

Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208



W TYM NUMERZE:

- Jesienne przygody w oddziale VIII
- Co planujemy w listopadzie?
- Co słyszać w oddziale VII?
- Październik w oddziale IV i V
- Każde dziecko ma głos – każde dziecko ma prawa.
- Zabawy masą plastyczną.
- Wiem, co jem – Kapusta - nie taka głowa pusta.
- Higiena cyfrowa.

JESIENNE PRZYGODY W ODDZIALE VIII

Wraz z nadejściem jesieni w grupie VIII zrobiło się naprawdę kolorowo i nastrojowo. Zgodnie z kalendarzem przyrody rozpoczęliśmy tematykę jesienną, która towarzyszyła nam przez cały październik. Podczas zajęć poznawaliśmy i uczyliśmy się określać zjawiska pogodowe – obserwowaliśmy deszcz, burzę i wiatr. Dzieci nasłuchiwały odgłosów przyrody, naśladowały je ruchem, ilustrowały w swoich pracach plastycznych oraz malowały barwy jesieni. Uczestniczyliśmy także w zajęciach muzyczno-ruchowych inspirowanych jesiennymi zjawiskami – nasza ulubiona „pogodowa gimnastyka” zawsze wywoływała mnóstwo śmiechu i pozytywnej energii!

Wybraliśmy się również na spacer do parku, aby poznać i poszukać darów jesieni. Dzieci zebrały pełen koszyk kasztanów i żołędzi, które później wykorzystaliśmy podczas zabaw i zajęć dydaktycznych. Liczyliśmy, segregowaliśmy, porównywaliśmy, a

nawet wystukiwaliśmy rytmy na kasztanach! Poznawaliśmy także zwierzęta, które są szczególnie aktywne jesienią i dowiedzieliśmy się, jakie mają zwyczaje oraz ulubione przysmaki. Podsumowaniem naszych jesiennych działań był Tydzień z dynią 🍠, podczas którego główną rolę odegrało właśnie to warzywo. Sprawdzaliśmy, co kryje się w wnętrzu dyni, wykonywaliśmy różne doświadczenia, bawiliśmy się w „dyniową gimnastykę”, a także śpiewaliśmy naszą ulubioną piosenkę „Podaj dynię”. W ostatni piątek października zorganizowaliśmy Przyjęcie dyniowe. Dzieci samodzielnie ozdabiały dynie – wycinały oczy, nos i buzię, tworząc wesołe halloweenowe lampiony. Następnie odbyły się radosne zabawy i tańce z dynią w roli głównej. Na zakończenie czekał na nas przepiękny dyniowy stół pełen pysznych smakołyków przygotowanych wspólnie z rodzicami. Dyniowy obrus, ciasto w kształcie dyni, „pajęczki”, galaretki, placki dyniowe, ciasteczka, przepyszne cynamonki i wiele innych przysmaków sprawiły, że wszystko wyglądało bajecznie i smakowało wyśmienicie. Dzieci były zachwycone! Serdecznie dziękujemy rodzicom za zaangażowanie i pomoc w przygotowaniu poczęstunku oraz dekoracji – dzięki Wam nasze jesiennie święto było wyjątkowe, radosne i pełne ciepła.



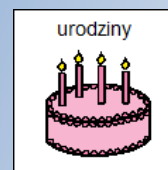
12.11.2025 r. Nr 3/228/2025

LISTOPADOWE WYDARZENIA:

- 07.11. – Szkoła do hymnu
- 12.11. – Koncert muzyczny
- 18.11. – Koncert muzyczny
- 20.11. – Dzień Praw Dziecka

Gazetkę redagują zamiennie: Ewa Dębińska-Dzidek, Olga Orłowska i Patrycja Rochowiak współpracując wszyscy nauczyciele

Listopadowi Solenizanci
Michał T. – oddział VI
Karol K. - oddział IX
Teodor B. – oddział II
Życzymy Wam dużo zdrowia i spełnienia marzeń.



KALENDARIUM

- 05 XI – Dzień Postaci z bajek
- 10 XI – Dzień jeża
- 11 XI – Narodowe Święto Niepodległości
- 16 XI – Międzynarodowy Dzień Tolerancji
- 17 XI – Światowy Dzień Wcześniaka
- 20 XI – Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka
- 25 XI – Światowy Dzień Pluszowego Misia
- 29 XI – 195 rocznica Powstania Listopadowego
- 30 XI – Andrzejki

CO PLANUJEMY W LISTOPADZIE ?



ODDZIAŁ I

W listopadzie dzieci z oddziału I będą poznawać wygląd, smak, zapach oraz przydatność kulinarną jesiennych warzyw. Nie zabraknie zatem działań związanych z poznawaniem marchewki, buraka, ziemniaków oraz kapusty. Z pewnością uda się dzieciom z oddziału I wspólnie coś ukusić, zetrzeć na tarce, wycisnąć sok i ugotować. Warzywa to także doskonały materiał do zabaw ćwiczących motorykę dużą i małą oraz produkty do wykorzystania w kolorowych i fakturowych pracach plastycznych.

