

JEDYNECZKA

GAZETKA DLA DZIECI I RODZICÓW



Drodzy Rodzice, Kochane Przedszkolaki!

Nr 2/2022/2023

Serdecznie zapraszamy do lektury kolejnego wydania gazetki „Jedyneczka”...

CO WYDARZYŁO SIĘ W NASZYM PRZEDSZKOLU

Program wychowawczo – profilaktyczny „Jestem bezpieczny w cyfrowym świecie”.



Program zakłada podejmowanie działań z dzieckiem z zakresu rozwoju tzw. kompetencji cyfrowych obejmujących umiejętność korzystania z informacji i danych, komunikowanie się, umiejętność korzystania z mediów, bezpieczeństwo czy kwestie dotyczące własności intelektualnej. Zakłada uświadamianie dzieciom istniejące zagrożenia wynikające z nieodpowiedzialnego korzystania z Internetu. Założenia programu wspierają samodzielną eksplorację świata, kształcenie bezpiecznych nawyków uważnych zachowań podczas korzystania z urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku przedszkolnym.



Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa

Celem programu jest rozwijanie czytelniczych zainteresowań dzieci poprzez zagwarantowanie im dostępu do nowości wydawniczych oraz organizację wydarzeń promujących czytelnictwo.

Uczestnictwo w Programie dało naszej placówce rządowe wsparcie w formie dotacji w kwocie 3.750,00 zł.

Dzięki programowi wzbogaciliśmy nasz księgozbiór o atrakcyjne nowości wydawnicze dla dzieci. Zakupione książki będą towarzyszyły nam w życiu codziennym: w czasie zajęć i w czasie zabawy prowadząc dzieci w świat baśni. W ramach tego projektu część środków



przeznaczona została na nagrody książkowe do konkursów organizowanych przez nasze przedszkole.

Bajeczny karnawał

Karnawał to czas zabaw i balów, także dla najmłodszych. Kolorowe stroje, bajeczny wystrój i skoczna muzyka – w takiej atmosferze bawiły się dzieci **21 lutego** podczas balu karnawałowego. Przedszkolaki z dumą prezentowały bajeczne stroje.



Z wielką ochotą uczestniczyły w tańcach, zabawach i konkursach.

Walentynki



W dniu **14 lutego** dzieci z naszego Przedszkola świętowały Walentynki czyli Dzień Zakochanych oraz Dzień Przyjaźni. Dzieci poznały historię „walentynek” oraz tradycje związane z tym świętem. Całe Przedszkole tonęło w czerwieni. Dzieci bawiły się doskonale, brały udział w różnych konkurencjach związanych z walentynkami szukając drugiej połówki serca czy rozwiązując tematyczne zagadki. Zajęcia tego dnia były odzwierciedleniem takich pojęć jak: szczęście, miłość i przyjaźń. Dzieci samodzielnie wykonały „walentynki” dla najbardziej ukochanych osób w rodzinie.

Rozstrzygnięcie konkursu „Wspomnienia z przedszkola”

16 lutego odbyło się uroczyste rozstrzygnięcie konkursu „Wspomnienia z przedszkola”.

Konkurs był adresowany do wszystkich przedszkolaków i ich rodziców. Zadaniem rodziców i dzieci było napisanie wiersza, odszukanie zdjęć, lub nagranie filmiku z najpiękniejszymi wspomnieniami z przedszkola i umieszczenie ich pod postem konkursowym na profilu przedszkola na Facebooku.

Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem. Do konkursu

zgłoszono 17 prac, które wzbudziły zachwyt komisji, a ich autorzy zasługują na ogromne uznanie. Rozstrzygnięcie konkursu przyniosło sześć nagród głównych, które otrzymali:

Mikołaj Szczur – gr. V

Marlena Kłembokowska – gr. IV

Jagoda Warchoń – gr. III

Adrianna Stróż – gr. III

Zofia Szafran – gr. IV

Bartosz Żywiec – gr. V

Jury przyznało również nagrodę specjalną za duży wkład i wysiłek włożony w pięknie napisany wiersz dla Lidii Staciwy z gr. V.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy i słodkie upominki.

