

ECHO PRZEDSZKOLA



WIADOMOŚCI, AKTUALNOŚCI, WYDARZENIA
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7

Gazetka Samorządowego Przedszkola nr 23 w Krakowie

Nr 7/ Marzec 2022

Egzemplarz bezpłatny

„Portret Wiosny”

Dorota Gellner

Oto Wiosna na obrazku.

Grzeje uszy
w słońca blasku.

Kwiat jej zakwitł
na sukience
i na nosie,
i na ręce.

Szpak jej w bucie
gniazdo uwił,
choć o gnieździe
nic nie mówił.

A na palcu
siadł skowronek
i wygląda
jak pierścionek!



PRZYSŁOWIA NA MARZEC

Marzec jest trzecim miesiącem roku kalendarzowego . Ma 31 dni, a jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa „Martius” i znaczy tyle, co „miesiąc Marsa”. W tym roku witamy kalendarzową wiosnę 21 marca i podobnie jak pierwszego dnia jesieni, dzień i noc trwają tyle samo czasu. Takie zjawisko nazywamy- „równonoc”.

„W marcu jak w garncu”

„Czasami w marcu zetnie wodę w garncu”

„Słońce marcowe, owocom niezdrowe”

**„Gdy w marcu deszcz pada, wtedy rolnik biada, gdy słońce jaśnieje,
to rolnik się śmieje”**

„W marcu gdy są grzmoty, urośnie zboże ponad płoty”

CO WYDARZY SIĘ W NASZYM PRZEDSZKOLU

- Dnia 08.03. 2022 - Dzień Kobiet

- Dnia 21.03.2022 - Pierwszy Dzień Wiosny

- Dnia 24.03.2022 wychodzimy do Centrum Kultury - Skotniki na spektakl teatralny pt. ”Odważny Pastuszek”

21  rca
Pierwszy  dzień
Wiosny 

*Najlepsze życzenia
z okazji
Dnia Kobiet*



WIOSENNE PRZYSMAKI

Koniec zimy to czas, kiedy wyczekujemy już pierwszych kwiatów, pąków, zieleni. Jakiegokolwiek znaku ocieplenia. Dlatego kupujemy, dostępne już w lutym w wielu marketach i kwiaciarniach, wiosenne kwiaty w postaci prymul, krokusów, czy żonkili i hiacyntów. Ich wesołe kolory ożywiają parapety, a kompozycje cieszą oczy zarówno domowników jak i każdego gościa, przywołując na twarze promienny śmiech.

Już wkrótce na sklepowych półkach i straganach królować będą młode rzodkiewki, szczypiorek, sałata, młode marchewki, buraczki, czy kapusta i szpinak. Będą kusić zdrowym wyglądem i soczystością kolorów.

I nic w tym złego, jednak należy pamiętać o tym, czemu zawdzięczają swój wygląd. Podstawą zdrowego posiłku jest bardzo dokładne ich mycie. Specjaliści zajmujący się zdrową żywnością przestrzegają nas, że niestety, pomimo pięknego wyglądu i niepowtarzalnego smaku, warzywa te zawierają substancje poprawiające ich kondycję (wspomagacze wzrostu, środki przeciwgrzybowe i inne). Warto przyjrzeć się produktom i wybrać te mniejsze, gdyż zapewne będą one uprawiane w sposób ekologiczny lub przynajmniej ograniczono wobec nich użycie środków chemicznych.

Kiedy za pasem jest już marzec, to zaraz przypominają się zapachy sałatek wiosennych z ubiegłego roku, aż się chce czegoś świeżego, zielonego. Najlepsze są wysiane własnoręcznie tzw. nowalijki. Wysiane do kolorowych pojemniczków, czy doniczek nasionka już wkrótce pięknie uzupełnią barwne kompozycje na oknie.

Taki „domowy ogródek” to źródło zdrowia, pełne witamin. Uprawa jest bezpieczna dla dzieci, bo nie zawiera szkodliwych pestycydów. Samodzielna uprawa jest łatwa, cieszy, a uzyskane z niej przysmaki są zawsze świeże. Do wysiewu i uprawy nadają się m.in. szczypiorek (nasionka), cebula (młody szczypior), koperek, natka pietruszki, kielki, czy zioła.

