



PALACKPOSTA



A Kölyöksziget Bölcsőde, Mini Bölcsőde és Kölyöksziget Óvoda hírmondója
1.évfolyam 5.szám. Január

Kedves szülők!

Ismét egy nehéz évet zártunk, de voltak benne felemelő pillanatok. Szeretnénk, ha ötleteitekkel színesítenétek Ti is a palackpostát. Ha tudtok egy jó gyermekkel kapcsolatos előadást, vagy programot, amit hasznosnak találtok a többi szülő társ számára is, osszátok meg velünk. Akár az újságban megjelenő receptek elkészítéséről küldenétek képet, vagy véleményt. Nagyon örülnénk a visszajelzéseknek, ötleteknek. Tegyük együtt színesebbé a Kölyöksziget hírmondóját. Ezt a kolyokszigetbolcsode@gmail.com email címre várjuk.

EZ TÖRTÉNT A KÖLYÖK SZIGETÉN

Karácsonyt várva

Az idén is nagy izgalommal várták a bölcsis és ovis gyermekek a karácsonyt. Minden csoport lelkesen alkotott, festett, ragasztott, készültek a meglepetés ajándékok a szülőknek. Végre elérkezett a nagy nap, amikor minden csoportnál beköszöntött a várva várt pillanat. A karácsonyfa alja sok – sok meglepetéssel várta az éneklő, verselő, édes izgalommal megtelt gyerekeket. Minden gyermek arca ragyogott a boldogságtól, miközben ismerkedtek a szép, új játékokkal, babákkal, állatokkal, legókkal, autókkal, repülőekkel, puzzle-val, könyvekkel, egyensúlyozó tölcserrel stb. Csodálatos nap volt ez a felnőttek számára is, hiszen a mi napunkat is bearanyozta a sok kis csillogó szempár.

Foglalkozások a Kölyökszigeten

Bemutakozik a Zenebölcsi, Zeneovi

Kedves Szülők!

Örülök a lehetőségnek, hogy bemutatkozhatok. Kasztnér Anna vagyok, zenetanár, nagycsaládos anyuka. Csicsergő Zenebölcsi névvel 5 éve óta tartok zenei foglalkozásokat a város több pontján, ahol művelődési házakban délelőtti órában anyukákkal-babákkal együtt zenélünk és mondókázunk. 2020-ban kaptam először lehetőséget arra, hogy intézményi keretben, azaz a bölcsődében zenéljek gyerekekkel. (Már 4 éve az óvodában is zenélünk, így a zeneóvodából kiszűrődő muzsikának is volt ebben talán némi szerepe). A bölcsődei feladat először nagy kihívásnak tűnt, de ahogy teltek a hetek, úgy lett egyre könnyebb és gördülékenyebb a munka. Bár nem is annyira munka ez számomra, mert a gyerekek figyelme, közreműködése és érdeklődése sok örömet okoz. A gondozóknak is hálás vagyok, mert nagyon támogatják és segítik a munkámat! Köszönöm! A Csicsergő foglalkozásokon a gyerekek kizárólag élő zenét hallgatnak és sok hangszerral találkozhatnak. (gitár, furulya, citera, harmonika, ukulele,

gyermek - ritmushangszerek) A 30 perces zenélésnek része a tenyerezés, lovagoltatás, mondókázás. Ezen kívül a "Picik" kézhez kapnak hangszereket is, és labdás játékkal emeljük a hangulatot.

Bújócska-játékkal és tánccal zárjuk a foglalkozást, majd énekelve elköszönünk. A zene jótékony hatása a gyermekek több területen való fejlesztésében és fejlődésében tagadhatatlan. Örülök, hogy a "kicsik" életében ezen a területen a gondozók mellett nekem is szerepem lehet!

Zárszóként szeretnék Minden dolgozónak és a családoknak jó egészséget és nagyon boldog új évet kívánni!

Szeretettel: Anka

IRÁNYTŰ

A jó nevelés 6 titka

Minden szülő azt akarja, hogy gyermekeiből jobb emberek váljanak, mint ők maguk. Alább hat tanács a Harvard szakembereitől, hogyan neveld gyermekeid kedvessé, felelősségteljessé és együtt érzővé.

