

Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

Projekty edukacyjne w oddziałach II i VIII

Od września w oddziale II i VIII dzieje się bardzo wiele- realizujemy dwa bardzo ciekawe projekty edukacyjne. Każdego miesiąca wykonujemy podane przez organizatorów zadania, a fotograficzną realizację można zobaczyć na stronie internetowej przedszkola w galerii. Poniżej przybliżymy, czym między innymi zajmujemy się w ramach tych przedsięwzięć.

Projekt edukacyjny Senso-Smyki

Ideą tego projektu jest połączenie zabawy ze stymulacją wszystkich zmysłów. Projekt jest pełen nowych inspiracji i działań bez schematów. Główny cel - to zapewnienie dzieciom odpowiedniej „diety sensorycznej” poprzez zachęcanie do wielozmysłowego odkrywania świata. W ten sposób wpływać będziemy na harmonijną pracę układu nerwowego dzieci. Na każdy miesiąc wyznaczona jest tematyka zajęć. We wrześniu był to sensoryczny tor przeszkód oraz jesienne panele dotykowe, w październiku sensoryczne zabawy darami jesieni, listopad natomiast upłynął na zabawach sensorycznych z burakiem, a w grudniu zagościły w naszej sali smaki i zapachy Świąt Bożego Narodzenia. Czy nam się udało? Oczywiście! Czekamy na kolejne wyzwania.



Międzynarodowy projekt "Pyszny sposób na nudę - Przedszkolna Książka Kucharska"

Projekt ten dopełnia utworzony wcześniej przez p. B. Łukasiewicz program pt. "Doświadczanie przez gotowanie". Nasze przedszkolaki rozszerzają wiedzę o świecie, poprzez wielozmysłowe poznanie różnorodnego świata kulinarnych doświadczeń. Co zrobiliśmy do tej pory? Razem oglądaliśmy wybrane owoce i warzywa, przygotowaliśmy przetwory, poznawaliśmy zawód kucharza. Używaliśmy soku z warzyw do zabaw plastycznych. Smakowaliśmy i wąchaliśmy. Jak było? Różnie, trochę słodko, trochę kwaśno. Projekt trwa przez cały rok przed nami jest jeszcze wiele kulinarnych przygód.



Opracowała:
mgr Agnieszka Przybyszek



07.01.2021 r. Nr 5 /175/2021

W TYM NUMERZE:

- Projekty edukacyjne w oddziałach II i VIII
- Co słychać w oddziałach II i VIII
- Grudzień w oddziale VII
- Kilka słów o samoobstudze – samodzielni z Dzielnej.
- Wpływ motoryki małej na rozwój mowy dziecka.
- Co planujemy w styczniu.
- Wiem co jem – rzodkiew biała.

Gazetkę redagują zamiennie: Ewa Dębińska-Dzidek, Agnieszka Przybyszek i Patrycja Rochowiak

Styczniowemu Jubilatowi – **Bartusiowi** z oddziału X: życzymy dużo zdrówka i spełnienia marzeń



KALENDARIUM

- 01 I – Światowy Dzień Pokoju
- 06 I – Święto Objawienia Pańskiego (Trzech Króli)
- 07 I – Prawosławne Boże Narodzenie
- 11 I – Dzień sprzątania biurka
- 14 I – Dzień osób nieśmiałych
- 17 I – Światowy Dzień Pizzy
- 21 I – Dzień Babci
- 22 I – Dzień Dziadka
- 23 I – Dzień bez opakowań foliowych
- 29 I – Międzynarodowy Dzień Puzzli

Grudzień w oddziałach II i VIII

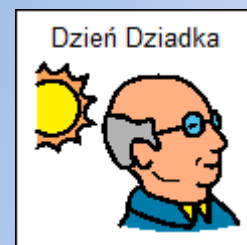
Grudzień w oddziałach II i VIII wypełniony był zabawami związanymi z tematyką świąt Bożego Narodzenia. Dbając o tradycję ubraliśmy choinkę oraz ozdobiliśmy naszą salę kolorowymi świecącymi łańcuchami. Przymierzaliśmy przed lustrem czapkę Św. Mikołaja i próbowaliśmy trochę bliżej poznać postać, która wkrótce miała nas odwiedzić. Ponadto, jako że uwielbiamy muzykę i taniec, często można było usłyszeć dobiegające z naszej sali kolędy oraz piosenki o Mikołaju i choince. Ta, wydawać by się mogło, beztronska zabawa, uzupełniona różnorodnymi pracami plastycznymi z wykorzystaniem świątecznych zapachów, wspomagała nasze zmysły, umiejętności manipulacyjne i koordynację.