Wszystkim dzieciom i rodzicom składamy serdeczne podziękowania za ciepłe słowa przekazane w wierszach o naszym przedszkolu. Dziękujemy za zaangażowanie i udział w zabawie.

Dopełnieniem konkursu była wystawa wydrukowanych prac w holu przedszkola.



Dzień dinozaura w przedszkolu

26 lutego przypada nietypowe święto - Dzień Dinozaura. Te stworzenia fascynują dzieci, kryją wiele tajemnic, zaskakują swoim wyglądem i wielkością. Dlatego też przedszkolaki poznały historię dinozaurów, dowiedziały się jak wyglądały, czym się żywiły oraz jak wyginęły. Najmłodszy rozpoznawali nazwy przyniesionych z domu dinozaurów i radzili sobie z tym świetnie z dumą chwając się swoją wiedzą. W naszych salach pojawiły się

tyranozaury, triceratopsy, diplodoki, pterodaktyle itp. Przedszkolaki brały udział w różnych konkurencjach np. musiały wytropić dinozaura krocząc po właściwych śladach, odgadywały zagadki, brały udział w zabawach ruchowo – naśladowczych. Dzieci obejrzały również prezentację multimedialną ściśle związaną z tematyką zajęć. Wiele radości wywołała wśród najmłodszych praca plastyczna. Był to szczególnie dzień, pełen radosnych wrażeń.



Dzisiaj święto wszystkich kobiet

8 marca w przedszkolu świętowaliśmy „Dzień Kobiet”.



Przedszkolaki z grupy V zaprezentowały program artystyczny dla wszystkich pań w przedszkolu. Były piosenki, wierszyki oraz tańce za które pięknie dziękujemy.

Spotkanie z panią dietetyk

20 marca w naszym przedszkolu gościliśmy panią dietetyk - Małgorzatę Wdowiak. W spotkaniu uczestniczyły dzieci z III, IV i V grupy. Przedszkolaki podczas tego spotkania dowiedziały się, na czym polega praca dietetyka oraz poznały zasady prawidłowego odżywiania się. Zostały zapoznane z piramidą żywienia. Dzieci brały czynny udział w spotkaniu, rozwiązywały zagadki dotyczące warzyw, klasyfikowały produkty zdrowe i najbardziej wartościowe. Pani dietetyk tłumaczyła dzieciom dlaczego należy ograniczyć słodczyce, słodkie napoje, a zwiększyć spożywanie owoców i warzyw. Spotkanie zakończyło się podziękowaniem w postaci laurki wykonanej przez dzieci, jak również wspólnym zdjęciem. Ponadto dzieci zaśpiewały piosenkę pt. „Zupa owocowa”.

Serdecznie dziękujemy pani dietetyk za interesujące spotkanie i wiele ciekawych wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania i mile spędzony czas.



Witamy Wiosnę – zimę żegnamy

21 marca był dniem uroczystym, kolorowym i wesołym. Tego dnia dzieci z grupy III w pięknych strojach zaprezentowały bogaty program



artystyczny na „Pożegnanie Zimy i powitanie Wiosny”. Dzieci przebrały się w biedronki, motylki, żabki, bociany, ptaszki, kwiatki... dzielnie recytowały wiersze, śpiewały piosenki, tańczyły. Aby tradycji stało się zadość wszystkie przedszkolaki z naszego Przedszkola zgodnie z tradycją pożegnały zimę i powitały upragnioną wiosnę.

