

W TYM NUMERZE:

- Jasełka oddziałów VII i VIII
- Grudzień pełen świątecznej magii w oddziale X
- Rola koordynacji bilateralnej w rozwoju motoryki dziecka
- Co słyszać w oddziale I?
- Zimowe zabawy sensoryczne na świeżym powietrzu
- Czym jest salak?
- Co planujemy w styczniu?

JASEŁKA ODDZIAŁÓW VII i VIII

W grudniu oddziały 7 i 8 zrealizowały wyjątkowe jasełka w formie filmu zatytułowanego „Melodia betlejemskiej stajenki”. Dzieci zaprezentowały inscenizację najważniejszych wydarzeń bożonarodzeniowych, przenosząc widzów w magiczny klimat Świąt. Całość dopełniły stroje oraz starannie dobrane rekwizyty.

Praca nad filmem okazała się przedsięwzięciem wymagającym od małych aktorów dużego zaangażowania, skupienia i umiejętności współdziałania. Dzieci z wielką odpowiedzialnością podjęły to wyzwanie, pokazując swoje zdolności, cierpliwość i radość z tworzenia wspólnego dzieła. Przedszkolaki, z pomocą pań, odgrywały sceny przedstawiające historię narodzin Jezusa, tańczyły oraz śpiewały wybrane kolędy. W roli Maryi wystąpiła Nikola, w roli Józefa – Michał M., w rolach pasterzy i królów Filip, Franek oraz Kacper, jako aniołki na ekranie pojawili się Kuba, Michał Cz. i Wiktor.

Jasełka miały swoją **przedpremierową projekcję dla przedszkolaków**, która została przyjęta z entuzjazmem i żywym zainteresowaniem. Kulminacyjnym momentem był jednak **uroczysty pokaz dla rodziców**, podczas którego dzieci przeszły po czerwonym dywanie, niczym prawdziwi aktorzy. Spotkaniu towarzyszyło wspólne świętowanie, poczęstunek oraz możliwość wykonania pamiątkowych zdjęć.

Film spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem. Wywołał wiele wzruszeń, uśmiechów oraz dumy z występów najmłodszych.

Opracowanie:
Patrycja Rochowiak



PRZEDSZKOLE SPECJALNE NR 208

UL. DZIELNA 1A
00 – 162 WARSZAWA
tel. 22 831 39 23
www.przedszkole208.edu.pl

sekretariat@przedszkole208.edu.pl

Gazetkę redagują zamiennie:
Patrycja Rochowiak, Olga Orłowska,
Ewa Dębińska-Dzidek, współpracują
wszyscy nauczyciele.

STYCZNIOWE WYDARZENIA:

20.01 - koncert muzyczny
zespołu SixFlow



21.01 - koncert muzyczny
zespołu Papaja Kids

W styczniu urodziny
obchodzą:

ALICJA Z ODDZIAŁU III
NATAN Z ODDZIAŁU V
MICHAŁ Z ODDZIAŁU VIII
WIKTOR Z ODDZIAŁU X



Wszystkiego
najlepszego!!!

SZCZĘŚLIWEGO DNIA BABCI I DZIADKA



KALENDARIUM:

- ❖ 06.01 - Święto Objawienia Pańskiego (Trzech Króli)
- ❖ 17.01 - Światowy Dzień Pizzy
- ❖ 18.01 - Dzień Kubusia Puchatka
- ❖ 21.01 - Dzień Babci
- ❖ 22.01 - Dzień Dziadka

GRUDZIEŃ PEŁEN ŚWIĄTECZNEJ MAGII W ODDZIALE X

Grudzień w naszej grupie był wyjątkowym, radosnym i bardzo pracowitym miesiącem. W przedszkolu panowała **świąteczna atmosfera**, a każdego dnia czekały na dzieci ciekawe zajęcia i atrakcje, które wprowadzały je w magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia.

Podczas zajęć dydaktycznych nauczyliśmy się o **choince** oraz o **Świętym Mikołaju**. Dzieci rozmawiały o symbolach związanych ze świętami, oglądały ilustracje oraz uczestniczyły w prostych zabawach tematycznych dostosowanych do ich możliwości i potrzeb. Zajęcia te rozwijały słownictwo, spostrzegawczość oraz umiejętność wspólnego działania.