Nie da się ukryć, że co roku największą atrakcją grudniowych dni jest wizyta Św. Mikołaja. Na szczęście pandemia nie zmieniła tej tradycji a jedynie trochę ją zmodyfikowała. Od rana z niecierpliwością wszyscy wyczekiwaliśmy gościa, który wreszcie zjawił się w otoczeniu elfów na naszym placu zabaw, tańcząc i śpiewając. Z ciekawością obserwowaliśmy całe wydarzenie przez okno naszej sali. Szyba nie stanowiła dla Mikołaja żadnej przeszkody i udało się wręczyć każdemu wyjątkowy prezent. To był bardzo magiczny dzień dla nas wszystkich. A grudzień był w naszych oddziałach miesiącem pełnym dobrych emocji i radości.



Opracowała:
mgr Katarzyna Gradkowska

Życzenia na Dzień Babci i Dzień Dziadka



*Dla kogo ta laurka
W słońcu, w zieleni, w
chmurkach?*

*Dla kogo każda wnuczka,
Dla kogo każdy wnuczek
Maluje dzisiaj kwiaty, przynosi
upominek?*

*Dla kogo jest ten wierszyk?
I życzenia od dzieci?*

Już wiecie?

*Oczywiście, dla wszystkich Babć
i Dziadków na świecie!*

(autor nieznany)

**Wszystkim Babciom i
Dziadkom życzymy dużo, dużo
zdrowia, spełnienia marzeń
oraz wielu wspaniałych chwil
spędzonych z kochającymi Ich
Wnuczkami**





Grudniowe dni w oddziale VII były bardzo pracowite. W naszej grupie, mimo przeciwności związanych z pandemią, przygotowania do świąt szły pełną parą. Codziennie chłopcy odkrywali okienko w przedszkolnym, adwentowym kalendarzu i odszukiwali specjalnie przygotowane na dany dzień zadanie. Działania były różnorodne m.in. dzieci napisały list do Św. Mikołaja, przygotowały i uczestniczyły w bitwie na papierowe śnieżki, piekły i ozdabiały świąteczne pierniczki, ubierały choinkę, wykonały i wysłały do domów kartki z życzeniami, wykonywały świąteczne prezenty dla rodziców.

Jednym z adwentowych zadań było wykonanie prezentu i kartki świątecznej dla dzieci z Przedszkola nr 263 przy ul. Miłej, z którymi jesteśmy od wielu lat bardzo zaprzyjaźnieni. Przygotowane kartki i autorską książeczkę o czapce Św. Mikołaja z symbolami PCS chłopcy zapakowali do koperty i wrzucili do skrzynki pocztowej, aby wysłać do kolegów i koleżanek z Przedszkola Nr 263. W ramach rewanżu dzieci również przygotowały dla nas niespodziankę, którą osobiście przyniosły pod nasze przedszkole. Ze względu na panujące obostrzenia związane z pandemią nie mogliśmy ich zaprosić do naszej sali. Spotkanie było bardzo nietypowe, ale w obecnych czasach już chyba powoli przyzwyczajamy się do alternatywnych i innych form kontaktów społecznych :) Dzieci pomachały do siebie przez przedszkolne okna, a niespodziankę wciągały z pomocą pań na linie!

Naszych przyjaciół poczęstowaliśmy lizakami, które także powędrowały do nich za pomocą liny spuszczonej przez nasze okno. Radość dzieci była nie do opisania.



