

# EUROPEJSKIE PRZEDSZKOLE PUBLICZNE KASPEREK



05-822 Milanówek, ul. Brwinowska 2 d,  
tel.: 504-478-938(przedszkole), 504-171-112 (biuro)  
513-680-086(sekretariat)

## Godziny otwarcia:

7.00 - 17.00

## Adres e-mail:

dyrektor@przedszkolekasperek.pl  
biuro@przedszkolekasperek.pl  
sekretariat.kasperek@gmail.com

## Strona internetowa:

<http://przedszkolekasperek.pl>

Pobyt bezpłatny:  
7:00 - 12:00

Każda następna godzina:

1 zł (3-5 latki)

Wyżywienie 14 zł - 4  
posiłki

Dzieci 6-letnie:

- 17 zł - 4 posiłki

## Dni adaptacyjne

Odbędą się w dniach  
29, 30 i 31.08 w godzinach:

- 10.00-12.00

Szczegółowe informacje zostaną  
przesłane SMS-em.

## Wyprawka

- **Kocyk i poduszka** - raz w miesiącu oddawane do prania(grupy najmłodsze)
- **Szczoteczka** w opakowaniu,
- **Pasta do zębów**,
- **Komplet ubrań na zmianę:** (spodnie, majteczki, skarpetki, ewentualnie rajstopki, bluzka z krótkim i długim rękawem, rozpinana bluzka(**zależnie od pory roku**)). Najważniejsze, żeby wszystkie ubrania były łatwe do samodzielnego zakładania i zdejmowania) w worku z materiału,
- **Kapcie na zmianę** - wygodne, takie, by dziecko mogło je samo założyć i zdjąć, z gumową podeszwą.
- **Chusteczki jednorazowe nawilżane i suche w pudełeczku** - raz w miesiącu lub zależnie od potrzeb.

**WSZYSTKIE RZECZY MUSZĄ BYĆ PODPISANE!** Można to zrobić na wiele sposobów: wykorzystując gotowe naklejki na ubrankach, podpisując markerem na metkach.



## Proces adaptacji - jak pomóc dziecku?

- Nie przeciągajcie pożegnania w przedszkolu: pocałuj i wyjdź.
- Nie zabierajcie dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu - jeśli zrobicie to chociaż raz będzie wiedziało, że łzami można wymusić wszystko.
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze postarajcie się, aby przez kilka dni odprowadzał je tata, rozstania z tatą są mniej bolesne.
- Czas pobytu młodszych dzieci w przedszkolu nie powinien być długi. Jeżeli to możliwe, odbierajcie je wcześniej np. po obiedzie. Potem stopniowo wydłużajcie czas pobytu w przedszkolu.
- Pamiętajcie żegnajcie się i witajcie z dzieckiem z uśmiechem.
- Wdrażajcie dziecko do przestrzegania umów i zasad.
- Przyzwyczajajcie do samoobsługi, pozwalajcie dziecku na samodzielność w załatwianiu potrzeb fizjologicznych i ubieraniu się.
- Na każdy dzień przygotujcie wygodny strój.
- Nie przekupujcie dziecka, daje to krótkotrwały efekt, uczy malucha niewłaściwych zachowań i przyzwyczajień. Niech codzienną nagrodą będzie wspólnie spędzony czas, buziak czy przybicie piątki.
- Zachęcając dziecko do przyścia do przedszkola nie obiecujemy mu rzeczy, których nauczycielki nie są w stanie spełnić.
- W domu przedstawiamy pozytywny obraz przedszkola.
- Najważniejszym elementem w adaptacji jest współpraca nauczycieli z rodzicami.
- Informujemy nauczyciela o najważniejszych kwestiach dotyczących dziecka, a także odbieramy informacje zwrotne od nauczyciela.

**RAZEM MOŻEMY OSIĄGNĄĆ WIĘCEJ! :)**

### **NALEŻY PAMIĘTAĆ, CZEGO DO PRZEDSZKOLA NIE MOŻNA PRZYNOŚIĆ, SĄ TO:**

- **Różnego rodzaju produkty spożywcze:** butelki z piciem, słodycze itp. Wyjątek stanowią specjalne diety uzgodnione z kucharzem i wychowawcą, bądź wydarzenia jak np.: urodziny
- **Leki** - nie wolno nam podawać leków. Pamiętajmy, że dzieci chore zostają w domu.



## Rozkład dnia

Rozkład dnia realizowany jest w oparciu o podstawę programową i program wychowania przedszkolnego.

**7:00 - 7:30** Schodzenie się dzieci, zabawy dowolne.

**7:30 - 8:15** Zabawy dowolne w kąciakach zainteresowań, zabawy integrujące z udziałem nauczyciela, zabawy i ćwiczenia ruchowe, czytanie bajek, zabawy stolikowe: gry, kolorowanie, układanie puzzli.

