

# Przedszkolaczek



Przedszkole Miejskie nr 4  
**Fantazja**  
w Łukowie



Gazetkę redagowały: Dorota Jońska i Monika Zarzycka

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej <http://www.fantazjalukow.pl/>

# Wielkanoc

Z okazji Świąt Wielkanocnych:

**miłości**, która jest ważniejsza od wszelkich dóbr,

**zdrowia**, które pozwala przetrwać najgorsze,

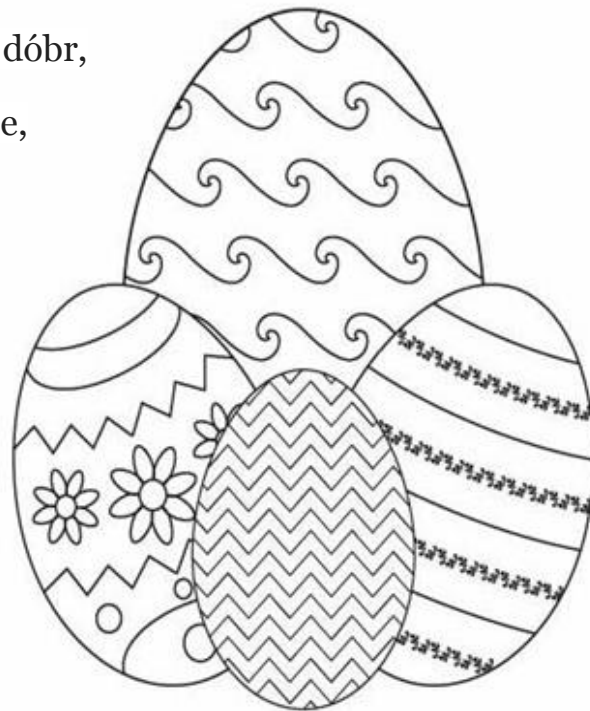
**pracy**, która pomaga żyć,

**uśmiechów** bliskich i nieznajomych,

które pozwalają lżej oddychać

**i szczęścia**,

które niejednokrotnie ocala nam życie.



**Wesołego Alleluja**

wszystkim życzymy.

## Naturalne barwienie jajek – eksperymenty z rodzicami

### Barwienie jajek cebulą i burakami

Obierz cebulę i wrzuć łupiny do garnka. Następnie zalej je wodą i dodaj 2 łyżki octu. Włóż do wody surowe jajko i gotuj przez kilka minut. Najlepsze efekty kolorystyczne otrzymamy na białych jajkach. Łupiny cebuli pozwalają uzyskać odcienie brązu, pomarańcza i żółci.

Wrzuć do garnka pokrojonego buraka i dodaj trochę wody oraz 2 łyżki octu. Gotuj jajka w soku z buraków przez kilkanaście minut od momentu zagotowania. Jajka pozostawiamy w barwiącym roztworze z dodatkiem dwóch łyżek octu do momentu uzyskania pożądanego koloru. Pisanki będą miały bardziej intensywny kolor jeśli pozostaną w wodzie na kilka godzin lub całą noc. Burak pozwala uzyskać odcienie różu, purpury i głębokiej czerwieni.

### Barwienie jajek czerwoną kapustą

Pokrój czerwoną kapustę, wrzuć do garnka, zalej wodą i dodaj dwie łyżki octu. Gotuj wywar około 20 minut. Następnie włóż jajka do wywaru na minimum 15 minut. Pozostaw jajko w barwniku z dodatkiem octu do momentu uzyskania pożądanego koloru. Aby były jaśniejsze mogą moczyć się w wywarze około 2-3h, a ciemniejsze mogą spędzić w kapuścianym barwniku całą noc. Za pomocą czerwonej kapusty uzyskamy kolory od błękitu, poprzez turkus do granatu.

Efekt zabarwienia jajek kapustą jest fenomenalny, a każda pisanka ma inne walory kolorystyczne i subtelne przebarwienia. Aby wydobyć jeszcze bardziej głębię koloru warto nasmarować jaja na koniec tłuszczem np.: masłem lub oliwą z oliwek.