Nasza grupa w tym roku wzięła również udział w świątecznej akcji MEN "Razem na święta". W ramach tej akcji chłopcy wykonali ozdoby choinkowe, zakładki do książek oraz kartę z życzeniami świątecznymi dla seniorów z Domu Spokojnej Starości "Słoneczny Las" w Stanisławowie Pierwszym pod Warszawą.



Chcąc podzielić się radością związaną z oczekiwaniem na święta, wszystkie nasze grudniowe działania zostały uwiecznione na filmie, który rodzice otrzymali w wraz z prezentami wykonanymi przez dzieci. Obejrzenie filmu także nam samym przysporzyło wiele uśmiechu ☺

Opracowała:
mgr Marta Perekitko



„Człowiek, który postępuje niezależnie, który angażuje swoje siły w wykonanie zadań, pokonuje sam siebie, doskonali się i rozwija swoje zdolności.

Ludzie przyszłych pokoleń będą silnymi ludźmi, jeśli będą niezależni i wolni.”

*„Odkrycie dziecka”
Maria Montessori*

Istotą całego procesu wychowania jest jak najlepsze przygotowanie dziecka do samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym i rodzinnym. Kształtowanie czynności samoobsługowych jest bardzo ważne w całym procesie, ponieważ sprzyja samodzielności i byciu niezależnym. Samodzielność w samoobsłudze buduje niezależność małego człowieka. Jest to też ważny krok w rozwoju psychoruchowym dziecka.

Nauka samoobsługi dziecka w wieku przedszkolnym przejawia się głównie poprzez:

- ✓ samodzielne spożywanie posiłków, prawidłowe posługiwanie się sztućcami, nakrywanie do stołu;
- ✓ sygnalizowanie swoich potrzeb fizjologicznych i umiejętność korzystania z toalety;
- ✓ samodzielne mycie rąk przy użyciu mydła: po powrocie ze spaceru i placu zabaw, po skorzystaniu z toalety, przed i po posiłku, po zajęciach plastycznych i ruchowych;
- ✓ ubieranie się i rozbieranie się, zapinanie i odpinanie guzików czy zamków błyskawicznych;
- ✓ zakładanie butów i kapci, zawiązywanie sznurowadeł,
- ✓ dbanie o estetyczny wygląd;
- ✓ dobieranie odpowiedniego ubioru do warunków atmosferycznych.

W trakcie nauki samodzielności warto wiedzieć, które sprawności pojawiają się w rozwoju wcześniej, a które w późniejszym wieku życia dziecka i nasze dziecko ma jeszcze czas na opanowanie ich.

Poniżej przedstawiam kilka **wybranych zasad**, które ułatwią i pomogą w nauce czynności samoobsługowych naszych dzieci:

*Wspieranie dziecka w byciu samodzielnym, obecność dorosłego podczas wykonywania czynności samoobsługowych, codzienne motywowanie i nagradzanie za podejmowane aktywności dziecka w tym zakresie;

- ❖ Stawianie dziecku zadań do samodzielnego wykonania na miarę jego możliwości zgodnie z jego potrzebami rozwojowymi;
- ❖ Podczas uczenia ważne jest bazowanie na mocnych stronach dziecka, dbanie o to, by dziecko doświadczało sukcesu i radości z odkrywania swoich możliwości;
- ❖ Rozbieranie jest łatwiejsze od ubierania i samodzielność należy zaczynać od zdejmowania ubrania czy butów;
- ❖ Na naukę należy zaplanować czas, aby samemu się nie śpieszyć, nie denerwować i nie pośpieszać dziecka;
- ❖ Jeśli nasze dziecko ma problemy z samodzielnością w samoobsłudze w wielu obszarach, ważny jest wybór jednego zakresu, najbardziej istotnego dla dziecka lub najłatwiejszego do opanowania przez nie i systematyczne działania w wybranym obszarze.
- ❖ Nie wyręczanie dziecka, pozwalanie dziecku na wykonanie czynności samodzielnie, chociaż jesteśmy przekonani, że zrobimy to szybciej i o wiele lepiej. Pomagaj tylko tyle, ile to niezbędne;
- ❖ Jeśli wykonanie danej czynności jest trudne dla dziecka, należy podzielić ją na mniejsze etapy i uczyć kolejnych etapów zaczynając od końca, wiedząc że dziecko zakończy czynności sukcesem;