Obchody narodowego dnia sportu, olimpiada sportowa



6 kwietnia w przedszkolu odbył się konkurs wiedzy o sporcie "Sport to zdrowie". Do rywalizacji przystąpiły cztery grupy przedszkolne. W jury konkursu zasiadła trenerka fitness, która zaprezentowała dzieciom sprzęt do ćwiczeń, przeprowadziła z dziećmi ćwiczenia i opowiedziała o znaczeniu sportu w życiu człowieka. Dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w drużynowym konkursie i świetnie poradziły sobie z zadaniami.

Wielkanocne śniadanie



7 kwietnia, tuż przed Świętami Wielkanocnymi, dzieci z grupy IV wraz swoimi wychowawczyniami zaprosiły przedszkolaków na przedstawienie

Wielkanocne, swoją treścią przypominające o tradycjach Wielkanocy oraz o obrzędach i zwyczajach już zapomnianych.

Sukcesy naszych starszaków w ogólnopolskim strażackim konkursie plastycznym



Konkurs skierowany był dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. W pierwszej kategorii - Przedszkola możemy się pochwalić sukcesem naszych wychowanków:

Marysia Słowik - I miejsce

Marcelinka Brzuszek – II miejsce

Zuzia Bednarczyk- III miejsce

Marlenka Kłembokowska – otrzymała wyróżnienie

Organizatorem konkursu był Zarząd Główny Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej i Zarządy Oddziałów.

Wycieczka do biblioteki



Z okazji Światowego Dnia Książki dzieci z naszego Przedszkola odwiedziły Miejską

Bibliotekę - Oddział Dziecięcy. Dzieci dowiedziały się, co należy zrobić, aby stać się czytelnikiem biblioteki oraz jak należy się w niej zachować. Zobaczyły także jak wygląda karta czytelnika oraz poznały zasady wypożyczania książek. Przedszkolacom bardzo spodobały się kolorowe i bogato ilustrowane książeczki, które z chęcią oglądały. Spotkanie odbywało się w miłej, pełnej uśmiechów i wrażeń atmosferze. Dla wielu przedszkolaków, była to pierwsza wizyta w „domu książek”, ale na pewno nie ostatnia.

Powiewa flaga, gdy się wiatr zerwie, a na tej fladze jest biel i czerwień – udział w Akademii z okazji Majowych Świąt



28 kwietnia odbyła się w naszym przedszkolu akademia z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja i Święta Flagi, które przypada na dzień 2 maja. Uroczystość przygotowały przedszkolaki z grupy V. Przedszkolaki zaprezentowały piosenki patriotyczne, wiersze mówiące o miłości do ojczyzny oraz tańce narodowe. Akademia była piękną lekcją historii i patriotyzmu dla małych Polaków z naszego przedszkola.

Dzień Mamy i Taty



W maju w przedszkolnych murach witaliśmy rodziców naszych wychowanków, świętując z nimi Dzień Mamy i Taty. Każda grupa przygotowała bogaty piękny repertuar, wśród którego nie brakowało piosenek i wierszy, słów wyrażających miłość dzieci do swoich rodziców oraz podziękowań za troskę miłość i opiekę. Podczas przedstawienia łezka zakręciła się w niejednym oku. Rodzice nie szczędzili braw. Na zakończenie tych wzruszających spotkań wszyscy Rodzice otrzymali pamiątkowe upominki wykonane przez ich pociechy.

III edycja akcji "Od ziarenka aż po plon" Drużyna Zdrowej Piątki

Nasze przedszkole wzięło udział w III edycji akcji "Od ziarenka aż po plon", której motywem przewodnim była tematyka związana ze zdrowym odżywianiem. W ramach akcji zorganizowany został konkurs plastyczny. Jego organizatorem były Zakłady Chemiczne „Siarkopol” przy współpracy z Centrum Dietetycznym Nutri Vita.

Konkurs dla przedszkolaków polegał na przygotowaniu prac plastycznych, które swoją tematyką miały nawiązywać do postaci jednego z superbohaterów „Drużyny Zdrowej Piątki”. Wzięło w nim udział ponad 160 dzieci z przedszkoli z terenu Tarnobrzega i powiatu tarnobrzecznego.