### Barwnie jajek kurkumą i eksperymenty z kolorami

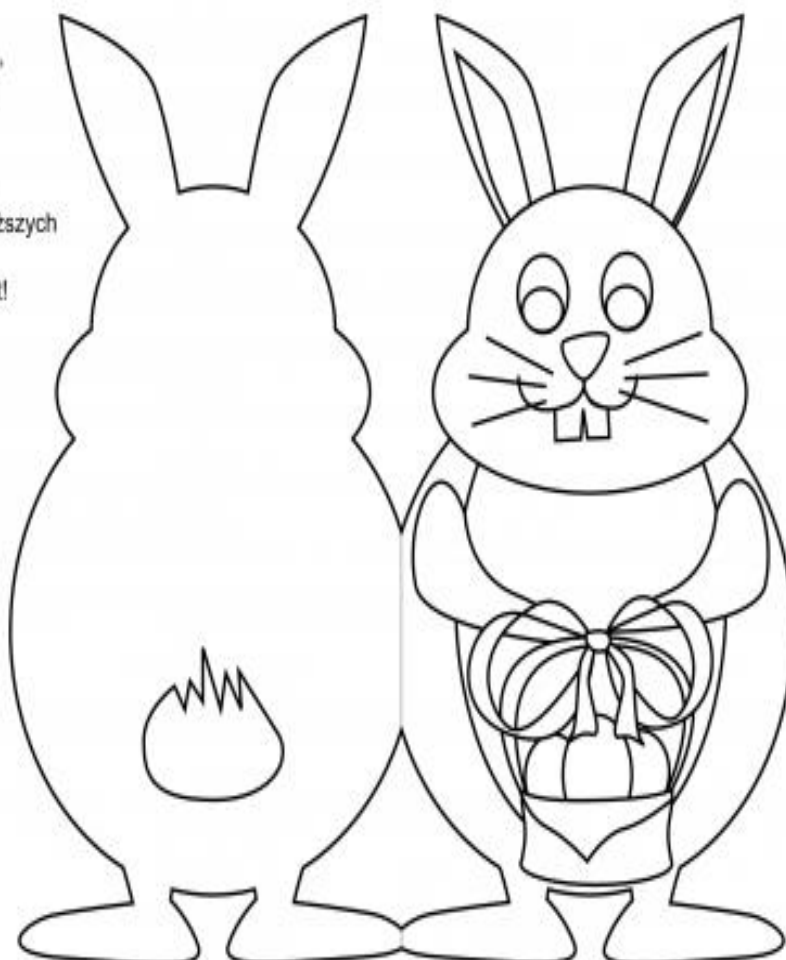
Przepiękny efekt koloru żółtego uzyskać można dzięki kurkumie. Wystarczy zagotować jajka w wodzie z dodatkiem około dwóch łyżek kurkumy. Kolor jest bardzo ładny i intensywny już po kilkunastu minutach.

Warto również zeksperymentować z moczeniem jaj w różnych roztworach zarówno w kurkumie, buraczkach lub kapuście. Jajka różnie reagują i pojawiają się czasem ciekawe efekty przebieg kolorystycznych. Dla dzieci takie obserwacje i nauka są świetnym zajęciem prawie na cały dzień.

## TU WARTO ZAJRZEĆ

Prezent dla babci i dziadka „Kartka świąteczna z życzeniami”

Pokoloruj króliczka, wytnij, a następnie zagnij wzdłuż szarej linii. Wewnątrz napisz życzenia dla najbliższych i spraw im miły świąteczny prezent!