Jedną z ulubionych aktywności było wspólne robienie **pierniczków**. Dzieci z dużym zainteresowaniem brały udział w przygotowaniach, dotykały ciasta, wykrawały kształty i obserwowały cały proces. Było to nie tylko świetne doświadczenie sensoryczne, ale także okazja do ćwiczenia samodzielności i współpracy. Zapach pierników długo unosił się w naszej sali.

Kolejnym ważnym wydarzeniem było **ubieranie choinki**. Przedszkolaki z radością zawieszały bombki, tańcuchy i inne ozdoby. Dzieci miały również możliwość porównania jej, z ogromną choinką podczas **wycieczki na Plac Zamkowy**.



W grudniu śpiewaliśmy także **piosenki świąteczne**, które sprawiły dzieciom wiele radości. Muzyka pomagała budować świąteczny nastrój, a wspólne śpiewanie integrowało grupę i wspierało rozwój emocjonalny oraz komunikacyjny dzieci.

Zwieńczeniem miesiąca była **zabawa mikołajkowa**. Były tańce, zabawy ruchowe, śmiech i wiele pozytywnych emocji. Największą radość sprawiły dzieciom prezenty od Mikołaja, które wywołały uśmiechy i wzruszenie.

Grudzień w naszej grupie był czasem pełnym ciepła, radości i wspólnych przeżyć. Dzięki różnorodnym aktywnościom dzieci mogły doświadczać świąt wszystkimi zmysłami, w atmosferze akceptacji, bezpieczeństwa i dobrej zabawy.

Opracowała:
Maria Mozga



ROLA KOORDYNACJI BILATERALNEJ W ROZWOJU MOTORYKI DZIECKA

Większość codziennych czynności wykonujemy **z użyciem obu rąk**. Aby mogły one działać jednocześnie i w sposób skoordynowany, niezbędna jest **współpraca obu półkul mózgowych**. Sprawność tej współpracy zależy od dojrzałości układu nerwowego oraz indywidualnych predyspozycji dziecka.

Koordynacja bilateralna, znana również jako koordynacja dwustronna, to zdolność do jednoczesnego używania obu stron ciała w sposób skoordynowany. To właśnie dzięki niej możemy wykonywać takie czynności jak cięcie nożyczkami (jedna ręka trzyma papier, druga tnije), jazda na rowerze (nogi pedałują, ręce kierują), czy pisanie (jedna ręka pisze, druga stabilizuje kartkę).



Koordinacja dwustronna **rozwija się stopniowo od najmłodszych lat:**

- 0-6 miesięcy: symetryczne ruchy rąk i nóg
- 6-12 miesięcy: początek różnicowania ruchów obu stron ciała
- 1-2 lata: rozwój chwytu i manipulacji przedmiotami
- 2-4 lata: doskonalenie koordynacji ruchowej
- 4-6 lat: rozwój złożonych umiejętności motorycznych.

O **dobrej integracji bilateralnej** mówimy wtedy, gdy dziecko potrafi wykonywać ruchy jedną stroną ciała niezależnie od drugiej, a także sprawnie koordynować obie strony podczas złożonych sekwencji ruchowych. Dzięki dobrze rozwiniętej koordynacji bilateralnej dziecko potrafi wykonywać **złożone czynności ruchowe**, takie jak chodzenie, bieganie, skakanie, taniec, ubieranie się, jazda na rowerze czy łapanie i rzucanie piłki. W zakresie motoryki małej umożliwia ona m.in. sprawne posługiwanie się nożyczkami, zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, rysowanie czy pisanie, gdzie jedna ręka stabilizuje przedmiot, a druga wykonuje precyzyjny ruch.

Zaburzenia koordynacji bilateralnej często współwystępują z trudnościami motorycznymi, mogą wskazywać również na problemy z przekraczaniem linii środkowej ciała — umiejętnością kluczową dla rozwoju wielu kompetencji dziecka. Koordinacja bilateralna ma także znaczenie dla rozwoju orientacji w schemacie ciała i przestrzeni. Pomaga dziecku planować ruch, utrzymywać równowagę oraz dostosowywać siłę i tempo działania. Jej zaburzenia mogą prowadzić do trudności w nauce czynności samoobsługowych, obniżonej sprawności ruchowej oraz problemów szkolnych, zwłaszcza w zakresie pisania i koncentracji.

