



## Drodzy Czytelnicy

Wszyscy z niecierpliwością czekali na święta Bożego Narodzenia, które minęły tak szybko! Potem Pani Zima postanowiła pokazać swój pazur i myśle, że wszyscy odczuliśmy na własnej skórze co znaczy „mróz”. Mamy marzec, i już wydawało się iż będzie można poczuć przedsmak wiosny, a tym czasem jak na razie końca zimowej aury na widać. Korzystajmy więc z jej uroków jak najwięcej, bo być może przyjdzie taki czas, że zatęsknimy za sankami, nartami, śniegiem i za przyjemnym odczuciem jakie daje picie gorącej herbaty z sokiem malinowym po powrocie z zimowego spaceru. Tyle tytułem wstępu!

A teraz zapraszamy do lektury „Naszej gazetki”, w której – żywimy gorącą nadzieją- każdy znajdzie coś dla siebie. Powspominamy sobie wydarzenia i uroczystości w jakich brały udział nasze dzieci, pokarżemy sposoby na proste zabawy, zachęcimy do wspólnego czytania i gotowania, podpowiemy gdzie wybrać się z rodziną aby miło i sympatycznie spędzić czas. W dalszym ciągu zachęcamy Państwa do współpracy z zespołem redakcyjnym i czekamy na pomysły do następnego numeru. A teraz trzymajmy się ciepło, i oby do wiosny..!

• • • Życzymy przyjemnej lektury Zespół Redakcyjny

### W tym numerze:

<b>Z życia przedszkola</b>	<b>2</b>
– Wizyta strażaka	
– Konkurs pluszowego misia	
– Powspominajmy...	
– Jasełka	
– Mikołajki	
– Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne	
– Ozdoby choinkowe	
– To był BAL...	
<b>Poczytaj mi mamo</b>	<b>10</b>
– Myszka Misia	
– „O zziębniętym Elemelku, pustym brzuszku i rondelku”	
<b>Pobawmy się razem</b>	<b>12</b>
– Wybrane ćwiczenia metodą W. Sherborne z osobą dorosłą	
– Uroczę lwiątko	
<b>To warto wiedzieć</b>	<b>14</b>
– Karmienie	
– Muzyka dla małych i dużych	
– Rodzinne Poranki w kinie LUNA oraz WISŁA	



# Z życia przedszkola

## Wizyta strażaka

W pewne październikowe przedpołudnie do naszego przedszkola zawitał niezwykle gość. Duże ciężkie buty, na głowie kask, a w ręku gaśnica..tak, tak nasze przedszkolaki miały okazje do spotkania z prawdziwym strażakiem!

Młodszy kapitan Grzegorz Mszyca wprowadził nasze przedszkolaki, a także zaproszonych kolegów z Przedszkola Integracyjnego nr 291 przy ul. Siennickiej w fantastyczne humory. Pozwolił przymierzyć prawdziwą strażacką kurtkę i kask. Zaprezentował jakie buty noszą strażacy, a także pokazał jak wygląda gaśnica. Wspólnie omówiliśmy podstawowe zasady bezpieczeństwa i przećwiczyliśmy, jak należy poruszać się w przypadku pożaru.

Bardzo dziękujemy za wizytę i czekamy na kolejną – tym razem z wozem strażackim!

Monika Chruścielewska



# Konkurs pluszowego misia

Udział w konkursie plastycznym z okazji święta Pluszowego Misia jest już w naszym przedszkolu tradycją. W tym roku swoje prace zaprezentowały dzieci z grupy RÓŻOWEJ pod wodzą pani Magdy i Marty. Ola, Jaś i Dawid wzięli udział w uroczystym wręczeniu nagród i wyróżnień. Każde z nich powędrowało do domu z uroczą maskotką Misiaka! Wiele niesamowitych wrażeń dostarczyło oglądanie wystawy przygotowanych prac.