A dlaczego są zdrowe? Oto, zdaniem dietetyków, przykłady zdrowia:

Groszek cukrowy – jego zielone strączki są pysznym, słodkim dodatkiem do wiosennej sałatki. Zawiera ok. 5% białka, 10% węglowodanów, witaminy: A, E, K, z grupy B, witaminę C, ponadto magnez, żelazo, potas, fosfor, mangan, molibden, selen. Są w nim również substancje antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe, a także substancje regulujące gospodarkę hormonalną i cholesterol. Mogą go spożywać osoby chore na celiakię, gdyż nie zawiera glutenu. Ostrożnie powinni zachować chorzy na cukrzycę oraz dnę moczanową.

Natka pietruszki – można wysiać z nasion, a można wybrać jedną z kupionych wcześniej i wypuszczających zielone pędy. Odcinamy niewielką część z zieloną czuprynką, wkładamy do ziemi (zielonym do góry!) i podlewamy. Po kilku dniach będzie można już cieszyć się smakiem natki. Zawiera witaminy: A, E, B1, B2, C, PP, a także beta-karoten, żelazo, fosfor, magnez, wapń.

Szczypiorek – zawiera witaminy A, C, a także beta-karoten. Wysiewamy z nasionek do doniczki i po kilku dniach mamy zieloną, pachnącą szczecinkę.

Można dodawać do sałatek, na chleb oraz do ziemniaczków z maślanką.

Kielki – w sklepach pojawia się ich coraz więcej i coraz więcej wiemy o ich walorach, np., że posiadają białka, cukry, tłuszcze i błonnik, a także witaminy i składniki mineralne.

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

Światowy Dzień Wody (ang. *World Water Day*) to święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją z 1992 roku, obchodzone corocznie 22 marca. Ma przypominać, że wielu mieszkańców naszej planety – obecnie ok. 800 milionów osób – cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej. Oznacza to nie tylko banalne kłopoty w życiu codziennym (takie jak utrudnienia w kąpieli czy spłukiwaniu toalety), których w naszej części Ziemi możemy doświadczyć w trakcie awarii czy remontu wodociągów. Brak dostępu do wody pitnej to także śmiertelne choroby oraz mniejsze szanse życiowe kobiet i dziewczynek, które zgodnie z tradycją mają za zadanie dbać o rodzinę i dom, więc spędzają długie godziny na wędrówkach do studni. Są to godziny, które mogłyby poświęcić nauce lub pracy zarobkowej i wyrwać się z nędzy.

To wszystko brzmi bardzo egzotycznie. Żar lejący się z nieba, kobiety dźwigające ciężkie baniaki, nauka w szkole jako jedna z opcji, a nie podstawowy dziecięcy obowiązek... Historia jak z innego świata. **Dlaczego zatem my, Polacy i Polki, mielibyśmy martwić się o wodę? Co nas to obchodzi?**

Po pierwsze, jako mieszkańcy i mieszkanki bogatszej, sytej części Ziemi jesteśmy do tego moralnie zobowiązani. Zwłaszcza że to nasze postępowanie w dużej mierze przyczynia się do wyczerpywania się zasobów wodnych w krajach Globalnego Południa. Jak to możliwe?

Dobłą ilustracją tej zależności jest przypadek leżącego na pograniczu Uzbekistanu i Kazachstanu Jeziora Aralskiego, które wyschło* wskutek rabunkowej gospodarki wodnej przy uprawie bawełny. Z bawełny, która „wypiła” Jezioro Aralskie, uszyto tiszerty, spódnice i spodnie – dla nas. Trafiły do sklepów i szaf w naszej części świata. Moda zmienia się błyskawicznie, drugi raz nie pokażemy się na imprezie w tej samej sukience, a poza tym miło wyskoczyć od czasu do czasu na zakupy do centrum handlowego, prawda? Brzmi niewinnie, tymczasem aby uszyć jedną parę spodni, potrzeba około pół kilograma surowej bawełny –