Koordinacja bilateralna **rozwija się intensywnie do wieku szkolnego** i w dużej mierze zależy od doświadczeń ruchowych dziecka. Ich niedobór może prowadzić do trudności w nauce, takich jak problemy z rozumieniem poleceń, rozróżnianiem prawej i lewej strony, czytaniem, pisanem, mówieniem czy zapamiętywaniem.

CO SŁYCHAĆ W ODDZIALE I?

Grudzień to czas magiczny dla wszystkich. Dla dzieci z oddziału I był wyjątkowy ponieważ **czekaliśmy na nadejście Świętego Mikołaja i przygotowywaliśmy się do Świąt Bożego Narodzenia**. Dzieci poznały zapach i wygląd **choinki**. Wspólnie przystroiliśmy świąteczne drzewko. Tworzyliśmy **sensoryczne prace plastyczne** wykorzystując różne materiały. Duże wrażenie zrobiły na dzieciach i dorosłych **świeczne zabawy**. Wspólnie z użyciem **mikrofonu śpiewaliśmy kolędy**. U niektórych ujawniły się nowe talenty. Dzieci same włączyły **lampki** i wybierały ich kolory dzięki wykorzystaniu urządzenia Switch. W ramach świątecznych przygotowań wspólnie piekliśmy **pierniczki**, sprawdzając jak pachną goździki i cynamon. Dla zapewnienia ciepłej atmosfery dzieci stworzyły zimowe herbatki, same dobierając składniki takie jak pomarańcza, goździki, cynamon, imbir lub miód. Jak co roku największą atrakcją grudniowych dni była **wizyta Św. Mikołaja**. Zanim nas odwiedził próbowaliśmy bliżej poznać Jego postać. Przymierzaliśmy przed lustrem czapkę, brodę, okulary, oglądaliśmy filmy z jego udziałem, śpiewaliśmy piosenki i dzwoniłymi dzwoneczkami czekając na Jego przybycie. Tak też się stało... Grudniowego dnia w towarzystwie roztańczonych elfów pojawił się Święty Mikołaj, który miał dla dzieci wór pełen prezentów. Były wspólne zabawy i konkursy. Każdy mógł usiąść na kolanach Mikołaja i zrobić sobie zdjęcie. Święty sprawił nam niespodziankę odwiedzając naszą grupę. W podziękowaniu zaśpiewaliśmy dla niego piosenkę i wspólnie tańczyliśmy.

Jak rodzice mogą wspierać rozwój integracji bilateralnej?

Najlepszym narzędziem wspierającym rozwój dziecka jest zabawa — **naturalna i spontaniczna forma aktywności**. Warto rozpocząć od zabaw symetrycznych, angażujących obie strony ciała w jednakowy sposób, takich jak: robienie „aniołków” na śniegu, pływanie żabką, rzucanie piłką oburącz do celu, jazda na deskorolce w leżeniu na brzuchu z jednoczesnym odpychaniem się rękami, zbieranie monet obiema dłońmi i wrzucanie ich do dwóch skarbonek, przybijanie podwójnych „piątek” czy rysowanie oburącz.

Kolejnym etapem są **zabawy naprzemienne**, np.: przeciąganie liny, naśladowanie ruchów wiatraka, przelewanie lub przesypywanie z jednego naczynia do drugiego, gra na bębenku z naprzemiennymi uderzeniami pałeczek. Gdy dziecko dobrze radzi sobie z tymi aktywnościami, można stopniowo zwiększać poziom trudności.

Zabawy asymetryczne wymagają większej sprawności, ale jednocześnie doskonale ją rozwijają. Należą do nich m.in.: nawlekanie koralików, przeplatanki („szycie” sznurkiem na szablonie), gra pałeczkami z rzepami, podrzucanie piłeczki jedną ręką i łapanie jej rękietą w drugiej, wycinanie po śladzie, lepienie z plasteliny, zabawy z chustkami, budowanie z klocków, rysowanie, kolorowanie.