# Powspominajmy...

Grudzień to miesiąc bardzo szczególny. Zmienia się pora roku – nadchodzi zima; zbliżają się święta – czas refleksji, zadumy, radości, upominków, pięknych choinek i ozdób świątecznych. Tak było i w tym roku. Z pierwszymi dniami grudnia spadł śnieg i jakoś tak zrobiło się milej i radośniej. Również w naszym przedszkolu dało się odczuć świąteczną atmosferę. Pojawiły się choinki, a na zajęciach robiliśmy świąteczne ozdoby, słuchaliśmy kolęd i zimowych piosenek. Niektóre nasze prace wzięły udział w konkursie „Ozdób świątecznych” organizowanym przez Przedszkole Nr 143 mieszczące się przy ul. Kickiego 5. Dzieci z grup: zielonej i żółtej pod kierunkiem swoich pań Moniki Bator, Anny Łacheta-Dembińskiej i Elżbiety Jasińskiej wykonały wspaniałe prace. Marcin Górczyński, Hubert Olejniczak z pomocą nauczycielek wykleili złotego aniołka z makaronu oraz zieloną, mieniącą się ozdobami i brokatem choinkę z papieru. Natomiast Urszula Opolska zrobiła bombkę – misia z szypek, kasztanów i masy.

Wszystkie dzieci wzięły udział w uroczystym rozdaniu dyplomów, w czasie którego obejrzały piękne przedstawienie bożonarodzeniowe

••• Anna Łacheta-Dembińska



# Jasełka

W tej świątecznej atmosferze mijały kolejne dni. Pierwszy raz od kilku lat podjęliśmy próbę wystawienia Jasełek. Przedszkolaki brały udział w kolejnych próbach do przedstawienia pod kierunkiem pań: Moniki Bator, Anny Łachety-Dembińskiej i Ewy Rybarczyk (oprawa muzyczna). Nadszedł 13 grudnia 2012 r. wszyscy goście zebrali się na sali gimnastycznej, a za kulisami ostatnie przygotowania. Dzieci w pięknych strojach z niepokojem czekają na swoją kolej. Kiedy rozbrzmiały słowa kolędy przedstawienie się zaczęło. Kolejno na „scenie” pojawiali się Maryja i Józef, Aniołki, Trzej Królowie, Pasterze i dzieci, które również przyszły do Jezuska. Światło gwiazdy Betlejemskiej oświetliło stajenkę, a lampki na choince migotały oświetlając twarze aktorów i gości. Kiedy ostatnia pastorałka rozbrzmiała dało się słyszeć dźwięk dzwonek mikołajowych sań. Na sali pojawił się białobrody Mikołaj w czerwonym ubraniu i z workiem pełnym prezentów. Nasz gość nie mógł zostać z nami zbyt długo, bo przecież czekają na niego jeszcze inne dzieci. Dlatego zabrał się szybko do rozdawania prezentów. Każdy mógł usiąść na mikołajowych kolanach i pozować do zdjęcia. Kiedy już wszystkie upominki zostały rozdane, Pani Dyrektor złożyła zebranim świąteczne życzenia. Na zakończenie wraz z panią Ewą Rybarczyk wszyscy zaśpiewali jeszcze kilka kolęd i pastorałek.

••• Grudniowe dni wspominała Anna Łacheta-Dembińska.



# Mikołajki

W czwartkowy poranek 6 grudnia wszystkie grupy zebrały się na sali gimnastycznej, by wspólnie świętować Mikołajki.

Na początku czekała nas długa podróż do Krainy Świętego Mikołaja, każda grupa musiała pokonać przygotowaną specjalnie dla niej drogę. I tak grupa zielona w zaprzęgach parami pędziła przez pola i lasy przy piosence „Sanna”. Grupa różowa maszerowała w szeregu z łańcuchem choinkowym w dłoni aby nikt się nie zgubił. Grupa niebieska przechodziła na czworaka przez tunel, a żółta pokonywała trasę jadąc na deskorolce. Dzieci z grupy pomarańczowej wygodnie usadowiły się na czarodziejskim kocu, który ciągnięty przez pomocników Mikołaja błyskawicznie znalazł się na miejscu.

