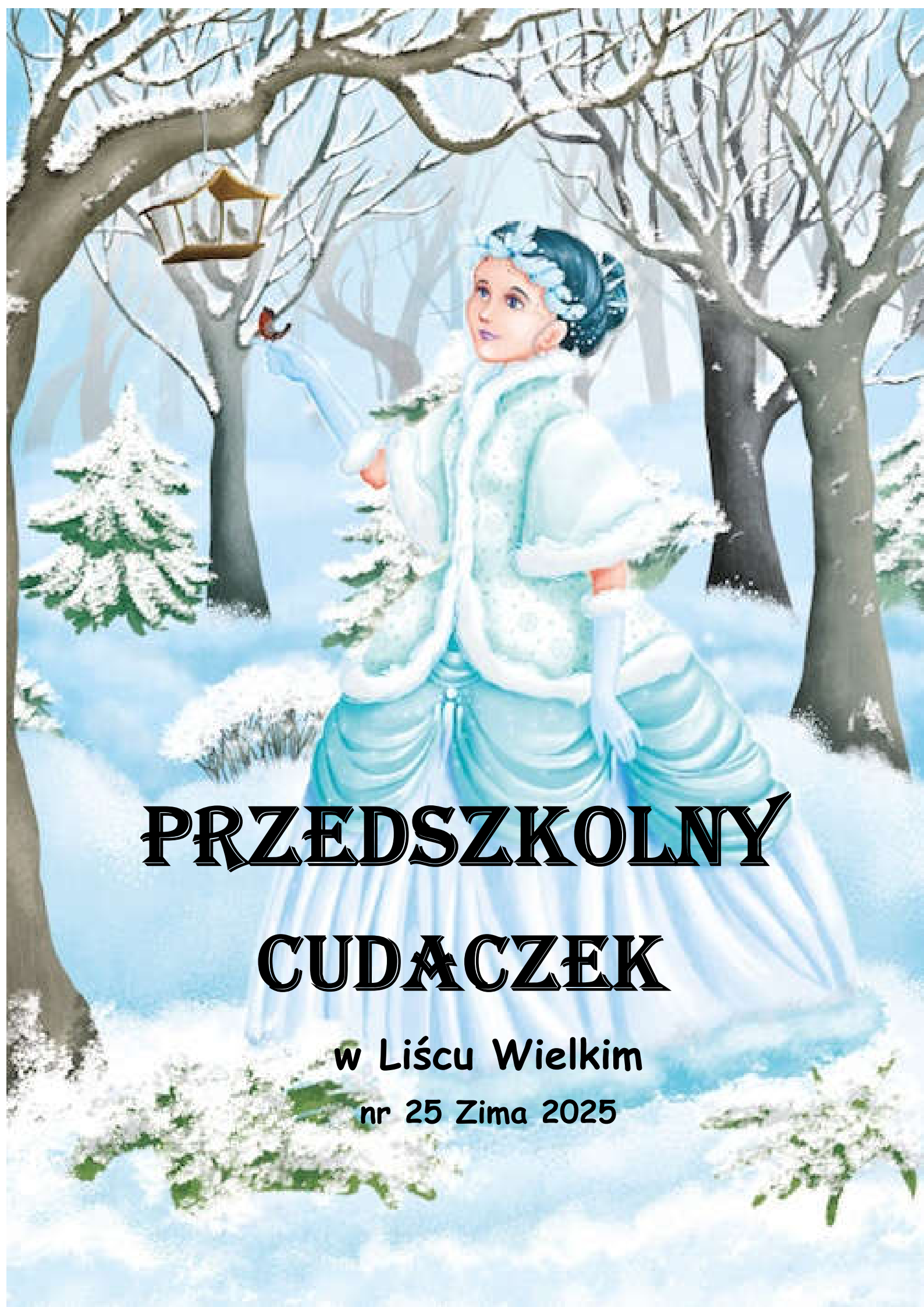


A colorful illustration of a woman in a winter forest. She is wearing a light blue, fur-trimmed coat over a blue dress, with a matching blue headscarf adorned with white flowers. She is holding a small evergreen branch in her right hand and a red apple in her left. The forest is covered in snow, with bare trees and a small evergreen in the background. A wooden birdhouse hangs from a tree branch on the left.

# **PRZEDSZKOLNY CUDACZEK**

**w Liścu Wielkim**

**nr 25 Zima 2025**



***Drodzy Rodzice, Kochani Przedszkolacy!***

*Witamy Was w zimowym wydaniu naszej gazetki. Przed nami najbardziej mroźne miesiące w roku. Mamy nadzieję, że w tym roku zima nam dopisze, będziemy mogli ulepić bałwana, robić aniołki na śniegu oraz jeździć na sankach. Życzymy Państwu ciekawej lektury, a dzieciom milej zabawy!*

## ***W bieżącym numerze:***

- ✿ ***Wydarzenia z życia przedszkolaka***
- ✿ ***Wypowiedzi dzieci – „Czym zajmuje się Mikołaj w okresie świątecznym? A co robi Mikołaj pozostałą część roku, gdy nie rozwozi prezentów?”***
- ✿ ***Artykuł – „Dlaczego kontakt z rówieśnikami jest taki ważny ?”***
- ✿ ***Kącik logopedyczny***
- ✿ ***Kącik języka angielskiego***
- ✿ ***Zrób to sam – przedszkolak to potrafi***
- ✿ ***Galeria prac dzieci***
- ✿ ***Kuchcikowo***
- ✿ ***Poczytajmy razem***
- ✿ ***Zimowe ciekawostki***
- ✿ ***Coś dla małej główki – zadania dla przedszkolaka***

*Gazetkę „Przedszkolny Cudaczek w Liścu Wielkim”  
redagują mgr Marta Bącler oraz mgr Irena Janiak - nauczycielki Przedszkola w Liścu Wielkim.  
Zapraszamy do odwiedzania strony internetowej szkoły: <https://splisiec Wielki.pl/>  
Znajdziecie nas również na przedszkolnym facebooku: Przedszkole w Liścu Wielkim.*

## Wydarzenia z życia przedszkolaka

### **DZIEŃ GÓRNIKA W PRZEDSZKOLU**

4 grudnia nasze przedszkole odwiedził górnik, pan Mirosław Pacześny. Dzieci zostały zapoznane z wykonywanym przez niego zawodem i wysłuchały pięknej gry na trąbce.

Dziękujemy bardzo  
za wizytę



## Mikołajki w Liścu Wielkim

Mamy za sobą bardzo szczególny, ale również pracowity dzień- Mikołajki.

Nasze przedszkole odwiedził dzisiaj Mikołaj wraz ze swoimi Elfami.

Każda grupa przygotowała dla Niego niespodziankę - taniec, piosenkę i wierszyk





*Mikołaju drogi,*

*Mikołaju święty,*

*Dzisiaj chyba każdy  
chodzi uśmiechnięty 😊.*

*Za prezenty dziękujemy,*

*bardzo się cieszymy,*

*A Tobie dużo zdrowia*

*i radości życzymy*



**„Smerfy”**



**„Mrówki”**

**„Pszczółki”**



## „Mikołajkowy pochód”



Tradycyjnie, jak co roku, dzieci wraz z paniami wybrały się na pochód mikołajkowy. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, Krasnoludki i Gumisie odwiedziły instytucje sąsiadujące z przedszkolem. Dzieci przekazały przygotowane wcześniej kartki z życzeniami.



## Pachnąco i świątecznie

Coraz bliżej święta, coraz bliżej wizyta Mikołaja... Dzieci z grupy Gumisie i Smerfy wybrały się na wycieczkę do Wioski Mikołaja w Skansen Bicz, by jeszcze lepiej poczuć atmosferę zbliżających się świąt... Zwiedziły chatę, w której mieszka Mikołaj, pisały do niego listy, by poprosić o wymarzone prezenty, bawiły się z elfami i piekły pierniki. Był to niezwykle czas -

nastrojowy, wesoły, magiczny..







