

WIEŚCI Z KRAINY KRASNOŁUDKÓW

zima



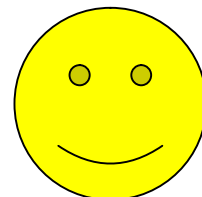
NR 6

(gazetka dostępna na stronie internetowej przedszkola)

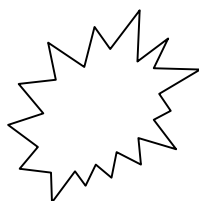
Opracowanie:
Lucyna P.

Na dobry początek!

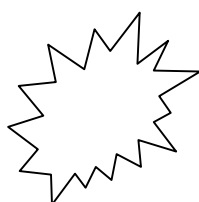
Humorki, w wykonaniu naszych przedszkolaków, które śmieszą



Dzieci podczas obiadu jedzą spaghetti, nagle jeden chłopczyk mówi do dziewczynki siedzącej obok: - Moja mama i mój tata gotują lepszy makaron. Na co dziewczynka odpowiada: - No, a moja mama robi gorszy!



Chłopiec bawiąc się przy stoliku, mówi do pozostałych dzieci: - A wy wiecie, że aniołki znoszą ludzi na ziemię? Na co jedna z dziewczynek: - No nie, chyba raczej do góry zabierają ale dopiero wtedy jak umarną! I potem będą już na zawsze żyć i wesoło się bawić.....



MOŻE WARTO PRZECZYTAĆ?

Dziecko ambitne czy raczej rodzice?

Często słyszymy słowa, dziecko się tym interesuje, chce uczęszczać na kółka zainteresowań, bo uwielbia, śpiewać, malować, gotować, tańczyć itp. Dziecko chce i wykazuje zainteresowanie? Czy raczej rodzice chcą by dziecko uczestniczyło we wszystkich możliwych zajęciach na terenie przedszkola i poza nim? Dlaczego???

Zacznijmy od początku. Dziecko, które interesuje się danym tematem, na samą myśl o zajęciach, aż prawie podskakuje z radości, dopytuje się kiedy będą, co będą na nich w danym dniu robić, jednym słowem nie może się doczekać! Idąc dalej. Dziecko zainteresowane chce się uczyć, spędza dużo czasu przy swojej ulubionej czynności, przez co się rozwija i dzięki temu czuje się szczęśliwe ☺.

Co się dzieje, gdy dziecko jest mało zainteresowane daną czynnością? Jest znudzone a na słowa osoby prowadzącej zajęcia: - Idziemy? Odpowiada: - O Boże znowu??? I z miną męczennika kroczy za panią, bo rodzice kazali chodzić. A co się dzieje na warsztatach? Dziecko się nudzi, nie chłonie wiedzy, nie chce brać czynnego udziału w zajęciach, bo się tym po prostu nie interesuje! Może, ktoś z Państwa powie, że jak będzie chodziło to po pewnym czasie przywyknie i poczuje, że lubi to robić. Tak możemy sobie wmawiać, chodząc do pracy, której nie lubimy ale z braku innego wyboru podążamy do niej z krzywą i wiecznie niezadowoloną miną bo jakoś trzeba żyć. Z tym, że to nasz wybór, bo przecież pracę możemy zmienić, choćby na taką, która może nas bardziej satysfakcjonować, a dziecko DZIĘKI nam nie ma niestety wyboru.

Rodzi się wówczas u dziecka frustracja, zmęczenie, niezadowolenie. Nie radzi sobie z prostymi czynnościami życia codziennego, złości się i rozładowuje negatywne emocje na rówieśnikach a nawet na osobach dorosłych. Pozwólmy dziecku, być dzieckiem, z jego potrzebami, radościami. Przecież dzieci to nie Obiekt, który według własnego pomysłu i jakichś chorych ambicji próbujemy stworzyć jako Nasze Doskonałe Dzieło! To mały człowiek, któremu my mamy za zadanie pomóc odnaleźć się w tym świecie i pokierować, go w taki sposób, aby nie czuło się skrępowane naszymi wyimaginowanymi ambicjami! Nie wszystkie dzieci muszą dorównywać innym dzieciom, może tym bardziej zdolnym. Uszanujmy to kim ono jest i to co posiada. Rozwijajmy w nim to co to dziecko potrafi rozwinąć a nie to, co my chcemy, by rozwinęło.