# Kącik logopedyczny.

## Świąteczne porządki

Wkrótce święta. Należy zrobić przedświąteczne porządki. Najpierw musimy zmieść z sufitu wszystkie pajęczyny (język wędruje po podniebieniu), potem ze ścian (język głaszcze wewnętrzną stronę policzków). Następnie wycieramy kurze (język dotyka każdego ząbka na dole). Pora umyć okna (język przesuwają się po zewnętrznej części górnych i dolnych zębów), następnie uprać firanki (parskanie wargami). Gdy firanki schną w tym czasie zamiatamy schody (oblizywanie warg) i podłogę (język wiruje w zagłębieniu poniżej dolnych dziąseł). Musimy wytrzeć dywan (klaskanie). Teraz czas na porządki w piwnicy (język zagląda do garełka). Firanki już wyschły więc trzeba je uprasować (język przeciska się między ściśniętymi zębami). Następnie powiesić, przyczepiamy je ząbkami do karnisza (język dotyka każdego ząbka na górze). W domu mamy już porządek, czas posprzątać przed domem – zamiatamy schody (język sięga jak najdalej do brody i przesuwają się na boki). Nareszcie wszędzie jest czysto. Bardzo nas te porządki zmęczyły (ziewamy kilka razy) więc pora na krótką drzemkę (chrapiemy)

Opracowanie: Anna Sankowska

Bardzo ważne jest, aby dzieci u których występuje seplenienie międzyzębowe (język wchodzi między zęby) podczas ćwiczeń wykonywały ruchy języka tylko w buzi.

	POLICZ GÓRNE ZĘBY JĘZYKIEM 
	PARSKAJ JAK KOŃ 
	POMALUJ JĘZYKIEM PODNEBIENIE 
	UMYJ JĘZYKIEM DOLNE ZĘBY 
	DMUCHAJ 
	UŚMIECHNIJ SIĘ SZEROKO 

## DRODZY RODZICE!

Obecna sytuacja może wyzwać poczucie chaosu, zagrożenia, obaw, lęku o siebie, swoich najbliższych, o dalszą przyszłość. Mamy prawo do tych emocji. Nasze dzieci również. Jak przekazać informacje na temat tego, co się dzieje najmłodszym, dostosowując wiedzę do ich możliwości zrozumienia? Jak rozmawiać z nimi?

**Magdalena Werner – psycholog, psychoterapeuta systemowy.**  
**Jak wytłumaczyć dziecku sytuację, w której obecnie się znajdujemy?**

**Magdalena Werner:** Ważne, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Należy uważać, aby nie przestraszyć dzieci. Nie warto w rozmowie epatować statystykami zachorowań. Bardziej istotne w rozmowie z dzieckiem jest zwrócenie uwagi na jego emocje. Zauważenie tych emocji, docenienie, że dziecko chce się z nami podzielić tym co czuje, bo przecież dobrze wiemy, że to nie łatwe dzielić się z innymi swoimi uczuciami, szczególnie tymi trudnymi. A jak dziecko nie przychodzi, ale napięciem i wycofaniem pokazuje swój smutek, zdenerwowanie warto dać słowo dziecku komentując to, co widzimy, np. „Michał, mam wrażenie, że się martwisz, czy ja dobrze rozumiem? Czy tak jest?”. Czasem wystarczy dać dziecku zapewnienie- „jestem gotowa jak będziesz miał chęć porozmawiać to jestem”, to takie zostawienie dziecku

„otwartych drzwi”. Często samo zapewnienie ze strony osoby dorosłej obniża poziom lęku i niepokoju u dziecka. Warto wytłumaczyć dzieciom, we wspierający sposób, że to nie jest czas ferii czy urlopu i w związku z tym rodzice będą musieli wykonywać pracę z domu, a dzieci – uczyć się zdalnie. Ważne, by nie omijać tematu korona wirusa inaczej dziecko nie będzie wiedziało jak się zachować. Można wytłumaczyć dziecku, że wirus przenosi się przez kichanie, że w przewadze chorują osoby starsze, że dzieci przechodzą to najczęściej bezobjawowo. Możemy porozmawiać o tym, ile mamy narzędzi żeby się bronić, że nosimy maseczki, zakładamy jednorazowe rękawiczki, że dlatego są pozamykane szkoły, żeby wirus się nie rozprzestrzenił. Można skorzystać z materiałów online (powstały karty pracy na temat korona wirusa dla najmłodszych, a także bajki terapeutyczne na temat obecnej pandemii). Kiedy dziecko zapyta jak długo to potrwa powiedzmy że nie wiemy, bo taka jest prawda. Możemy natomiast zwrócić uwagę w rozmowie ze swoim dzieckiem na plusy tej trudnej sytuacji, że jesteśmy razem w domu, że możemy robić to, co planowaliśmy, a nie było na to czasu, że możemy pogadać. Wskazywanie, że z obecnej sytuacji wynikają też dobre strony pomaga, myślę, nie tylko dzieciom, ale także osobom dorosłym.