Listopad to także czas obchodów święta Niepodległości Polski. Dzieci będą czynnie uczestniczyć w obchodach tego święta i wykonają kotyliony i flagi w kolorze barw narodowych ucząc się jednocześnie rozpoznawania kolorów.

W listopadzie nie zapomnimy także o Prawach dziecka uczestnicząc w aktywnościach związanych z tym dniem. Będzie na pewno dużo dobrej zabawy, ale też nauki i poznawania nowych rzeczy.

ODDZIAŁ II i III

Miesiąc listopad w oddziale II i III rozpoczniemy od zapoznania dzieci z polskimi symbolami narodowymi. Wspólnie posłuchamy hymnu, poznamy kolory flagi i spróbujemy sami namalować symbol Polski tak, by udekorować naszą salę na Święto Niepodległości.

Kolejne tygodnie wykorzystamy na wielozmysłowe poznanie jesiennych warzyw: marchewki i dyni. Wspólnie będziemy dotykać, smakować i przygotowywać smakołyki z tych pięknie pomarańczowych warzyw. Mamy nadzieję, że ich kolor rozpromieni trochę jesienną aurę.

Pod koniec listopada do naszej sali zaprosimy ukochane misie naszych przedszkolaków, a to z okazji Dnia Pluszowego Misia, który obchodzić będziemy 25 listopada.

Listopad w naszych oddziałach zapowiada się ciekawie i pracowicie.



ODDZIAŁ IV i V

W listopadzie oddziały IV i V będą realizowały temat pracy miesięcznej „Kolorowy listopad”.

W pierwszym tygodniu przygotujemy się do uroczystych obchodów Dnia Niepodległości w naszym przedszkolu: zrobimy niepodległościowe kotyliony, namalujemy flagę Polski, weźmiemy udział w wydarzeniu „Szkoła do hymnu”.

W kolejnych tygodniach będziemy poznawać jesienne kolory : czerwony, żółty i brązowy. Będziemy obserwować liście, tworzyć z nich ciekawe prace plastyczne.

Posłuchamy odgłosów deszczu i wiatru, weźmiemy udział w zabawach muzyczno-ruchowych. Poznamy piosenki „Kolorowe listki”, „Pan listopad”.



ODDZIAŁ VI

W miesiącu listopadzie w oddziale szóstym będziemy realizować temat „Polska – moja ojczyzna”. Dzieci poznają najważniejsze symbole narodowe – flagę, godło i hymn. Będziemy oglądać obrazki i filmy edukacyjne przedstawiające nasz kraj oraz jego piękne miejsca. Dzieci wykonają także prace plastyczne w barwach biało-czerwonych, między innymi własne flagi i orły. Podczas zajęć będziemy śpiewać proste piosenki patriotyczne i słuchać utworów związanych ze Świętem Niepodległości.

Poznamy znaczenie takich słów jak Polska, ojczyzna, flaga, godło. Wspólnie z całym przedszkolem weźmiemy udział w obchodach Święta Niepodległości, ucząc się, jak okazywać szacunek dla naszej ojczyzny. Dzieci będą wskazywać symbole narodowe na ilustracjach i mapie Polski. Zabawy ruchowe i sensoryczne pozwolą nam poznać kolory i dźwięki kojarzące się z Polską.

Listopad będzie miesiącem pełnym wspólnych działań, radości i budzenia miłości do naszego kraju.



ODDZIAŁ VII

W miesiącu listopadzie w oddziale VII będziemy realizować temat „Jestem Polakiem – symbole narodowe”. Dzieci poznają nasze symbole narodowe, jakimi są flaga i godło Polski oraz zaakompaniują na instrumentach do hymnu Polski - Mazurka Dąbrowskiego. Hymn Polski zaśpiewamy uroczystie z dziećmi z innych oddziałów i personelem przedszkola w ramach akcji „ Szkoła do Hymnu”. W celu utrwalenia symboli narodowych wspólnie udamy się do Grobu Nieznanego Żołnierza, Pałacu Prezydenckiego i Urzędu Marszałkowskiego Miasta St. Warszawy. Podczas aktywności plastycznych dzieci wykonają z nauczycielami nasze symbole narodowe.

Podczas realizacji drugiego tematu „Dzień Pluszowego Misia i zabawy z misiem”, będziemy wspólnie przygotowywać przyjęcie dla naszych misiów w sali, zabawimy się w znane zabawy: „Stary niedźwiedź mocno śpi” i „Jestem niedźwiadek łakomczuch” oraz nauczymy się piosenek o misiach z różnych bajek. Potem dzieci wykleją miękkim materiałem postać misia. W tym miesiącu dzieci z VII oddziału czeka wiele ciekawych aktywności.