Wśród zwycięskich prac znaleźli się nasi przedszkolacy: II miejsce zajęła Łucja Wołowicz natomiast wyróżnienie otrzymała Marcelina Dutkowska.

Serdecznie gratulujemy

Wycieczka do Jednostki Wojskowej w Nowej Dębie



W dniu **26 maja** grupa III, IV i V udała się do Jednostki Wojskowej w Nowej Dębie. Dzieci miały możliwość zapoznania się ze specyfiką pracy w wojsku, a także obcować ze sprzętem wojskowym (czołgi, transportery). Dużo wrażeń dostarczył dzieciom pobyt w Wojskowej Straży Pożarnej, gdzie zobaczyły punkt dowodzenia straży ze stanowiskiem monitorowania terenu. Strażacy zaprezentowali sprzęt gaśniczy a zabawa w pianie dostarczyła dodatkowych wrażeń. Zadowoleni i pełni wrażeń wróciliśmy do przedszkola.

Spotkanie z panem leśniczym

31 maja nasze przedszkole odwiedził, leśniczy, pan Aleksander. Spotkanie z dziećmi zaczął od grup najmłodszych 3 i 4 latków, a następnie spotkał się z 5 i 6 latkami. Pan Aleksander, opowiedział dzieciom o swojej pracy. Dzieci dowiedziały się wielu ciekawych rzeczy np. jakie zwierzęta żyją w lesie, które jest najcięższe, jakie jest najbardziej niebezpieczne dla człowieka, a które wyrządza w lesie najwięcej szkód. Opowiadał o życiu ptaków, oraz o porożach jeleni, które dzieci mogły zobaczyć i dotknąć. Nasi wychowankowie z zainteresowaniem wsłuchiwali się w słowa pana leśniczego, na zakończenie musieli odpowiedzieć na kilka pytań. Na pamiątkę dzieci otrzymały breloczki a z kolei dzieci wręczyły naszemu gościowi laurkę z podziękowaniem za poświęcony czas i naukę.



Piknik z Jedyneczką



Z okazji Dnia Dziecka zorganizowaliśmy Jedyneckowy Piknik Rodzinny, który dostarczył wiele atrakcji, dobrej zabawy i wielu wspaniałych wspomnień. Tradycją stała się już loteria fantowa oraz kąciak słodkości, gdzie każdy mógł zaspokoić swoje podniebienie. W przerwie między konkurencjami można było zjeść pyszną grochówkę lub kielbasę z grilla. Jeśli ktoś miał ochotę mógł zjeść pyszne gofry serwowane z dżemem lub bitą śmietaną. Dla tych którzy mieli duże zapasy niespożytej energii czekały liczne konkursy i zawody sportowe. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również dmuchane zjeżdżalnie. W tym roku odwiedzili nas również policjanci i strażacy, którzy przygotowywali dla młodszych i starszych uczestników quizy i zagadki o tematyce szeroko pojętego bezpieczeństwa.

Wszystkim, którzy zaangażowali się w przygotowanie i przebieg Pikniku Rodzinnego - naszym rodzicom, darczyńcom i sponsorom serdecznie dziękujemy.

Piknik z mundurem



2 czerwca w ramach Dnia Dziecka dzieci oglądały w SOK przedstawienie

pt. „Przygody Koziółka Matołka” w wykonaniu teatru im. Wandy Siemaszkowej z Rzeszowa.

Przedszkolaki również uczestniczyły w pikniku z zorganizowanym przez 18 pułk artylerii w Nowej Dębie. Dzieci miały okazję zobaczyć od środka samochody strażackie – Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Nowej Dębie oraz Wojskowej Straży Pożarnej. Mogły także poćwiczyć lanie wody do celu z sikawki.

