

Jak wspomóc odporność organizmu?



Sezon zimowy trwa. Wraz z nim przeziębienia, katar, anginy, bóle gardła i grypy. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, których system odpornościowy jest jeszcze słabo rozwinięty i często nie potrafi poradzić sobie z infekcją. Cechy układu odpornościowego są oczywiście dziedziczne, lecz możemy wspomóc organizmy naszych pociech poprzez stymulację odpowiednią dietą.

Aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu należy pamiętać.

Rozpoczynamy od śniadania, które dziecko powinno bezwarunkowo zjeść przed wyjściem z domu. Śniadanie przedszkolaka powinno być białkowo-węglowodanowe, gdyż wzrost insuliny po spożyciu węglowodanów przyspiesza wbudowywanie się aminokwasów w struktury białkowe, co jest bardzo ważne dla rosnącego malucha. Śniadanie zmniejsza także wrażliwość na przechłodzenie organizmu i daje dziecku energię do życia.

Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, gdyż zapobiega to gwałtownym spadkom glukozy. Nie powinny być też krótsze niż 2-3

godziny, gdyż zaburzają pracę żołądka, którego pozbawia się odpoczynku.

Dzień należy zakończyć, najpóźniej o godzinie 19, aby na noc nie obciążać układu trawiennego i krwionośnego. Ten ostatni posiłek powinien być lekkostrawny, węglowodanowy. Zaproponujmy dziecku kaszę, ryż, makaron, ciemne pieczywo z warzywami sezonowymi. Węglowodanowa kolacja sprzyja syntezie melatoniny, hormonu snu i serotoniny, hormonu dobrego samopoczucia. Nie podawajmy dziecku na kolację produktów białkowych: twarogów, serów, mięs, nabiału. Są one długo trawione i powodują ogólne ożywienie organizmu

W diecie dziecka nie powinno zabraknąć:

Jogurtu

Ma on działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne. Powoduje też produkcję interferonu (białka działającego wirusobójczo) i nasila produkcję przeciwciał jego działanie jest zbliżone do działania Levamisolu - leku wzmagającego odporność. Pamiętajmy jednak, że jogurt działa wychładzająco na organizm, więc w okresie zimowym powinien być spożywany w porze obiadu ewentualnie podwieczorku.

Czosnku

W akcji pobudzania odporności możemy liczyć na czosnek. Dzięki obecności ajoenu wzmacnia siły działania limfocytów T i makrofagów, kluczowych elementów układu odpornościowego. Wyciąg z czosnku zabija w 99% rhinowirusy i wirusy -3 powodujące przeziębienia i infekcje grypy podobne. Czosnek należy traktować jako przyprawę, gdyż jedzenie dużych ilości tego naturalnego antybiotyku, pozbawia nas probiotycznych bakterii jelitowych.

Warzyw i owoców

Jedzenie warzyw i owoców również wspomaga działanie układu odpornościowego, zwłaszcza zawierających witaminę C i beta-karoten (papryka, truskawka, brukselka, kiwi, grejpfrut, pomidor, brokuły, jarmuż, marchew, kalarepa, szpinak, morele).

Cebuli

W walce z bakteriami nie może zabraknąć cebuli. Jest ona najbogatszym źródłem kwercetyny, bardzo silnej substancji przeciwutleniającej, zapobiegającej zapaleniom oskrzeli, katarom siennym. Kwercetyna zachowuje swoje właściwości także po ugotowaniu i duszeniu.

Organizm człowieka został zaopatrzony w szereg systemów obronnych ważne jest jednak wspomaganie naszej odporności poprzez prawidłowe odżywianie. A niestety częściej i chętniej sięgamy po preparaty farmakologiczne niż naturalne produkty. Pamiętajmy jednak że tylko natura jest doskonała a człowiek w laboratorium potrafi syntetyzować jedynie jej namiastki.

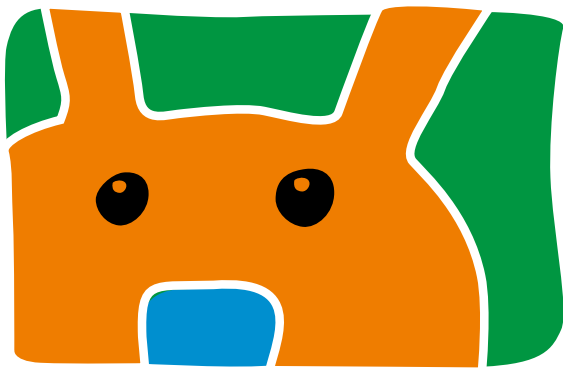
Co nas czeka w lutym?