ODDZIAŁ VIII

W listopadzie dzieci z naszego oddziału będą poznawały naszą Ojczyznę – Polskę. Dowiedzą się, jakie są jej symbole narodowe, wysłuchają „Mazurka Dąbrowskiego” i nauczą się właściwego zachowania podczas odgrywania hymnu. Będą oglądać flagę i godło Polski, rozpoznawać je wśród innych symboli oraz wykonywać własne flagi i prace plastyczne o tematyce patriotycznej. Podczas zajęć dzieci poznają także mapę Polski, najważniejsze miejsca – góry, morze, Wisłę i stolicę – Warszawę.

Drugim tematem miesiąca będzie „Mój dom”. Dzieci poznają budowę domu, jego pomieszczenia oraz przedmioty, które się w nich znajdują. Będą tworzyć domki z figur geometrycznych, uczyć się nazw czynności domowych oraz zabaw tematycznych związanych z tematem. Nie zabraknie zabaw plastycznych, muzycznych i sensorycznych, które pomogą utrwalić nowe słowa i pojęcia. Wszystkie te działania mają na celu rozwijanie poczucia przynależności – do swojej ojczyzny i do domu, w którym każdy czuje się bezpiecznie.

ODDZIAŁ IX

Kosz owoców i warzyw, to temat, który realizujemy w listopadzie w oddziale IX. Nasze działania będą opierały się na wielozmysłowym poznaniu naszych rodzimych owoców i warzyw: jabłek, gruszek, śliwek, marchewki i buraka. W zaplanowanych aktywnościach nie zabraknie zajęć kulinarnych. Zrobimy mus owocowy, owocowo – warzywny, wyciśniemy sok, przygotujemy ciasto na racuszki z jabłkami. Będziemy także muzykowali, śpiewali i tańczyli do piosenek o owocach, np. „Małe czerwone jabłuszko” czy „Roztańczone gruszki”. Dzieci poznają krótkie wierszyki poświęcone owocom i warzywom, będą zbierały owoce i wkładały je do koszy.

Okazją do ekspresji plastycznej będzie malowanie rękoma lub grubymi pędzlami w konturach owoców i warzyw. W listopadzie zatem będzie u nas kolorowo i smakowicie.



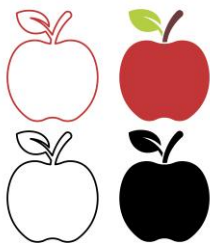
ODDZIAŁ X

W tym miesiącu dzieci zamieniają się w małych sadowników – z zapalonymi świecami będą zbierały owoce. Pójdziemy na wycieczkę na targ, żeby lepiej poznać nasze zbiory.

Nie zabraknie również zabaw ruchowych – przy muzyce nasze gruszki będą tańczyły, jabłka turlały się po sali, a śliwki z radością udawały, że spadają z drzewa!

Główne cele naszych działań to:

- rozwijanie wiedzy o owocach i ich pochodzeniu,
- rozwijanie zmysłów – smaku, zapachu, dotyku i wzroku,
- doskonalenie współpracy w grupie – bo razem nawet obieranie jabłka to przygoda,
- budzenie ciekawości światem przyrody i jej darami.



CO SŁYCHAĆ W ODDZIALE VII

Oddział VII to zgrana drużyna, która w niezmiennym składzie bawi się i uczy już drugi rok.

W tym roku szkolnym planujemy zobaczyć wiele ciekawych miejsc. Dopiero początek listopada, a nam udało się już odbyć kilka wycieczek. Odwiedziliśmy m.in. zaprzyjaźnione Przedszkole nr 263 przy ul. Miłej. Tam mieliśmy okazję przyjrzeć się z bliska ciekawym zwierzętom, które mogliśmy również nakarmić. Filipowi bardzo spodobał się jeż pigmejski, który drzemał sobie w kapturze kurtki. Niektórzy odważyli się również delikatnie dotknąć kolcy jeża! Okazało się, że są dużo delikatniejsze niż te znanego nam z ogrodów i ulic, jeża europejskiego. Kuba został wielkim fanem akwarium z dużymi rybami - z ciekawością obserwował, jak rybki chowają się za kamienie i rośliny, żeby za chwilę zza nich wypłynąć. Uwagę Michała i Franka przykuły ptaki w klatkach. Latały tak szybko, że nie mogliśmy ich policzyć!



Osoba, która pierwsza dostrzegła dynię mówiła "Dynia!" lub naciskała na komunikator, na którym wcześniej nagraliśmy to słowo. Bawiliśmy się świetnie.



W pierwszych dniach listopada odwiedziliśmy Grób Nieznanego Żołnierza, który obchodzi swoje 100-lecie. Zobaczyliśmy zmianę warty. Podczas spaceru wypatrywaliśmy zawieszonych na budynkach symboli narodowych. Udało nam się znaleźć kilka flag oraz godła.

Mamy nadzieję, że w kolejnych miesiącach uda nam się odwiedzić jeszcze więcej ciekawych miejsc!

PAŹDZIERNIK W ODDZIAŁACH IV i V

W ubiegłym miesiącu w naszych oddziałach było dużo zabawy. Nadal staramy się lepiej poznać nawzajem.