Lucyna P.

PYSZNIE I ZDROWO!

Tosty ze szpinakiem

2 kromki chleba (razowego, żytniego, pełnoziarnistego)
Garść świeżego szpinaku
Pół awokado
Kilka pomidorków koktajlowych
Plaster żółtego sera

Przygotowanie:

Podłącz opiekacz do prądu. Kroimy awokado w plastry, a pomidorki albo w małe plasterki, albo w ćwiartki. Układamy według kolejności: awokado, potem szpinak, pomidorki i na końcu starty żółty ser. Pieczemy w opiekaczu.

Tosty z kalafiorzem

2 kromki chleba (razowy, żytni, pełnoziarnisty)
Filizanka ugotowanego kalafiora
Pieprz
1-2 łyżeczki musztardy
Trochę dowolnych kiełków (polecam brokuła)
4 plasterki pomidora
Plasterek sera żółtego
Szcypiorek do posypania

Sos

3 łyżki jogurtu greckiego
1 łyżka keczupu
Szczypta cukru, soli i pieprzu
1 ząbek czosnku
(mieszmamy i na chwilę odstawiamy)

Przygotowanie:

1. Do małej miski wsypujemy kiełki, pokrojony na kawałeczki kalafior, pokrojony w kosteczkę pomidor, dodajemy musztardę i pieprz i mieszamy, aż będzie w miarę gładka masa. Przygotowujemy dwie kromki chleba, smarujemy je masą i dodajemy ser. Zamykamy kanapkę drugą kromką i wsadzamy do opiekacza.
2. Tosty można też zapiekać w piekarniku (około 3-5 minut, zgaduję, że standardowo w 180 st.).
3. Jak tosty się zrobią, polewamy je sosem i dosypujemy jeszcze kiełków. Posypujemy szczypiorkiem.

Kurczak teriyaki

Składniki – 2 porcje:

- 400 g piersi z kurczaka
- pół opakowania mrożonych brokułów
- 100 g Sonko Multigrano Express Lunch czerwona soczewica + siemię lniane + zielona papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 5 łyżek sosu sojowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- 3 ząbki czosnku
- kawałek imbiru
- sok z limonki

Przygotowanie:

1. Pierś z kurczaka kroimy w kosteczkę
2. Na patelni albo woku rozgrzewamy 1 łyżkę oleju, rozsmarowujemy pędzelkiem i wlewamy sos sojowy, syrop klonowy, zgnieciony czosnek, sok z limonki, starty imbir.
3. Smażymy przez 2-3 minuty, po czym dodajemy kurczaka i dokładnie mieszamy.
4. Multigrano Express Lunch przygotowujemy według instrukcji na opakowaniu.
5. Przygotowujemy mrożonego brokuła (ja gotuję go w wodzie)
6. Kroimy paprykę oraz cebulę w kostkę.
7. Warzywa dodajemy do dania, mieszamy i dusimy pod przykryciem aż mięso będzie gotowe.
8. Wykładamy Multigrano na talerz, dodajemy obiad z woka i posypujemy sezamem

Tortilla z łososiem i warzywami

Składniki – 1 porcja

- 1 placek tortilla
- garść rukoli
- 60 g łososia wędzonego
- 3 łyżki serka śmietankowego
- pół awokado
- garść pomidorków koktajlowych
- pół czerwonej cebuli

Przygotowanie:

1. Cebulę drobno siekamy.
2. Pomidorki kroimy w plasterki.
3. Smarujemy tortillę serkiem. Układamy składniki: cebula, łosoś wędzony, awokado, pomidorki i na końcu garść rukoli.
4. Składamy tortillę na pół, a następnie kroimy na cztery trójkąty.
5. Przygotowane trójkąty grilluję z obu stron, żeby tortilla była bardziej chrupka. Podaję z kleksem z jogurtu greckiego.