Dużą wartość we wspieraniu aktywności bilateralnej mają **aktywności na świeżym powietrzu** tj.: jazda na rowerze, skakanie na skakance, gra w gumę, zabawy z piłką czy zabawy na placu zabaw.

Wspieranie koordynacji dwustronnej od najmłodszych lat sprzyja **harmonijnemu rozwojowi motorycznemu dziecka i zwiększa jego samodzielność oraz pewność siebie**. Dzięki niej dziecko chętniej podejmuje nowe, coraz trudniejsze wyzwania.

Opracowanie:
Karolina Król
terapeuta pedagogiczny



Opracowanie:
Karolina Cendrowska

ZIMOWE ZABAWY SENSORYCZNE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jak wykorzystać śnieg do wspierania rozwoju dziecka?

Zabawa na dworze, w prawdziwym śniegu, to jedno z najbardziej naturalnych i wartościowych doświadczeń sensorycznych dla dziecka. Śnieg zmienia swoją strukturę, temperaturę i dźwięk w zależności od pogody, co daje ogromne możliwości do eksplorowania świata wszystkimi zmysłami. Dla wielu dzieci – także tych z trudnościami sensorycznymi – kontakt z naturą działa regulująco, wzmacnia ciało i pomaga rozładować napięcie.

Poniżej przedstawiamy propozycje zimowych zabaw sensorycznych, które można z łatwością zorganizować na podwórku, w parku czy na placu zabaw.

Kolor na białym śniegu – zimowe graffiti

(wzrok i motoryka mała)

Śnieg to ogromne, białe płótno. Choć dla dorosłych wygląda pięknie, dla niektórych dzieci jego jednolita barwa może być zbyt monotonna lub wręcz męcząca dla oczu. Kolor pomaga skupić uwagę i uatrakcyjnić zabawę.

Czego potrzebujesz?

Butelek ze spryskiwaczem lub bidonów z „dziubkiem”, wypełnionych wodą z barwnikiem spożywczym lub farbą plakatową.

Na czym polega zabawa?

Dzieci „malują” śnieg, psikając kolorową wodą i obserwując, jak barwa rozlewa się w jego strukturze.

Co daje dziecku ta zabawa?

- silne bodźce wzrokowe,
- wzmacnianie mięśni dłoni podczas naciskania spryskiwacza,
- naukę zależności przyczynowo-skutkowej: „naciskam – pojawia się kolor”.

Toczenie śnieżnego giganta

(czucie głębokie – propriocepcja)

To jedna z najlepszych zimowych zabaw regulujących, szczególnie dla dzieci nadrużliwych lub takich, które potrzebują „dociążenia” ciała.

Jak się bawić?

Zamiast klasycznego bałwana spróbujcie utoczyć jak największą i jak najcięższą kulę śniegu, a następnie przesunąć ją w wybrane miejsce.

Dlaczego to takie ważne?

- rosnący opór śniegu dostarcza silnych bodźców do mięśni i stawów,
- pomaga dziecku lepiej poczuć swoje ciało,
- działa wyciszająco i organizująco na układ nerwowy,
- uczy współpracy, gdy kula staje się zbyt ciężka dla jednej osoby.



Śniegowa kuchnia

(dotyk i temperatura)

Zabawa śniegiem różni się od zabawy piaskiem – topnieje on w ciepłych dłoniach i szybko zmienia swoją formę.

Co się przyda?

Foremki, wiaderka, łyżki, ale także metalowe miski czy garnki, które szybko zmieniają temperaturę.

Jak się bawić?

Robienie „babek”, „lodów” i śniegowych tortów. Warto (jeśli jest to bezpieczne) na chwilę zdjąć rękawiczki, ulepić kulkę i szybko je założyć, by ogrzać dłonie.

Korzyści sensoryczne:

- nauka rozpoznawania sygnałów z ciała („ręce są za zimne”),
- doświadczanie różnych faktur: puch, śnieg mokry, lód,
- ćwiczenie uważności na własny komfort.

Tropiciele śladów

(wzrok i równowaga)

Śnieg doskonale pokazuje ślady – to idealna okazja do ćwiczenia koncentracji i orientacji w przestrzeni.

