

# Calineczka



cotygodniowe wiadomości przedszkolne nr 9

## Słów kilka o ludziach z pasją



Czy robienie czegoś przynosi ci szczęście, niezależnie od zewnętrznego uznania? Jesteś szczęściarzem, ponieważ odnalazłeś swoją pasję - paliwo, które napędza cię do działania i poprawia jakość życia.

Czym jest pasja? Najprawdopodobniej każdy z nas udzieliłby nieco innej odpowiedzi i to właśnie jest w tym przypadku piękne. Może być to coś, co robisz. Coś, co ma charakter uzależnienia. Coś, co uznasz za nieodparcie interesujące i przyjemne. Coś, w czym zdarza ci się zatracić. Może to być też coś, co nosisz w

swojej głowie lub coś, czym dzielisz się lub robisz z innymi. Może być tak, że nikt nigdy się o twojej pasji nie dowie. Podążanie za pasją niejednokrotnie wymaga ogromnej odwagi. Czasem wywrócenia życia do góry nogami, ryzykowania. Jest to jednak walka, którą warto podjąć, gdyż właśnie pasja będzie nas mobilizowała do działań i dawała spełnienie.

W zeszłym tygodniu gościliśmy w naszym przedszkolu takich właśnie pasjonatów. Na początek Pani Aneta ze swoim psem Congiem, która uczyła nas właściwych zachowań w kontaktach z czworonogami oraz zdradzała niektóre tajniki „mowy psów”. Była też u nas Julianna, piętnastolatka, która od 11 lat nie wyobraża sobie życia bez tańca. Wprowadzała nas ona w zawilóści hip hopu.

Czy pomogły nam zwerbalizować nasze pasje? Czy zaraziły swoim entuzjazmem? Czy dodały odwagi by przezwyciężyć trudności stojące na drodze do ich realizacji? Na te pytania każdy musi odpowiedzieć sobie sam.



## Pobawcie się również w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=UP0P6N57nKQ>



## Angielskie słowo tygodnia.

Spróbuj użyć tego słowa każdego dnia w następnym tygodniu:

**I can  
Potrafię**





### Jak kontakt z naturą wpływa na Twoje dziecko?

#### Lekarstwo na zmęczenie uwagi

Louv pisze o badaniach Rachel i Stephena Kaplanów, psychologów z Uniwersytetu w Michigan, nad regenerującymi właściwościami środowiska naturalnego. Kaplanowie badali uwagę ukierunkowaną i coś, co nazwali „zmęczeniem uwagi ukierunkowanej”. Zauważmy, że obecnie od uczniów cały czas wymaga się skupienia – na lekcjach, na zajęciach dodatkowych, podczas odrabiania lekcji. Ich odpoczynek to kolejne skupianie uwagi: tym razem na ekranie.

Jak rozpoznać zmęczenie uwagi ukierunkowanej? **Powinny nas zaniepokoić impulsywne zachowania, zaaferowanie, irytacja i niezdolność do koncentracji.** W takiej sytuacji należy regularnie wyjeżdżać z dzieckiem nawet na krótkie wycieczki gdzieś za miasto lub pójść na spacer do parku. Według Kaplanów kontakt ze środowiskiem naturalnym ma działanie regenerujące, pomaga w walce ze zmęczeniem wywołanym nadmiarem uwagi ukierunkowanej. Co ciekawe czasem wystarczy zielony widok za oknem szkoły (czy pracy), by zniwelować skutki zbyt dużej uwagi. Spojrzenie na trawnik czy drzewa pomoże bardziej niż napój energetyczny lub kolejna kawa.

#### Zielona szkoła koncentracji i kreatywności

W *Ostatnim dziecku lasu* Louv poświęca uwagę dzieciom z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (czyli ADHD). Szuka badań, które skupiałyby się na zależności między kontaktem z naturą a koncentracją. Nie udowodniono co prawda, że zabawa na terenach zielonych jest cudownym lekiem na nadpobudliwość, ale dowiedziono, że im więcej zieleni otacza dziewczynki w wieku 6-9 lat ze zdiagnozowaną nadpobudliwością i z deficytem uwagi, tym łatwiej im się skupić, a ich zachowanie jest mniej impulsywne.