Dzieci często biorą udział w zajęciach czytelnich: słuchają dziecięcych utworów, oglądają ilustracje, włączają w odpowiednim momencie komunikatory podczas czytania uczestniczącego.

W trakcie zabaw ruchowych w naszych oddziałach witamy się stopami, kolanami i plecami, kołyszymy się w kocu i jeździmy w nim po naszej sali. Wykonujemy liczne prace plastyczne: malujemy, stemplujemy, przyklejamy.

Spacerując po ogródku przedszkolnym szukamy oznak jesieni i bawimy się kolorowymi listkami łapiąc promienie słoneczne.



W październiku nauczyliśmy się o owocach i warzywach. Z tej okazji wybraliśmy się do warzywniaka, by kupić potrzebne do zajęć śliwki, dynie, banany i gruszki. Potem mogliśmy poznawać ich zapach oraz fakturę. Udało nam się również poćwiczyć krojenie i przekładanie do miski. Poszliśmy także na spacer na pobliski skwerek, aby poszukać darów jesieni: liści i kasztanów, które urozmaiciły nasze codzienne aktywności grupowe oraz żółdździ, które zasilili organizowaną w przedszkolu akcją zbierania żółdździ dla dzikich zwierząt.

Kolejna wyprawa miała za cel Pałac Rzeczypospolitej znajdujący się w Ogrodzie Krasińskich. Odbывała się w nim ciekawa wystawa pt. "Kiedy tramwaje idą spać. Olga Siemaszko surrealistycznie". Bardzo podobały nam się prezentowane kolorowe ilustracje, w szczególności te do bajki "O lwie, który lubił tylko truskawki".

Pod koniec października wybraliśmy się także na spacer po warszawskiej Starówce. Szukaliśmy dyń zdobiących wejścia do sklepów, restauracji itp.

KAŻDE DZIECKO MA GŁOS – KAŻDE DZIECKO MA PRAWA



20 listopada obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka** – rocznicę przyjęcia przez Zgromadzenie Ogólne ONZ Konwencji o prawach dziecka (1989 r.). To święto, które ma wymiar prawny, wychowawczy i społeczny: przypomina, że każde dziecko jest osobą z pełnią praw, a dorośli – rodzice, profesjonaliści i instytucje publiczne – mają konkretne obowiązki w ich poszanowaniu i realizacji. To również zaproszenie do refleksji i uważności – okazja, by sprawdzić, czy prawa dzieci są widoczne, zrozumiałe i realnie przestrzegane w domu, w przedszkolu, lokalnej społeczności. *Czym są prawa dziecka?* Prawa dziecka to zbiór podstawowych swobód i zabezpieczeń, które mają zapewnić dzieciom najlepsze warunki do życia i rozwoju. Przysługują każdemu dziecku – niezależnie od miejsca zamieszkania, pochodzenia, wyznania czy sytuacji rodzinnej i są niezbywalne. Obejmują m.in. prawo do życia i rozwoju, bezpieczeństwa, zdrowia i opieki medycznej, nauki, zabawy i odpoczynku, tożsamości i prywatności, informacji, kontaktu z rodziną, ochrony przed przemocą, a także prawo do wyrażania własnego zdania.

W naszej przedszkolnej codzienności staramy się przekładać te zapisy na konkretne działania: organizujemy przestrzeń i plan dnia zgodnie z potrzebami dzieci, rozmawiamy z dziećmi i rodzicami oraz budujemy relacje tak, by te prawa były widoczne, zrozumiałe i realnie respektowane.

Skoro wiemy, czym są prawa dziecka, przyjrzyjmy się temu, na które chcemy w tym roku zwrócić szczególną uwagę. Art. 12 Konwencji o prawach dziecka – **prawo dziecka do wyrażania opinii i bycia wysłuchanym**.

Każde dziecko ma prawo swobodnie wyrażać swoje zdanie w sprawach, które go dotyczą, w sposób dostosowany do wieku i dojrzałości. Obowiązkiem dorosłych jest stworzyć warunki do wypowiedzi, uważnie słuchać i brać ten głos pod uwagę przy podejmowaniu decyzji. Słuchanie nie oznacza zgody na wszystko – oznacza realny wpływ dziecka i jasne wyjaśnienie, dlaczego czasem decyzja dorosłego bywa inna. To prawo wzmacnia poczucie własnej wartości, sprawczość i odwagę zabierania głosu, a także uczy współpracy i odpowiedzialności. W naszej placówce: te same prawa, czasem inna droga komunikacji. Jesteśmy przedszkolem dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Znaczna część naszych podopiecznych nie komunikuje się werbalnie – swoje potrzeby wyraża gestem, spojrzeniem, ruchem, korzysta z komunikacji alternatywnej i wspomagającej (książek do komunikacji, tabletów). Dbamy, by sygnały wysyłane przez dzieci były traktowane jak pełnoprawny głos. Dlatego oferujemy realne wybory tu i teraz, prezentujemy opcje jasno i konkretnie (przedmiotem, obrazkiem, zdjęciem), dostosowujemy tempo rozmowy i zostawiamy czas na odpowiedź, czytamy sygnały niewerbalne (spojrzenie, sięgnięcie, odwrócenie ciała, głowy) i je szanujemy, a także wzmacniamy słownictwo wyboru („lubię/nie lubię”, „jeszcze/koniec”, „coś innego”) w takiej formie, z jakiej korzysta dziecko.