a aby taką jej ilość wyprodukować, należy zużyć niemal 15 tysięcy litrów wody

Przykład bawełny uzmysławia, że jeżeli chcemy oszczędzać wodę, najważniejsza nie jest długość kąpieli czy częstotliwość prania**, ale wybory jakich dokonujemy na zakupach. Każdy produkt ma swój „ślad wodny”, ponieważ jego powstanie wiązało się ze zużyciem wody. Oczywiście, „ślady wodne” poszczególnych produktów znacznie się od siebie różnią. Świadomy konsument i świadoma konsumentka wybiorą np. herbatę zamiast kawy, sałatkę z warzyw zamiast kotleta, spódnice z lnu, a nie z bawełny (albo po prostu przemysłą sprawę i zrezygnują z kolejnego zakupu).

Po drugie, sytuacja Polski wcale nie jest wesola. Jesteśmy dumni z naszych rzek, mokradel i imponujących jezior, które chcielibyśmy ogłosić jednym z siedmiu nowych cudów świata. Jednak polskie zasoby naturalne są skromne, porównywalne z zasobami Egiptu. Mamy najmniej wody spośród wszystkich krajów europejskich i amerykańskich, a także w porównaniu z wieloma krajami środkowej Afryki czy południowej i środkowej Azji. Według prognoz analityków Egipt gotowy jest wypowiedzieć wojnę Etiopii, która planuje budowę tamy na Nilu – zdaje więc sobie doskonale sprawę, jak ważnym, strategicznym zasobem jest słodka woda. My, mając ją na co dzień na wyciągnięcie ręki – wystarczy przecież odkręcić kran – bardzo rzadko zastanawiamy się nad konsekwencjami jej niedoboru. Przy okazji dyskusji o gazie łupkowym mówi się dużo o bezpieczeństwie energetycznym państwa. Czy jednak politycy różnych opcji równie chętnie pochylają się nad kwestią zużycia i zanieczyszczenia wody w procesie wydobycia gazu z łupków?

Nieczęsto myślimy też o jakości wody. Wykorzystaną w naszych domach wodę coraz trudniej jest oczyszczać. Dlaczego? Paradoksalnie, przyczyną jest troska o zdrowie i higienę – bombardowani reklamami detergentów i kosmetyków stosujemy ich coraz więcej. Choć Polacy deklarują, że nie nadużywają środków chemicznych przy sprzątaniu, zmywaniu czy praniu, to polski rynek detergentów wciąż rośnie, a Polska była jednym z nielicznych krajów w Europie, gdzie wydatki na detergenty na mieszkańca nie zmniejszyły się w 2010 roku w wyniku spowolnienia gospodarczego. Zapominamy, że woda, która wraz z detergentami odpływa do kanalizacji, kiedyś do nas wróci. Wybierajmy zatem mniej szkodliwe produkty czyszczące, np. bez fosforanów. Idąc do łazienki, pamiętajmy, że oczyszczalnia ścieków to nasz sprzymierzeniec – ułatwiamy jej pracę!

W 2010 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło rezolucję, według której dostęp do czystej wody jest prawem człowieka. Tymczasem słodka woda przestała być zasobem odnawialnym – zużywamy jej więcej i szybciej, niż jest w stanie się odtworzyć. Niech nas nie zwiedzie termin „błękitna planeta”, którym określa się czasem Ziemię. Choć w ok. 70% pokrywa ją woda, to zaledwie 2,5% to woda słodka, która nadaje się do picia. To nasz skarb – dbajmy o niego, póki jeszcze mamy na to czas.

* Jezioro Aralskie zmniejszyło swoją objętość o 85%, co spowodowało m.in. katastrofalny wzrost zasolenia i wymarcie wszystkich żyjących w nim zwierząt.

** Gospodarstwa domowe odpowiadają za 10% globalnego zużycia wody. Aż 70% wody wykorzystywanej przez ludzi pochłania rolnictwo. Na drugim miejscu znajduje się przemysł – 20%

Źródło: <https://www.ekokalendarz.pl/kategoria/swieta/swiatowy-dzien-wody/>



KĄCIK HUMORU

Pani w przedszkolu omawia temat wiosny. Zadaje dzieciom pytanie:

- Jakie są oznaki wiosny?