Poza tym w badaniach przeprowadzonych w Laboratorium ds. Badań Człowieka w Relacji ze Środowiskiem Naturalnym na Uniwersytecie Stanu Illinois odkryto, że „**zielone przestrzenie zachęcają do zabawy twórczej, poprawiając u dzieci umiejętność pozytywnej interakcji z dorosłymi – i łagodzą objawy zaburzeń deficytu uwagi.** Im bardziej zielone otoczenie, tym silniejszy efekt”.

Inni badacze z kolei stwierdzili, że dzieci uczęszczające do leśnego przedszkola, w którego ideę wpisana jest codzienna zabawa na dworze, miały „lepszą koordynację ruchową i zdolność koncentracji”. To, co powtarza się w każdym z tych badań, to stwierdzenie, że kontakt z przyrodą pomaga dzieciom się skoncentrować.

Naukowcy prowadzą również badania nad tym, czy i w jaki sposób przyroda wpływa na rozwój kreatywności. Badania Louise Chawli, psycholożki środowiskowej, sugerują – jak pisze Louv – „głębokie, ale słabo zrozumiane powiązanie między kreatywnością a wczesnym doświadczeniem przyrody”. Kontakt z naturą w dzieciństwie jest według Chawli jednym z czynników wpływających na rozwój kreatywności, której nie powinniśmy wiązać tylko ze szczególnymi zdolnościami. Według badaczki „przyroda jest ważna nie tylko dla przyszłych geniuszy”.

Wykorzystano fragment artykułu ze strony: [portal.librus.pl](http://portal.librus.pl)

<https://www.youtube.com/watch?v=BnUtsMMfjWU>

Coś na chwilę uśmiechu.





## Kuchnia poleca

### Przepis na kurczaka z grilla

Sezon grillowy już się rozpoczął. Moją propozycją jest nadziewana pierś z kurczaka z pyszną sałatką i sosem miętowym.

#### Składniki:

filet z kurczaka, przyprawy (sól, pieprz, papryka, zioła), żurawina i brzoskwinie z puszki, olej;

**sałatka:** pomidor, sałata, mozzarella, sos sałatkowy, rzodkiewka, ogórek;

**sos:** jogurt grecki, posiekana mięta, odrobina soli i soku z cytryny do smaku

#### Sposób wykonania:

Fileta z kurczaka rozciąć, aby powstał jeden duży kotlet i rozbić. Z jednej strony posypać przyprawami i skropić olejem, na drugiej stronie rozsmarować żurawinę i ułożyć pokrojone w paski brzoskwinie, złożyć na pół i zawinąć szczelnie w folię spożywczą. Piec na grillu ok. 15 minut. Podawać z sałatką i sosem według uznania. Smacznego :)



### Jak karmić dziecko w czasie upałów?

Są dania, które w upał zje nawet niejadek. Jaka jest ich tajemnica?

Na pewno lekkość!

Gdy jest gorąco, nie ma się apetytu na ciężkie, gęste i gorące dania.

Dlatego latem aż się prosi, by wszystkie posiłki były lekkostrawne.

#### Sprawdzi się:

- kaszka podana z truskawkami/malinami/jagodami,
- owoce polane śmietaną/jogurtem,
- zupa wiśniowa z kluskami,
- chłodnik z jajkiem,
- krokiety, naleśniki (niekoniecznie na słodko),
- sorbet owocowy albo lody (na podwieczorek),
- dania z warzywami, np. placki z dyni czy rabarbaru, brokoły w cieście.

Pilnuj tylko, by dziecko **nie siadało do stołu zbyt zgrzane** (niech chwilę odpocznie), a zimne przysmaki jadło powoli.