## Świąteczna Kraina w Łubowie

W poniedziałek, 9 grudnia, „Pszczółki”, „Mróweczki” oraz pierwszoklasiści odwiedzili Świąteczną Krainę w Łubowie. Pod czujnym okiem Elfów przedszkolaki oraz uczniowie rozmawiali o tradycjach świątecznych, bawili się w sali zabaw, przechodzili przez komin, mieli okazję pojeździć na reniferach a także uczestniczyć w świątecznych warsztatach, podczas których wykonały własne bombki. Najważniejszym punktem wizyty było oczywiście spotkanie ze Świętym Mikołajem w tajemniczej komnacie. Nagrodą za udział w warsztatach był dyplom oraz mikołajkowa czapka. Program wyprawy był bardzo napięty, ale wszystko udało się zrealizować. Wspólnie spędzony czas w Świątecznej Krainie upłynął wszystkim bardzo szybko.







## ***PASOWANIE NA PRZEDSZKOLAKA***

Dzień 28 listopada pozostanie na długo w pamięci dzieci z grupy „Krasnoludki” i ich rodziców .

Tego właśnie dnia odbyła się ich pierwsza ważna przedszkolna uroczystość – Pasowanie na Przedszkolaka .

Mali artyści zaprezentowali przygotowane piosenki, tańce oraz wierszyki.

Po części artystycznej pani dyrektor dokonała uroczystego „ aktu pasowania”.

Dla przedszkolaków było to wielkie przeżycie, a dla rodziców powód do dumy i zadowolenia ze swoich pociech





## *Jasełka Bożonarodzeniowe*

12 grudnia w Naszej Szkole odbyły się Jasełka Bożonarodzeniowe w wykonaniu grup przedszkolnych. To szczególnie wydarzenie, które wprowadza dzieci i ich rodziny w atmosferę Świąt Bożego Narodzenia. Przedszkolaki przygotowały specjalne przedstawienie, które opowiedziało nam historię narodzin Jezusa, łącząc tradycję z radością świątecznego czasu oczekiwania.

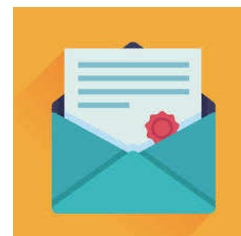


## **List do Mikołaja**

Odliczamy dni do wizyty Mikołaja.

Dzieci pełne napięcia wyczekują na upragniony podarunek .

Z pewnością wszyscy dostaną wymarzone prezenty, które narysowali w listach do Mikołaja







## PIECZEMY PIERNICZKI

Ojej, coś za zapach!  
cynamon, goździki  
coś mi się wydaje,  
że ktoś upiekł pierniki.  
Świąteczne pierniki  
serduszka, dzwoneczki,

kszałty przeróżne  
nawet gwiazdeczki.  
Rumiane, pachnące  
pięknie przystrojone  
zapewne szybko  
zostaną zjedzone



Święta już tuż, więc w naszym przedszkolu nadszedł czas na  
pieczenie i dekorowanie świątecznych pierniczków .





## Dzień Babci i Dziadka

Z okazji Dnia Babci i Dziadka zaprosiliśmy naszych ukochanych dziadków, by wysłuchali co przedszkolacy mają im do powiedzenia. Najmłodsi artyści z oddziałów w Liściu Wielkim recytowali wiersze, śpiewali piosenki i tańczyli dla gości, a program artystyczny wzruszył niejedno serce ukochanych Babć i Dziadków. Na pamiątkę tego ważnego dnia, dzieci wręczyły gościom upominki, które same przygotowały.



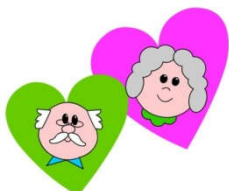
**KRASNOLUDKI**



**SMERFY**



**PSZCZÓŁKI**





## BAL KARNAWAŁOWY

17 lutego grupa Krasnoludków, Gumisiów i Smerfów bawiły się wspólnie na kolejnym już balu karnawałowym. Była super muzyka przy której nikt nie mógł się nudzić.



W karnawale, w karnawale  
dookoła wielkie bale.

Gdy orkiestra pięknie gra,  
dobry humor każdy ma!

Bal maskowy, bal maskowy



jest naprawdę pomysłowy.

Można przebrać się za jeża,

Krasnoludka lub rycerza.

Wszędzie sami przebierańcy,

Zorro w czarnej masce tańczy.

I Smerfetka razem z nim,

Nie wiadomo kto jest kim!



## Wyjazd na przedstawienie „Detektyw Pozytywka”

Dnia 27.02.2025 przedszkolaki z grup Krasnoludki, Gumisie i Smerfy wybrały się do KDK na przedstawienie pt. „Detektyw Pozytywka”.



Sp0ektakl był okazją do poznania przygód detektywa Pozytywki na motywach książki Grzegorza Kasdepke.



## ***Tłusty Czwartek***

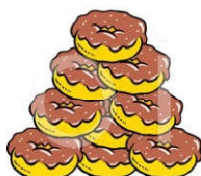


„Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, pączków nasmażyła”.



W czwartek 27 lutego w naszym przedszkolu było pączkowe szaleństwo  
Odbyły się zabawy muzyczno-ruchowe, taneczne oraz zabawy plastyczne

W całym przedszkolu zapachniało świeżutkimi, ciepłymi  
pączkami.





## Nietypowi goście w Gumisiach

Z okazji Dnia Kobiet Gumisie gościły w przedszkolu bardzo nietypowych gości. Odwiedzili nas między innymi Zosia, Wojtek, Stefan i Bonita. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt że były to ptaki - sowy i myszołów. Były to niezapomniane 2 godziny spotkania, podczas którego dzieci nauczyły się rozróżniać sowy polujące nocą i te aktywne wczesnym rankiem i o zmierzchu. Usłyszały jak i na co polują sowy, dlaczego muszą dbać o swoje pióra, jak wygląda ich praca w fundacji. Podczas wyjścia na świeże powietrze dzieci mogły trzymać myszołowa na własnej ręce i tworzyły tor przeszkód przez który Bonita przelatywała.



# Dzien Kobiet

8 marca



Dzisiaj dzień piękny, uroczysty!

Taki dzień raz się w roku zdarza,



Krasnoludki



PIC-COLLAGE



gdy 8 Marca z gwarem wiosny  
wytryśnie z kartek kalendarza.

Tak, to wspaniałe, wielkie Święto,

więc śpieszą chłopcy i panowie  
z bukietem życzeń w barwach kwiatów –

Uśmiechnąć się do Wszystkich Kobiet





# Wypowiedzi dzieci

## 1. „Czym zajmuje się Mikołaj w okresie świątecznym?”

### KRASNOLUDKI

- Prezentami – **KUBA P.**
- Nartami wodnymi – **BARTEK**
- Sankami jeździ – **OLEK**
- Jest choinka – **KUBA CH.**
- Zajmuje się zwierzątkami – **ANTEK B.**
- Daje prezenty – **JASIU**

### GUMISIE

- Zajmuje się prezentami i tam wkłada zabawki – **LENA**
- Chowa prezenty, zamyka prezenty i pod choinkę wkłada – **ALICJA**
- Rozdawa prezenty pod choinką i pod kominem – **KACPER**
- Wchodzi przez komin i daje prezenty pod choinką – **HELENKA**
- Je ciasteczka i mleko – **ALICJA**
- Mikołaj chodzi pod kominem i daje prezenty – **KACPER**
- Rozdaje prezenty wszystkim dzieciom – **ANIA**
- Parkuje renifery na dachu i tam wskazuje komuś do komina – **ALICJA**

### SMERFY

- Prezentami – **SZYMON**
- Patrzy przez komin czy wszyscy są grzeczni – **EMIL**
- Robi prezenty – **OLIWIA**
- Mikołaj zajmuje się różgą – **KLEMENTYNA**
- Mikołaj zajmuje się reniferami – **SZYMON**



### PSZCZÓŁKI

- Rozdaje prezenty – **NIKOLA**
- Że jeszcze się zajmuje listami od dzieci – **OLA**
- Że jeszcze ma sanki – **ERYK**
- Wchodzi pod komin i daje prezenty – **MARTYNKA Ś.**
- Że jeszcze jeździ saniami – **NADIA**
- Rozdaje dzieciom prezenty na święta – **LILKA.**
- I Elfy Mikołajowi pomagają święta – **OLIWIA**