- ❖ Podczas wykonywania czynności samoobsługowych należy zadbać o bezpieczną, stabilną pozycję dla dziecka. Ubieranie się na siedząco znacznie ułatwia utrzymanie równowagi przez dziecko w trakcie zakładania odzieży, a siadanie bokiem na podwyższeniu i przyciągnięcie kolana do twarzy ułatwi zakładanie butów;
- ❖ W przypadku dzieci, które mają problemy z planowaniem czynności warto podczas nauki wykorzystać plany aktywności;
- ❖ Nauka czynności samoobsługowych powinna odbywać się w formie zabawy. Podczas nauki warto wykorzystać piosenki, wiersze i rymowanki;
- ❖ Powtarzanie tej samej czynności wiele razy i na różne sposoby utrwali umiejętności dziecka;
- ❖ Odpowiednie zorganizowanie przestrzeni wokół dziecka pomoże w osiągnięciu wyznaczonego celu; umieszczenie pudełka chusteczek higienicznych w widocznym, dostępnym miejscu, czy dozownik w łazience, albo wieszak na wysokości wzroku i ręki dziecka, ułatwią naukę;
- ❖ Obserwowanie starszego rodzeństwa, które już czynności samoobsługowe wykonuje samodzielnie może zachęcić i zmotywować dziecko.

W naszym przedszkolu od wielu już lat realizowany jest program „Zosia – Samosia”. Celem programu jest wyposażenie dziecka z niepełnosprawnością intelektualną w sprawności i umiejętności, potrzebne do wykonywania zadań związanych z czynnościami dnia codziennego w sposób jak najbardziej samodzielny i niezależny. Program zakłada współpracę z rodzicami dziecka. Jest realizowany w każdej grupie, z każdym dzieckiem, które uczęszcza do naszego przedszkola. Współpraca z rodzicami opiera się na wspieraniu rodziców poprzez pokazanie i podpowiadanie, jaką powinni przyjmować postawę, jakie podejmować działania i jak wspierać

własne dziecko podczas nauki samodzielności w codziennych sytuacjach. Nauczyciele i wychowawcy chętnie też przekazują przygotowane instrukcje i pokazują, jak robimy to w przedszkolu czy zapraszają na zajęcia otwarte. Zachęcam rodziców, którzy nie wiedzą, czy już uczyć swoje dziecko samodzielności w zakresie samoobsługi i jak to robić, o przyjrzenie się tej sprawie bliżej, a w przypadku trudności o skorzystanie z profesjonalnej pomocy nauczycieli pracujących w naszym przedszkolu.

Na koniec rymowanki - zachęcani o myciu i jedzeniu.

Szur szur szur

Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję.
Plusk plusk plusk
brzuszek, nóżka
- tyle dźwięków
słyszą uszka!

Szorujemy ząbki

Szorujemy ząbki dzielnie,
szczotką, pastą, ciepłą wodą,
aby lśniły jak gwiazdeczki
super bielą i urodą.

Sio zarazki!

Sio zarazki z moich dłoni!
Zaraz mydło was przegoni.
Mycia rączek znam zalety
tuż po wyjściu z toalety.
Przed jedzeniem również sam
ręce wkładam wprost pod kran,
by obiadek smaczny był
i bym zawsze w zdrowiu żył.

Jeśli wszystko zjesz

Mały misio dużo je
chce być silny - to się wie.
Mały lisek dużo je
chce być sprytny - to się wie.
Mała małpka dużo je
chce być zwinna - to się wie.
A ty - jeśli wszystko zjesz
- będziesz tym, kim tylko chcesz!