Na to Kuba odpowiada bez zastanowienia:

- Kaloryfery przestają grzać!!!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Pięcioletnia Gosia mówi do mamy:

- Mamo, wiesz co?

- Tak?

- Nie mogę się doczekać, kiedy wypadną mi zęby

- O?!

- No ... bo wiesz... wtedy Zębowa Wróżka przyniesie mi forsę!!!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Bartek i Igor szukali puzzli do układania. W pewnym momencie
wyjęli pudełko ze 100-elementami.

Nagle słyszą Bartka: -Zobacz, a te są od stu lat. To nie dla nas.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Podczas zajęć w muzeum przyrody pani sprawdzając co dzieci

zapamiętały zadaje pytanie:

-Jak się nazywa żona jelenia?

Jedno z dzieci odpowiada

-Jeleńka.

Zebrała: Katarzyna Grobarczyk (źródło:internet)



KĄCIK MAŁEGO KUCHARZA

MAKARON Z PULPECIKAMI W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki:

1 mały ziemniak

400 g mielonego mięsa wołowo-wieprzowego*



1 mała cebula

5 gałązek natki pietruszki

1 małe jajko

mąka, oliwa extra vergine

500 ml przecieru pomidorowego (passaty z butelki)

kilka liści bazylii

po ok. 75 g makaronu na porcję

świeżo starty parmezan lub grana padano

sól, pieprz, cukier

mąka do obtoczenia

Sposób przygotowania:

Ziemniaka obrać, przekroić na pół i ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić, dokładnie odparować i rozgnieść praską na puree.

Jeśli sami mielimy mięso, możemy od razu zmielić cebulę i listki natki. Jeśli mamy gotowe już zmielone mięso, dodajemy do niego obraną i startą na drobnej tarce cebulę i drobno posiekane listki natki. Mięso wymieszać i wyrobić dodając puree ziemniaczane, sól i pieprz do smaku oraz jajko.

Wilgotnymi dłońmi odrywać po około pół łyżki mięsa i odkładać na deskę. Następnie formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego i obtoczyć je w mące. W międzyczasie nastawić osoloną wodę na makaron i ugotować go al dente.

Gdy wszystkie kuleczki będą już uformowane, rozgrzać dużą patelnię z 4 łyżkami oliwy, stopniowo włożyć pulpeciki i smażyć do czasu aż będą dobrze zrumienione. Dopiero wtedy przewrócić je na drugą stronę podważając delikatnie łydką. Po ponownym dokładnym podsmażeniu zrumienić jeszcze z innych stron. W sumie smażyć przez ok.

10 - 12 minut.

Zrobić miejsce na patelni przesuwając delikatnie część pulpecików. W wolne miejsce wlać przecier pomidorowy, doprawić go solą, pieprzem i łyżeczką cukru. Dodać posiekaną bazylię, wymieszać i rozprowadzić sos po całej patelni. Po zagotowaniu przykryć patelnię pokrywą i gotować jeszcze przez ok. 5 - 8 minut aż sos będzie gęsty. Jeśli jest za bardzo gęsty, można rozcieńczać go wodą z makaronu lub zwykłą wodą.

Pulpeciki podawać z makaronem i tartym serem. Potrawę można przygotować wcześniej i odgrzewać.

* Można użyć tylko jednego rodzaju mięsa. Możemy też dodać trochę parzonego / wędzonego boczku. W wersji dietetycznej można użyć mięsa z indyka.

Źródło: <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/makaron-z-pulpecikami-w-sosie-pomidorowym>

Zabawa paluszkowa

Rodzic wspólnie z dzieckiem uczy się wierszyka, a następnie

wspólnie ilustrują

gestem zgodnie z instrukcją.