Dziękujemy naszym żołnierzom za pamięć i wspaniałą zabawę.

Spotkanie z pszczelarzem



5 czerwca dzieci ze starszych grup uczestniczyły w spotkaniu z pszczelarzem – Panem Jackiem Wdowiakiem oraz jego populacją pszczół. Zaproszony gość przedstawił dzieciom wiele ciekawych informacji o życiu i zwyczajach pszczół a także o pracy pszczelarzy. Dzieci dowiedziały się, jak bardzo pracowite są pszczoły i jak ważne jest ich znaczenie w przyrodzie, jak powstaje miód oraz o jego zdrowotnych właściwościach. Ciekawą informacją było to, że istnieje wiele rodzajów miodu, które różnią się kolorem, smakiem i zapachem. Najważniejszym jednak przesłaniem spotkania było uświadomienie najmłodszym, jak ważne dla ludzi jest istnienie pszczół.

Składamy serdeczne podziękowania Panu Jackowi za niezwykle ciekawe spotkanie z dziećmi i wprowadzenie nas w tajniki pracy pszczelarza!.

Międzyprzedszkolny Konkurs Ekologiczny

15 czerwca w Zespole Placówek Oświatowych w Nowej Dębie odbył się Międzyprzedszkolny Konkurs Ekologiczny. Konkurs miał na celu popularyzację haseł i działań na rzecz ochrony środowiska, inspirowanie samodzielnych działań



dziecka, prezentację na forum posiadanych wiadomości i umiejętności. W konkursie wzięły udział dzieci z trzech przedszkoli, które wykazały, że posiadają wiele wiadomości z tej tematyki. Dzieci uczestniczyły w zdrowej rywalizacji, otoczone miłą i serdeczną atmosferą. Reprezentacja naszego Przedszkola -



STARSZAKI zdobyły I miejsce.

Światowy Dzień Książki.

Z okazji Światowego Dnia Książki **15 czerwca** w naszym przedszkolu odbyło się przedstawienie teatralne w wykonaniu nauczycielek pt. "Kogucik złoty grzebyczek". Tego dnia Panie przygotowały wspaniałą niespodziankę i zaprezentowały przedszkolakom jedną

z najpopularniej-szych bajek świata. W sposób niepozbawiony humoru, nauczycielki opowiedziały dzieciom historię o trzech przyjaciółach: Kocie, Kosie i Koguciku – Złotym Grzebyczku. Starannie wykonana dekoracja i kostiumy dopełniły całości. Przygotowane w tajemnicy przedstawienie było nie lada zaskoczeniem i sprawiło dużo radości! Były gromkie brawa i salwy śmiechu. Panie natomiast zaprezentowali swoje talenty aktorsko - taneczne.

Przedstawienie bardzo podobało się dzieciom, o czym świadczyły ich uśmiechnięte buzie oraz gromkie oklaski.



16. 06 obchody święta 18 Pułku Artylerii Wojskowej w Nowej Dębie

Z okazji obchodów w/w Święta dzieci z naszego przedszkola otrzymały zaproszenie na powyższą uroczystość, która odbyła się na Placu Mjr. Gryczmana. Dzieci obejrzały uroczystość wręczenia Sztandaru Wojskowego, pokaz musztry paradnej, pokazy walki wręcz oraz uroczystą defiladę. Otrzymały również biało-czerwone chorągiewki.

Pożegnanie przedszkola nadszedł czas



„Czas rozwinąć skrzydła...” Tymi słowami pożegnały się grupy IV i V. Żegnając przedszkolne mury, po wakacjach usiądą w szkolnych ławach. Wśród wierszyków i piosenek nie brakowało wspomnień i wzruszających chwil. Dzieci dziękowały wychowawczyniom, pani dyrektor i wszystkim pracownikom przedszkola za pracę i trud włożony w ich edukację. Na zakończenie przedstawienia każde dziecko otrzymało pamiątkowy dyplom ukończenia przedszkola oraz książkę. *Wszystkim rodzicom dziękujemy za przygotowanie słodkiego poczęstunku dla dzieci*



UWAG PRAKTYCZNYCH KILKA...