Obchody Dnia Praw Dziecka w naszym przedszkolu.

Nawiązując do art. 12 Konwencji – prawa dziecka do wyrażania opinii i bycia wysłuchanym, łączymy siły z Zespołem specjalistów z AAC, który zorganizuje warsztaty poświęcone realizacji tego prawa w praktyce.

Naszym celem jest pokazanie samostanowienia w praktyce: wsparcie dzieci w dokonywaniu wyborów i nazywaniu preferencji – co lubią i wolą, co im się podoba, a na co nie mają ochoty – również wtedy, gdy komunikują się pozawerbalnie. Zespół organizacyjny przygotuje także gazetkę w wejściowej gablocie oraz udokumentuje przeprowadzone warsztaty. Zdjęcia z wydarzenia będzie można zobaczyć na tablicy w dolnej szatni przedszkola.

Gdy prawa dziecka są łamane - gdzie szukać pomocy? Prośbienie o pomoc to odwaga, nie słabość. To pierwszy, ważny krok, który uruchamia wsparcie. Jeśli widzisz, że prawa dziecka są naruszane, albo jesteś w kryzysie, zareaguj, zwróć się po pomoc. Zarówno dorośli, jak i dzieci mają prawo zgłosić się po wsparcie oraz mają prawo je otrzymać.

Możesz skontaktować się z:

☎ **112 – numer alarmowy** (zagrożenie życia lub zdrowia; szybka interwencja służb).

☎ **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci**

i Młodzieży (całodobowo, bezpłatnie, anonimowo).

☎ **800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** (całodobowo; dostępny także czat).

☎ **116 123 – linia wsparcia dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym** (całodobowo).

☎ **800 120 002 – „Niebieska Linia”** (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie) – całodobowo, bezpłatnie.

☎ **Dyżurnet.pl** – zgłaszanie nielegalnych lub niepokojących treści w Internecie: dyzurnet.pl • dyzurnet@dyzurnet.pl • **801 615 005**.

☎ **800 100 100 – Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci** (wsparcie psychologiczne, terapeutyczne i prawne dla rodziców, nauczycieli i innych dorosłych w sprawach m.in. przemocy rówieśniczej, zagrożeń online, wykorzystywania seksualnego, uzależnień, depresji, myśli samobójczych, pn-pt 12:00–15:00, czw. 16:30–20:30; bezpłatnie, anonimowo).

Opracowała:

mgr Aleksandra Molenda- psycholog

ZABAWY MASĄ PLASTYCZNĄ



Zabawy masami plastycznymi to jedne z bardziej ulubionych zabaw dzieci. Dają dziecku wiele radości, stymulują zmysły, rozwijają wyobraźnię. Dobrze wpływają na rozwój motoryki małej i manipulacji. Lepienie i ugniatanie masy wzmacnia mięśnie dłoni i palców, co pozytywnie wpływa na późniejsze umiejętności rysowania i pisanie. Zabawy masami działają relaksująco i wyciszająco. Dobrze wpływają na rozwijanie koncentracji uwagi u dziecka.

Różnego rodzaju masy dzieci mogą ugniatą i rozrywać. Z mas plastycznych mogą lepić różne kształty, wyciskać kształty za pomocą foremek, wylepiać figurki, rzeźbić. Do znanych i popularnych rodzajów mas plastycznych należą: ciastolina, plastelina, glina, modelina, masa solna, masy z mąki ziemniaczanej. Dzieci chętnie bawią się piaskiem kinetycznym. Uwielbiają też ugniatą na różne sposoby popularne slimy, nazywane „glutkami”. Do zabawy można kupić wiele gotowych mas w sklepie, ale można zrobić również swojemu dziecku masę w domu.

Z małym dzieckiem dobrze rozpocząć zabawy od materiałów sypkich, jak ziarenka fasoli, ryżu, kaszy czy makaronu. Są to zwykłe zabawy w przesypywanie, nasypywanie do kubeczków przy pomocy dłoni lub różnego rodzaju łyżek, pojemników czy dzbanuszków. Dzieci uwielbiają również robienie i burzenie babek z mokrego piasku lub piasku kinetycznego. Zabawy materiałami sypkimi to wstęp do zabaw masami plastycznymi.