Makaron z cukinią i kurczakiem w czerwonym sosie

Składniki

- 1 pierś z kurczaka (w wersji wege może być grillowane tofu)
- 1 średnia cukinia
- 1/3 opakowania ulubionego makaronu pełnoziarnistego
- 2 garście pomidorków koktajlowych
- 1-2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka oregano

Sos

- 4 sztuki suszonych pomidorów
- 4 liście bazylii (lub 1,5 - 2 łyżeczki suszonej)
- 1 łyżka oleju ze słoika suszonych pomidorów
- 3-4 łyżki jogurtu greckiego

Sposób przygotowania

1. Pierś z kurczaka kroimy w kosteczkę, przyprawiamy według gustu (sól, pieprz, papryka, oregano i inne ulubione przyprawy) i smażymy na patelni na maśle klarowanym. Ja dodatkowo przykrywam patelnię pokrywką, żeby kurczak się trochę podgotował.
2. Gotujemy makaron według przepisu na opakowaniu.
3. Cukinię kroimy w plasterki i dodajemy do kurczaka.
4. W międzyczasie miksujemy składniki na sos: wszystkie składniki na sos OPRÓCZ jogurtu greckiego miksujemy na gładką masę. Jeśli nie mamy miksera, możemy kupić gotowe czerwone pesto z suszonych pomidorów - jeśli ma dobry skład. Jeśli kupujemy gotowe, w tym punkcie na razie nic nie robimy.
5. Gdy kurczak będzie już gotowy, dodajemy na patelnię nasz czerwony sos (zrobiony własnoręcznie) i jogurt lub kupione czerwone pesto. Dokładnie mieszamy. Zmniejszamy ogień na 1 i zostawiamy pod przykrywką na 3-4 minuty.
6. Kroimy pomidorki na ćwiartki i dodajemy do dania. Mieszamy.
7. Nakładamy makaron na talerze, polewamy naszym daniem z patelni i gotowe!

Chlebek bananowy z siemieniem lnianym

Składniki

- 1,3 szklanki (200-250ml) mąki pełnoziarnistej żytniej można spróbować innych mąk - eksperymentujcie
- 3/4 szklanki (200-250ml) lnu mielonego
- 0,5 szklanki (200-250ml) zdrowego słodzika* (ja użyłam mieszanki erytrołu i ksylitolu)
- 2 jajka
- 3 banany muszą być dojrzałe, im bardziej, tym lepiej!
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii/cukru wanilinowego
- 1,5 łyżki cynamonu
- 2 łyżki oleju roślinnego (rzepakowy), oleju kokosowego roztopionego bądź roztopionego masła klarowanego
- 1/5 szklanki (200-250ml) wody
- 2-3 łyżki płatków - np. górskich, albo gryczanych, jaglanych...
- masło orzechowe

Sposób przygotowania

1. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni.
2. Szykujemy foremkę – albo keksówkę, lub małą kwadratową formę, lub małą tortownicę. Wykładamy papierem do pieczenia.
3. W jednej misce dodajemy wszystkie suche składniki (oprócz płatków), w drugiej mieszamy jajka z rozgniecionymi bananami i olejem oraz wodą.
4. Łączymy to wszystko razem i mieszamy do uzyskania konsystencji ciasta. Jeśli się nie udaje – dolewamy trochę wody.
5. Przekładamy do foremki, wyrównujemy, posypujemy płatkami i jedną łyżeczką zdrowego słodzidła.
6. Pieczemy w piekarniku ok. 50-55 minut, przed wyjęciem sprawdzamy środek patyczkiem. Pyszne z masłem orzechowym!!!



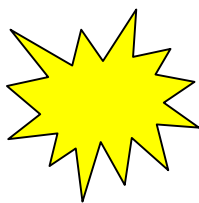
SMACZNEGO!!!