16.02 Tłusty czwartek w przedszkolu

W tym dniu w naszym przedszkolu od rana będzie roznosił się zapach olejku waniliowego, ponieważ dzieci samodzielnie przygotowują faworki, ciasteczka i inne smakołyki. To będzie nasz słodki dzień w przedszkolu:)

22.02 Zajęcia dla młodych naukowców

Cykl zajęć dla Młodych Naukowców ma za zadanie rozbudzić w dzieciach pragnienie poznawania świata, chęć samodzielnego zdobywania wiedzy oraz radość z rozumienia zjawisk, procesów i obiektów przyrodniczych, które je otaczają. Tematem tych zajęć mają być mapy, które są niezbędne dla poszukiwaczy skarbów i przygód.



smyk



Zagadnienia omawiane w styczniu:

Prawdziwie zimowy styczeń przyniósł naszym małym przedszkolakom wiele nowych doświadczeń i uśmiechów.

W tym miesiącu realizowaliśmy następujące tematy: Co robią zwierzęta zimą?, Babcia i Dziadek, Jesteśmy samodzielni oraz Zimowa olimpiada.

Podczas realizacji pierwszego tematu dzieci poznały zwierzęta, a szczególnie ptaki, które pozostają u nas na zimę. Po ułożeniu rozsypanki maluchy poznały nazwy i kolorystykę wróbelków, sikorek, gołębi i gawronów. Rozumieją już konieczność dokarmiania ich na zimę. Wspólnie podczas zabaw w ogrodzie, wkładaliśmy różne przysmaki do naszego przedszkolnego karmnika dla naszych małych przyjaciół. Ćwiczyliśmy również matematykę w zakresie przeliczania 1-5.

Drugi temat był związany ze Świętem Dnia Babci i Dziadka. W najbliższym czasie dzieci zaprezentują się przed najbliższymi, recytując wierszyk i śpiewając piosenki, które na pewno spodobają się wszystkim zgromadzonym. Dużo czasu Misie poświęciły na przygotowanie dla swoich najukochańszych dziadków podarunków, których wykonanie wymagało dużo wysiłku i energii.

Podczas realizacji trzeciego tematu dużo czasu poświęciliśmy na ćwiczeniu samodzielności podczas wykonywania różnych zadań. Szczególnie zwróciliśmy uwagę na czynności podczas spożywania posiłków, jak: posługiwanie się sztućcami- łyżką i widelcem, poprawne

siedzenie przy stole oraz zachowanie kultury na jadalni. Kolejne umiejętności rozwijane były podczas ubierania się i rozbierania. Z przybyciem zimy garderoba przedszkolaków stała się większa, dlatego też dzieci uczyły się prawidłowej kolejności zakładania poszczególnych części ubrań, aby jak szybciej i przy najmniejszej pomocy nauczyciela, stać gotowym do wyjścia. Z każdym dniem jest coraz lepiej, a zaangażowanie dzieci jest coraz większe.

Ostatni temat wiązał się z feriami w naszym przedszkolu. Korzystając z uroków zimowej aury na świeżym powietrzu, odbyła się prawdziwa olimpiada. Szczególnie dla maluchów była to niemała gratka. Poczuliśmy pod stopami puchowy śnieżek, nastąpiły pierwsze próby lepienia bałwana oraz prawdziwie wielka bitwa śnieżna. Jednak najwięcej przyjemności sprawiła nasza górka. Maluchy raz dwa wdrapwały się na nią i na jabłuszkach z okrzykiem radości, zjeżdżały!



Pierwszy temat realizowany w styczniu, to „Obserwujemy, co robią zwierzęta zimą”. W obrębie tego tematu dzieci poszerzyły swoją wiedzę na temat wybranych ptaków zimujących w Polsce. Nauczyły się rozpoznawać wróbla, sikorkę, gila. Dzięki słuchaniu opowiadania S.Suchowej pt.: „Spizarnia dla ptaków” mieliśmy okazję na swobodne wypowiedzi w zakresie tego tematu. Bawiliśmy się w zabawę dydaktyczną pt.: „Trzy karmniki”. Dzieci wymieniały sposoby niesienia pomocy innym. Uświadamialiśmy sobie konieczność dokarmiania zwierząt zimą i poznaliśmy sposoby ich dokarmiania.

Drugim tematem stycznia, było „Zimo, pobaw się z nami”. W zakresie tego tematu kształtowaliśmy nawyki bezpiecznej zabawy na śniegu, wskazywaliśmy bezpiecznie sposoby zachowania się podczas zabawy na śniegu. Zaczęliśmy również regularne próby do przedstawienia z okazji zbliżającego się „Dnia Babci i Dziadka”. Dzieci z wielką chęcią uczyły się wierszyków dla swoich ukochanych babć i dziadków.

W styczniu odwiedził nas również pan Policjant realizując kolejny etap spotkań z serii „Bezpieczny Przedszkolak”. Tym razem rozmawialiśmy o bezpieczeństwie w sieci. Dzieci utrwaliły poznany już wcześniej wierszyk, który jest pomocny w zapamiętaniu numeru alarmowego.