**8:15 - 8:30** Czynności porządkowe, zabiegi higieniczne przed śniadaniem. **PROSIMY, ABY DZIECI BYŁY PRZYPROWADZANE DO GODZINY 8:30, ABY MOGŁY PRZYSWAJAĆ ZASADY HIGIENY PRZED POSIŁAMI. DO TEJ GODZINY RÓWNIEŻ SPORZĄDZANA JEST LISTA OBIADOWA PRZEKAZYWANA DO KUCHNI, JEST TO SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA DZIECI Z DIETAMI!**

**8:30 - 9:00** Śniadanie. Doskonalenie umiejętności samodzielnego i kulturalnego spożywania posiłków, stosowania zwrotów grzecznościowych.

**9:00 - 11:00** Planowe zajęcia dydaktyczne i wychowawcze; zajęcia wg planu - rytmika, j.angielski, korektywa, sportowe przedszkole, glina, szkło. Uczestnictwo w wycieczkach i spotkaniach: teatrykach, koncertach, warsztatach, pokazach.

**11:00 - 11:50** Zabawy w ogrodzie na świeżym powietrzu, gry i zabawy ruchowe, zabawy sportowe, obserwacje przyrodnicze, prace gospodarcze, porządkowe i ogrodnicze.

**11:50 - 12:00** Czynności higieniczne przed obiadem.

**12:00 - 12:30** Obiad. Wdrażanie do racjonalnego i zdrowego odżywiania oraz kulturalnego spożywania posiłków; stosowanie zwrotów grzecznościowych, właściwe zachowania podczas posiłku.

**12:30 - 13:00** Przygotowanie do odpoczynku, czynności higieniczne: dbanie o higienę jamy ustnej.

**13:00 - 14:30** Odpoczynek poobiedni, najmłodsze grupy odpoczynku na leżakach, starsze wyciszenie: słuchanie bajek, muzyki relaksacyjnej.

**14:30 - 14:45** Czynności higieniczne przed pierwszym podwieczorkiem, I podwieczorek.

**14:45 - 15:45** Zabawy dowolne w sali lub w ogrodzie przedszkolnym, obserwacje dzieci.

**15:45 - 16:00** Czynności higieniczne, II podwieczorek.

**16:00 - 17:00** Zabawy dowolne, zabawy stolikowe, rozchodzenie się dzieci do domów.

# Żywnienie w przedszkolu

## Zdrowe odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym

Prawidłowy sposób odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym ma decydujący wpływ na właściwy rozwój, zdrowie, sprawność fizyczną, intelektualną i emocjonalną. Przyzwyczajenia z okresu dzieciństwa mają duży wpływ na model odżywiania w wieku dojrzałym. Nieprawidłowe żywienie powoduje zaburzenia procesów wzrastania i biologicznych procesów życiowych. Bardzo ważnym elementem racjonalnego żywienia dziecka jest regularność posiłków, czyli odpowiednia liczba w ciągu dnia i ich prawidłowe rozłożenie w czasie.

Przedszkole „KASPEREK” proponuje dzieciom cztery planowe posiłki. Są to posiłki "domowe" przygotowywane przez naszą kuchnię według jadłospisu układanego przez dietetyka.

Po wcześniejszym uzgodnieniu z wychowawcą i kucharzem istnieje możliwość zamówienia posiłków dla dzieci, które mają specjalną dietę. Niezbędna jest wtedy lista produktów, których dziecko nie może spożywać oraz podpis rodziców.

## POSIŁKI W PRZEDSZKOLU "KASPEREK"

### Śniadanie:

Kolorowe kanapki z różnego rodzaju pieczywa z wędliną, serem żółtym, serem białym, dżemem oraz warzywami sezonowymi (pomidor, ogórek, sałata, papryka, itp.)

Do picia według uznania herbata lub kakao.

### Obiad:

Zupa na wywarze jarzynowym lub mięsnym, ziemniaki, ryż, kasza, danie mięsne, rybne lub pierogi, kopytka, kluseczki, itp.. surówka. Do picia kompot z owoców sezonowych.

### Podwieczorek:

Kolorowe kanapki z różnego rodzaju pieczywa z wędliną, serem żółtym, ciasto domowe lub bułeczki drożdżowe, serki, jogurty, kisiel, budyń, owoce sezonowe.

Do picia herbata owocowa lub sok.

### II Podwieczorek:

Domowe ciasto, kisiel, owoce sezonowe. Do picia herbata, kompot lub sok.

Do dyspozycji chętnych dzieci przez cały dzień woda, soki owocowe, herbata.

**BARDZO WAŻNE JEST ZGŁASZANIE TELEFONICZNE KAŻDEJ NIEOBECNOŚCI DZIECKA DO GODZINY 8:30, GDYŻ WTEDY JEST SPORZĄDZANA LISTA OBIADOWA I PRZYGOTOWYWANE SĄ POSIŁKI NA CAŁY DZIEŃ.**