ALE TO JUŻ BYŁO I NIE WRÓCI WIĘCEJ, CHOĆ JUŻ TYŁE DNI MINĘŁO TO WSPOMNIENIA NADAL TRWAJĄ W NASZYM SERCU

❖ **Odwiedziny Mikołaja – 06.XII**

W tym dniu, wszystkie przedszkolaki, odwiedził Mikołaj. Przyniósł bardzo fajne prezenty. Tak naprawdę, to dzieci czekały na te prezenty z niecierpliwością! A Mikołaj całkiem zwariowany i wesoły i chyba ogrom pracy nie zakłócił jego radości, gdyż bardzo ciekawie i radośnie opowiadał dzieciom o całym roku przygotowań dzieciom prezentów. Miał pełne ręce roboty ale jak zwykle zdążył na czas! Dziękujemy i do zobaczenia za rok!!!





❖ Projekt Anioł od 10.XII – 15.I

Te dni były pełne pracy! Po przedszkolu latały w tym czasie Anioły ☺. Kto, by pomyślał, że tyle naraz i takie piękne! Przedszkolaki miały różne zadania, w czasie tego Projektu i wszystkie miały na celu zapoznać się z postacią aniołka na różne sposoby; czytając o nim, malując go, lepiąc z różnych materiałów i piekąc pierniki również w ich kształcie. Naprawdę, po takim czasie, to i sny były iście anielskie!!!



❖ Wigilia w przedszkolu – 14.XII

Jak co roku, wszystkie przedszkolaki spotykają się, by wspólnie świętować z okazji zbliżającego się Bożego Narodzenia. Dzieci zebrały się w grupie najstarszej Ważniaków, aby tam obejrzeć przedstawienie w ich wykonaniu. A o kim był występ? No jak to, oczywiście o Aniołkach, które uroczyście przeniosły nas w świąteczny czas. Na koniec życzenia i wspólny obiad wigilijny. A po obiedzie jakby nie było dość to znów przyfrunęły pod choinkę piernikowe aniołki, które zostały na deser schrupane przez dzieci ☺.





❖ Świąteczne spotkania z rodzicami – grudzień

Co to byłoby za dziwny czas, gdyby nie było rodziców w przedszkolu na występach swych pociech. I znowu anielsko i świątecznie i jakże miło.....



❖ Bal karnawałowy – 03.I

Wreszcie Bal, w którym można było spotkać różne postacie z bajek. Były wróżki, księżniczki, rycerze, kotki, myszki, policjanci i strażacy! Kogo tu nie było! To jeden z dni, gdzie nikt nikogo nie może poznać i każdy przedszkolak może wcielić się w swoją ulubioną bajkową postać. A pan wodzirej przynosił dzieci w ich wymarzony świat ☺
Dziękujemy za wspaniałą zabawę!!!







❖ Dzień Babci i Dziadka – styczeń

Do przedszkola zawitały Babcie i Dziadkowie , na występy z okazji swojego Święta. Każda z grup przygotowała przedstawienie i prezenty, które na koniec spotkania wręczyły wnuczeta. Bardzo nam miło było gościć tak Szacowne Osoby w naszym przedszkolu.

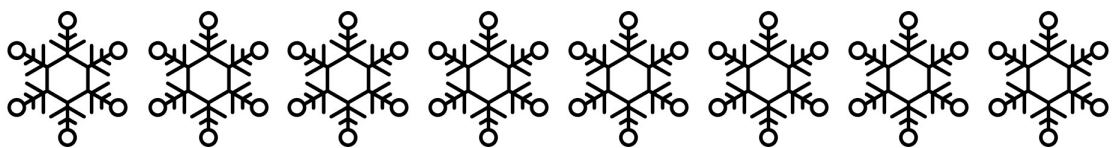




❖ Festiwal Artystyczny Cztery Pory Roku – Zima – 08.II

Kolejny Festiwal tym razem Zimowy, w wykonaniu grupy IV. Było przedstawienie nawiązujące do obecnej Pory Roku oraz piosenki i tańce w wykonaniu wszystkich grup. Na koniec został rozstrzygnięty rodzinny konkurs literacki, w którym wzięło udział bardzo dużo dzieci. Bardzo dziękujemy uczestnikom konkursu za piękne wiersze o tematyce zimowej i liczny udział. Gratulujemy!!!