Na początku zabaw masami plastycznymi ważne jest stworzyć okazję dla dziecka do swobodnej, spontanicznej zabawy w dużej ilości masy. Dotykanie, ugniatanie, rozrywanie na małe kawałki miękkiej masy, ponowne łączenie i przekształcanie jej to wspaniała zabawa. Jak zaznaczają w swojej książce „*Terapia ręki w praktyce*” autorki (A. Giczewska i W. Bartkiewicz) każda masa jest trochę inna przez to dziecko w zabawie będzie dostarczać sobie wrażeń sensorycznych. Będzie też doświadczać i badać siłę własnych mięśni. Dlatego na początku warto proponować dziecku różne masy plastyczne o zróżnicowanej konsystencji, zapachu i fakturze. Kiedy dziecko nasyci się swobodnymi zabawami można przejść do kolejnych etapów zabawy jak łączenie kawałków masy w całość, a następnie wałkowanie, lepienie rogalików i ciasteczek. Kompozycje przestrzenne dziecko zaczyna tworzyć od kuli. Ulepienie kuli wymaga współpracy obu rąk, ruchu naprzemiennego i pracy ręki w nadgarstkach. Powstałe kule dziecko łączy ze sobą i w ten sposób tworzy bryły. W ostatnim etapie zabawy masą dzieci tworzą dowolne kształty, zwierzęta i budowle.

Oto kilka pomysłów na zabawy masą plastyczną. To proste zabawy, które usprawniają dłonie i palce, dostarczają wielu wrażeń dotykowych i doskonałą koordynację wzrokowo-ruchową dziecka.

- Zabawy **piaskiem kinetycznym** - to ciekawe doświadczenie dla rąk i paluszków; palce przesypują, ugniatają i przesiewają piasek. Do zabawy można wykorzystać foremki do babeczek, różne kubeczki, miseczki i różnego rodzaju łyżki. Gotowe budowle można ozdobić kamykami, patykami, koralikami. Piasek kinetyczny jest wilgotny, dobrze się lepi i nie rozsypuje się. Można kupić go w sklepie lub zrobić samemu domowym sposobem.

Prosty **przepis na piasek kinetyczny**: mąka kukurydziana - tyle, ile chcecie piasku olej spożywczy, barwnik spożywczy - jeśli piasek ma być kolorowy. Do mąki stopniowo dodajemy olej. Mieszymy do uzyskania odpowiedniej konsystencji luźnego, wilgotnego piasku.

• Zabawy **piaskiem „księżycowym”**. Można nim bawić się swobodnie, robić babki, budować zamki, szukać ukrytego wcześniej skarbu.

Przepis na piasek księżycowy: 8 kubków mąki zmieszać z jednym kubkiem oliwki dla dzieci.

• Zabawa w **lepienie ślimaków**: Zachęć dziecko do wałkowania kolorowej ciastoliny, a następnie skręcania wałeczków w ślimaki. Pobawcie się wspólnie zwierzątkami

• **Odciskanie kształtów**: Przygotuj różne przedmioty o ciekawych kształtach, takie jak zakrętki, guziki, muszelki. Dziecko może je odciskać w masie i tworzyć różnorodne niepowtarzalne wzory.

• **Wyklejanie konturów obrazków**: Przygotuj prosty obrazek z grubym konturem np. słońce, kwiat, dom, drzewo. Zadaniem dziecka jest zrobienie wałeczków i wylepienie nimi konturów obrazka.

• **Robienie ciasteczek**: Za pomocą foremek do wykrawania ciasta i wałka dziecko może tworzyć z masy „ciasteczka” i ozdabiać je koralikami, cekinami czy ziarnami makaronu.

• **Zdobienie przedmiotów**: Wykorzystajcie kolorową masę do ozdabiania słoiczków i pudełek na jesienne skarby.

• **Lepienie zwierzątek i postaci**: Dziecko może tworzyć własne postacie z plasteliny, modeliny, masy solnej, którymi później będzie się bawić w odgrywanie scenek. Modelinę i masę można utwardzić podpiekając w piekarniku.

Bibliografia:

„Terapia ręki w praktyce” A. Giczewska, W. Bartkiewicz, W- wa 2020 r.

Netografia:

<https://eduzabawy.com/artykuly/11-domowych-i-latwych-przepisow-na-masy-plastyczne/>

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/02/masy-plastyczne-dla-dzieci-diy/> <https://zmalujmyrazem.pl/jak-i-dlaczego-warto-robic-masy-plastyczne>

KAPUSTA - NIE TAKA GŁOWA PUSTA



Kapusta i jej właściwości zdrowotne to temat, który zasługuje na szczególną uwagę każdego, kto dba o swoje zdrowie i dietę. To niepozorne warzywo, często niedoceniane w codziennym menu, kryje w sobie prawdziwą skarbnicę składników odżywczych. Od wieków ceniona w kuchniach wielu kultur, kapusta nie tylko dodaje smaku potrawom, ale także dostarcza organizmowi cennych witamin, minerałów i związków bioaktywnych. W tym artykule przyjrzymy się bliżej, dlaczego warto włączyć kapustę do swojej diety i jakie korzyści zdrowotne możemy dzięki temu zyskać.