## Co w grupach piszczy?

### Żabki



W tym tygodniu mieliśmy mnóstwo atrakcji. Odwiedziła nas Pani Aneta z psem Congo, którzy uczyli nas, jak zachować się w kontakcie z psami i kiedy można je pogłaskać. Następnego dnia była u nas Julianna, nastolatka uzdolniona tanecznie, która próbowała zarazić nas swoją pasją do hip hopu. Może nawet niektórych się udało?



### Żuczki

'Dziś nam rażno i wesoło Każdy podśpiewuje w koło, W prawo kroczek W lewo kroczek Skończył się przedszkolny roczek". Tymi słowami grupa Żuczków rozpoczęła świętowanie Zakończenia Roku Przedszkolnego. Na piękne przedstawienie dotarli rodzice, którzy dopingowali dzieci podczas przedstawienia. Zaśpiewaliśmy kilka piosenek, powiedzieliśmy kilka wierszyków, zatańczyliśmy sambę. To było cudowne popołudnie spędzone z Żuczkową Rodziną 😊 A teraz czas na odpoczynek... Udanych wakacji!



### Jaskółki



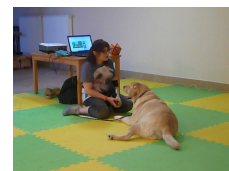
Piękny domek dla owadów przygotował Kuba z tatą. Został on zrobiony z materiałów, które Kuba i jego rodzice znaleźli u dziadka. Były to drewniane kołki, w których wywiercili dziurki, trzciny, starych desek i listewek. Z panem Saszą Kuba przykręcił haczyk i powiesiliśmy nasz domek w ogrodzie przedszkolnym. Mamy nadzieję, że już niedługo zamieszkają w nim nowi lokatorzy.



### Myszki



W środę odwiedził nas niezwykle gość czyli pies Congo. Przybył wraz ze swoimi opiekunami czyli panią Anetą i panią Anią. Pani Aneta wprowadziła nas w świat zasad rządzących życiem psa. Dowiedzieliśmy się w jakich miejscach pies lubi być głaskany oraz jak należy postępować w przypadku spotkania z nieznanym psem. Za wspaniałe warsztaty wręczyliśmy podziękowania.



### Motylki



Za nami uroczyste zakończenie zerówki. Pięknie zatańczyliśmy poloneza i zaśpiewaliśmy piosenki. Były chwile wzruszenia i radości. Pogoda pięknie dopisała, więc po przedstawieniu i wręczeniu dyplomów mieliśmy sporo czasu na zabawę oraz pałaszowanie cukrowej waty, popcornu i kielbasek z grilla (|za co serdecznie przepraszamy wszystkich orędowników zdrowej żywności:))) Szkoda, że to już pożegnanie z przedszkolem, ale w szkole pewnie też jest super!

