



# PRZEDSZKOLAK

Biuletyn informacyjny dla rodziców  
Wydawany przez Samorządowy Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Chełmku

WIOSNA 2026

Redaguje:  
Wiktoria Bukowska

„Wiosenne porządki” Jan Brzechwa

*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  
powymiatął brudny śnieżek.*

*Krasnoludki wiadra niosą,  
myją ziemię ranną rosą.*

*Chmury, płynąc po błękanie,  
urządziły wielkie mycie,  
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 kwieciami łąki,  
posypały klomby, grządki  
I skończyły się porządki.*

**W tym numerze  
przeczytasz na temat:**

Wiosenne porządki.....	1
Dlaczego woda smakowa to nie woda?.....	2
Ciekawostki ze świata przyrody.....	3
Gimnastyka buzi i języka.....	4
Czyste Powietrze Wokół Nas...	5
Aktualności.....	6

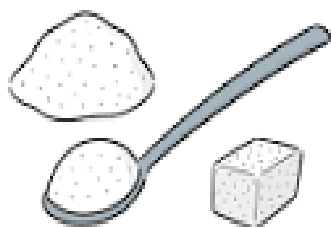


## DLACZEGO WODA SMAKOWA TO NIE WODA?

Zgodnie z zaleceniami powinno się wypijać ok. 2 litrów wody dziennie. Jednak czy wodę smakową można doliczyć do tej puli? Odpowiedź pozornie wydaje się banalnie prosta. Skoro jest to woda można ją pić bez ograniczeń. Jednak nic bardziej mylnego! Dlaczego? Ponieważ woda smakowa jest... napojem. Woda smakowa to jedynie potoczne określenie. To trochę tak, jakby chipsy nazywać smakowymi warzywami i zaliczać je do zalecanych 5 porcji warzyw i owoców.

Wodę smakową zazwyczaj znajdziemy w dziale z wodami, w bardzo podobnej butelce, i tak, jak woda jest przezroczysta. Jednak jeśli spojrzymy na tył opakowania, to na etykiecie przeczytamy, że jest to napój o smaku np. truskawkowym.

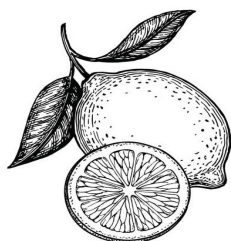
Od wody odróżnia go nie tylko nazwa, ale przede wszystkim skład. Bo w końcu woda, to woda i nic więcej, natomiast w składzie wody smakowej jest jeden produkt, który wpływa na wartość odżywczą – cukier. Śladowa ilość zagęszczonego soku jest tu bez znaczenia.



Na etykiecie napoju o pojemności 500 ml często producent podaje wartość odżywczą dla... 100 ml. Tak więc wartość tabeli należy pomnożyć razy pięć. Jeśli w 100 ml jest 5,2 g cukru, to w 500 ml – aż 26 g - czyli dokładnie 5 łyżeczek.

Nawyk picia wody smakowej w formie zamiennika tej zwykłej nie jest dobry. Szczególnie martwiącym zjawiskiem jest spożywanie wody smakowej przez dzieci.

Wiele mówi się o tym, że nadwaga u dzieci i młodzieży wynika przede wszystkim z picia słodzonych napojów, które nie nawadniają organizmu, dostarczają jedynie pustych kalorii, uzależniają, kształtują złe nawyki żywieniowe, a także zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II.



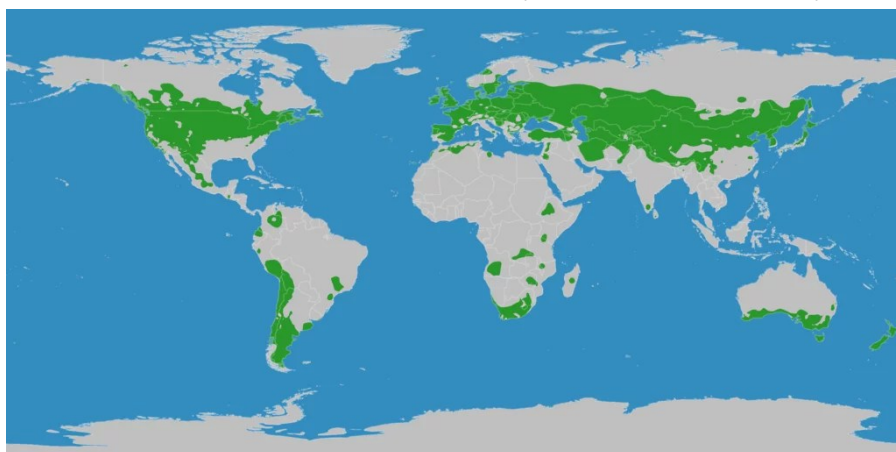
Jak samodzielnie można w domu „poprawić” smak wody? Wykorzystując do tego soki z cytrusów, liście mięty, mrożone owoce – są to chyba najbardziej popularne sposoby na lepszy smak wody.