Pomysły na zabawę:

- wydeptywanie ścieżek, kształtów lub labiryntów i przechodzenie po nich „noga za nogą”,
- szukanie tropów ptaków, psów lub innych ludzi.

Dlaczego to wartościowe?

- chodzenie po śniegu wymaga większej kontroli ciała i równowagi,
- dziecko uczy się skupiać wzrok na detalach w jasnym otoczeniu.

Dźwięki zimy

(słuch)

Śnieg wyraźnie zmienia akustykę otoczenia – tłumi hałasy i uwypukla ciche dźwięki.

Jak się bawić?

- maszerujcie, tupcie i szurajcie nogami, porównując dźwięki,
- delikatnie uderzajcie patykiem w zamrożoną kałużę lub nisko wiszące sople (z zachowaniem ostrożności).

Efekt:

Dziecko uczy się uważnego słuchania i różnicowania dźwięków.

Zabawa w „foczkę”

(czucie całego ciała)

Śnieg, przy odpowiednim ubraniu, jest świetnym i bezpiecznym podłożem do zabaw całym ciałem.

Na czym polega?

Turlanie się z niewielkiej góry lub czołganie po śniegu jak foka, używając tylko rąk.

Co daje ta zabawa?

- intensywną stymulację dotykową całego ciała,
- zmiany pozycji głowy, które wspierają rozwój równowagi,
- ogromną dawkę radości i śmiechu.

WAŻNA WSKAZÓWKA !

Podczas zimowych zabaw kluczowa jest **ochrona przed przemoczeniem i wychłodzeniem**. Dzieci z zaburzeniami czucia mogą nie zgłaszać, że jest im zimno lub mokro. Dobrym rozwiązaniem jest ustalenie zasady: **„Sprawdzamy łapki i ubranie co 5-10 minut”**.

Zabawy w śniegu to nie tylko zimowa przyjemność. To naturalny sposób na wspieranie rozwoju sensorycznego, ruchowego i emocjonalnego dziecka. Najważniejsze jest uważne towarzyszenie, obserwowanie reakcji i pozwolenie dziecku doświadczać zimy w swoim tempie.

Jeśli jednak chcecie lub musicie zostać w domu to są też przecież:

Zimowe domowe zabawy sensoryczne :)

1. Zabawy wspierające zmysł dotyku – bez zimna i dyskomfortu

Nie każde dziecko dobrze toleruje prawdziwy, zimny i mokry śnieg. Alternatywą jest tzw. **sztuczny śnieg**, który pozwala kontrolować temperaturę i konsystencję materiału.

Śnieg mączny – sypki i „skrzypiący”

Jak przygotować?

Mąkę ziemniaczaną mieszamy z niewielką ilością oleju jadalnego.

Dlaczego warto?

Masa jest chłodna, ale przyjemna w dotyku. „Skrzypi” pod palcami jak prawdziwy śnieg, można z niej formować kulki, które łatwo się rozsypują – to świetne ćwiczenie siły nacisku i pracy dłoni.

Śniegowa piankolina – puszysta i lekka

Jak przygotować?

Piankę do golenia mieszamy z sodą oczyszczoną (dla dzieci wrażliwych zapachowo warto wybrać piankę bezzapachową).

Dlaczego warto?

To masa o bardzo intensywnych wrażeniach dotykowych – lekka, miękka i klejąca się, idealna do eksploracji sensorycznej.

Lodowe wykopaliska – zabawa temperaturą

Na czym polega?

Małe figurki (np. pingwiny, kamyczki) zamrażamy w pojemniku z wodą. Dziecko otrzymuje pipetę z ciepłą wodą i sól.

Korzyści:

Zabawa uczy obserwacji, wspiera koncentrację, rozwija chwyt palców i pozwala bezpiecznie doświadczać różnic temperatur.

2. Zabawy dla zmysłu wzroku – kontrast i wyciszenie

Zima to czas jasnej bieli i ciemniejszych barw – warto to wykorzystać w zabawach wzrokowych, szczególnie u dzieci potrzebujących wyciszenia lub wsparcia percepcji.

Zimowe butelki sensoryczne

Plastikowe butelki wypełniamy wodą, gliceryną, brokatem, cekinami w kształcie śnieżynki i odrobiną niebieskiego barwnika.