W Krainie Świętego Mikołaja bardzo dużo się działo. Grupa zielona była tam najwcześniej więc udało się im podejrzeć poranek Świętego Mikołaja. Potem pokazali nam jak Mikołaj rano przeciąga się, ziewa, przeciera oczy, czesze brodę, zakłada czapkę, zapina pas, pakuje wór z prezentami na sanie. Chłopcy w naśladowaniu byli rewelacyjni. Grupa niebieska odkryła w Laponii Fabrykę Śniegu. Aby nie zabrakło go

w Święta postanowili pomóc w jego tworzeniu i razem z Elfami zgniatali białe kartki papieru. Grupa żółta w Krainie Świętego Mikołaja doświadczyła prawdziwej zamieci śnieżnej. Sami ją zresztą wywołali poruszając gwałtownie dużą, kolorową chustą na której znajdowały się śnieżne kule. Ale była zabawa. Grupa pomarańczowa natomiast odwiedziła Fabrykę Zabawek. A tam już tylko prace końcowe czyli pakowanie prezentów. Odważne przedszkolaki chętnie dały się „zapakować” po czubek nosa w kolorową chustę. Taki prezent to prawdziwa niespodzianka. Grupa różowa pomogła Mikołajowi przygotować Krainę na nadchodzące Święta. Wspólnie dekorowali choinkę ozdobami świątecznymi. Efekt był niebywały.

W Krainie Świętego Mikołaj miło, ale też szybko minął nam czas. Musieliśmy wracać do naszego przedszkola. A tu niespodzianka – Święty Mikołaj w ramach wdzięczności za wizytę w Laponii przyleciał do nas. Każdemu przedszkolakowi podarował słodki upominek i poleciał dalej. A my wróciliśmy do naszych przedszkolnych obowiązków.

••• Iwona Szykielewska



# Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

W tym roku kontynuowane są zajęcia opierające się na Metodzie Ruchu Rozwijającego W. Sherborne. Dzięki niej dziecko poprzez ruch i dotyk kształtuje świadomość własnego ciała, zdobywa pewność siebie, rozwija poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu i w kontakcie z drugą osobą oraz nabywa umiejętność współdziałania.



Widząc radość dzieci z udziału w zajęciach postanowiliśmy w tym roku szkolnym rozszerzyć ofertę o dodatkowe spotkania z rodzicami oraz systematycznie wykorzystywać elementy metody w codziennej pracy terapeutycznej.

Magdalena Jeżak prowadzi zajęcia dwa razy w miesiącu – uczestniczą w nich dzieci z grupy „różowej” i „żółtej” oraz osoby dorosłe z Katolickiego Ośrodka Duszpasterskiego Osób Specjalnej Troski (ze strony KODOST koordynatorem jest pani Elżbieta Wrzołek-Kamińska). Ponadto raz w miesiącu Marta Bogusławska-Michniak i Monika Berbecka zapraszają rodziców z dziećmi na sesje Ruchu Rozwijającego. Cieszymy się, że dzięki Państwa zainteresowaniu udało się stworzyć stałą grupę „sherbornowców”.

Podczas zajęć możemy zaobserwować, że wszyscy uczestnicy – przedszkolaki i dorośli – lubią tę naturalną formę kontaktu. Dzieci czują się pewnie, bezpiecznie i otwierają się na nowe dla siebie sytuacje.

... Prowadzące



# Ozdoby choinkowe

Pod hasłem „Zróbmy to razem”, zaproponowałyśmy Państwu wykonanie ozdoby choinkowej wspólnie z dziećmi. Nasza ideą było zachęcenie Was drodzy rodzice do aktywnego spędzania czasu ze swoimi pociechami. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w naszym przedsięwzięciu. Wykonane prace można było podziwiać na małej wystawce zorganizowanej w szatni. Jej uroczystego otwarcia dokonała pani Dyrektor, wręczyła również słodkie upominki wszystkim którzy podjęli wyzwanie artystyczne. Gratulujemy pomysłów i zaangażowania.

••• Elżbieta Jasińska





# To był BAL...

Karnawał w tym roku jest bardzo krótki, ponieważ jest to czas zabawy i tańca nie mogliśmy pozostać w tyle! Dlatego, podobnie jak w ubiegłych latach, spotkaliśmy się na Balu Karnawałowym, na którym z prawdziwą radością gościliśmy nasze Babcie i Dziadków oraz Rodziców.

W przystrojonej odświętnie sali gimnastycznej, przy akompaniamencie wesołej muzyki, pani Dyrektor powitała uroczyście wszystkich Gości. Następnie były życzenia dla Babć i Dziadków oraz wspólnie odśpiewane 100-lat. Dzieci z niecierpliwością czekały na moment, gdy defilując w marszowym rytmie mogły zaprezentować zebrany swoje piękne stroje. Specjalnie powołane jury oraz wszyscy zebrani goście, bacznie obserwowało bawiące się dzieci aby w plebiscyie wybrać Króla i Królową Balu. A potem nadszedł wreszcie czas na zabawę!