Właściwości odżywcze kapusty są naprawdę imponujące. To warzywo, które często gości na naszych stołach, jest prawdziwą skarbnicą składników odżywczych. Czy wiesz, że jeden kubek posiekanej surowej kapusty zawiera zaledwie 22 kalorie, a jednocześnie dostarcza aż 54% dziennego zapotrzebowania na witaminę C? To więcej niż w pomarańczy! Ale to nie wszystko. Kapusta jest również bogata w witaminę K, która jest niezbędna dla prawidłowego krzepnięcia krwi i zdrowia kości. W jej składzie znajdziemy także witaminy z grupy B, w tym folian, który jest szczególnie ważny dla kobiet w ciąży i osób planujących potomstwo.

Jeśli chodzi o minerały, kapusta ma ich całe mnóstwo. Zawiera wapń, potas, magnez i żelazo. Te składniki są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, wspierając układ nerwowy, mięśniowy i krwionośny.

Co ciekawe, kapusta właściwości odżywcze zachowuje w dużej mierze nawet po obróbce termicznej. Choć niektóre witaminy, jak witamina C, są wrażliwe na wysoką temperaturę, to wiele innych składników pozostaje dostępnych dla naszego organizmu nawet po ugotowaniu czy upieczeniu kapusty.

Warto też wspomnieć o błonniku, którego kapusta zawiera sporo. Ten składnik nie tylko wspomaga trawienie, ale także pomaga w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi i utrzymaniu uczucia sytości na dłużej. Dzięki temu kapusta może być cennym elementem diety osób dbających o linię lub walczących z nadwagą.

Czy wiesz, że kapusta właściwości przeciwzapalne zawdzięcza licznym związkom bioaktywnym? Jednym z nich jest sulforafan, który nie tylko ma działanie przeciwzapalne, ale także wykazuje obiecujące właściwości przeciwnowotworowe. Badania sugerują, że regularne spożywanie kapusty może pomóc w redukcji ryzyka rozwoju niektórych rodzajów nowotworów.

Kapusta jest również bogata w antyoksydanty, takie jak witamina C, beta-karoten i flawonoidy. Te związki pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie, które przyczyniają się do rozwoju stanów zapalnych i chorób przewlekłych. Dzięki temu kapusta może być naturalnym sprzymierzeńcem w walce z procesami starzenia i chorobami cywilizacyjnymi. Interesujące jest to, że kapusta właściwości przeciwzapalne wykazuje nie tylko w formie surowej, ale także po obróbce termicznej, choć niektóre składniki mogą ulec częściowemu rozkładowi podczas gotowania, inne stają się bardziej dostępne dla naszego organizmu. Dlatego warto włączyć do diety zarówno surową, jak i gotowaną kapustę.

Warto zwrócić uwagę na indole-3-karbinol, związek występujący w kapuście, który wykazuje obiecujące działanie w hamowaniu rozwoju komórek nowotworowych. Badania nad tym związkiem są nadal w toku, ale dotychczasowe wyniki są bardzo obiecujące, szczególnie w kontekście profilaktyki raka piersi i prostaty. Pamiętajmy jednak, że choć kapusta właściwości przeciwnowotworowe są imponujące, nie należy traktować jej jako cudownego leku. Kapusta powinna być częścią zróżnicowanej, zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia, który obejmuje regularną aktywność fizyczną i unikanie szkodliwych nawyków.

Właściwości kapusty wspierające układ trawienny zawdzięcza przede wszystkim wysokiej zawartości błonnika. Ten składnik nie tylko poprawia perystaltykę jelit, ale także pomaga w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej w jelitach. Dzięki temu regularne spożywanie kapusty może przynieść ulgę osobom cierpiącym na zaparcia czy wzdęcia.

Co ciekawe, kapusta może być również sprzymierzeńcem osób chcących zrzucić zbędne kilogramy. Jej niska kaloryczność w połączeniu z wysoką zawartością błonnika sprawia, że pomaga ona w utrzymaniu uczucia sytości na dłużej. Dzięki temu łatwiej jest kontrolować apetyt i unikać podjadania między posiłkami. Dodatkowo właściwości odchudzające kapusta zawdzięcza również swojej zdolności do regulowania poziomu cukru we krwi. Dzięki obecności związków siarki i chromu, może ona pomóc w utrzymaniu stabilnego poziomu glukozy, co jest kluczowe w kontrolowaniu apetytu i zapobieganiu napadom głodu.

Warto też wspomnieć o enzymach trawiennych obecnych w kapuście. Pomagają one w rozkładaniu trudno strawnych składników pokarmowych, co może ułatwić trawienie i zmniejszyć uczucie ciężkości po posiłku. To szczególnie ważne dla osób z wrażliwym układem pokarmowym.

- Kapusta jest niskokaloryczna: 100 g surowej kapusty dostarcza tylko około 25 kalorii.
- Zawiera dużo błonnika: w 100 g kapusty znajduje się około 2,5 g błonnika.
- Jest bogata w witaminę C: jedna szklanka posiekanej kapusty pokrywa ponad 50% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę.

Kapusta zawiera glukozynolany, które mogą mieć właściwości przeciwnowotworowe.

