



# Witaj, Wiosno! Żegnaj, Smutku!



*Czas zmian, odkryć i nowych przygód w naszym przedszkolu*



ARTYKUŁ

## Przesilenie zimowo-wiosenne w przedszkolu – czas zmian, uważności i nowych odkryć 🌿

Przełom zimy i wiosny to wyjątkowy moment w roku. Z jednej strony cieszymy się coraz dłuższym dniem i pierwszymi promieniami słońca, z drugiej – to okres zwiększonej zachorowalności na infekcje, w tym grypę i przeziębienia. W przedszkolu obserwujemy wtedy nie tylko zmiany w przyrodzie, ale także w samopoczuciu dzieci. Jak wspierać organizm w tym czasie i na co zwrócić szczególną uwagę?

### Co dzieje się z organizmem?

Podczas przejścia z zimy do wiosny organizm przystosowuje się do nowych warunków: zmienia się temperatura, ciśnienie atmosferyczne i ilość światła słonecznego. Możemy odczuwać zmęczenie, senność, spadek koncentracji czy obniżony nastrój. U dzieci może to objawiać się większą drażliwością lub mniejszą odpornością. To naturalny etap adaptacji, który mija, gdy organizm „przestawi się” na wiosenny rytm.

### Czas infekcji – jak chronić dzieci i siebie?

- 1. Wzmacnianie odporności** poprzez odpowiednią ilość snu, codzienny ruch na świeżym powietrzu, zbilansowaną dietę bogatą w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Bardzo istotne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu i wietrzenie pomieszczeń.
- 2. Higiena przede wszystkim** – regularne mycie rąk (szczególnie po powrocie do domu i przed posiłkami), zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania, używanie jednorazowych chusteczek.

### Gdy pojawi się choroba

Jeśli dziecko ma objawy infekcji (gorączka, silny kaszel, złe samopoczucie), najważniejsze jest pozostanie w domu i umożliwienie mu spokojnej regeneracji. Odpoczynek, nawodnienie oraz konsultacja z lekarzem w razie potrzeby pomagają uniknąć powikłań i chronią inne dzieci przed zakażeniem. Zbyt szybki powrót może osłabić organizm i sprzyjać nawrotom choroby.

*Autor: Magdalena Pławińska*



## KĄCIK DLA RODZICÓW

Jak wspierać nasze przedszkolaki wiosną? **Wzmacniamy odporność**

Zbilansowana dieta bogata w warzywa i owoce, odpowiednia ilość snu oraz codzienny ruch na świeżym powietrzu.

**Higiena przede wszystkim**

Regularne mycie rąk, zasłanianie ust przy kaszlu i kichaniu. W przedszkolu uczymy tego poprzez zabawę i piosenki!

**Wietrzmy i nawadniamy**

Pamiętamy o odpowiednim nawodnieniu organizmu oraz regularnym wietrzeniu pomieszczeń.

**Ważny apel do Rodziców!**

Jeśli u dziecka pojawią się objawy infekcji (gorączka, silny kaszel, złe samopoczucie), najważniejsze jest pozostanie w domu i spokojna regeneracja. Zbyt szybki powrót do przedszkola może osłabić organizm i sprzyjać nawrotom choroby. Zadbajmy o siebie nawzajem!



## Z ŻYCIA GRUPY

**Mali Odkrywczy w akcji!** 

Wraz z nadejściem cieplejszych dni, spędzamy więcej czasu na świeżym powietrzu, obserwując, jak świat budzi się do życia. W naszym przedszkolnym ogrodzie czeka nas mnóstwo przygód!



Obserwujemy pierwsze pąki na drzewach



Wypatrujemy przebiśniegów i krokusów



Słuchamy śpiewu powracających ptaków



Sprawdzamy, jak zmienia się długość dnia



Zakładamy wiosenne hodowle roślin



Prowadzimy kalendarz pogody

Dzieci uczą się w ten sposób cierpliwości, uważności oraz odpowiedzialności za rośliny. Wspieramy ich ciekawość świata i kształtujemy zdrowe nawyki!



WIOSENNA POEZJA DO PODUSZKI

## Zadanie domowe z uśmiechem

*Drodzy Rodzice! Nie tak nie rozwija wyobraźni i słownictwa, jak wspólne czytanie. Przygotowaliśmy trzy piękne, wiosenne wiersze. Zachęcamy do przeczytania ich z dziećmi przed snem lub podczas weekendowego spaceru!*

1

### Wierszyk o znakach wiosny

*Mieczysława Buczkówna*

Dmuchnął ciepły wiatr od łąki,  
już na gruszy pierwsze pąki!  
Na jabłonce skrzeczy kawka:  
– tam pod płótem weszła trawka!  
A na grzędce, czy nie słyszysz?  
Żółte kielki – to irysy!  
– Słyszę – wróbel jej odwrzaśnie –  
pierwszy fiołek zakwitł właśnie!  
Strzyżyk z gniazda się wychyla!  
– ja widziałem już motyla!  
Wszędzie szczebiot, szum wesoły.  
W ulu się zbudziły pszczoły.  
Jaki ruch i gwar w ogródku!  
Witaj, wiosno, żegnaj smutku!