**SERDECZNIE DZIĘKUJEMY RADZIE RODZICÓW, KTÓRA
ZORGANIZOWAŁA IMPREZY W TYM ROKU PRZEDSZKOLNYM:**

IMPREZA MIKOŁAJOWA:

Organizatorom :

P. Katarzynie Tracz

P. Weronice Ładocha

P. Aldonie Kłyś

Ogłoszenie w holu przedszkolnym:

P. Teresa Grudnicka

DZIĘKUJEMY!!!

BAL KARNAWAŁOWY:

Organizatorom:

P. Ewelinie Śliwa

Ogłoszenie w holu przedszkolnym:

P. Teresa Grudnicka

Dziękujemy również za czuwanie nad finansami Rady Rodziców, które ma pod swoją pieczę P. Magdalena Matyja – Pietrzyk .

DZIĘKUJEMY!!!

**WSZYSTKIM RODZICOM, KTÓRZY ZASILILI KONTO RADY RODZICÓW, Z
KTÓRYCH ORGANIZOWANE SĄ IMPREZY DLA DZIECI,
SERDECZNIE DZIĘKUJEMY!!!**



CO NAS CZEKA W NAJBLIŻSZYM CZASIE?

- ❖ TYDZIEŃ KOSZAŁKA- OPAŁKA (18 – 22. 03)
- ❖ PASOWANIE MALUCHÓW (19. 03)
- ❖ BAŚNIOWA KAPELA W PRZEDSZKOLU - refundowana z budżetu przedszkola (29.03)
- ❖ PROJEKT EDUKACYJNY „ JAJKO MĄDRZEJSZE OD KURY” (1-26 IV)
- ❖ WARSZTATY MUZYCZNE „ WESOŁY ŚWIAT NUTEK I RYTMÓW” – refundowane z budżetu przedszkola (02.04.)
- ❖ WYJAZD WSZYSTKICH KRASNOLUDKÓW DO KINA KIJÓW NA PRZEDSTAWIENIE PT. „ PRZYGODY KOTA” (04.04.)
- ❖ XI FESTIWAL ARTYSTYCZNY „ CZTERY PORY ROKU – WIOSNA” ORAZ KONKURS RODZINNY LITERACKI – nagrody refundowane z Rady Rodziców (05.04.)
- ❖ KONKURS RODZINNY „ NAJPIĘKNIEJSZE JAJKO” – nagrody refundowane z Rady Rodziców.
- ❖ SPOTKANIA WIELKANOCNE Z RODZICAMI – kwiecień.
- ❖ SPOTKANIE WIELKANOCNE W PRZEDSZKOLU – OBIAD ŚWIATECZNY (12.04.)
- ❖ DZIEŃ ZIEMI (26.04.)

MOTTO NA WIOSNĘ :

*„Bogaty - to nie ten, kto ma dużo pieniędzy, lecz ten,
kto może sobie pozwolić na życie wśród uroków,
jakie roztacza wczesna wiosna.”*

Antoni Czechow

OGŁOSZENIA:

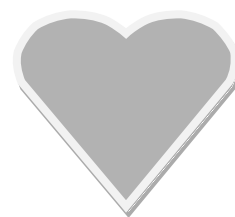
SERDECZNIE PROSIMY WSZYSTKICH PAŃSTWA O POMOC DLA BRATA JEDNEGO Z NASZYCH PRZEDSZKOLAKÓW, KTÓRY CIERPI NA ZANIK MIĘŚNI!
POMÓŻMY DZIECKU!!!

WYPEŁNIAJĄC PIT WPISZ:

KRS:0000036364

CEL SZCZEGÓŁOWY 1%: ALEKSANDER GRABIARZ

Wnioskowana kwota: 1% Twojego podatku.



TAK NIEWIELE, A MOŻE ZMIENIĆ TAK WIELE.....

WSZYSTKIM OFIARODAWCOM SERDECZNIE DZIĘKUJEMY!!!

Przedszkole Samorządowe Nr 127

ul. Komandosów 13

30-334 Kraków

tel./fax (012) 266-87-63

www: <http://przedszkole127krakow.pl>

e-mail: przedszkole127krakow@interia.pl