### MRÓWKI

- Rozdaje prezenty – **IGNACY**



- Elfy robią prezenty – **LAURA**
- Mikołaj czyta listy – **HANIA**

## 2. „A co robi Mikołaj pozostałą część roku, gdy nie rozwozi prezentów?”

### **KRASNOLUDKI**

- Mikołaj śpi – **KUBAP**
- Odpoczywa – **BARTEK**
- Siedzi w domu – **KSAWERY G.**
- Choinkę dużą – **TYMEK**
- Je, może pić mleko – **OLEK**
- Może karmić renifery – **KUBA P.**

### **GUMISIE**

- Mikołaj śpi – **LENA**
- Nie ma prezentów, nie ma choinek, nie ma dekoracji to Mikołaj śpi i chrapie – **ALICJA**
- Pije mleko – **HELENKA**
- Chowa prezenty gdzieś w kącie – **HELENKA**
- Albo chowa prezenty gdzieś w skrzyni – **LENA**
- Nie rozdaje prezentów tylko coś robi – **KACPER**

### **SMERFY**

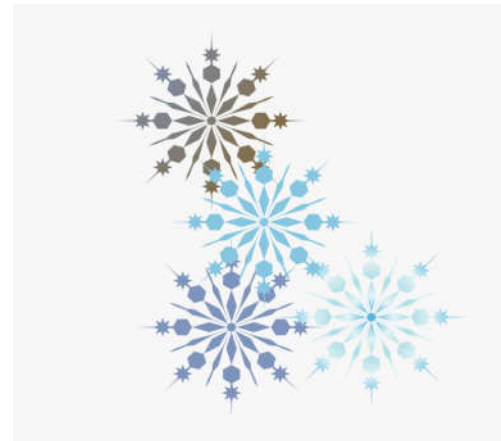
- Mikołaj odpoczywa – **SZYMON**
- Leży w łóżku – **ZOSIA**
- Wysyła króliki Wielkanocne – **EMIL**
- Zajmuje się Elfami – **SZYMON**

### **PSZCZÓŁKI**

- Patrzy czy dzieci są grzeczne czy niegrzeczne – **MARTYNKA Ś**
- I jeszcze Elfy szykują prezenty dla grzecznych dzieci – **MAGDALENA**
- Że jeszcze dzieci piszą do Mikołaja co chcą na prezent – **OLA**
- Zjada ciasteczka i popija mlekiem – **ERYK**
- Patrzy na następny rok czy dzieci są grzeczne – **ANTEK W.**
- I też jak dzieci chcą jakieś prezenty trzeba dać ciasteczko i mleczko – **NIKOLA**

### **MRÓWKI**

- Odpoczywa – **HANIA M.**
- Hm hm – **GUSTAW**
- Pracuje w fabryce – **FABIAN K.**
- Patrzy na dzieci czy są grzeczne – **WERONIKA**





# Artykuł

## *Dlaczego kontakt z rówieśnikami jest taki ważny?*

Wiek przedszkolny to pierwszy okres, w którym znacznie rozszerza się otoczenie dziecka. To już nie tylko najbliższa rodzina, ale także nowi dorośli – np. pani z przedszkola czy – co ważniejsze – rówieśnicy. Celem tego etapu jest przygotowanie dziecka do późniejszych zadań – funkcjonowania w zespole klasowym, współpracy w grupie, a także podjęcia pracy zawodowej.

Dla dziecka, interakcje z rówieśnikami stanowią kluczowy element rozwoju społecznego i emocjonalnego. Kontakty z innymi dziećmi uczą współpracy, rozwiązywania konfliktów, budowania relacji oraz wyrażania emocji. Rówieśnicy pomagają również w kształtowaniu tożsamości i budowaniu poczucia przynależności do grupy. Zapewnienie dziecku takich kontaktów może stanowić wyzwanie, szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy wiele dzieci spędza więcej czasu w domu. Rodzice mogą jednak podjąć kilka kroków, aby wspierać swoje pociechy w budowaniu wartościowych relacji.



## **Dlaczego kontakt z rówieśnikami jest ważny?**

- **Rozwój społecznych umiejętności:** Spotkania z rówieśnikami uczą dzieci umiejętności społecznych, takich jak dzielenie się, współpraca i rozwiązywanie konfliktów. Kontakt z rówieśnikami pozwala na ćwiczenie tych kompetencji w praktyce, a także pomaga w nauce szacunku do innych oraz rozumienia zasad współżycia.
- **Budowanie empatii:** W kontaktach z innymi dziećmi maluchy uczą się rozpoznawać i reagować na emocje innych. To ważny krok w rozwijaniu empatii – umiejętności, która jest podstawą zdrowych relacji międzyludzkich i dobrze wpływa na rozwój emocjonalny.
- **Wsparcie w nauce i motywacji:** Dzieci mogą uczyć się od siebie nawzajem, a wspólne odkrywanie nowych rzeczy czy rozwiązywanie problemów stanowi doskonałą motywację do rozwoju. W grupie dzieci często zyskują większą pewność siebie i chętniej podejmują wyzwania.
- **Budowanie poczucia przynależności:** Bycie częścią grupy rówieśników daje dziecku poczucie przynależności i akceptacji. Dzięki temu rozwija ono zdrową tożsamość i uczy się funkcjonowania jako część większej społeczności.

- Przebywanie i współpraca z rówieśnikami pozwalają dziecku uczyć się norm i zasad społecznych. To dzięki nim maluchy zaczynają rozumieć, jakie zachowania są społecznie akceptowane, a które nie.

## Konflikty między rówieśnikami – czy to dobrze, że się pojawiają?



Konieczność współpracy z innymi to także świetna okazja do trenowania swoich umiejętności rozwiązywania konfliktów. Mimo że dużo piszemy o budowaniu pozytywnych i satysfakcjonujących relacji, to pamiętajmy, że sytuacje, w których maluchy zmagają się z trudnościami, mają duży potencjał rozwojowy.

To właśnie drobne sprzeczki, posiadanie odmiennego zdania, konieczność pójścia na kompromis sprawiają, że dziecko uczy się również stawiania własnych granic, asertywności czy dogadywania się, gdy dwie strony chcą czegoś innego.

## Jak zapewnić dziecku możliwość kontaktu z rówieśnikami?

- Przedszkole i żłobek

Placówki opiekuńczo-wychowawcze, takie jak przedszkola i żłobki, oferują dziecku regularne kontakty z rówieśnikami. To szczególnie cenne, gdyż dzieci codziennie spędzają tam czas z innymi maluchami, ucząc się współpracy i adaptacji do życia w grupie. W takich miejscach dziecko ma możliwość budowania pierwszych przyjaźni i uczy się życia w środowisku poza domem.

- Zajęcia dodatkowe

Zajęcia dodatkowe, takie jak taniec, sztuki walki, basen, czy gry zespołowe, umożliwiają dzieciom wspólną zabawę i zdobywanie umiejętności w towarzystwie rówieśników. Wybierając zajęcia, które odpowiadają zainteresowaniom dziecka, można nie tylko rozwijać jego pasję, ale także tworzyć przestrzeń do nawiązywania nowych znajomości.

- Organizowanie spotkań z innymi dziećmi

Zapraszanie dzieci znajomych czy sąsiadów na wspólne zabawy to doskonały sposób na integrację. Rodzice mogą na przemian organizować spotkania u siebie w domu, zabierać dzieci na plac zabaw, czy





urządzać małe wycieczki. Takie spotkania nie tylko budują więzi między dziećmi, ale także pozwalają rodzicom na poznanie rodziców innych dzieci.

- **Plac zabaw i tereny rekreacyjne**

Plac zabaw to idealne miejsce, gdzie dziecko może spotkać rówieśników i spontanicznie nawiązać kontakt. Warto regularnie odwiedzać takie miejsca, ponieważ dzieci zyskują tam możliwość integracji i zabawy z nowymi osobami. Tereny rekreacyjne, takie jak parki, boiska czy sale zabaw, stwarzają dzieciom przestrzeń do interakcji i rozwijania umiejętności społecznych.