Ruszyliśmy do tańca. Najpierw wszyscy razem, ustawieni „w pociąg”, by po chwili rozdzielić się kontynuując zabawę w parach lub kołach, tworzących kolorowe, roześmiane korowody wirujące po całej sali. Tak, taniec to jest właśnie to! I jak na prawdziwym balu, nie mogło oczywiście zabraknąć konkursów. Rozpoczęliśmy od igrzysk damskiego zajęcia, a mianowicie od lepienia pierogów. Babcie były po prostu niesamowite! Panowie mieli w jak najkrótszym czasie ubić pianę. Trzeba przyznać, że nasi Dziadkowie i tatusiowie poradzili sobie wprost koncertowo. Drogie panie gratulujemy takich skarbów w domu! Wiązanie krawatów też nie sprawiło obecnym na balu większych trudności, ale przy takim dopingu jaki zgotowała publiczność trzeba było trzymać fason.

Nie mamy żadnych wątpliwości, że każdy z uczestników kon-

kursu dmuchania balonów za pomocą pompki do materacy nie czynił tego pierwszy raz. Inna rzecz ze względu na sprzęt jednym przyszło to łatwością inni musieli się trochę natrudzić. Cóż nikt nie obiecywał, że będzie łatwo!

Na uczestników konkursów czekały słodkości, które szybko uzupełniały utracone kalorie.

W przerwie znalazł się czas na zregenerowanie sił oraz wręczanie naszym specjalnym Gościom, Babciom i Dziadkom, własnoręcznie wykonanych upominków. Zaprosiliśmy ich również na „małe co nie co”. Kiedy ponownie zaczęła rozbrzmiewać muzyka, okazało się, że nogi wszystkich biesiadników wprost same rwały się do tańca. Jeszcze tylko trzy drużyny zmierzyły się z zagadkami muzycznymi i odbyło się wspólne śpiewanie, które porwało nawet najbardziej opornych. Nadeszła wreszcie pora na ogłoszenie werdyktu jury. Królem tegorocznego Balu został Piotr Blejwas z grupy zielonej zaś tytuł Królowej przypadł Oli Lipińskiej z grupy różowej. W złotych koronach nasi drodzy laureaci prezentowali się igrzysk po królewsku.

Niestety wszystko co dobre szybko się kończy. Po balu pozostaną nam miłe wspomnienia i oczywiście kolorowe zdjęcia. Bardzo serdecznie dziękujemy rodzicom za przygotowanie wspaniałych strojów dla dzieci, zaś wszystkim Gościom za przybycie i wspaniałą zabawę. Do zobaczenia za rok!

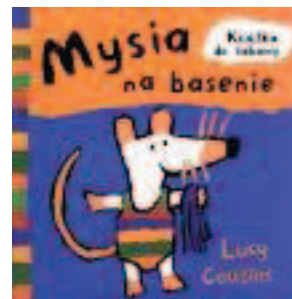
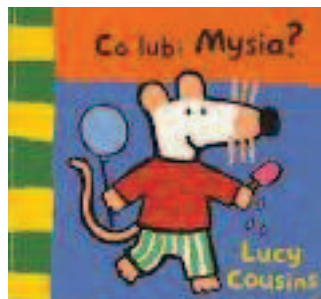
••• Organizatorki: Beata Dziewięcka i Elżbieta Jasińska

*Gorące podziękowania chcieli byśmy złożyć  
na ręce Państwa Anety i Piotra Mołotkiewiczów.  
Rodzice Kuby od kilku już lat fundują słodki poczęstunek  
na Bal Babci i Dziadka.  
Za okazane serce i pamięć serdecznie dziękujemy!  
Uczestnicy Balu*



# Poczytaj mi mammo

## Myszka Misia



Myszki Mysi przedstawiać nikomu nie trzeba. Mysia autorstwa Lucy Cousins świetnie nadaje się do wprowadzania najmłodszych czytelników w świat książek. Wyraziste kolory, fantastyczne przygody, krótkie teksty, okienka pod którymi kryją się obrazkowe niespodzianki to ogromne atuty. Sprawiają, że dzieci chętnie będą sięgać po książeczkę. Pozycje wydawane są w różnych formatach, ze sztywnymi stronami. W serii ukazały się m.in. „Przyjaciele Mysi”, „Jak tam dotrzeć, Mysiu?”, „Która godzina Mysiu?”, „Mysia na biwaku”, „Tęczowy sen Mysi” i wiele innych.