1. Tanítsd meg gyermekednek, hogyan kontrollálja érzelmeit

A harag, a szomorúság és a csalódás megélése a felnőttekre éppúgy hat, mint gyermekeikre. Érdemes azonban megtanítanunk, hogyan kell megbirkózni a negatív érzelmekkel, és gyermekeink hogyan ne pazaroljanak rájuk túl sok energiát. Amikor gyermeked nyugodt, mutasd meg neki a következő trükköt: először lélegezz be mélyen az orrán keresztül, majd a száján keresztül fújja ki, miközben elszámol ötig. Ha látod, hogy gyermeked valamivel foglalatossá válik, emlékeztessd őt erre a három lépésre, és gyakoroljatok együtt.

2. Beszéljetelek arról, hogy fontos felelősséget vállalni tetteinkért

Anyá és apa azok a példaképek, akiket a gyerekek igyekeznek utánozni és rájuk hasonlítani. Beszélgetsetek az erkölcsről és arról, hogyan segítsünk egymásnak és hogyan törődjünk a minket körülvevő világgal. Magyarázd el, mit jelent felelősséget vállalni tetteinkért. És ami a legfontosabb - ne felejt el saját mondataiddal összhangban viselkedni, és bátorítani gyermekeidet jó cselekedetekre.

3. Tanítsd gyermeked együttérzésre és arra, hogy segítsen a gyengéknek

Nagyon fontos, hogy gyermeked képes legyen együttérzést tanúsítani nemcsak szerettei és barátai iránt, hanem mindenki iránt, aki segítségre szorul. Kérd meg, hogy képzelje el, mit érezne, ha ő lenne az új gyerek a csoportban. De beszéljetelek velük univerzálisabb problémákról is: Mit tehetnének azokért a gyerekekért, akiknek nincs mit enniük? Mi van azokkal, akiknek nincs

otthonuk? A szülő sokat tehet annak érdekében, hogy gyermeke fejlessze társadalmi felelősségvállalását is.

4. Tanítsd meg gyermeked hálásnak lenni

Fontos, hogy gyermeked soha ne legyen szégyenlős ahhoz, hogy elismerje hálás valamiért vagy valakiért. Kezdjétek apróságokkal. Például kérd meg őket, hogy öleljék meg és köszönjék meg nagymamájuknak az ízletes finomságokat, amelyeket nekik készített; emlékeztessd őket, hogy mindig mondjanak köszönetet, amikor szükséges, és köszönjenek meg nektek, szülőknél is mindent, amit értük tesztet. Kutatások kimutatták, hogy azok az emberek, akik nem riadnak vissza attól, hogy kifejezzék hálájukat, boldogabbak és egészségesebbek, mint azok, akik ezt nem teszik meg.

5. Tanítsd meg nekik, mi a jó viselkedés, és hogy mik azok az értékek, amiket fontosnak tartotok

A szülők többsége áhítattal tekint gyermekei sikereire az óvodában vagy a sport területén. Miért ne tennék ugyanezt, ha részükről etikus viselkedést tapasztalunk? Fontos, hogy egyértelműen határozd meg saját családod értékeit, és győződj meg arról, hogy gyermeked is ragaszkodik hozzájuk szóban és tettben egyaránt. Tisztelettel viselkedik? Betartja az ígéreteit? Hogyan viselkedik társaival vagy azokkal, akik felbosszantották őt? Ne felejtse el, te vagy a minta gyermekeid számára.

6. Töltsetek együtt több időt

Ha a gyermekeddel folytatott kommunikáció csak a fegyelemről szól, akkor az nem sok jót ígér. Próbáld bizalmi kapcsolatot kialakítani gyermekeiddel. Csevegi velük, játssz velük, töltsetek együtt minél több időt, kiránduljatok valahová, és persze soha ne felejtse el megmutatni nekik, mennyire szereted őket. Mindez segít nekik, hogy kedves, őszinte egyéniséggé váljanak, akik megértik, mi a szeretet és a tisztelet, és képesek is megosztani ezeket az érzéseket a körülöttük lévőkkel.