- **Rodzinne spotkania i spotkania ze znajomymi**

Spotkania rodzinne z dziećmi w podobnym wieku lub wizyty u znajomych, którzy mają dzieci, są również okazją do nawiązywania relacji. Dzieci mogą bawić się wspólnie w bezpiecznym środowisku, a rodzice mają szansę na wymianę doświadczeń i wzajemne wsparcie.

- **Uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach i społecznościach**

Wielu miastach i mniejszych miejscowościach organizowane są wydarzenia, takie jak pikniki, warsztaty, czy festyny rodzinne. To doskonała okazja do kontaktu z rówieśnikami i integracji społecznej. Można również rozważyć dołączenie do grup rodzicielskich, gdzie organizowane są regularne spotkania dla dzieci w różnych grupach wiekowych.

## **Wspieranie dziecka w budowaniu relacji**

- **Nauka inicjowania kontaktów**

Nie każde dziecko ma łatwość w nawiązywaniu kontaktów, dlatego warto wspierać je w rozwijaniu tej umiejętności. Rodzice mogą ćwiczyć z dzieckiem proste zwroty i sytuacje, takie jak zapraszanie do zabawy, przedstawianie się, czy pytanie o zgodę na wspólne korzystanie z zabawek.

- **Rozwój umiejętności rozwiązywania konfliktów**

Kiedy dzieci bawią się razem, naturalnie mogą pojawić się konflikty. Warto uczyć dziecko, jak radzić sobie w takich sytuacjach – rozmawiając, tłumacząc emocje i szukając kompromisów. Rodzice mogą wspierać dziecko, wyjaśniając, że konflikty są normalne i można je rozwiązywać w spokojny sposób.

- **Wspólne zabawy z rodzicami**

Wspólna zabawa z dzieckiem to także doskonała okazja do nauki interakcji społecznych. Rodzice, będąc wzorem, mogą pokazywać, jak zachowywać się w grupie – dzielić się, czekać



na swoją kolej, czy słuchać innych. W ten sposób dziecko uczy się zasad współżycia w grupie w bezpiecznym otoczeniu domowym.

- Zwracanie uwagi na indywidualne potrzeby dziecka

Każde dziecko ma inne potrzeby i preferencje dotyczące kontaktów z rówieśnikami. Warto zwracać uwagę na to, jakie formy spotkań i interakcji sprawiają mu radość, a jakie są trudniejsze. Dzieci bardziej nieśmiałe mogą potrzebować więcej wsparcia i czasu na nawiązywanie relacji. W takich przypadkach można zacząć od małych grup i krótszych spotkań.

## **Rola rodziców w budowaniu zdrowych relacji**

- Bycie wzorem: Dzieci często naśladują swoich rodziców, dlatego sposób, w jaki rodzice budują swoje relacje z innymi, może być inspiracją dla malucha. Kiedy rodzice są otwarci, życzliwi i wyrażają empatię, dziecko chętniej przyjmuje podobne postawy.
- Docenianie i zachęcanie: Każdy mały krok dziecka w budowaniu relacji z rówieśnikami warto docenić. Chwalenie za odwagę w nawiązywaniu kontaktu, umiejętność dzielenia się lub wyrażenia emocji, buduje pewność siebie i motywację do dalszych interakcji.
- Obserwacja i wsparcie: Warto czasem po prostu obserwować dziecko podczas zabawy z innymi. Jeśli widzimy, że napotyka trudności, możemy delikatnie pomóc, ale nie ingerować zbyt szybko. Dzięki temu dziecko ma możliwość samodzielnego radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Kontakt z rówieśnikami jest niezwykle istotnym elementem rozwoju dziecka. Warto pamiętać o indywidualnych potrzebach każdego dziecka i dawać mu przestrzeń do odkrywania radości z interakcji społecznych w swoim tempie.



*Źródło:*

[Jak zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami - jestem-rodzicem.pl](http://jestem-rodzicem.pl)

[Konflikty między dziećmi i relacje z rówieśnikami – jak wpływają na rozwój dziecka?](#)



## Kącik logopedyczny



**Dlaczego  
prawidłowe  
oddychanie  
jest ważne ?**

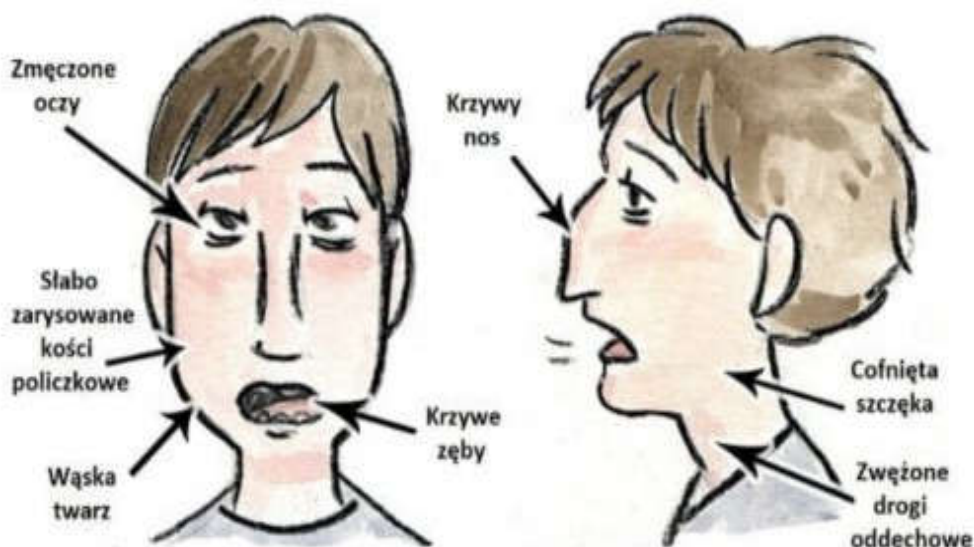
### **Zapamiętaj!!!**

Tylko oddychając przez nos dziecko ma zapewnioną naturalną ochronę przed infekcjami górnych dróg oddechowych. W nim powietrze zostaje odpowiednio nawilżone i oczyszczane. Taki sposób oddychania, to nie tylko **ochrona przed infekcjami górnych dróg oddechowych**, ale również **stymulacja prawidłowego rozwoju części twarzowej czaski oraz narządu żucia**.

Nieprawidłowe, długotrwałe oddychanie przez usta, może doprowadzić do poważnych zmian w układzie kostno-szkieletowym człowieka. Mówiąc prościej- wygląd twarzy naszego dziecka, zależy od sposobu oddychania.

Oddychanie przez usta zaburza symetrię i proporcje twarzy.

### **Efekty długiego oddychania przez usta**



źródło: <https://sypien.pl/blog/2019/10/15/oddychasz-przez-usta-niszczysz-swoje-zdrowie/>

## Jak ćwiczyć prawidłowe oddychanie?

### **Zalecenia:**

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu;
- przed jedzeniem lub 2-3 godziny po posiłku;
- najlepiej systematycznie 2-3 razy dziennie przez kilka minut



**1. Zajmij wygodną pozycję (plecy proste)- na siedząco, leżąc lub stojąc.**



**2. Weź duży wdech nosem**



**3. Wypuszczaj powietrze powoli buzią**

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy w wygodnej pozycji na leżąc, stojąc lub siedząc. Pamiętajmy, aby plecy były proste. Powoli nabieramy powietrze przez nos (aż klatka piersiowa uniesie się i brzusek lekko urośnie) i powoli wypuszczamy powietrze przez usta. Powtarzamy tak 5-8 razy.





Zagwizdź gwizdkiem  
jak najdłużej, wielokrotnie.



Graj na harmonijce  
przez minutę lub więcej.



Dmuchał długo na pomponik,  
piórko zawieszone na sznureczku.



Dmuchał przez słomkę na rozlane  
farby i rób kleksy na kartce.



Dmuchał długo przez nos tak,  
jakbyś opróżniał nos przy katarze.



Dmuchał na małą piłeczkę,  
aby poturlała się możliwie daleko.

## *Kącik języka angielskiego*

# Drodzy Rodzice i Dzieciaki-Przedszkolaki!

Zapraszamy do zabawy z kolejnymi słówkami w języku angielskim.

Poznamy słownictwo związane z jedzeniem!

### Food – jedzenie

Na początek przypomnijmy sobie nazwy kilku warzyw.



tomato



carrot



potato



onion



beans

tomato – pomidor ( tomatoł)

carrot- marchewka ( karyt)

potato- ziemniak ( potejtoł)



onion- cebula ( anion)

beans- fasola ( bins)

Zapraszamy Was teraz do obejrzenia krótkiej historii o smoku Gogo, który wraz z przyjaciółmi wybrał się do supermarketu na zakupy.

Podczas oglądania filmu powtarzaj usłyszane nazwy warzyw.

Film :

English for Children – Gogo adventure with English Unit 11

[https://youtu.be/\\_CJyVYzQLu4](https://youtu.be/_CJyVYzQLu4)

W filmie pojawiają się zwroty:

What's that ?- co to jest ?

It's a supermarket- to jest supermarket

I like ... – ja lubię

I don't like ... – ja nie lubię ...

I'm sorry – przepraszam

### **Game- gra**

Pobaw się z rodzicami i rodzeństwem. Zadawajcie sobie wzajemnie pytanie:

Do you like ...? – czy ty lubisz ?

Sprawdźcie, czy lubicie to samo ☐

**Have fun!**

**Miej zabawy!**

## ***Zrób to sam - przedszkolak to potrafi***

### ***Ośnieżona choinka***

Ośnieżona choinka wykonana techniką płaskiego origami z koła. Przygotowanie takiej pracy to doskonałe ćwiczenie w wycinaniu po kole, któremu z powodzeniem sprostają każdy starszy przedszkolak. Młodsze dzieci mogą wykonać pracę z gotowych, wyciętych przez dorosłych lub starsze rodzeństwo, elementów.

#### **Materiały i przybory:**

- arkusz niebieskiego papieru A4
- dwie białe kartki papieru ksero
- cekiny
- nożyczki
- klej, np. Magic
- dziurkacz ozdobny w kształcie śnieżynki



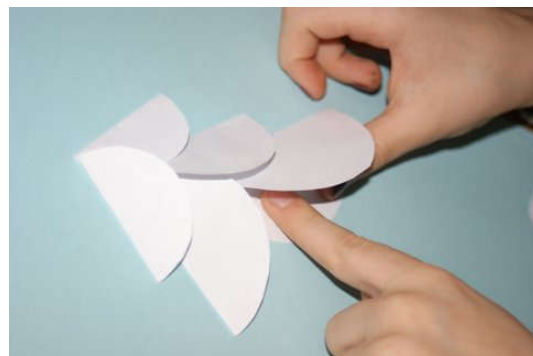
1. Przygotuj 5 różnych wielkości okrągłych rzeczy (pokrywki, kubek, filiżankę, mały talerzyk) i odrysuj od nich kółka. Do zrobienia takiej choinki jak nasza potrzebujemy po 2 kółka każdej wielkości – zmieszczą się one na 2 kartkach białego papieru.

2. Wytnij kolejno wszystkie kółka. Nie wyrzucaj resztek białego papieru – przyda się w dalszej części pracy.

3. Teraz złożź kolejno wszystkie wycięte kółka równo na pół.

4. Zaczynaj przyklejać złożone kółka od góry pracy, rozpoczynając od najmniejszych, w taki sposób jak to pokazano na zdjęciu.

5. Z resztek białych kartek wytnij zaspę śnieżną, pień choinki i przyklej to wszystko na dole pracy.



6. Przyklej cekiny- będą błyszczały jak gwiazdki na niebie.

7. Choinkę można ozdobić śnieżnymi gwiazdkami wyciętymi ozdobnym dziurkaczem.



## Choinka z origami

Znowu choinka, jednak tym razem w innej odsłonie. Ta wersja trochę trudniejsza, dla dzieci starszych.

### **Materiały i przybory:**

- zielona kartka z bloku technicznego w formacie A4
- kartka z bloku technicznego A4 w innym kolorze - z niej powstanie kartka
- pomponiki/gąbkę piankową/ filc/wycinanki/brokat itp. - tym ozdobimy choinkę
- nożyczki
- klej (typu Wikol, Magic)
- linijka, ołówek

Z zielonej kartki wycinamy 6 kwadratów, jeden o boku 5 cm, drugi 6 cm, trzeci 7 cm itd. - rosnąco, aż do kwadratu o boku 10 cm. Oczywiście jeśli ktoś chce może wyciąć więcej lub mniej kwadratów - wtedy otrzyma wyższą lub odpowiednio - niższą choinkę.

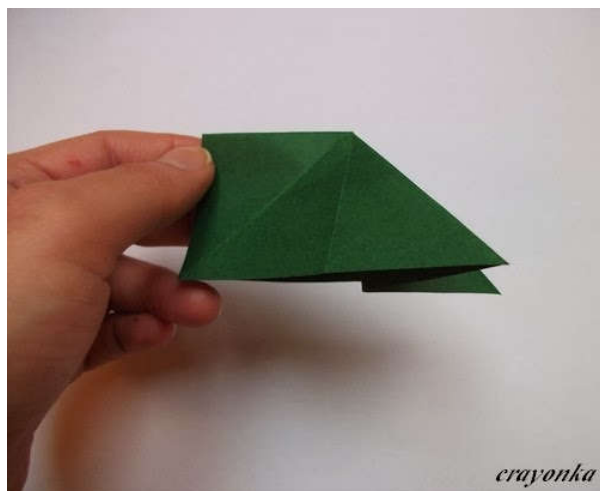
Składamy kwadrat na pół.



Potem jeszcze raz na pół i po przekątnych. Powinniśmy otrzymać coś takiego:



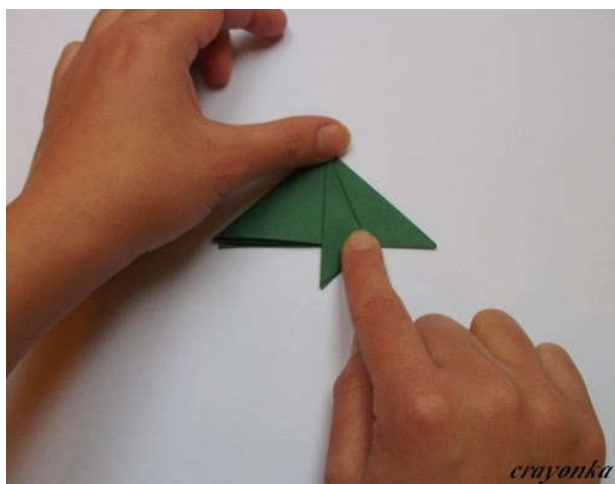
Składamy znowu na pół i palcem "wtykamy" do środka dwa trójkąty.



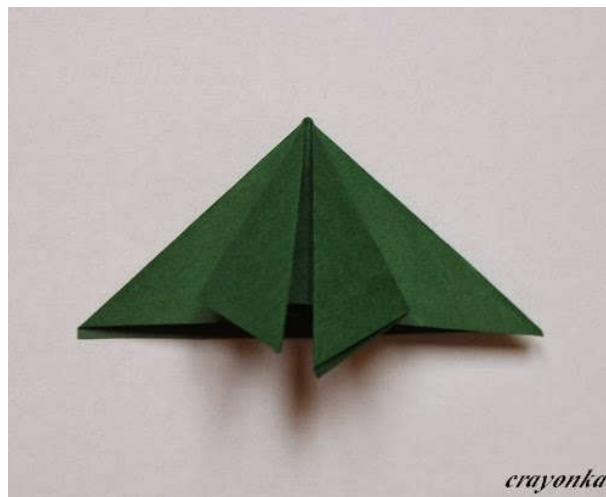
To samo robimy z drugiej strony. Powinniśmy uzyskać taki kształt złożonego trójkąta (tu leży otwarty):



Zaginamy do środka, ramię trójkąta (do linii wyznaczającej jego wysokość). Najlepiej zginać ten kształt . na płaskiej powierzchni, np. na stole.