Brzmi on następująco:
*Gdy dzieje się coś złego,
 bierz telefon w dłoń:
 1 usta, 1 nos, 2 (dwoje) oczu
 i naciśnij
 zielone dzwoni!*

Czas ferii zimowych w naszym przedszkolu minął bardzo szybko. W tym roku dzieci rozpoczęły ferie już 16.01,

część dzieci spędzała ten okres poza miastem i poza przedszkolem, jednak te dzieci, które pozostały w przedszkolu, również mogły atrakcyjnie przeżyć ferie. Wśród wielu atrakcji takich jak konkursy plastyczne, sportowe rywalizacje, taneczne szaleństwa, dzieci cieszyły się aktywną formą wypoczynku. Wielką radość wszystkim dzieciom sprawił wyjazd do Sali Zabaw.

Tematy realizowane w Styczniu to:

1. Dokarmiamy zwierzęta

2. Wesoły karnawał

3. Moja babcia i mój dziadziuś

W zakresie pierwszego tematu dzieci uczyły się poprzez wiersze, rozmowy oraz opowiadanie „O ziębniętym Elementku, pustym brzuszku i rondelku” jak ważne jest dokarmianie ptaków zimą. Dzieci, często przynosiły jedzenie dla ptaków, które wspólnie zanosiliśmy do karmnika przedszkolnego. Dzieci potrafią rozpoznać wśród ptaków m.in. sikorkę, wróbla, a także ko-

lejność zdarzeń w historyjce obrazkowej. Wykonaliśmy prace przestrzenne: karmnik, oraz ptaki.

W zakresie drugiego tematu dzieci zachęcane były do wspólnego udziału w zabawach i grach, a także współdziałania podczas zabaw i tańców oraz rozwijanie rytmicznego poruszania się. Dzieci poznały nową technikę plastyczną i wykonały piękny krajobraz zimowy oraz utrwalały nazwy miesięcy.

Trzeci temat „Moja babcia i mój dziadziuś”- to wzmacnianie więzi rodzinnych a także wzbudzanie szacunku do

osób starszych. Dzieci rozwijały percepcję słuchową poprzez określanie pierwszej i ostatniej głoski w wyrazach. Dzieci podawały powiązania między członkami rodziny, np. babcia to mama mamy lub taty. Rozwijały orientację przestrzenną - wskazywanie kierunków względem drugiej osoby. Oprócz wspaniałego balu karnawałowego, atrakcją w styczniu był wyjazd do sali zabaw „Fikołki”. W czasie ferii dzieci spędziły fantastycznie czas w przedszkolu poznając nowe techniki plastyczne, a także świetnie się bawiąc na górze pełnej śniegu i białym placu zabaw.



Grupa III
Pszczółki



Tematy realizowane w styczniu:

1. „Mijają dni, miesiące”; Cele: dostrzeganie rytmicznej organizacji czasu w stałych następstwach dnia i nocy, pór roku, dni tygodnia, miesiący; nazywanie kolejno pór roku, dni tygodnia, miesiący; określanie aktualnej pory roku, miesiąca, dnia tygodnia; zwrócenie uwagi na kalendarze i ich rolę

2. „Karnawał”; Cele: rozwijanie zainte-

resowania karnawałem i związanymi z nimi tradycjami; rozwijanie ekspresji twórczej, aktywne uczestniczenie w balu oraz proponowanych zabawach

3. „Kochamy babcie i dziadka”; Cele: przygotowanie programu artystycznego, przygotowanie własnoręcznych upominków oraz poczęstunku, wspólna zabawa z przybyłymi gośćmi; zachęcanie dzieci do pozyskiwania informacji na te-

mat dzieciństwa członków rodziny.

W zakresie pierwszego tematu dzieci oglądały różnorodne kalendarze: kieszonkowe, ścienne, biurowe, książkowe. Dzieci mogły przypomnieć sobie w jaki sposób oznacza się dni świąteczne w kalendarzu. Utrwalały także nazwy i kolejności dni tygodnia oraz pór roku. Rozwijały także zagadki dotyczące pór roku. Dzieci zdobyły informację na temat zegarów, ich historii i działania. Starszaki bardzo polubili zabawę rytmiczną z wyklaskiwaniem pt.: „U zegarmistrza”.

W drugim tygodniu towarzyszył nam temat: „Karnawał” na podstawie wierszy i opowiadań dzieci poznały tradycje związane z karnawałem. Uczestniczyły również w Balu karnawałowym w Naszym Przedszkolu. W styczniu zaczęliśmy regularne próby do przedstawienia z okazji „Dnia Babci i Dziadka”. Dzieci bardzo zaangażowały się w ćwiczeniu wierszyków oraz piosenek. Dzięki rozmowie dzieci wiedzą, że do osób starszych należy odnosić się z szacunkiem i właściwie zachowywać się w ich towarzystwie. Wykonywaliśmy również drobne upominki dla naszych kochanych babć i dziadków. Ogromną atrakcją dla naszych przedszkolaków były zabawy zimowe na świeżym powietrzu: zjeżdżanie na jabłuszkach oraz rzucanie śnieżkami. Byliśmy także w Sali zabaw „Fikołki” w Piaseczynie gdzie zabaw nie było końca....

Grupa IV
Krasnoludki