Więcej propozycji znajduje się na stronie:
<https://www.superkid.pl/rymowanki-3>
Znajduje się tam również wersja do wydruku
("ściągą" dla rodzica),

Opracowano na podstawie dostępnych źródeł:

1. Giczewska A., Bartkiewicz W. „Terapia Ręki w praktyce” Wydawnictwo Acentrum Szkolenia S.C, Warszawa 2020

2. <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/wiadomosci/zgoda-na-samodzielnosc-dziecko-z-niepełnosprawnościa/>

3. <https://epedagogika.pl/dzialania-opiekuncze-i-wychowawcze/trudnosci-samoobsługowe-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-jak-sobie-z-nimi-radzic-1901.html>

4. <https://ponadwszystko.com/ksztaltowanie-czynności-samoobsługowych-u-dzieci/>

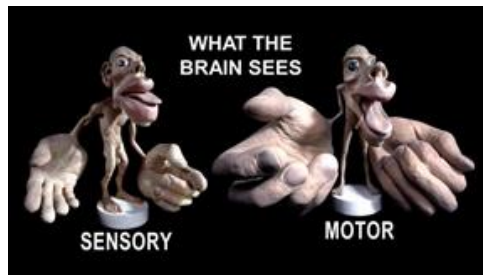
5. <https://www.wszpwn.com.pl/pl/salona-metodyczny/wspieranie-rozwoju-motoryki-malej.html>



Opracowała:
mgr Wioletta Bogdał

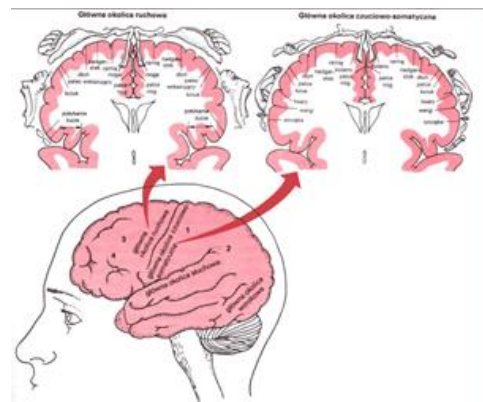
WPŁYW MOTORYKI MAŁEJ NA ROZWÓJ MOWY DZIECKA

Ciało ludzkie składa się z wielu części, narządów, organów, układów. Każdy z nich odpowiada za inne funkcje, jednak wiele z nich ściśle ze sobą współpracuje i wzajemnie od siebie zależy. W układzie nerwowym zapisana jest swoista mapa wszystkich układów i funkcji organizmu. Każda grupa mięśniowa ma zaznaczony swój obszar na mapie kory ruchowej i czuciowej mózgu. W latach 50-tych ubiegłego wieku kanadyjski neurochirurg Wilder Penfield stworzył mapę połączeń pierwotnej kory ruchowej oraz pierwotnej kory somatosensorycznej z odpowiadającymi im częściami ciała ludzkiego. W wyniku tego powstał model homunkulusa (łac. *człowieczka*) “ruchowego” i “czuciowego”.



<https://www.yogamedica.pl/wp-content/uploads/2016/09/Homunculus.jpg>

Z powyższych modeli wynika, że największe obszary zajmowane są przez czucie i ruchy rąk oraz czucie i ruchy mięśni narządów artykulacyjnych. Zarówno dłonie jak i jama ustna, twarz, odbierają ogromną ilość zróżnicowanych bodźców i są zdolne do wykonywania bardzo skomplikowanych i precyzyjnych ruchów. Bardzo istotną sprawą jest również to, że obydwa te obszary są bardzo blisko siebie położone w korze mózgowej.



<https://www.odkrywamyzakryte.com/humunkulus/>

Ze względu na duże obszary i bliskie sąsiedztwo lokalizacji w korze mózgowej czucia i ruchów dłoni oraz czucia i ruchów narządów artykulacyjnych, są one ze sobą ściśle powiązane, a ich rozwój wzajemnie na siebie wpływają. Stymulując małą motorykę, czyli precyzyjne ruchy dłoni, pobudzamy struktury kory mózgowej, które leżąc w sąsiedztwie obszarów odpowiedzialnych za czucie i ruch narządów artykulacyjnych oddziałują na rozwój mowy. W związku z tym, chcąc wspierać rozwój mowy dziecka, nie

możemy zapominać o jego rozwoju ruchowym, a zwłaszcza dotyczącym motoryki małej.