Tak samo zaginamy drugie ramię. Otrzymujemy interesujący nas kształt - gałąź choinki, z którego powstanie choinka.



W taki sam sposób zginamy pozostałe kwadraty. Zanim zaczniemy z nich tworzyć choinkę, musimy jeszcze zrobić kartkę. W tym celu kolorową kartkę z bloku technicznego zginamy na pół i wycinamy prostokąt o wymiarach 16,5 x 11,7 cm (jak standardowa, otwierana kartka).

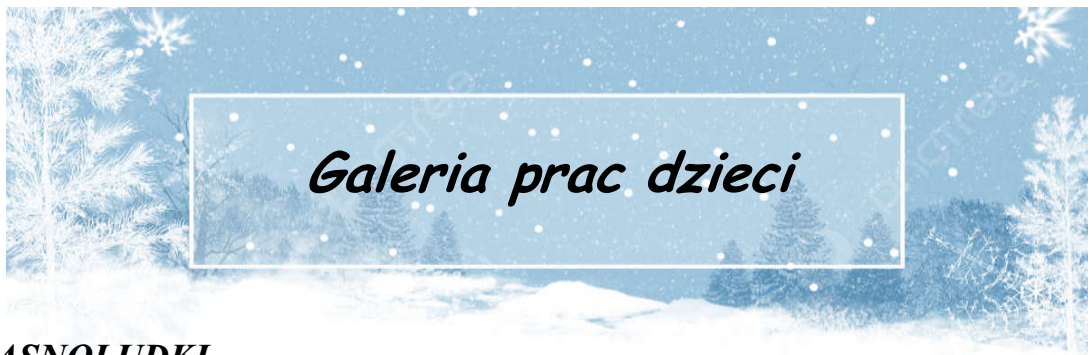
Możemy zacząć układać choinkę. Zanim przystąpimy do klejenia warto najpierw ułożyć sobie choinkę na kartce n"na sucho" i pozaznaczać delikatnie ołówkiem miejsca, co gdzie przykleić, żeby było równo. Na kartkę przyklejamy gałęzie choinki, zaczynając od dołu.



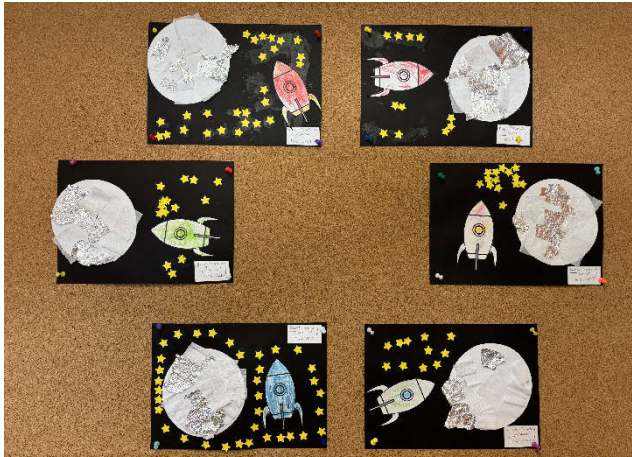
Gdy choinka jest już gotowa, ozdabiamy ją. Ja mojej przykleiłam gwiazdę i pomponiki. Zanim wręczymy komuś tak piękną, własnoręcznie wykonaną kartkę, nie zapomnijmy napisać w środku życzeń!







## KRASNOLUDKI



„Kosmos”



„W teatrze”



„Dinozaur”



## GUMISIE



„Walentynkowe serca



„Grzechotki”





„Układ planetarny”

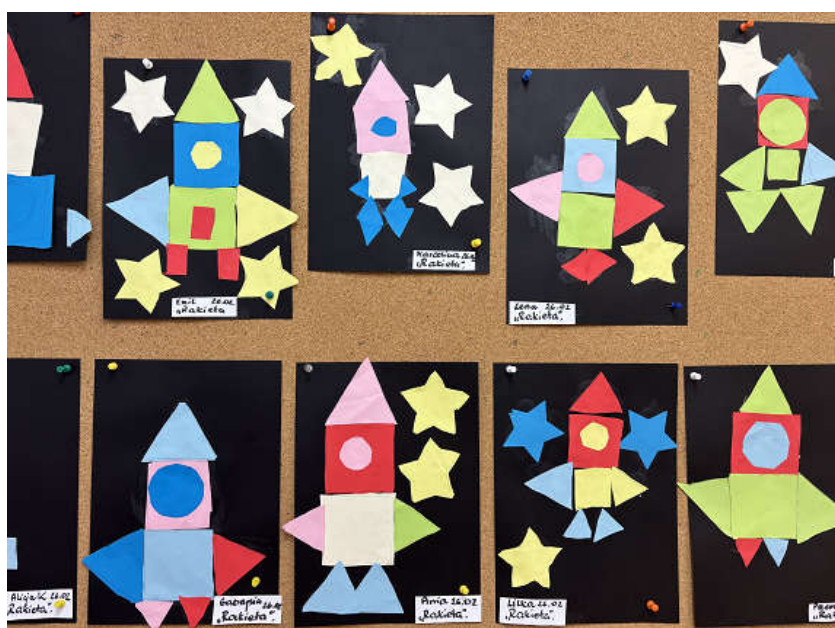
## SMERFY



„Pod ziemią”



„Dinozaury”



„Rakieta”





## PSZCZÓŁKI

„Balwanek”



## MRÓWKI



„Ptaki zimą”

„Smok”

„Planety”







## Kuchcikowo

### Placki z kalafiora z kremowym labnehem

czas przygotowania: 30 minut

typ diety: **wegetariańska**

typ posiłku: **obiad**



kasza jaglana: 1 szklanka  
kalafior: 500 g  
czosnek: 1 ząbek  
cebula: 1 sztuka  
olej kokosowy: 1 łyżka  
mąka pszenna: 1/3 szklanki  
jajko "zerówka": 1 sztuka  
uprażone pestki słonecznika i dyni: 1/2 szklanki  
natka pietruszki: 2 łyżki  
sól: do smaku  
pieprz: do smaku  
do obtaczania: bułka tarta według potrzeby

dip:  
lebaneh  
1/2 szklanki  
jogurt naturalny  
1/3 szklanki  
sok z cytryny: 1 łyżka  
za'atar: 1-2 łyżeczki

#### **krok I**

Kaszę przygotowujemy według instrukcji na opakowaniu.

#### **krok II**

Kalafior rozdrabniamy w robocie kuchennym na okruszki. Czosnek przeciskamy przez praskę. Cebulę szklimy na oleju kokosowym. Studzimy. Wszystkie składniki umieszczamy w misce i dokładnie mieszamy. Z powstałej masy formujemy kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy z obu stron na złoty kolor.

#### **krok III**

Przygotowujemy dip. Wszystkie składniki umieszczamy w misce, a następnie dokładnie mieszamy. Gotowy dip nakładamy na usmażone kotleciki kalafiorowe.



W wersji bezglutenowej jako panierki użyjemy pokruszonych płatków kukurydzianych, a do masy dodajemy mąki ziemniaczanej.

## **Zupa z soczewicy z morelami**

czas przygotowania: 30 minut

typ diety: **wegańska**

typ posiłku: **obiad**

czerwona soczewica: 1 i 1/2 szklanki

suszone morele: 1/2 szklanki

cebula: 1 sztuka

czosnek: 2 ząbki

oliwa: kilka łyżek

sól: szczypta

kurkuma: 1 łyżeczka

kumin: 1/2 łyżeczki

papryka wędzona: 1/2 łyżeczki

gałka muskatołowa: 1/2 łyżeczki

sok z cytryny: 2 łyżki

gorczyca: 1 łyżeczka

świeży imbir: 3-centymetrowy kawałek

chili: 1/2 sztuki

pomidor: 3-4 sztuki

bulion warzywny: 1 litr



### **krok I**

Soczewicę przebieramy i dokładnie opłukujemy.

### **krok II**

Morele tniemy w paski lub połówki.