 *Idealny, by wspólnie poszukać opisanych w nim pąków, fiołków czy motyli podczas spaceru!*

Wiosna w kwietniu zbudziła się z rana.  
Wyszła wprawdzie troszeczkę zaspana,  
Lecz zajrzała we wszystkie zakątki:  
-Zaczynamy wiosenne porządki.

Skoczył wietrzyk zamasyście,  
poodkurzał mchy i liście.  
Z bocznych drózek, z polnych ścieżek  
powymiatał brudny śnieżek.

Krasnoludki wiadra niosą,  
myją ziemię ranną rosą.  
Chmury, płynąc po błękiecie,  
a obłoki miękką szmatką  
polerują słońce gładko.  
Aż się dziwią wszystkie dzieci,  
że tak w niebie ładnie świeci.  
Bocian w górę poszybował,  
tęczę barwnie wymalował.  
A żurawie i skowronki  
posypały kwieciem łąki.  
Posypały klomby, grządki  
i skończyły się porządki.

 *Wesoła opowieść o tym, jak przyroda szykuje się na zmianę pory roku. Kto wypatrzy na niebie pierwszego bociana?*

3

### Wierszyk o wiosennym czarodzieju


Dorota Gellner

Czary – mary, fiku – miku,  
szedł czarodziej po trawniku.  
Niósł w plecaku fiołki, róże  
a stokrotki gdzie? W kapturze!

Rzucił kwiaty gdzie się dało,  
żeby wszędzie coś pachniało.  
Koło ławki, koło krzaka,  
jakie kwiaty? Te z plecaka!

W piaskownicy palmy sadził –  
nawet nieźle sobie radził  
no i huśtał na huśtawce  
rozczochrane dwa dmuchawce.


Wyczarował, czary-mary,  
na kałużach nenufary  
aż podwórko zmienił w śliczny  
mały ogród botaniczny.

 *Magiczna opowieść, która może być świetnym wstępem do domowych prac plastycznych – np. rysowania „wiosennego czarodzieja”!*



ZABAWA NA CAŁĄ WIOSNĘ

## Wiosenne Bingo!

Przez całą wiosnę szukajcie znaków nowej pory roku! Gdy coś zobaczycie – zakreście kratkę. Kto pierwszy zapełni rząd, kolumnę lub przekątną? 

 Kwitnący tulipan <input type="checkbox"/>	 Śpiew ptaka <input type="checkbox"/>	 Motyl <input type="checkbox"/>	 Tęcza na niebie <input type="checkbox"/>
 Pszczola na kwiecie <input type="checkbox"/>	 Zielone pączki na drzewie <input type="checkbox"/>	 Wiosenny deszcz <input type="checkbox"/>	 Biedronka <input type="checkbox"/>
 Kwitnące drzewo <input type="checkbox"/>	 Kumkanie żaby <input type="checkbox"/>	 Ptasie gniazdo <input type="checkbox"/>	 Żonkil lub krokus <input type="checkbox"/>
 Ślimak po deszczu <input type="checkbox"/>	 Ciepły, słoneczny dzień <input type="checkbox"/>	 Kaczka z kaczkami <input type="checkbox"/>	 Dmuchawiec <input type="checkbox"/>

Zakreśl ✓ w kwadraciku, gdy zobaczysz znak wiosny! Kto pierwszy zapełni rząd? 



KALENDARZ WYDARZEŃ

## Co nas czeka wiosną?

Zapraszamy do zapoznania się z najważniejszymi wydarzeniami, które czekają nasze przedszkolaki w najbliższych miesiącach!



### Marzec



6 marca

„Muzyczna Ptaszarnia” – występ w Filharmonii Pomorskiej



### Kwiecień



9 kwietnia

Teatrzyk Magma – „Kocia Wiosna”



Kwiecień

Odwiedziny Zająca z drobnym podarunkiem



### Maj



Maj

Koncert w wykonaniu Filharmonii Pomorskiej



29 maja

Olimpiada sportowa na terenie ogrodu przedszkolnego



### Czerwiec



1 czerwca

Teatrzyk Magmowcy – „Piłka w grze”, godz. 13:00

O GAZETCE

Autor artykułu: **Magdalena Pławińska**

Redakcja: **Beata Jachym**



*Życzymy Państwu dużo zdrowia, wiosennej energii  
i wielu radosnych chwil spędzonych na świeżym powietrzu!*