Wszystkie działania w obrębie dłoni wpływają bezpośrednio na rozwój artykulacji. Dlatego w mojej pracy logopedy bardzo duży nacisk kładę na stymulowanie, bodźcowanie i usprawnianie dłoni dziecka. Wykorzystuję do tego celu materiały o różnych fakturach, masażery, tworzywa przekształcalne, jak również zabawy grafomotoryczne dostosowane do możliwości dziecka: malowanie 10 palcami, wyklejanie, wycinanie, nawlekanie koralików. Wszystkie te czynności są możliwe do zastosowania w warunkach domowych: zabawy paluszkowe, wspólne lepienie ciasta na pierogi, wykrawanie foremkami ciasteczek, zanurzanie dłoni w mące, kisielu, wodzie z pianą, chwytywanie i przekładanie ziaren fasoli, grochu, pomoc w zamiataniu, ścieraniu kurzu, rozwieszaniu prania będą wpływały korzystnie na rozwój aparatu artykulacyjnego, a w konsekwencji na poprawę funkcji pokarmowych oraz mówienia.



Opracowała:
mgr Ewa Dębińska - Dzidek





ODDZIAŁ I

W tym miesiącu będziemy zakładać ciepłe ubrania, które pomogą nam bawić się w chłodne dni na dworze. Obok czynności zakładania i zdejmowania czapek, szalików i rękawiczek, przygotowujemy się do złożenia babciom dziadkom życzeń z okazji ich święta.

ODDZIAŁY II I VIII

W styczniu w oddziałach II i VIII będziemy starali się za pomocą różnego rodzaju świateł rozjaśnić panujący za oknami mrok. Przy pomocy latarek, latarenek, światełek choinkowych, bezpiecznych świeczek z ledowymi płomieniami będziemy doświadczać zjawisk światła i ciemności. Sprawdzimy, czy światło może zmieniać kolor. W planach mamy także teatrzyk cieni. Mamy nadzieję, że dostarczy nam to wielu ciekawych wrażeń wzrokowych i przeżyć estetycznych. Brak słońca nie będzie nam straszny.

ODDZIAŁY III I IX

W styczniu zima na dobre zagości w oddziałach III i IX. Razem z dziećmi doświadczymy zimna lodu i bieli śniegu. Przypomnimy sobie, jak prawidłowo ubrać się zimą, odkurzymy sanki, narty, wspólnie ulepimy dużego bałwana z papierowych kul, zrobimy bitwę na śnieżki – czeka nas mnóstwo dobrej zabawy. By dopełnić zimowej radości stworzymy swój własny – jadalny – śnieg, który da wiele wrażeń dotykowych i zapachowych.

Mamy nadzieję, że nasze zimowe zabawy zachęcą prawdziwą zimę, by zagościła za oknami.



ODDZIAŁ IV

W styczniu dzieci z oddziału IV będą brały udział w różnorodnych zabawach karnawałowych zgodnie z realizowanym tematem "Bawimy się wesoło w karnawale".

Wspólnie będziemy przebierać się w stroje karnawałowe i jako "kotki", "motyle", "piraci", "wróżki" będziemy płaść po sali w rytm karnawałowych przebojów. W tym miesiącu razem z dziećmi przygotowujemy też niespodzianki - upominki naszym ukochanym babciom i dziadkom z okazji ich święta.



ODDZIAŁ V

Chłopcy z oddziału V w Nowy Rok wkroczą w igrzyska karnawałowe nastoju. Nie zabraknie zajęć i zabaw z wykorzystaniem balonów, serpentyn, konfetti czy trąbek. Dzieci zadbają o kolorową dekorację sali, a przy wesołej muzyce będą uczyć się naśladowania prostych ruchów różnymi częściami ciała. Z pomocą nauczycieli przygotowują stroje i maski, które potem będą miały możliwość przymierzać i przeglądać się w nich w lustrze. Druga połowa miesiąca przyniesie chłopcom wiele doznań sensorycznych inspirowanych obecną porą roku. Kiedy zabraknie prawdziwego śniegu pomocne w poznawaniu przez chłopców charakterystycznych cech dla zimy będą zabawy różnymi masami sensorycznymi, kostkami lodu, zimowe zabawy muzyczno-ruchowe, plastyczne, czy z wykorzystaniem folii malarskiej i białych przedmiotów. W styczniu chłopcy będą pamiętać również o przygotowaniu upominków dla swoich babć i dziadków.