••• Polecam i życzę miłej lektury Iwona Szykielewska



## „O zziębniętym Elemelku, pustym brzuszku i rondelku” H. Łochocka



Miał wróbelek Elemelek miskę, łyżkę i rondel. W misce mył się, choć był ptaszkiem, w rondlu sobie warzył kaszę, a łyżeczką mieszał żwawo ptasią zupę w lewo, w prawo.

Ale przyszły niepogody, zimne wiatry, przykre chłody, noce długie, a dzień krótki. Znikły muchy i jagódki, o jedzenie coraz trudniej. Chyba lecieć na południe? Lecz we wróblim jest zwyczaju, by na zimę zostać w kraju. Rzucać gniazdko? Nie wypada! Chłodno? Głodno? Trudna rada.

Spojrzał smutno Elemelek na łyżeczkę i rondel. I na piecyk z długą rurą patrzył długo i ponuro. Potem siadł, załamał skrzydła.

– Już ta sprawa mi obrzydła! Godzinami szukać trzeba, by okruszek znaleźć chleba lub zeschniętych pięć jagódek. Dziś zdobyłem z wielkim trudem muchy dwie, lecz mówiąc szczerze, bardzo były już nie świeże. Nawet mnie rozboleł brzusek po zjedzeniu tych dwóch muszek.

W prawym oku Elelmelka zakręciła się kropelka i upadła pac! w rondel.



Wytrzeł dziobek Elemelek nową chustką w piękną kratkę, co ją dostał od sąsiadki.

Wiewióreczka przebiegała, zapukała i zajrzała.

– A, moje uszanowanie! Czy skończyłeś już śniadanie? Wstąpię tylko i zobaczę. Elemelku, co to płaczesz?

– Ach, Wiewiórciu, Ruda Kitko, wiem, że płakać – bardzo brzydko... Ale cóż tu mówić wiele spojrzij: pusty mój rondel. Ty przynajmniej w swoim mieszkaniu masz na zimę dość orzeszków. Lecz gdzie moje tłuste muchy? Gdzie ziarenka? Gdzie okruchy?

– Elemelku w górę dziobek! Pomyślmy nad sposobem, by wróbelki przez dzień cały głodem już nie przymierały. Popatrz, we wsi szkoła stoi. Przecież dzieci się nie boisz? Poleć tam i puknij w szyby jeden, drugi raz, jak gdyby dla przestania dzieciom znaku: Puku – puku! Piku – paku!

Więc wróbelek Elemelek nie namyślał się już wiele. Umył dziobek doskonale, szyję sobie zawiązał szalem, piórka szesał zaś na jeża i do szkoły prosto zmierza.

Słyszą dzieci z pierwszej klasy jakieś stuki i hałasy. To pod oknem ktoś się szasta. A kto? Wróbel – no i basta!

– Ktoś ty, ptaszku?

– Elemelek.

– Czego chciałeś?

– Ej, niewiele. Mam okropnie pusto w brzuszku. Może macie z pięć okruszków? Może jakąś skórkę chleba? Mnie tam wiele nie potrzeba... Mam apetyt dobry, ale – nie grymaszę wcale, wcale.

– Elemelku, chodźcie do nas! Sprawa jest już załatwiona! Chleb dziś mamy na śniadanie, więc okruszki wnet dostaniecie. A któż się tam jeszcze kręci?

– To mój kuzyn Wiercipięcik. Nie dojada od niedzieli, więc się muszę z nim podzielić.

– A ten, co tak skacze w górę?

– To mój wujek Stroszypiórek. Bardzo miły, daje słowo. Zjadłby pewnie to i owo...

– A tam dalej?

– To mój stryjek. Skrzydełkami głodu bije, bo z jedzeniem u nich krucho. Żywił się zeschniętą muchą.