„Tomcio Paluch”

Tomcio Paluch, (wszystkie palce zwinęte w pięść)

Tomcio Paluch tańczy sam! – (prostujemy kciuka)

*Ram, pam, pam, ram, pam, pam! (zginamy i prostujemy
kciuk)*

*Teraz przyszedł tancerz inny, (prostujemy palec wskazujący)
też w tańczeniu bardzo zwinny. (machamy palcem
wskazującym)*

*I środkowy (prostujemy palec środkowy)
już do tańca jest gotowy. (machamy palcem środkowym)
Teraz serdeczny chce tańczyć troszeczkę. (machamy palcem
serdecznym)*

*Ja też, ja też! – mały palec woła, (machamy małym palcem)
i tańczą leciutko raz dokoła, dwa dokoła. (krążymy całą
dłonią)*

Źródło: <https://loogomowa.pl/zabawy-paluszkowe/>



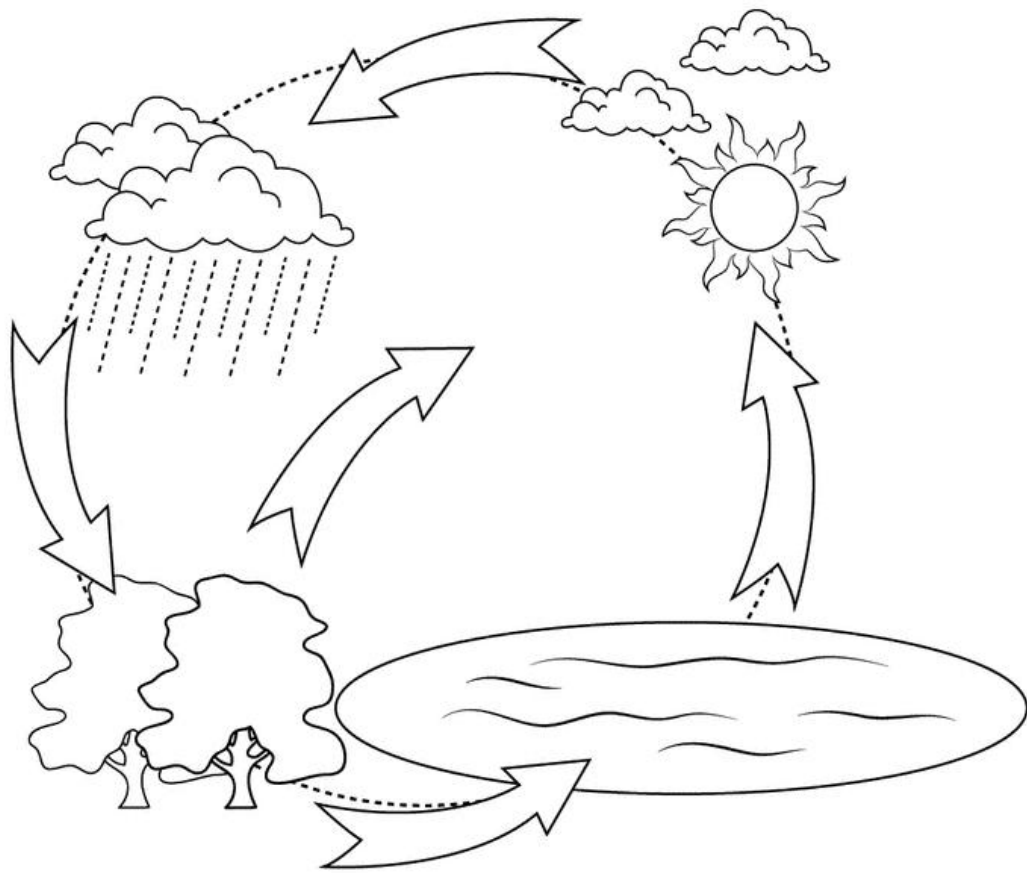
Połącz przedmiot z cyfrą i napisz cyfrę po śladzie.





Malowanka pochodzi z serwisu

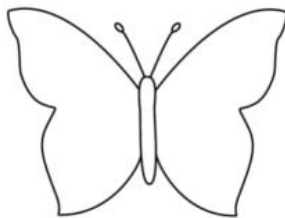




Największy obrazek 3

Podkreśl na czerwono największy obrazek w każdym z rzędów.

Pokoloruj obrazki.



WWW.POKOLORUJSWIAT.COM

Wszystkie wiersze, informacje i obrazki zostały zaczerpnięte z różnej literatury i Internetu.

GAZETKĘ REDAGOWAŁY:

Paulina Piechowska,

Aleksandra Bogaty