<https://www.koloknet.hu/szulo-es-gyerekneveles/a-jo-neveles-6-titka-a-harvard-szakertoi-szerint/>

GYEREKSZÁJ

„Újévi malacot készítettünk .A farkához több ragasztót használtam mint az önkormányzat.” O.O. 5 éves

„Nem sziklárdultak!” B.P. 5 éves

„Annyira szép ez az óvoda, hogy itt szeretnék lakni!” K.M. 5 éves

„A hagyma egy kicsit csípte a nyelvem, de utána jólesett a szívemnek.” Sz. B. 5 éves

„Ez Pick szalámi óvoda.” Sz. A. 5 éves

HAJÓSZAKÁCS AJÁNLATA

Testet melengető ételek

Hideg időben a szervezet több energiát igényel, ezt érezhetjük az étvágyunk növekedésén, illetve a megkívánt ételek fajtáján is. Ám a zsíros húsok és édességek helyett érdemes megpróbálkozni a melegítő hatású élelmiszerekkel. A gabonák szinte belülről fűtenek, különösen a szezám és az olaj alkalmas erre, de

érdemes gyakran fogyasztani a kölest, a hajdinát, a **szóját** és a szárazbabot is. Ha van szezonja a szárított aszalt gyümölcsöknek, hát a tél biztosan az. Az aszalt szilva egy kis vízbe áztatva még enyhe hashajtó hatással is bír, de fogyókúrázóknak csak keveset szabad nassolni belőle a magas energiatartalma miatt. Jól melegítenek az olajos magvak, a dió, a napraforgó, a mogyoró, ráadásul még remek **kalcium** és cinkforrások is.

Ízletes, melengető fűszerek

Fűszernövényeink közül belülről fűt a fokhagyma, a paprika, a bors, a szegfűszeg, a curry és a hagyma, amely egyébként a légutak kiváló gyógyítója. Aki szereti, fogyasszon bátran fahéjat. Az indiai orvoslás, az **Ayurvéda** szerint hevítő hatású például a hibiszkusz-, a kakukkfű-, a gyömbér-, a galagonya-, a fekete üröm-, és az eukaliptusz tea. Bár a filteres készítmények is finomak, a legjobb hatásúak azok a teák, amelyeket szálasan főzünk meg. A tradicionális kínai gyógyítás szerint télen erősödnek a yin (női) és hanyatlanak a yang (férfi) energiák. Ez utóbbit erősíthetjük íz- és illatterápiával, illetve külsőleg például marhahús, gyömbér, méhpempő vagy ginzeng fogyasztással.

<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/1663/mel-egito-etelek>

PROGRAM TÁJOLÓ

Januártól folytatódik a logopédiai terápia azoknál a gyerekeknél, akiknél korábban megkezdte a logopédus a fejlesztést.

Az Erasmus+ pályázatunk is újra útjára indul. Az utazási korlátozások és veszélyhelyzetek miatt majd két éves Csipkerózsika álmából ébresztettük fel a projektet. Január 9-én öt munkatársunk repül ki Dániába bő egy hétre, hogy belekóstoljanak a méltán világhírű skandináv gyermeknevelésbe és olyan tapasztalatokkal térjenek haza, amivel tovább emelhetik a Kölyöksziget pedagógiai és nevelési módszereit. Ezen tapasztalatokról a Palackposta hasábjain is beszámolunk majd.

Megnyílt az online felület azok számára, akik szeretnék kérvényezni gyermekük további egy évre szóló óvodában maradását. A folyamatról az oktatás.hu oldalon lehet bővebben tájékozódni. Fontos: a benyújtási határidő 2022. január 18.! A határidő letelte után nincs lehetőség a kérvény benyújtására. További hasznos információkat talátltok az intézmény Facebook oldalán is.

Kívánunk Nektek 12 hónap egészséget, 52 hét szerencsét, 365 nap nyugalmat, 8760 óra szerelmet, 525600 boldog percet! B.Ú.É.K.!