Hej, nie śmiechy, hej, nie żarty! Wróbel drugi, czwarty – głodnych wróbeli cała chmara dostać się do okna stara. Przyszedł z bratem swym gołąbek uczesany w piękny ząbek i, o ile się nie mylę, przyplątały się też gile. Dla zgłodniałej tej gromady zabrakło chleba – nie ma rady! W samej tylko pierwszej klasie więcej zebrać już nie da się. Lecz od jutra szkoła cała będzie ptaszkom jeść dawała. Tam na płocie koło lasku, przybijemy deskę płasko, damy też w miseczce wody naszym gościom dla wygody. Ot, dla ptaków najzwyczajniej założymy jadłodajnię.

Elemelek wraz z rodziną pewnie z głodu już nie zginą. Utył nawet w tym tygodniu, bo objada się dzień po dniu. Także kuzyn Wiercipięcik z rażną miną dziobem kręci. Zaś wujaszek Stroszypiórek przyprowadził siedem córek, które, wdzięcznie chyląc główki, korzystają ze stołówki.

Skoczył promyk spoza chmurki, powypłacał im pazurki, rozpadł się na krążki złote i przycupnął gdzieś za płotem. Gwar i świergot wokół rośnie:

– Może idzie już ku wiosnie?...



## Wybrane ćwiczenia metodą W. Sherborne z osobą dorosłą.



Zarażone metodą Ruchu Rozwijającego proponujemy Państwu zestaw kilku ćwiczeń do zabawy z dzieckiem w domu.

1. „Witamy się”- rodzic i dziecko spacerują swobodnie na palcach, po czym spotykają się, chwytają się za ręce, unoszą prawe stopy w górę i witają podszwową stroną stóp. Rozchodzą się i znów witają, tym razem lewymi stopami.

2. „Kołyska” – rodzic siedzi na podłodze obejmując przed sobą dziecko, dziecko znajduje się między nogami rodzica. Uczestnicy delikatnie kołyszą się z boku na bok.

3. „Koń na biegunach” – dziecko siedzi między nogami rodzica, zwróceniem twarzy do przodu, rodzic chwytając dziecko pod kolana. Oboje wykonują ruch bujania w przód i w tył.

4. „Wąłkujemy ciasto” – rodzic leży płasko, ręce ma złożone nad głową. Dziecko turla rodzica pchając go do przodu za biodra.

5. „Masażyk” – rodzic wykonuje dziecku masaż pleców:

„Pisze pani na maszynie A, B, kropka, przecinek” – naśladują pisanie;

„idą konie, stado koni” – masaż otwartą dłonią

„idą słonie, stado słoni” – masaż piąstkami

„płynie wije się rzeczka” – z góry, na dół fala po plecach

„idzie pani na szpileczkach” – paluszkami

„zaświeciły dwa słońeczka” – całą dłonią rysujemy słońka

„pada drobniutki deszczyk” – delikatnie opuszkami palców na całych plecach

„czujesz dreszczyk” – chwytamy dłonią za szyję.

Po wykonanym masażu następuje zmiana ról.

6. „Lustro” – rodzice i ich pociechy siedzą na przeciwko sobie. Rodzic wykonuje dowolne ruchy oraz gesty a dziecko próbuje naśladować rodzica. Po chwili następuje zamiana ról.

7. „Przepychanek” – rodzice wraz ze swoimi pociechami siedzą na podłodze w siadzie prostym, oparci o siebie plecami. Zabawa polega na wzajemnym przepychnięciu się.

8. „Prowadzenie” – dziecko zamyka oczy, rodzic oprowadza dziecko po sali (pokoju), po chwili następuje zmiana ról.

9. „Dzidziuś mamusi lub tatusia” – rodzic wraz ze swoją pociechą leży na boku, dziecko wtulone plecami do rodzica (w pozycji embrionalnej). Oboje uczestnicy leżą i słuchają muzyki relaksacyjnej.

 Przygotowała Anna Bukala

# Uroczne Iwiątko

Najlepszym lekarstwem na nudę jest ...dobra zabawa. I taką oto proponują pani Magda wspólnie z Dawidem. Zapraszamy do wykonania tego uroczego lwa lub zmaterializowani własnego pomysłu zastosowania papierowego talerzyka.