Efekt:

Potrząsanie butelką i obserwowanie „zamieci” działa uspokajająco i pomaga dziecku skupić wzrok.

Rysowanie na „śniegu”

Na ciemnej tacy rozsypujemy sól gruboziarnistą lub kaszę manną.

Zabawa:

Dziecko rysuje palcem wzory, linie lub kropki. Kontrast białego proszku i ciemnego tła jest bardzo czytelny i atrakcyjny wizualnie.

3. Ruch i czucie głębokie – poczucie ciała i bezpieczeństwa

Zabawy ruchowe pomagają dzieciom lepiej odczuwać swoje ciało, poprawiają równowagę i wspierają regulację emocji.

Spacer po krach

Na podłodze układamy białe poduszki, kartki lub kawałki styropianu.

Zadanie:

Dziecko przemieszcza się tylko po „krach”, omijając „lodową wodę”. Zabawa rozwija równowagę i planowanie ruchów.

„Niedźwiedź w gawrze” – zabawa dociskowa

Dziecko kładzie się na materacu i zostaje przykryte cięższym kocem lub kołdrą obciążeniową (jeśli jest zalecona).

Dlaczego to działa?

Głęboki docisk daje poczucie bezpieczeństwa, wycisza układ nerwowy i pomaga się zrelaksować. angażujące.

4. Zapachy zimy – stymulacja węchu

Zapachy mają ogromny wpływ na emocje i poczucie bezpieczeństwa.

Zimowe masy plastyczne

Do domowej ciastoliny można dodać cynamon, goździki, zapach pomarańczy lub sosny.

Pomarańcze z goździkami

Wbijanie goździków w pomarańczę to świetne ćwiczenie małej motoryki, które jednocześnie uwalnia intensywny, przyjemny zapach.

CZYM JEST SALAK?

Salak znany jest również jako węzowy owoc, skóra węża, salaka jadalna, ospilna jadalna, ospiln jadalny czy zalakka. To nic innego jak gatunek rośliny z rodziny arekowatych. W warunkach naturalnych ospilna jadalna występuje na wyspach Bali, Sumatra i Jawa, jednak uprawiana jest również na innych obszarach Azji. Jadalne owoce salaka charakteryzują się słodko-kwaskowatym smakiem.



Owoce salaka są jagodami o długości pięciu centymetrów. Rosną one w kiści u podstawy palmy. **Częścią jadalną owocu** jest biały, galaretowaty **miąższ**, okryty brązową, twardą i łuskowatą skorupą. Zewnętrzna skorupa wyglądem przypomina skórę węża. Wewnątrz białej jadalnej części znajdują się także brązowe pestki. Należy podkreślić, że te ostatnie nie nadają się do spożycia. Salak charakteryzuje się ciekawym, **słodko-kwaskowatym smakiem**, który jest nieco zbliżony do smaku zbyt mocno dojrzałego ananasa. Zdaniem niektórych konsumentów, owoce salaka pozostawiają w ustach nieco sfermentowany posmak.

KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW

- **Nie zmuszaj dziecka.** Jeśli jakiś bodziec jest zbyt trudny – zaproponuj łagodniejszą wersję.
- **Zadbaj o bezpieczeństwo.** Przy dzieciach, które wkładają przedmioty do buzi, wybieraj wyłącznie jadalne składniki.
- **Daj wybór.** Niektóre dzieci wolą dotykać mas przez rękawiczkę lub woreczek – to też jest w porządku.
- **Obserwuj reakcje.** Zabawa sensoryczna ma wspierać, a nie przytłaczać.

Opracowanie:
Jolanta Hetmańska- Wrzeszcz
terapeuta SI

Jakie składniki odżywcze zawiera salak?

Salak to prawdziwe bogactwo składników odżywczych. Owoc ten jest wartościowym źródłem **witamin** oraz **minerałów**. Zawiera między innymi:

- błonnik pokarmowy,
- węglowodany,
- pektyny,
- proteiny,
- żelazo,
- fosfor,
- wapń,
- witaminę A,
- witaminę B2,
- witaminę C,
- potas.