BEZPIECZNE WAKACJE

Nadchodzą tak wyczekiwane przez wszystkich wakacje. W tym czasie dzieci coraz chętniej spędzają czas poza domem, bawią się na podwórkach, wzajemnie się odwiedzają. Niestety to podczas wakacji rośnie liczba tragicznych wypadków, których można by uniknąć, uświadamiając dzieci o grożących im niebezpieczeństwach i w miarę możliwości zabezpieczyć je przed nimi. Dziecko zabezpieczone elementami odblaskowymi jest widoczne z dużej odległości, co daje kierowcy samochodu czas na odpowiednie wyminięcie pieszego i zmniejszenie prędkości.

Zachowanie dzieci bywa często spontaniczne. Bawiąc się zapominają o wszystkim; chcąc odzyskać piłkę, przebiegają na drugą stronę jezdni nie zważając na nic. Do najczęstszych przyczyn wypadków należą: nagłe wtargnięcie na jezdnię, brak opieki nad dzieckiem znajdującym się na drodze, zabawy na jezdniach i poboczach drogi, wyjścia zza stojących pojazdów. Bezpieczne uczestnictwo dziecka w ruchu drogowym jest uzależnione od jego rozwoju psychicznego i fizycznego, od reakcji jego mózgu, układu nerwowego oraz zmysłów na bodźce zewnętrzne umożliwiające racjonalne zachowanie w każdej sytuacji. Wymienione cechy nie są jeszcze dostatecznie rozwinięte u dzieci w wieku przedszkolnym.

To rodzice spełniają najważniejszą rolę w przygotowaniu swojej pociechy do uczestnictwa w ruchu drogowym. Oni są pierwszymi nauczycielami i mają największe możliwości oddziaływania. Najlepiej znają swoje dziecko, jego mocne i słabe strony. Wzory zachowań dziecko przyjmuje od dorosłych przez naśladownictwo. Powinniśmy więc wystrzegać się wszelkich błędów, brawury, lekceważenia przepisów itp. gdyż dziecko może przyjąć takie postępowanie za normę lub przyjąć je podświadomie. Zdrowie, życie oraz bezpieczeństwo dzieci stanowią wartość, o które powinniśmy się troszczyć wszyscy. .

Mamy nadzieję, że tegoroczne wakacje dla wszystkich będą przyjemne ,a zwłaszcza bezpieczne.

KILKA CENNYCH RAD I UWAG JAK SPĘDZIĆ BEZPIECZNIE WAKACJE

1. Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność
2. Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę
3. Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych
4. Pamiętaj, że kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych
5. Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których dna nie znasz
6. Kąp się w miejscach dozwolonych pod opieką rodziców
7. Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym
8. Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznanymi

BEZPIECZNIE NAD WODĄ

1. Zasady bezpiecznej kąpieli:
2. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna.

3. Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
4. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.
6. Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
7. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich.
8. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
9. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas.
10. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.
11. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
12. Na głowie powinieneś mieć założony czepek abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.
13. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
14. Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.
15. Jeśli nie chcesz się przeziębic to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.
16. Dbaj o czystość wody w której pływamy. Nie załatwiał do wody potrzeb fizjologicznych (pilnuj, aby dzieci przed kąpielą załatwiły się). Jeżeli są do tego warunki do wody wchodź po uprzednim umyciu się pod prysznicem.

BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chroń się w cieniu w godzinach południowych.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

BEZPIECZNIE W DOMU I NA PODWÓRKU

Zabawa

Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw. Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach. Są to:

- gaz - możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch
- prąd elektryczny - może Cię porazić
- ogień - możesz spowodować pożar
- woda - możesz zalać mieszkanie
- ostre przedmioty - grożą zranieniem
- lekarstwa - możesz się nimi zatruć

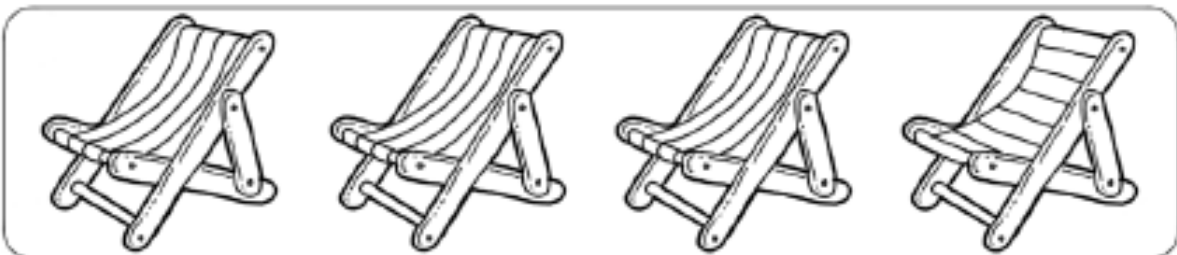
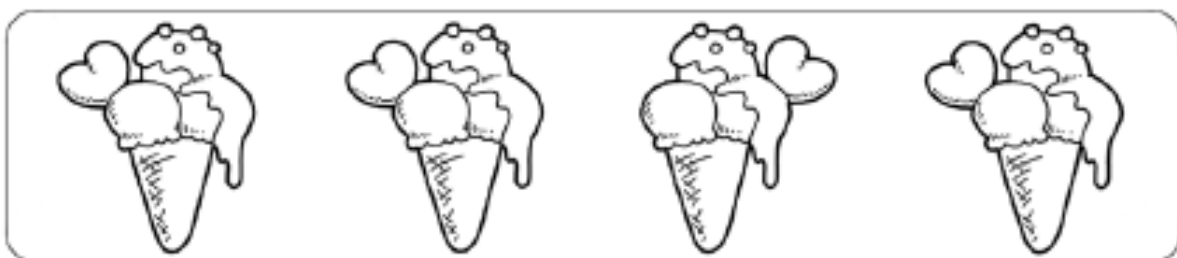
Obcy puka do Twoich drzwi

Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź: kto to? Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie Otwieraj Drzwi!!! Nie wierz obcemu, że jest urzędnikiem, panem z gazowni, listonoszem, hydraulikiem, kolegą rodziców. Jeżeli masz w domu telefon - wykorzystaj go - zadzwoń do rodziców lub na Policję. Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża - zaalarmuj sąsiadów.

ZADAŃ KILKA DLA UPRZYJEMNIENIA WOLNEGO CZASU...