1. Potrzebujemy 2 papierowe talerzyki.



2. Następnie zszywamy dwa talerzyki tak aby zostało miejsce na włożenie dłoni.



3. Smarujemy klejem dookoła talerzyk .



4. Przyklejamy pociętą krepinę dookoła talerzyka.

5. Rysujemy oczy, nos i wąsy i pacynka gotowa.





# To warto wiedzieć

## Karmienie

Jedzenie jest jedną z najważniejszych i podstawowych potrzeb człowieka. Karmienie innych, przygotowanie posiłków to forma przekazywania uczuć, ale także bardzo ważny aspekt terapeutyczny. Jemy codziennie, kilkakrotnie w ciągu dnia, więc ważne abyśmy zadbali o prawidłowy sposób przyjmowania pokarmów przez nasze dzieci.

### Karmienie łyżką

Podstawową dobrego karmienia jest prawidłowo dobrana łyżka dla naszego dziecka (zarówno tego, które je samodzielnie, jak i dla tego które jest przez nas karmione). Dobra łyżka ma niezbyt długą część na której znajduje się jedzenie (aby nie sprowokować u dziecka reakcji wymiotnej), jest dosyć płaska, aby łatwo można było z niej zbierać pokarm. Powinna także mieścić się między łukami zębowymi dziecka. łyżka powinna być sztywna, o łagodnie wyprofilowanych brzegach, aby nie ranić dziecka. Wykonana z materiału, który trudno się rysuje, aby nie zbierały się w niej resztki pokarmowe.

Gdy już wybierzemy odpowiednie narzędzie do karmienia musimy zadbać o prawidłową pozycję podczas karmienia. Dzieci siedzące samodzielnie powinny mieć nogi podparte na podłożu, natomiast dzieci, które nie siedzą samodzielnie lub mają trudności z samodzielnym, stabilnym siedzeniem (zjeżdżają z krzeselka, opadają na boki) powinny mieć zapewnione odpowiednie siedzisko do karmienia (fotelik, kolana osoby dorosłej) – w tej kwestii najlepiej skonsultować się z rehabilitantem.

Mamy już odpowiednio dobraną pozycję oraz sprzęt – czas na samo karmienie. Łyżeczkę wprowadzamy w linii prostej, na środek języka dziecka i lekko dociskamy to miejsce łyżeczką. Dzięki takiej stymulacji dziecko sprawnie zamyka usta i wtedy możemy wysunąć łyżeczkę z buzi dziecka w również w linii prostej. Gdy dziecko nie ma trudności ze zbieraniem pokarmu z łyżki, nie musimy dociskać środka języka. Ważne abyśmy nie unosili łyżeczki, ani nie „wycierali” łyżeczki o dziąsła lub zęby dziecka. Pokarm powinien być ściągnięty z łyżeczki ruchem górnej wargi i przetransportowany językiem do połykania. Poczekajmy aż dziecko połknie pokarm i dopiero wtedy podajmy kolejną łyżkę. Ten ruch górnej wargi – powtarzany wielokrotnie w czasie karmienia – przygotowuje wargi dziecka do późniejszego sprawnego wypowiedzania wielu głosek, których artykulacja przebiega w obrębie warg np. (m, b,

p, w, f) bądź z uniesieniem czubka języka do górnych dziąseł lub zębów (np. t, d, n).

Pamiętajmy, że jedzenie powinno być miłym czasem spędzonym razem z dzieckiem. Karmiąc dziecko pozostajemy z nim cały czas w bliskim kontakcie, jeśli to możliwe siedzimy naprzeciwko niego, nie spieszymy się i jesteśmy tylko dla niego. Dzieci, które jedzą samodzielnie powinny uczestniczyć w posiłkach całej rodziny, aby poprzez naśladowanie uczyć się spożywania posiłków, a także prawidłowych zachowań przy stole. Poza tym wspólny posiłek jest miłym czasem spędzonym razem. Nie wprowadzajmy więc „umilaczy” posiłków – telewizora, książeczek, „piosenek zabawianek”. Dziecko musi mieć i czas, i możliwość, aby skupić się na jedzeniu, poczuć jego smak i zapach, a także to czy jest już najedzone.

Smacznego!

Na podstawie: *Aleksandra Łada „Wpływ sposobu karmienia na rozwój mowy dziecka w pierwszym roku życia”*

• • • *Monika Chruścielewska*





# Muzyka dla małych i dużych

„W dzisiejszym zabieganym świecie często zapominamy jak ważne jest spędzanie czasu z bliskimi. Chcąc przybliżyć Państwu rodzinną, niedzielną atmosferę zapraszamy na koncert przeznaczony dla słuchaczy od 1 do 100 lat!!!