Oprac. na podst. art.: [www.justynamarkowska.pl/dlaczego-woda-smakowa-to-nie-woda/](http://www.justynamarkowska.pl/dlaczego-woda-smakowa-to-nie-woda/)  
[www.justynamarkowska.pl/jakie-smieci-pija-dzieci-kubus-waterrr/](http://www.justynamarkowska.pl/jakie-smieci-pija-dzieci-kubus-waterrr/)

## CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA PRZYRODY



**Kalendarzowa wiosna** rozpoczyna się **21 marca**, a kończy 22 czerwca, trwa więc przez 93 dni. Tę porę roku obserwować można jedynie w **klimacie umiarkowanym**. Na półkuli południowej wiosna zaczyna się we wrześniu. Z kolei w innych strefach klimatycznych wyróżniamy tylko dwie pory roku, na przykład: lato i zimą, porę suchą i porę deszczową. **Grafika przedstawia obszary, na których występuje klimat umiarkowany (na zielono).**



**Występowanie pór roku** związane jest z **nachyleniem osi Ziemi do płaszczyzny obrotu wokół Słońca**. W miesiącach ciepłych północna część naszej planety jest nachylona w stronę słońca, a w miesiącach zimnych jest odchylona. W czasie całorocznej wędrówki to nachylenie się zmienia.



Wiosna to czas kiedy pojawiają się nowalijki — pierwsze warzywa. Zaliczamy do nich przede wszystkim **rzodkiewki, salate, botwinke**, a z czasem także **ogórki, pomidory, szczypior, koperek i kapuste**. W dawnych czasach, gdy nie było łatwego dostępu do różnorodnych warzyw w ciągu całego roku, nowalijki były pierwszymi świeżymi warzywami po zimie i pełniły funkcję swoistej bomby witaminowej.

Oprac. na podstawie art.: [www.4funkids.pl/wiosna-ciekawostki-dla-dzieci-14684/](http://www.4funkids.pl/wiosna-ciekawostki-dla-dzieci-14684/)

## GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy realizowane z rodzicem w formie zabawy będą stanowiło dla dziecka czystą przyjemność. Rolą dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie pociechy do pracy, doceniając i chwając za podejmowany wysiłek, nawet jeśli efekty nie byłyby od razu widoczne. Najlepsze rezultaty daje systematyczność – 5-10 minut codziennie, pamiętajmy jednak, że ćwiczenia i czas ich trwania należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka - warto być w stałym kontakcie z logopedą, aby na bieżąco kontrolować postępy. Na początku dobrze ćwiczenia wykonywać z dzieckiem przed lustrem, a kiedy potrafi już realizować je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy też drogę do przedszkola.



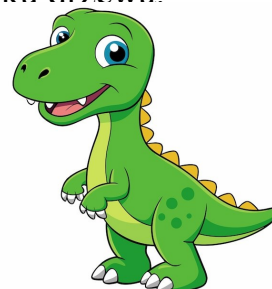
Przykładowe **ćwiczenia artykulacyjne, oddechowe i słuchowe**: sięganie językiem do nosa, brody, w kąciaki ust, „mycie” zębów językiem, naśladowanie kłaskania konika, wysyłanie buziaczków, robienie „ryjka” jak u prosiaczka (ściągnięte wargi), robienie balonika - nadymanie policzków, szerokie otwieranie buzi, oblizywanie warg, dmuchanie na piórko, kulki z waty lub z papieru przez słomkę, dmuchanie baniek mydlanych, naśladowanie odgłosów zwierząt lub pojazdów.