***W jaki sposób pomóc dziecku, jak zbudować poczucie bezpieczeństwa, kiedy sami się boimy. Czy dzieci powinny oglądać informacje TV, gdzie niestety rzeczywistość pokazuje nam bardzo przykre rezultaty korona wirusa?***

**Magdalena Werner:** Żeby zaopiekować się lękiem dziecka, trzeba najpierw zaopiekować się swoim lękiem. Bardzo ważne, by dorosły pomyślał jaki zalew informacji spada na dziecko, ze strony mediów, czyli tego świata zewnętrznego, a jaki w najbliższym otoczeniu domowym ze strony domowników. Jakich słów używa rodzic rozmawiając z dzieckiem o aktualnej sytuacji epidemii, jak ocenia na głos przy dziecku poziom zaradności i skuteczności polskiego rządu, polskiej służby zdrowia. Ważne by rodzic zastanowił się nad tym, co mówi przy dziecku. Niekoniecznie do dziecka ale przy dziecku telefonując do przyjaciela, czy kogoś z rodziny. Warto zostawić rozmowy o aktualnych wydarzeniach na czas kiedy dziecko ogląda bajkę, a my jesteśmy w innym pokoju, absolutnie zamknięci, albo na czas gdy dzieci idą spać. Wtedy można stworzyć sobie warunki do obniżania napięcia poprzez rozmowę z drugim dorosłym o aktualnych wydarzeniach, o tym co nas frustruje, czego się boimy, co nas martwi. Dobrym rozwiązaniem będzie ograniczenie liczby informacji z zewnątrz w postaci włączonego telewizora. Niestety hasła płynące z odbiorników telewizyjnych tj. „świat nie wie co robić, pandemia, zmarło tyle i tyle osób”, to wszystko są przeciążenia dla naszych dzieci. Pamiętajmy, że dziecko nie ma zbyt wielu mechanizmów obronnych, narzędzi psychicznych do poradzenia sobie z ilością trudnych informacji i napięciem dorosłych. Różnicą jest w powiedzeniu do dziecka „ja też się martwię”, a mówieniu „ja też jestem przerażona”. Dzieci słyszą słowa bardzo dosłownie, stąd warto je filtrować.