Jakie właściwości zdrowotne posiada salak?

Salak charakteryzuje się licznymi **właścivościami zdrowotnymi**. Owoc ten wykazuje silne działanie antyoksydacyjne. Znajdujący się w salaku błonnik pokarmowy usprawnia pracę przewodu pokarmowego, redukuje wchłanianie cholesterolu, a także zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Salak wykazuje działanie przeciwzapalne, a także skutecznie obniża poziom cukru we krwi.

Ospilna jadalna to doskonałe źródło **protein** oraz **węglowodanów**. To ważna wiadomość dla osób, które preferują dietę wegetariańską lub wegańską.

Salak jest szeroko **wykorzystywany w kuchni**. Z jadalnych owoców ospilny jadalnej pozyskuje się miód, herbatę oraz ocet. Osoby zamieszkujące tereny Azji prażą, a następnie mielą pestki salaka, aby przygotować swój ulubiony napój. Stanowi on odpowiednik preferowanej przez Europejczyków kawy. Salak to również doskonały dodatek do:

- deserów,
- ciast,
- koktajli,
- sałatek.

Opracowała:
Karolina Cendrowska
zespół „Wiem co jem”

CO PLANUJEMY W STYCZNIU?

ODDZIAŁ I

W styczniu dzieci z oddziału I poznają wygląd zewnętrzny oraz sposób korzystania z zimowego sprzętu. Sanki, łyżwy oraz narty to doskonała propozycja na zimowy czas. Nawet przy braku śniegu można pobawić się w Sali w zimowe zabawy. Mając nadzieję jednak na odrobinę białego puchu przedszkolaki z oddziału I na pewno wyjdą do przedszkolnego ogrodu, aby pojeździć na saneczkach i pobawić się w zimowe zabawy. Będziemy także kształtować umiejętności poznawcze i dobierać w pary ilustracje przedstawiające sporty zimowe. W styczniu obchodzimy także dzień Babci i Dziadka. Z tej okazji przedszkolaki z oddziału I przygotują na pewno drobny upominek dla swoich Dziadków oraz będą rozpoznawać na zdjęciach swoje Babcie i Dziadków. Będzie to zapewne ciepły i pełen atrakcji czas



ODDZIAŁ II i III

Nasze działania w pierwszej połowie miesiąca, dostarczą dzieciom wiele doznań sensorycznych inspirowanych obecną porą roku oraz sprzyjającą nam śnieżną pogodą. Poprzez zabawy śniegiem, zimowymi masami sensorycznymi, kostkami lodu, zimowym zabawom muzyczno-ruchowym czy pracom plastycznym, dzieci poznają najbardziej charakterystyczne cechy dla zimy. W trzecim tygodniu stycznia poznamy pojęcia związane z Dniem Babci i Dziadka oraz przygotowujemy drobne upominki. W ostatnim tygodniu będziemy kontynuować zimowe zabawy, ale tym razem skupimy się na odpowiednich do tej pory roku ubraniach. Poćwiczymy ich rozpoznawanie, dopasowywanie do obrazka oraz zakładanie i zdejmowanie m.in. czapek. To będzie intensywny, ale radosny czas.

ODDZIAŁ IV i V

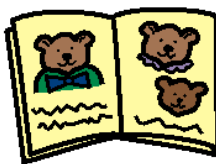
W styczniu obie grupy będą zajmować się zimowym ubraniem. Dzieci będą rozpoznawać własne czapki, szaliki i rękawiczki, przymierzać przed lustrem, a później zdejmować. Poobserwują, podotykają ubrania, zauważą że różnią się one kolorem, fakturą, grubością. Wysłuchają wierszyków i piosenek o zimowych ubrankach. Wykonają różnorodne prace plastyczne, które zawisną na tablicy w dziecięcej szatni.

ODDZIAŁ VI

Styczeń w grupie szóstej upłynie pod hasłem „Zima i jej zabawy”. Będziemy korzystać z zimowej aury, bawić się na śniegu, lepić bałwany, robić aniołki i ślady na śniegu oraz obserwować zimową przyrodę. W sali nie zabraknie prac plastycznych inspirowanych zimą, zabaw ruchowych, muzycznych i edukacyjnych. To będzie czas pełen radości, śmiechu, odkrywania czaru zimy i dziecięcych zabaw, które sprawią nam wszystkim wiele frajdy.