### ***Bajka logopedyczna „Dinozaur”***

**- czytamy dziecku treść i pomagamy wykonać zadanie opisane w nawiasie**

Wyobraź sobie, że twój języczek to dinozaur, który mieszka w jaskini. Dinozaur obudził się rano, przeciągnął i głośno ziewnął (*dziecko głośno ziewa kilka razy*). Poczul, że jest głodny – w jego brzuchu słychać było burczenie: bur, bur, bur (*dziecko naśladuje odgłos burczenia gładząc się po brzuchu*). Rozejrzał się po jaskini: w prawo i w lewo (*dziecko językiem wypycha prawy i lewy policzek, przy zamkniętej jamie ustnej*), na górze i na dole (*dziecko dotyka językiem podniebienia i miejsca za pierwszymi dolnymi zębami na dole*). Zorientował się, że nie ma nic do jedzenia. Postanowił wybrać się na polowanie. Szedł po górach (*dziecko językiem wodzi po górnych zębach, od trzonowców ku przodowi*), szedł po dolinach (*dziecko wodzi językiem po dolnych zębach, j.w.*), aż tu nagle widzi gniazdo i wielkie jajo na samym czubku drzewa.

Wspina się po jajo (*dziecko pionizuje język i dotyka nim miejsca za pierwszymi górnymi zębami, jama ustna otwarta*). Dinozaur zjada jajo ze smakiem, a przy tym głośno mlaska (*dziecko naśladuje głośne mlaskanie*). Po czym wraca zadowolony do swojej jaskini.



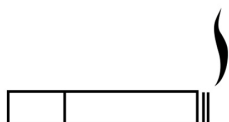
## CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS

17 lutego w grupie „Motylki” odbyły się zajęcia dydaktyczne o tematyce „Jak się czuję, kiedy dymi papieros?” w ramach programu edukacyjnego „Czyste Powietrze Wokół Nas”. Dzieci z dużym zaangażowaniem brały udział w proponowanych aktywnościach, m.in. w ćwiczeniu oddechowym oraz zabawie dramowej „Kwiatuszki” z wykorzystaniem emblematów. „Motylki” chętnie uczestniczyły w dyskusji i dzieliły się swoją wiedzą z innymi. Przedszkolaki poznały dinozaura Dinusia, uważnie wysłuchały piosenki o jego przygodach, a następnie niezwykle starannie pokolorowały jego portret. Celem zajęć było zwiększenie wiedzy dzieci dotyczącej szkodliwości dymu papierowego.

### KAŻDE DZIECKO MA PRAWO DO DORASTANIA W ŚRODOWISKU WOLNYM OD DYMU PAPIEROSOWEGO!



Dla większości dzieci biernie palenie to niedobrowolny wybór - wdychają oni dym tytoniowy, ponieważ dorośli palą w miejscach, gdzie najmłodszy mieszkają, uczą się, bawią. Ze statystyk wynika, że na świecie pali ponad miliard dorosłych, co powoduje, że nawet ponad połowa populacji oddycha zanieczyszczonym dymem tytoniowym - najczęściej w swoich domach. Biernie palenie wśród dzieci stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia. Palenie papierosów przez rodziców zwiększa prawdopodobieństwo regularnego używania wyrobów tytoniowych w dorosłym życiu.



*Dym unoszący się z zapalanej końcówki papierosa jest bardziej toksyczny od tego, którym zaciąga się osoba aktywnie paląca.*

*Biernie palenie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór płuc, krtani, przetyku, a także na infekcje układu oddechowego, udar mózgu, chorobę wieńcową, problemów z płodnością.*



*Najbardziej narażone na wpływ biernego palenia są dzieci. Kontakt z dymem papierosowym zwiększa zagrożenie dziecięcą białaczką, rakiem mózgu, gardła, pęcherza moczowego, odbytu oraz żołądka.*

*Szkodliwe jest przebywanie w pomieszczeniach, w których pali się papierosy. Gazowe pozostałości dymu tytoniowego osadzają się na powierzchni tkanin i mebli. Substancje, które zawarte w osadzie z dymu są nadal aktywne i źle wpływają na zdrowie.*



# AKTUALNOŚCI

## KONTAKT:

Samorządowy Zespół  
Szkolno-Przedszkolny nr 2  
**PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 2**  
Chelmek, ul. Brzozowa 9  
tel./fax 33 846 12 97



**Zachęcamy do systematycznego odwiedzania naszej strony internetowej!  
Znajdziecie tam Państwo wszystkie bieżące informacje,  
a także relacje z uroczystości przedszkolnych.  
[www.szspchelmek.pl](http://www.szspchelmek.pl)  
[www.przedszkole2.szspchelmek.pl](http://www.przedszkole2.szspchelmek.pl)**