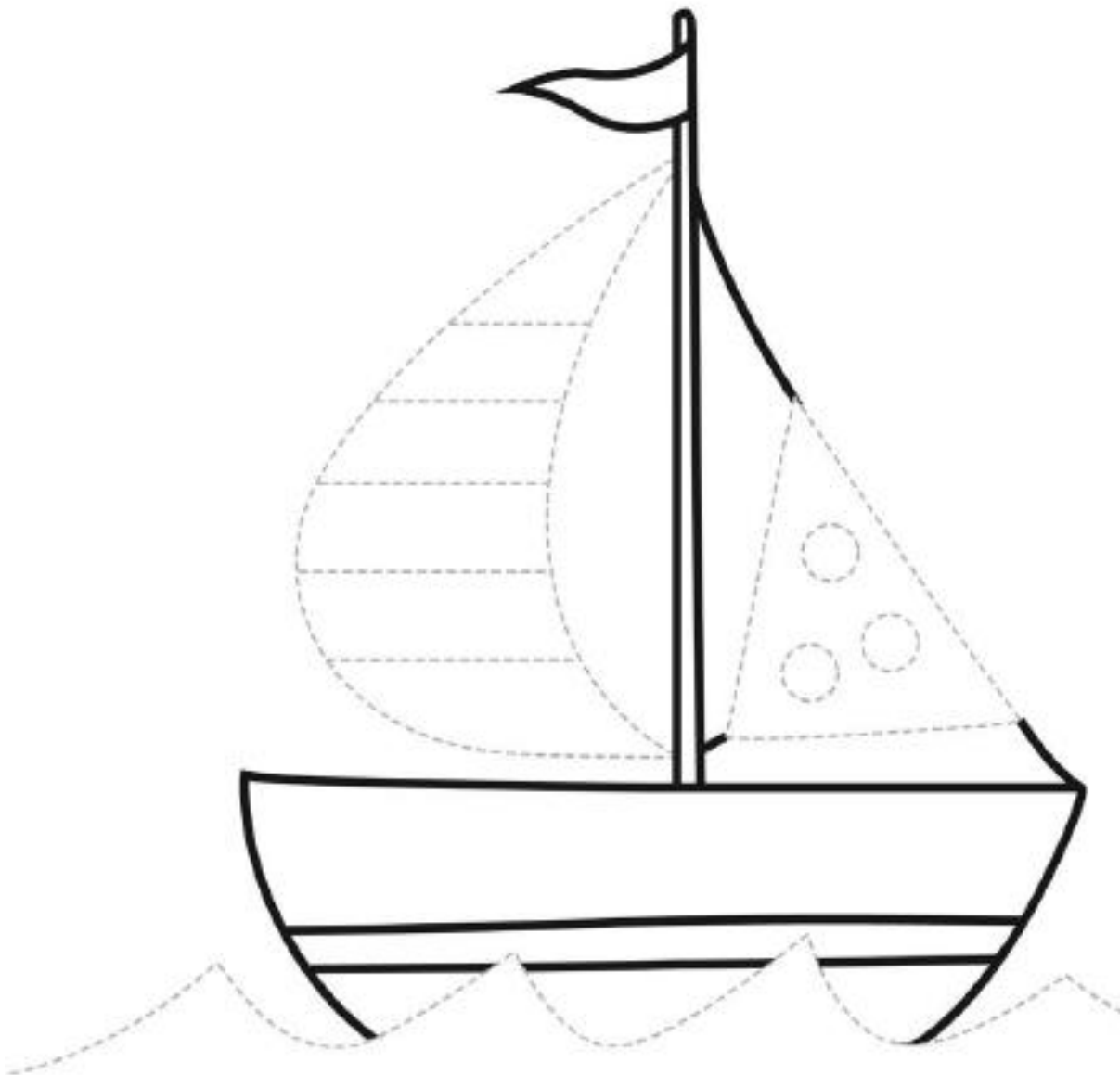
ZADANIE 1 – ZNAJDŹ INTRUZA...

Znajdź i pokoloruj w każdym rzędzie obrazek, który różni się od pozostałych.



















ZADANIE 2 – ŻAGLÓWKA...

Poprowadź kredkę po śladzie, aby dokończyć rysunek.
Następnie pokoloruj go.



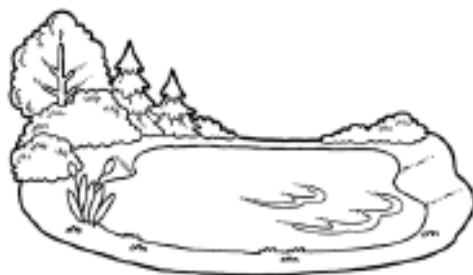
ZADANIE 3 – LETNIE SUDOKU...

ZADANIE 4 – POŁĄCZ W PARY...

Połącz w pary obrazki ilustrujące to, co należy do tej samej kategorii.



ZADANIE 5 – PORÓWNAJ OBRAZKI...

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC