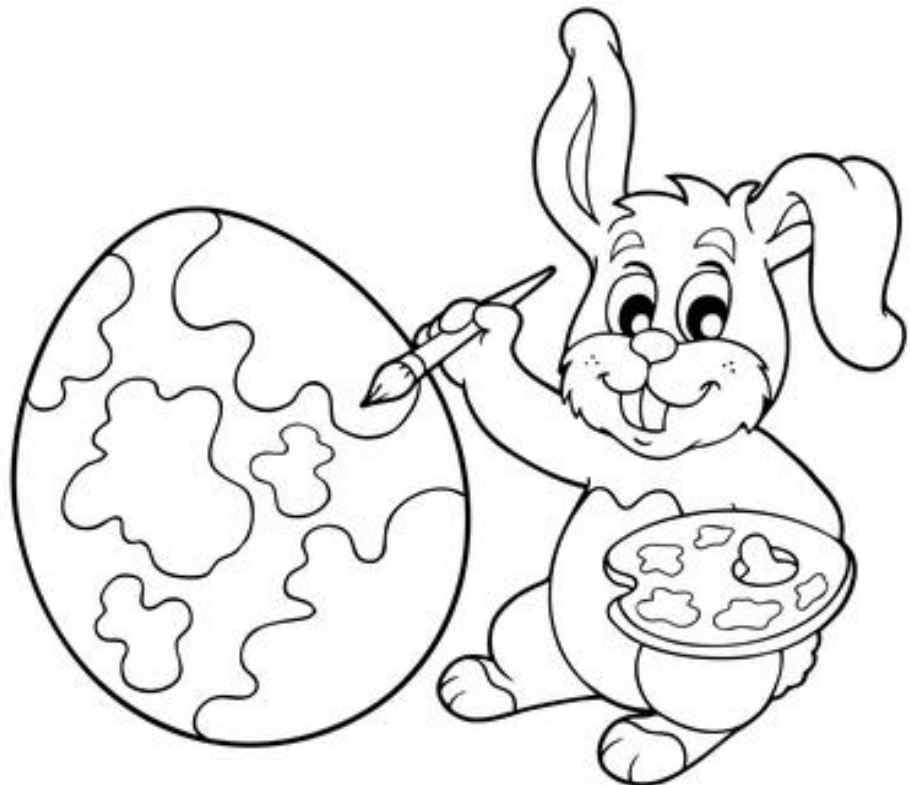
***Jak zorganizować dziecku czas, kiedy nie uczęszcza do szkoły, a co najgorsze rodzic musi w tym czasie pójść do pracy?***

**Magdalena Werner:** To ważne pytanie. Nam dorosłym trudno gospodarować wolnym czasem, tym bardziej dzieci wymagają wsparcia w zaplanowaniu ich czasu wolnego. Dobrym pomysłem będzie ustalenie wspólnie z dziećmi planu dnia - określenia w nim, kiedy jest czas na wspólną zabawę, a kiedy na pracę i naukę. Istotnym będzie, by w planie tym ująć obowiązki domowe. Stwórz sobie i swojej rodzinie nowe rytuały, które możecie celebrować w tych wyjątkowych okolicznościach. Rytuały są równie ważnym elementem życia rodziny. Zacieśniają więzi, ale także dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa i są okazją

do pracy nad relacjami. Można wymyślić swoje domowe rytuały, które będą stałym elementem każdego dnia – wspólne posiłki, czytanie, gimnastyka. Pamiętajmy, że ważniejsze od edukacji jest zdrowie psychiczne naszych dzieci, o które należy zadbać. Nie znaczy to, żeby nie wymagać od dzieci realizacji obowiązku szkolnego zdalnie, ile wyznaczać czas na naukę, i czas na odpoczynek, by temat szkoły nie towarzyszył każdej przestrzeni rodzica z dzieckiem. Stworzenie wspólnych zasad, planu dnia, zachowanie pewnych ram pozwoli dzieciom poczuć się bezpiecznie i mieć poczucie stałości, w tym jakże nieprzewidywalnym i dynamicznie zmieniającym się okresie. Natomiast nie zapominajcie drodzy rodzice w tym trudnym czasie również o sobie. To naturalne, że rodzice mogą czuć się przeciążeni obecną sytuacją, dużą ilością czasu spędzanego razem ze współmałżonkiem i dziećmi. Dlatego ważne jest, żeby zadbać też o siebie i swoje potrzeby. Warto, aby w planie dnia znaleźć czas tylko dla siebie np. na poczytanie książki, wyciszenie, medytację, czy modlitwę. Pomocny może być samotny spacer lub inna aktywność fizyczna, która pomoże nam zrelaksować się i oderwie nas od aktualnych zmartwień.