Nie ma ograniczeń wiekowych, nie ma narzuconych reguł, a muzycy z dyrygentem integrują i bawią się z publicznością. Słuchając arcydzieł muzyki klasycznej, poznając poszczególne instrumenty, dzieci mogą śpiewać, raczkować, klaskać i przede wszystkim w rodzinnym gronie spędzić wyjątkowy niedzielny poranek. W czasach kiedy spędzamy coraz mniej czasu z dziećmi taka chwila jest bezcenna.

**DLACZEGO WARTO DO NAS PRZYJŚĆ  
Z POCIECHĄ?**

Jesteśmy cierpliwi. Sami mamy dzieci i wiemy jak trudno jest utrzymać je w jednym miejscu. Dlatego nasze koncerty są dynamiczne i zawierają elementy proaktywne. Utwory dobrze są do możliwości percepcji młodego człowieka.

Rozumiemy, że dzieci są spontaniczne. Muzyka stymuluje do ruchu, dlatego cieszymy się kiedy nasi słuchacze żywiołowo reagują na bodźce dźwiękowe śmiechem, tańcem, słowem. Czas na siedzenie w „filharmonicznym fotelu” przyjdzie później.

Rozumiemy, że dzieci doskonale wyczuwają fałsz i sztuczność. Dlatego rozmawiamy z nimi jak z dorosłymi osobami, tłumacząc i odpowiadając otwarcie na wszystkie pytania.”

([www.lowicka.pl](http://www.lowicka.pl))

Koncerty Rodzinne odbywają się w Centrum Kultury Łowicka w każdą drugą niedzielę miesiąca.

Najbliższe muzyczne spotkania:

10.II; 10.III; 14.IV; 12.V; 09.VI godzina 11 – Centrum Kultury Łowicka

23.II oraz 06.IV godzina 11 – Dom Kultury Józefów

*serdecznie zapraszam*

• • • Ewa Rybarczyk



## Rodzinne Poranki w kinie LUNA oraz WISŁA

Misiowe Poranki – Rodzinne Warsztaty Artystyczne – to niepowtarzalna okazja do rodzinnego i twórczego spędzenia weekendowych przedpołudni!

Odbywają się one w kinie LUNA w każdą sobotę o godz. 10.30 i w kinie WISŁA o godz.12.

Rozpoczynają się od projekcji polskich bajek takich jak: „Bolek i Lolek”, „Reksio” i innych. Po filmie na dzieci czekają tematyczne kreatywne zajęcia plastyczne, muzyczne, sportowe i wiele niespodzianek. Podczas Misiowych Poranków animatorzy stawiają na przełamywanie nieśmiałości w atmosferze doskonałej zabawy. Do dyspozycji mają dwie wspaniałe sceny w kinie Luna i w kinie Wisła w Warszawie, na których odbywają się specjalnie opracowane artystyczne zadania.

W każdy weekend na dzieci czekają duże Misie i animatorzy z nowym tematem zabaw, którzy są do dyspozycji i na wyłączność dzieci. Różnorodność zajęć i dodatkowe atrakcje jak: Halloween, Miłokajki, Bal Karnawałowy, Dzień dziecka, czy Koncerty w Kapciach pozwalają spędzić weekendowe przedpołudnia w miłej rodzinnej atmosferze. Dodatkowo na każdych zajęciach organizowanych przez Misiowych Przyjaciół wyrabiany jest misiowy paszport, za który co 6 zajęć dziecko odbiera nagrodę.

Wszystkie zajęcia odbywają się bez zapisów. Bilet w cenie 15 zł od osoby – Misiowe Poranki lub 20 zł od osoby imprezy specjalne.



Gazetkę przygotował zespół redakcyjny pod kierunkiem **Elżbiety Jasińskiej**.

Projekt graficzny, skład i łamanie **Leszek Puławski**.

Wydrukowano dzięki uprzejmości firmy **COPY GENERAL**

# ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE ONLINE W ZACISZU SWOJEGO DOMU

Proste i wygodne drukowanie online

www.copygeneral.pl



**COPY GENERAL**  
centrum druku i kopiowania cyfrowego