### **krok III**

Cebulę drobno siekamy i dusimy na oliwie w rondlu z czosnkiem, solą, kurkumą, kuminem, gałką muskatołową i wędzoną papryką przez 4-5 minut. Dodajemy soczewicę, morele i bulion, gotujemy około 20 minut. Dorzucamy pokrojone pomidory bez skórki, sok z cytryny, starty imbir. Gotujemy kolejne 10 minut. Jeśli zupa będzie zbyt gęsta, rozcieńczamy ją bulionem.

### **krok I**

Zupę serwujemy posypaną paroma paseczkami świeżego chili.

***Smacznego!!!***

## Poczytajmy razem

### „Jak ważne jest mówienie”

Tak jak wśród nas ludzi ważne jest, abyśmy rozmawiali ze sobą, tak samo ważne jest to wśród zwierząt. I tak jak ludzie mają wiele rodzajów języków, tak każdy gatunek zwierząt ma swój sposób porozumiewania się. Psy szczekają, warczą i jęczą. Koty miauczą i mruczą.

Ptaszki śpiewają i ćwierkają. Są jednak zwierzęta, które mają bardzo szczególny rodzaj mowy. Na przykład takie wielbłądy. One zamiast wydawania specjalnych dźwięków, pluą. I

choć może to brzmieć zabawnie, w ich świecie to coś bardzo ważnego. Zaraz zrozumiesz dlaczego.



W pewnym zoo szykowano się na wyjątkowy dzień. Lada chwila miał tam przyjechać nowy wielbłąd – piękny młody samiec. Opiekunowie marzyli, że szybko zaprzyjaźni się z jedną z wielbłądzic, a w przyszłości może i pojawią się u nich małe wielbłądźtka. Wreszcie nadszedł wyczekiwany moment. Duża ciężarówka zaparkowała przy wybiegu, a tylne drzwi powoli się otworzyły. Wyszedł z nich nowy mieszkaniec. Był dostoyny, jego garby kołysały się w rytmie kroków, a dumnie uniesiona głowa

od razu zwróciła uwagę wszystkich wielbłądzic.

„Co za wspaniały opiekunowie, obserwując z boku swoje otoczenie. szybko przystąpiła do testu. towarzysza, spojrzała na znak wyzwania – chciała potrafi odpowiedzieć w ich wszystkich, wielbłąd tylko Nie splunął, nie



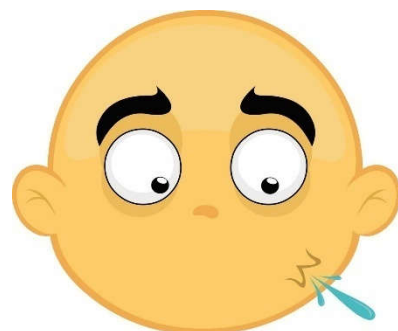
kandydat!” szeptali ekscytacją, jak nowy wielbłąd Jednak jedna z wielbłądzic Podeszła do nowego niego i... splunęła. Był to zobaczyć, czy młody samiec języku. Ale ku zdziwieniu spojrzał na nią i nic nie zrobił. odpowiedział. Wielbłądzica



odwróciła się urażona i odeszła. Kolejne dni wyglądały podobnie – nowy wielbłąd próbował nawiązać kontakt, ale bez umiejętności plucia nie miał szans na zainteresowanie wielbłądziej.

Opiekunowie zaczęli się martwić. Jednemu z nich szczególnie zależało na tym, aby nowy przybysz został zaakceptowany. Postanowił pomóc mu zrozumieć zasady wielbłądniego świata. Codziennie odwiedzał młodego samca i... uczył go plucia. Tak, to był niecodzienny widok – człowiek pluący na wybiegu i wielbłąd patrzący na niego z zaciekawieniem.

Opiekun tłumaczył: „Jeśli chcesz zdobyć ich uwagę, musisz pokazać, że potrafisz. Plucie to ich język, a bez tego nie poradzisz sobie.” Wielbłąd słuchał, ale początkowo nie rozumiał, dlaczego to takie ważne. Jednak opiekun się nie poddał.



Po kilku tygodniach wielbłąd w końcu to zrozumiał. Naprężył wargi i splunął. I to jak. Całkiem daleko i porządnie. Opiekun był w siódmym niebie. Od razu wysłał wielbłąda do wielbłądziej panien. „Idź się pokazać, przyjacielu,” dodał mu jeszcze odwagi i wysłał go. Wielbłąd powoli zbliżał się do innych. Był nieśmiały, ale wiedział, że jeśli chce zwrócić na siebie uwagę, musi pokazać, co potrafi. I tak splunął. Dumnie się wyprostował i obserwował, co się wydarzy. Wielbłądzice od razu do niego podbiegły i zaczęły się z nim zaprzyjaźniać. Opiekun i wielbłąd byli bardzo zadowoleni, że wszystko dobrze się skończyło.

Z tego wynika, że rozmowa między zwierzętami ma ogromne znaczenie, nawet jeśli może nam się wydawać zabawna. My, ludzie, nie pluemy na siebie, nie miauczymy ani nie warczymy, ponieważ potrafimy mówić. Nie wstydź się więc i mów. Nigdy nie zapominaj, jak ważne jest rozmawianie z rodzicami i bliskimi. Tylko w ten sposób będziesz prawdziwym człowiekiem. Tak jak nowy wielbłąd stał się prawdziwym członkiem stada.



# Ciekawostki dla dzieci



## Co wiemy na temat śniegu?

Jest biały, składa się z kryształków, nie posiada smaku i jest zimny – to są podstawowe fakty, które wszyscy wiedzą o śniegu. Ale o białym puchu można powiedzieć znacznie więcej.

### 1. Rekordowy płatek śniegu

Księga rekordów Guinnessa informuje o największym płatku śniegu, jaki kiedykolwiek zaobserwowano: mówi się, że miał on średnicę 38 cm. Dla porównania: zwykłe płatki śniegu mają średnicę około 5 milimetrów.

### 2. Jak powstaje śnieg?

Rusztowaniem, od którego rozpoczyna się formowanie kryształków lodu w chmurze są np. cząsteczki kurzu albo pyłek kwiatowy. Kryształki lodu powstają wokół tych „załączków” bezpośrednio przez zamrożenie pary wodnej. Rosną w chmurze w temperaturze poniżej zera, aż duże kryształki zaczną w końcu opadać, będą zlepiały się z innymi w czasie zderzeń i w ten sposób utworzą płatki śniegu. Przy dostatecznie niskiej temperaturze powietrza śnieżynki mogą dotrzeć do powierzchni gruntu i wtedy obserwujemy padający śnieg.

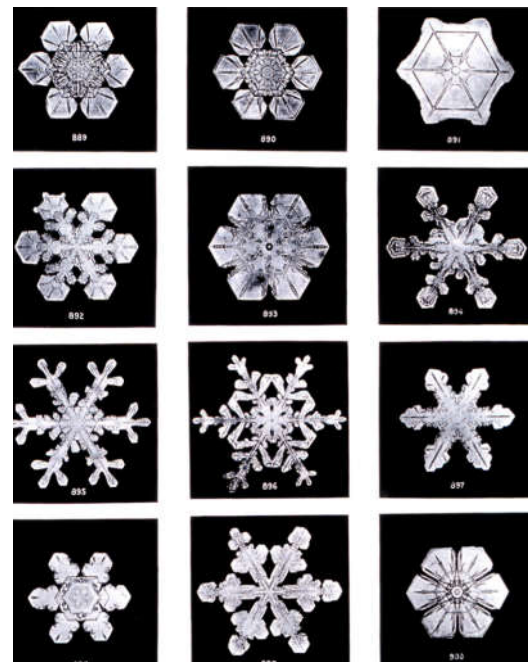
### 3. Dwa takie same płatki śniegu

Stwierdzenie, że każdy płatek śniegu jest inny to prawda. Za ich unikatowy wygląd odpowiadają fizyczne oddziaływania

### 4. Jak długo opada płatek śniegu?

Najczęściej płatki śniegu opadają z prędkością 5 km/h, ale zawsze jest to zależne od jego ciężaru i prędkości wiatru. Im cięższy jest płatek, tym opada szybciej, a im silniejszy wiatr, tym opada wolniej, bo zanim dotknie ziemi, jest wciąż unoszony przez wiatr i przenoszony na dystansie nawet kilku kilometrów.