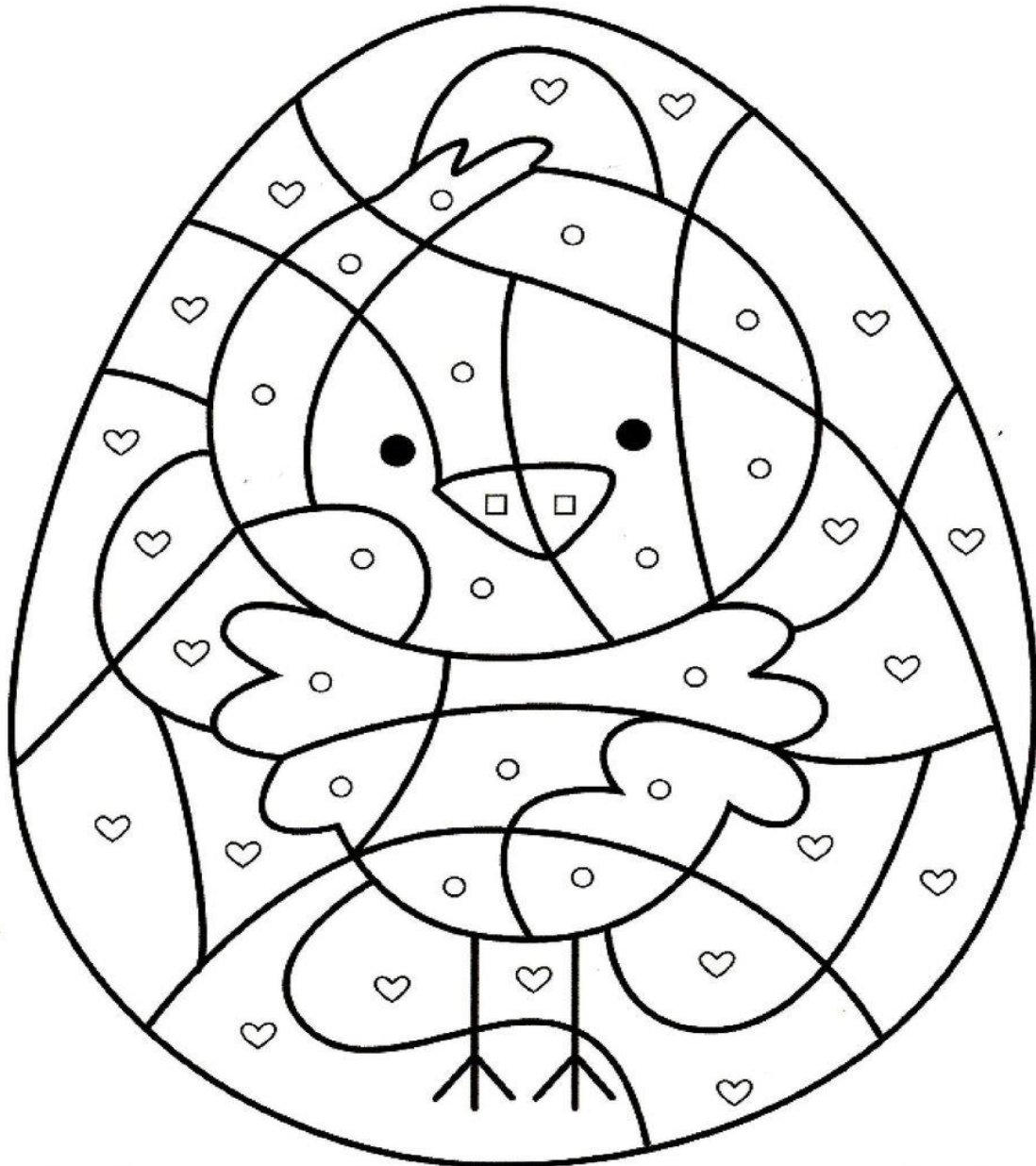


## PRZEDSZKOLNE ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI



# I.ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Pokoloruj pisanekę wg podanego kodu:  
serduszko - kolor zielony, koło – kolor żółty, kwadrat - kolor pomarańczowy





Policz, a następnie w wyznaczonym miejscu narysuj tyle kresek, ile jest przedmiotów w danym zbiorze.