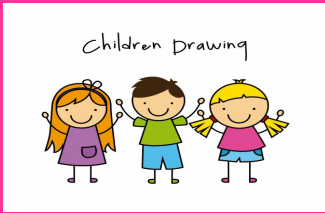


### Kreciki



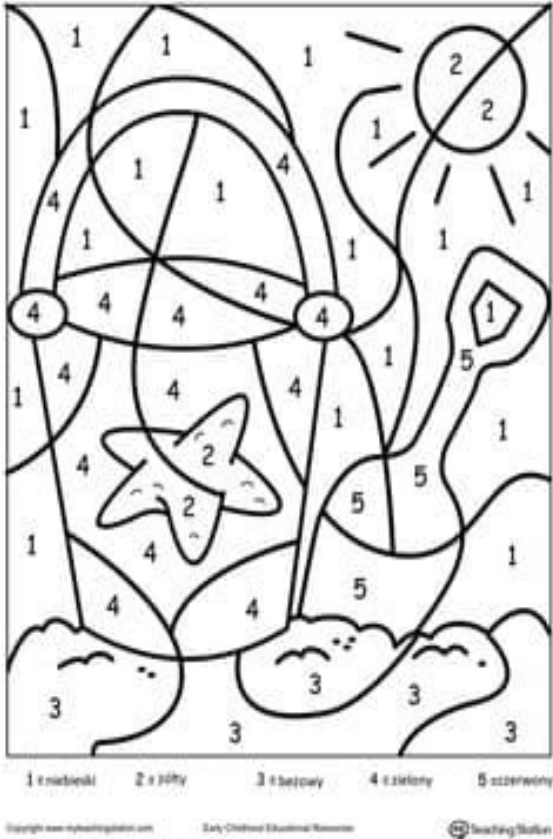
W tym tygodniu zaprosiliśmy naszych Rodziców na zakończenie zerówki. Uroczystość rozpoczęliśmy od zatańczenia poloneza. Ubrani na galowo, w biretach, wyglądaliśmy bardzo dostojnie i uroczystie, więc pewnie niejednemu z Rodziców zakręciła się łezka w oku. Potem były wierszyki i piosenki, a na koniec każdy z nas odebrał dyplom i książkę na pamiątkę. No i wtedy zaczęły się przyjemności: grill, wata cukrowa, popcorn, ciasto i przede wszystkim wspaniała zabawa.



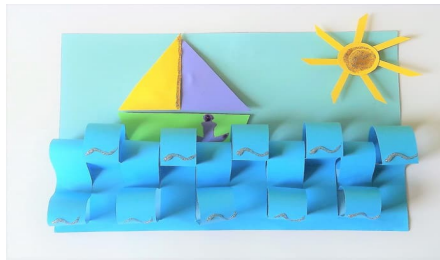


# Chwila dla dziecka

Zaczynamy wakacyjną przygodę. Pomalujcie proszę obrazek zgodnie z kodem umieszczonym na dole 😊



Trzy kreatywne pomysły na prace plastyczne do wykonania w domu 🏠  
 Jesteśmy ciekawi, który, Twoim zdaniem, projekt jest najciekawszy?



Przed Wami wakacyjna lista wyzwań. Które z wymienionych czynności uda Wam się wykonać we wakacje?

Wydrukujcie listę, powieście w widocznym miejscu i do dzieła... 🍀

Po wakacjach sprawdzimy co udało się Wam wykonać 🍌🍌🍌

I dla starszaków 😊





# OGŁOSZENIA

**Pamiętajcie! Chcemy się spotkać po wakacjach wszyscy razem!**

**ZAPAMIĘTAJ!**

-  **Chroń głowę** przed słońcem
-  W górach zawsze spaceruj **po wyznaczonych trasach**
-  **Używaj kremów** ochronnych z filtrem
-  **Nie śmieć**
-  Pływaj w miejscach dozwolonych tylko **pod opieką** osoby dorosłej
-  **Nie rozpalaj** ogniska w lesie
-  Gdy jedziesz autem zawsze **zapinaj pasy** bezpieczeństwa
-  Nigdy **nie rozmawiaj** z nieznajomymi
-  W upalny dzień **pij dużo wody**
-  Podczas wycieczek rowerowych **załóż kask** na głowę



**BEZPIECZNE WAKACJE**

[WWW.PONADWSZYSTKO.COM](http://WWW.PONADWSZYSTKO.COM)

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=W4RHjQLfCM&fbclid=IwAR1SgrNiz7scF0vvy6fgxIeeL7hgonQkhrcvEy3FHbC_eTsmYo aUc0ut7eM)

[v=W4RHjQLfCM&fbclid=IwAR1SgrNiz7scF0vvy6fgxIeeL7hgonQkhrcvEy3FHbC\\_eTsmYo aUc0ut7eM](https://www.youtube.com/watch?v=W4RHjQLfCM&fbclid=IwAR1SgrNiz7scF0vvy6fgxIeeL7hgonQkhrcvEy3FHbC_eTsmYo aUc0ut7eM)