Jak długo więc płatek może opadać? Licząc od podstawy chmury do powierzchni ziemi nawet przez 15 minut. To dlatego czasem spotykamy się ze zjawiskiem opadów śniegu z czystego, błękitnego nieba. Bo zanim płatki spadną, niebo może się zdążyć ponad nimi całkowicie rozpogodzić.





## 5. Kryształki śniegu zawsze mają sześciokątny kształt

Z punktu widzenia matematyki, możliwe, że jeden płatek śniegu przypomina inny, ale do końca nie możemy tego stwierdzić. Pewne jest to, że wszystkie kryształki śniegu mają podstawowy sześciokątny kształt.

## 6. Nawet kukurydza może stać się sztucznym śniegiem

Jeżeli zimą brakuje naturalnego białego puchu, ośrodki narciarskie korzystają ze sztucznego śniegu wytworzonego z wody. Teoretycznie jednak możliwe jest również tworzenie śniegu z kukurydzy, skrobi ziemniaczanej lub z kaszy manny. Ten śnieg nie topnieje.

## 7. Śnieg tłumi hałas

W ośnieżonym otoczeniu wszystko wydaje się spokojniejsze. I jest to nie tylko nasze wrażenie, ale fakt ten jest naukowo udowodniony. Powietrze zawarte w śniegu powoduje, że dźwięk jest „połykany”, a co za tym idzie wszystkie odgłosy wydają się stłumione.

## 8. Filigranowe płatki śniegu lubią ciepło

Kształt kryształków śniegu zależy w dużej mierze od temperatury. Przy bardzo niskich temperaturach spadają raczej niezgrabne płatki śniegu, natomiast przy wyższych temperaturach kryształki są dużo lepiej wykształcone i przybierają formę gwiazdek.

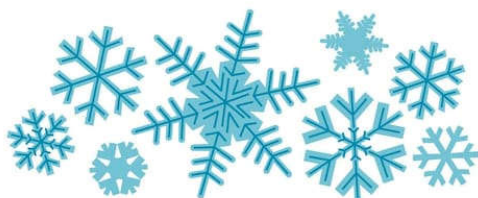
## 9. Śnieg może być czerwony

Każdy, kto zakłada, że śnieg może być tylko biały, jest w błędzie. Śnieg może być również czerwony i jest wtedy nazywany „śniegiem krwi”. Ten czerwonawy śnieg można zaobserwować latem w regionach polarnych lub w wysokich górach i zawiera on jednokomórkowe glony. Właśnie dzięki nim posiada on czerwony odcień.



## 10. Płatki śniegu „krzyczą”

Małe pęcherzyki powietrza są zamknięte w płatkach śniegu. Powoduje to, że płatek śniegu wydaje głośny dźwięk, gdy wpada do wody. Ludzkie ucho nie może go niestety usłyszeć.



## Coś dla małej główki - - zadania dla przedszkolaka

1. Samodzielnie lub z pomocą przeczytaj zdania. Dokończ rysunek bałwanka zgodnie z tekstem, a w prawej ręce dorysuj jego przysmak. Wokół bałwanka narysuj śniegowe gwiazdki.

 ma  i  beret.

Ma 4     .  lubi lody .



2. Policz, ile guzików ma każdy bałwanek i połącz bałwanka z właściwą cyfrą. Pokoloruj czapki, szaliki i rękawiczki każdego bałwanka na kolor odpowiadający mu cyfry.



8 3  
4  
6 2  
5 7 1

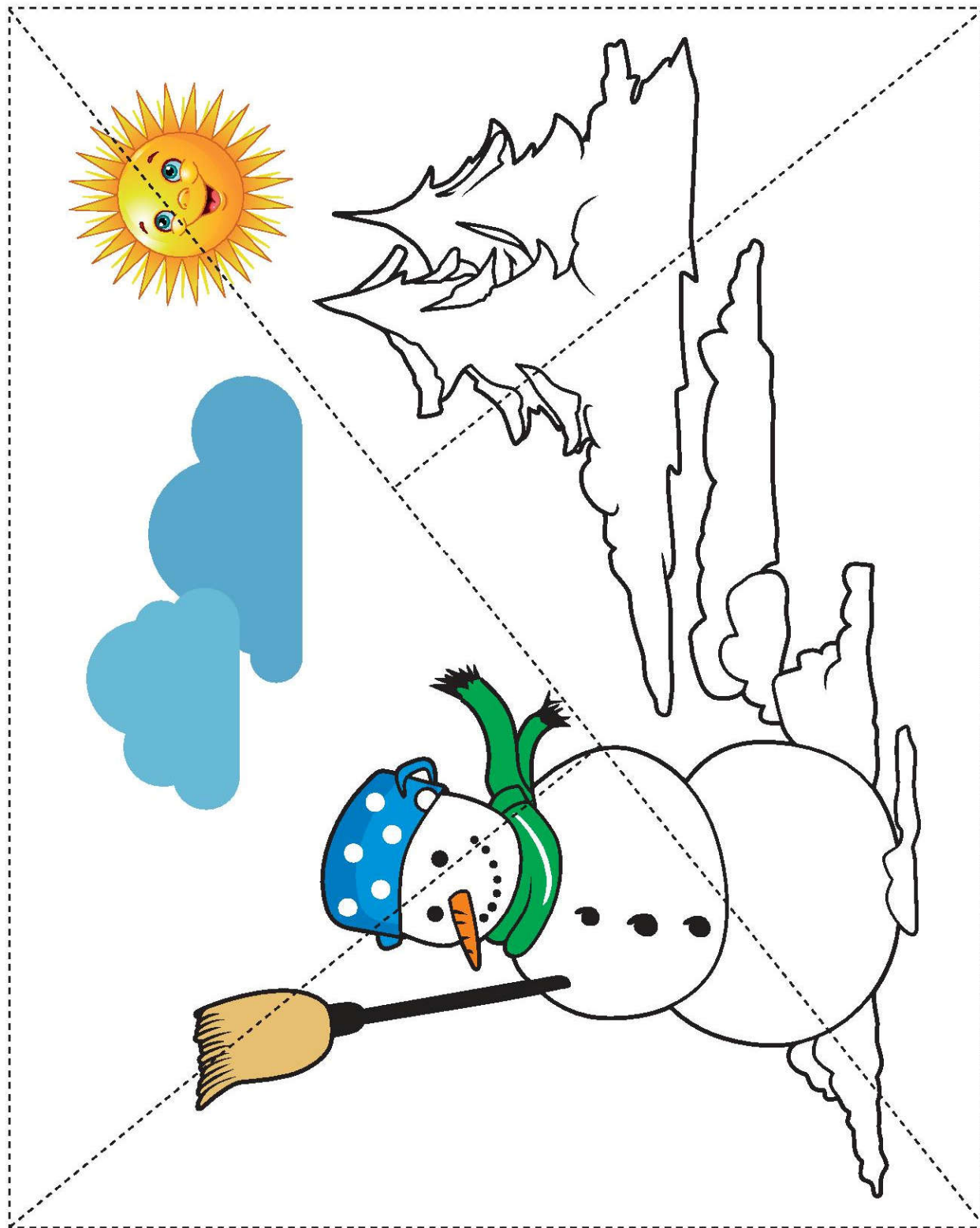


Zaznacz obrazki, które kojarzą się z zimą.



## Ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej

**Polecenie:** Z pociętych fragmentów postaraj się ułożyć obrazek.

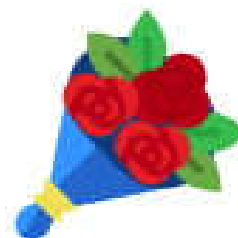




Policz sylaby i pokoloruj odpowiednią ilość kótek



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○

**DO ZOBACZENIA W**  
**WIOSENNYM**  
**PRZEDSZKOLNYM CUDACZKU!**