- Jest źródłem witaminy K, ważnej dla zdrowia kości i prawidłowego krzepnięcia krwi.

Kapusta jest również bogata w beta-karoten, prekursor witaminy A. Ten składnik odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowych błon śluzowych, które stanowią barierę dla patogenów. Dzięki temu regularne spożywanie kapusty może pomóc w zapobieganiu infekcjom dróg oddechowych i przewodu pokarmowego.

Warto też wspomnieć o zawartości witaminy E w kapuście. Ten przeciwutleniacz wspiera układ odpornościowy, chroniąc komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Dzięki temu nasz organizm może skuteczniej walczyć z infekcjami i szybciej wracać do zdrowia.

Kapusta właściwości korzystne dla serca zawdzięcza licznym składnikom odżywczym. Jednym z nich jest potas, który pomaga regulować ciśnienie krwi. Regularne spożywanie kapusty może więc przyczynić się do obniżenia ryzyka nadciśnienia tętniczego, jednego z głównych czynników ryzyka chorób serca.

Kolejnym cennym składnikiem kapusty jest witamina K. Ta często niedoceniana witamina odgrywa kluczową rolę w prawidłowym krzepnięciu krwi, ale także pomaga zapobiegać zwapnieniu tętnic. Dzięki temu kapusta może wspierać elastyczność naczyń krwionośnych i poprawiać krążenie. Warto też zwrócić uwagę na zawartość przeciwutleniaczy w kapuście. Związki te, takie jak polifenole i flawonoidy, pomagają chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. To z kolei może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych.

Nie można pominąć faktu, że kapusta właściwości kardioprotekcyjne zawdzięcza również obecności błonnika. Ten składnik nie tylko pomaga obniżyć poziom "złego" cholesterolu LDL, ale także wspiera prawidłową wagę ciała.



Właściwości zdrowotne kapusta wykazuje w różnych swoich odmianach, a każda z nich ma swoje unikalne zalety:

- Kapusta biała jest najbogatszym źródłem witaminy C wśród wszystkich odmian.
- Czerwona kapusta zawiera więcej przeciwutleniaczy niż biała, w tym antocyjany.
- Kapusta włoska ma najwięcej beta-karotenu spośród wszystkich odmian kapusty.
- Kapusta pekińska jest najłżejsza i najbardziej delikatna w smaku.
- Wszystkie odmiany kapusty są niskokaloryczne i bogate w błonnik.

Tekst zaczerpnięty ze źródła Create Your Health

Opracowanie : Zespół „Wiem, co jem”

HIGIENA CYFROWA W NASZEJ PLACÓWCE

W naszej placówce w ramach w odpowiedzi na potrzebę kształtowania odpowiedzialnych postaw w zakresie korzystania z technologii cyfrowych oraz w trosce o zdrowy rozwój dzieci i ich bezpieczeństwo, wprowadzony został w życie **„Regulamin korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń cyfrowych.”**

Zachęcamy do zapoznania się z treścią Regulaminu, który jest dostępny na stronie internetowej w zakładce >> Bezpieczeństwo dzieci >> [Regulamin](#) – wersja skrócona dla rodziców.

HIGIENA CYFROWA

• wprowadzenie ograniczeń czasowych dla wszystkich



Dzieci widzą, ile czasu spędzamy przed ekranem telefonu i komputera. Dorosły musi być świadomy, ile czasu i kiedy spędza przed smartfona.

Warto korzystać z aplikacji sprawdzających czas korzystania ze smartfona.

• sypialnia to strefa wolna od świata wirtualnego



• wprowadzenie stałych punktów dnia offline: Dorosli muszą pokazać, że świat offline jest równie atrakcyjny jak online

gry planszowe
posiłki
sen
czas poświęcany rodzinie
spacery



• intencjonalne korzystanie z urządzeń elektronicznych



Ważne pytanie:
W JAKIM CELU CHCE TERAZ SKORZYSTAĆ ZE SMARTFONA?

• jasne zasady dla wszystkich



Rodzicu pamiętaj!
Dorosły to drogowskaz, pomagający poruszać się dziecku po świecie. Także wirtualnym.



• stworzenie harmonogramu czasu offline dla wszystkich członków rodziny
- dziennie: np. posiłki bez telefonu
- tygodniowo lub miesięcznie: np. 1 dzień offline w miesiącu lub tygodniu
- rocznie: np. wakacyjny wyjazd bez smartfona

DZIECI I MŁODZIEŻ ONLINE instrukcja obsługi

FINA

Plakat autorstwa Agnieszki Stefaniuk

Pamiętajmy!

To my - dorośli - jesteśmy przykładem dla dzieci, dlatego nie korzystamy z telefonów podczas posiłków, na godzinę przed snem odkładamy telefon i inne urządzenia cyfrowe, nie korzystamy z telefonu w toalecie, robimy krótkie i dłuższe (bycie offline) przerwy w korzystaniu z technologii cyfrowych. To się nam wszystkim opłaci!