ODDZIAŁ VI

Właśnie zaczęła się zima. To okres, na który wszystkie dzieci i dorośli czekają z utęsknieniem. Czas kiedy wszystko pokrywa biały puch. W oddziale VI spróbujemy dowiedzieć się, czym charakteryzuje się ta pora roku, jakie są jej atrybuty. Poznamy też kilka zimowych zabaw na śniegu i co można robić, kiedy jest biało za oknem. Poznamy też kilka zimowych piosenek, które nas rozgrzewają i zachęcają do zabaw na śniegu. Czekamy tylko, zimo

ODDZIAŁ VII

W styczniu bliżej przyjrzymy się zimowej garderobie. Wspólnie zastanowimy się jaką odzież należy nosić zimą. Przymierzmy czapki, szaliki, rękawiczki, kurtki i ciepłe buty. Postaramy się zakładać wszystkie ubrania samodzielnie. Każdy z nas nauczy się rozpoznawać swoje rzeczy sygnalizując – „To moje!”. Nie zabraknie wielu ćwiczeń matematycznych oraz ciekawych prac plastycznych – sensorycznych związanych z tematem. Pod koniec miesiąca skupimy się na naszych kochanych Babciach i Dziadkach. Przygotujemy się do ich święta oglądając zdjęcia, ucząc się wierszyków, piosenek oraz tworząc drobne upominki. Dowiemy się też, jak będziemy wyglądać jako Dziadkowie – z pomocą pań przymierzmy ubrania, kapelusze, wąsy i brody. To będzie wspaniała zabawa!

ODDZIAŁ X

W miesiącu styczniu w oddziale X będziemy realizować projekt „Zabawki”. Zamienimy się w prawdziwych badaczy i poszukamy odpowiedzi na nurtujące nas pytania np. *Gdzie w przedszkolu możemy znaleźć zabawki? Jak je znamy? Komu są potrzebne zabawki? Czy sami możemy zrobić zabawkę?* Stworzymy w naszej sali zbiory zabawek i będziemy uczyli się utrzymywać w nich porządek. Sami wykonamy różnego rodzaju zabawki np. grzechotki z butelek, auta z tektury, czy piłki z gazet. Pobawimy się również w zabawy z dawnych lat, które wciąż pozostają aktualne i atrakcyjne np. Stary niedźwiedź mocno śpi, Baloniku nasz malutki. W drugiej połowie miesiąca będziemy przygotowywać się do święta Babci i Dziadka. Poznamy wiele ciekawych wierszy i piosenek poświęconych babciom i dziadkom. Nauczymy się wykonywać proste układy taneczne do muzyki oraz wykonamy drobne upominki dla naszych kochanych babć i dziadków.

Rzodkiew biała niejedno ma imię, kolor, kształt i smak...



... a jednak w polskiej kuchni najbardziej przyjęła się mała, intensywnie różowa rzodkiewka. O pozostałych odmianach niewiele się mówi. Nadszedł zatem najwyższy czas, aby docenić rzodkiew białą!

Rzodkiew biała należy do rodziny roślin kapustowatych, do których zaliczamy również brokuły, rzepak, gorczycę czy chrzan. Podobnie jak wielu swoich krewniaków, charakteryzuje się ostrym, wyrazistym smakiem oraz aromatem. Przebija co prawda popularniejszą rzodkiewkę, ale wciąż ustępuje chrzanowi, który w całości jest pikantnością. Od najczęściej wykorzystywanej przez nas małej rzodkiewki z różową skórką, rzodkiew biała różni się też wielkością. Jej korzeń jest o wiele bardziej pokaźny i zupełnie biały. To dlatego mylona bywa z rzepą białą. Tymczasem rozróżnić je nietrudno – rzepa jest typową, pięknie okrągłą, acz lekko spłaszczoną bulwą, rzodkiew biała natomiast to nic innego jak nieco przerośnięta pietruszka o gładkiej skórze – gruba i podłużna.