ODDZIAŁ VII

W styczniu w oddziale VII przeniesiemy się do krainy baśni. Poznamy historie Czerwonego Kapturka, Kopciuszka, Jasia i Małgosi oraz Trzech Świnek. Podczas czytania wykonamy różne zadania, które pozwolą nam zaangażować się w opowieści: założymy na głowę czerwony kapturek i przyjrzymy się swoim odbiciom w lustrze, zbudujemy domki Trzech Świnek i spróbujemy je zdmuchnąć, ozdobimy błyszczące pantofelki Kopciuszka. Baśni posłuchamy również w formie słuchowisk. Po lekturze każdy wyrazi swoje zdanie: "podoba mi się" lub "nie podoba mi się". W ramach zabaw ruchowych czeka nas wyzwanie - tor przeszkód do pokonania!

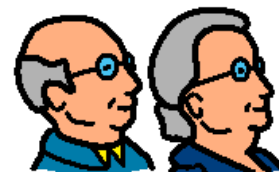


ODDZIAŁ VIII

W styczniu w Oddziale VIII dzieci będą realizować temat „Baśnie, bajki, bajeczki”, poznając znane i lubiane utwory literatury dziecięcej. Podczas wspólnego czytania, oglądania książek oraz pracy z ilustracjami będą rozwijać zainteresowanie książką i słuchaniem opowiadań. Zabawy tematyczne, teatryki z pacynkami, elementy dramy oraz aktywności muzyczno-ruchowe będą pomagać dzieciom lepiej rozumieć treść bajek i rozpoznawać bohaterów. Szczególne miejsce w planie zajęć będzie zajmować przygotowanie do Dnia Babci i Dziadka. Dzieci będą rozmawiać o swojej rodzinie, oglądać zdjęcia oraz uczyć się nazywać bliskie osoby. Poprzez zabawy z elementami dramy, piosenki i aktywności plastyczne będą wyrażać swoje uczucia wobec Babć i Dziadków. Przedszkolaki wykonają także laurki i drobne upominki dla Dziadków.

ODDZIAŁ IX

W styczniu w oddziale IX będziemy realizować zajęcia wokół tematyki wody i śniegu oraz zimowych doświadczeń sensorycznych. Dzieci będą rozwijały komunikację – werbalnie oraz z wykorzystaniem AAC, symboli PCS, ucząc się nazywać i rozumieć pojęcia: „woda”, „śnieg”, „ciepła”, „zimna”, wskazywać właściwe symbole na polecenie nauczyciela. Będziemy szukali wody w różnych miejscach przedszkola, dzieci będą ćwiczyły czynności samoobsługowe, takie jak mycie rąk i buzi. W naszych działaniach będzie dużo zabaw muzyczno-ruchowych (np. inscenizacje do piosenek) oraz aktywności plastycznych z użyciem białych materiałów (farba, wata, konfetti, piórka). W naszych planach mamy zabawy sensoryczne, zabawy kisielom i ciecą nienewtonowską. Styczeń to też miesiąc, w którym będziemy przygotowywać się do Dnia Babci i Dziadka. Dzieci poznają symbole PCS „babcia” i „dziadek”, będą słuchały piosenek tematycznych i wykonują laurki oraz drobne upominki dla swoich babć i dziadków.



ODDZIAŁ X

Styczeń w oddziale X upłynie pod znakiem zimowych zabaw, nauki i wspólnych aktywności. Dzieci będą poznawać charakterystyczne cechy zimy, uczyć się zasad bezpiecznej zabawy na śniegu oraz odpowiedniego ubierania się w chłodne dni. Jeśli pogoda nam na to pozwoli- pojeźdźmy na sankach i ulepimy bałwana. Nie zabraknie zabaw ruchowych, sensorycznych i plastycznych inspirowanych zimą. Ważnym wydarzeniem będą również zajęcia poświęcone Babci i Dziadkowi, podczas których będziemy uczyć się piosenek oraz przygotowywać drobne upominki. Wszystkie aktywności będą dostosowane do możliwości i potrzeb dzieci.