Rzodkiew biała - witaminy i wartości odżywcze

Rzodkiew biała ma w sobie więcej olejków eterycznych niż jej mała kuzynka rzodkiewka. Jest też od niej bogatsza w wartości odżywcze. Rzodkiew biała jest zaskakująco zdrowa – zawiera sporo witaminy C, która jest silnym antyoksydantem, wzmacnia cerę i pomaga oczyścić organizm z toksyn. Warzywo to dostarcza również przeciwutleniaczy z grupy antocyjanów, które wzmacniają odporność i wykazują działanie przeciwnowotworowe. Jest ponadto bogatym źródłem minerałów, w tym cynku, fosforu, magnezu, miedzi, potasu, selenu, sodu, wapnia i żelaza. Zawiera też białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik, cukry oraz witaminy A i B. Jak nietrudno się domyślić w korzeniu rzodkwi białej nie brakuje również błonnika, który ułatwia odchudzanie, polepsza perystaltykę jelit oraz obniża poziom cukru we krwi.

Sok z rzodkwi białej na problemy z pęcherzem i nie tylko

Rzodkiew biała oczyszcza i działa bakteriobójczo. Świeży sok z jej korzenia wzmocni i odkazi drogi moczowe oraz wspomogę pracę nerek. Warto go pić w trakcie leczenia zapalenia dróg moczowych. Surowy sok z rzodkwi białej bez dodatków z pewnością jednak nie będzie najsmaczniejszym koktajlem, jakiego zakosztujemy, dlatego warto wymieszać go z wyciśniętym sokiem z marchwi, grejpfruta i jabłka.

Nie zaszkodzi dodać również sok z cytryny. Taką mieszankę warto popijać także w stanach przeziębienia, grypy i chorych zatok. Sok z rzodkwi białej działa wykrztuśnie oraz łagodzi zapalenie gardła i jamy ustnej.

Jak jeść i przyrządzać rzodkiew białą?

Jadalną i najbardziej wartościową częścią rzodkwi białej jest oczywiście jej korzeń. Wszystkie wspomniane witaminy, minerały, związki aktywne i olejki eteryczne kryją się właśnie w jego białym, soczystym oraz odświeżającym miąższu. Chrupanie surowej rzodkwi białej – umytej i obranej – podobnie jak w przypadku rzodkiewki odświeży oddech i zneutralizuje przykry posmak w ustach. Rzodkiew biała doskonale nadaje się na surówkę z dodatkiem innych warzyw korzeniowych lub solo, doprawiona jedynie śmietaną, sokiem z cytryny, zieleniną i ziarnami słońca. Podobnie jak kalafior, smakuje świetnie w towarzystwie podsmażonej bułki tartej. Można ją piec i gotować, a także przerobić na zupę.

Kremowa zupa z rzodkwi białej

Korzeń rzodkwi obmyj, obierz i pokrój w drobną kostkę.

W garnku na oliwie lub oleju podsmaż cebulę i dwa rozgniecione ząbki czosnku. Po kilku minutach wrzuć rzodkiew białą, a także drobno pokrojone ziemniaki i krążki pora.

Całość zalej bulionem warzywnym i gotuj około 20 minut (do miękkości warzyw, w szczególności ziemniaków).

Pod koniec gotowania dodaj sól i pieprz. Garnek odstaw z ognia i zmiksuj jego zawartość na gładką, kremową zupę

Krem z rzodkwi białej polecamy podawać z grzankami i tymiankiem, obsypany delikatnymi płatkami suszonego chili.

Surówka z rzodkwi białej

Korzeń rzodkwi białej umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Startą rzodkiew białą przełóż do czystej ściereczki i odciśnij z niej wodę (tak uzyskanego soku nie wylewaj, ale wypij go z myślą o lepszej pracy nerek!). Do osuszonej rzodkwi białej dodaj kilka łyżek gęstej śmietany lub jogurtu greckiego, sól kamienną, pieprz ziołowy, sok z cytryny i nasiona słońca.



Opracowała:
mgr Karolina Cendrowska