



MUSZELKOWE PŁOTECZKI

Nr 1
JESIEŃ 2025/2026

GAZETKA PRZEDSZKOLA NR 417 W WARSZAWIE



REDAKTORZY:

Agata Korycka
Elżbieta Pawlik
Lilit Simonyan
Emilia Migas



**Rozpoczął się kolejny
nowy rok szkolny
2025/2026.**

Witamy wszystkich, a w sposób
szczególny witamy Rodziców,
których dzieci zaczęły uczęszczać
do naszego przedszkola od września.

Oddajemy do Państwa rąk kolejny numer
naszej gazetki przedszkolnej
pt.: „Muszelkowe Ploteczki”.

Przedstawiamy w niej istotne informacje
związane z organizacją nowego roku
szkolnego w naszym przedszkolu.

**Dyrektor
oraz
Personel Przedszkola nr 417**

KALENDARZ IMPREZ



Wrzesień

- **12.09.2025. godz.11.00** – Teatrzyk *Koliberek* „Warzywna wyprawa”.
- **19.09.2025.** - Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka – imprezy w grupach.
- **23.09.2025.-** „Powitanie jesieni ”– imprezy w grupach. Dzień pomarańczowo-brązowy.
- **23.09.2025.** -Warsztaty LABOLO nt. „Wyjątkowi Polscy Naukowcy”
- Konkurs plastyczny „Geometryczny zawrót głowy” *Jesień -kwadrat*

Październik

- **08.10.2025** – Szachy (gr. IV i V)
- **10.10.2025. godz. 9.15** - Teatrzyk *Kurtyнка* „Proszę , przepraszam ,dziękuję”.
- **17.10.2025** - Koncert muzyczny godz. 10.15 (wszystkie grupy)
- **21.10.2025.** - Warsztaty LABOLO nt. „Tajemniczy kosmos”.
- **22.10.2025r** – Audycja muzyczna
- **29.10.2025.** – Szachy (gr. IV i V)
- **31.10.2025r. godz. 9.15** -Teatrzyk *DUO* „Słowik”

Listopad

- **10.11.2025.** - „Dzień Niepodległości” – uroczystość przedszkolna.
- **14.11.2025 godz. 9.15** -Teatrzyk *Matryba* „Przygody bociana Klekośława”
- **18.11.2025.** - Warsztaty LABOLO nt. „Zobaczyć dźwięk”.
- **19.11.2025.** – Szachy (gr. IV-V)
- **19.11.2025.** – Audycja muzyczna
- **25.11.2025.** - „Dzień Pluszowego Misia” – imprezy w grupach.



JESIENNE INSPIRACJE

- 20 rzeczy, do zrobienia z dzieckiem jesienią -

1. Ludziki z kasztanów i żołądzi.
2. Korale z jarzębiny.
3. Zielnik, czyli atlas roślin.
4. Lampion z dyni.
5. Zabawa w kałuży.
6. Gorąca czekolada z piankami.
7. Candy apple, czyli jabłka w karmelu.
8. Ciasto dyniowe.
9. Wycieczka na Farmę Dyń.
10. Rozgrzewająca zupa dyniowa.
11. Spacer w deszczu.
12. Jesienna rodzinna sesja zdjęciowa.
13. Domowe kino pod kocykiem.
14. Jesienny obrazek z liści.
15. Bukiet z kolorowych liści.
16. Wyprawa na grzyby.
17. Sadzenie cebulek na wiosnę.
18. Spacer do lasu lub parku.
19. Popołudnie z nową książką.
20. Zabawa w jesiennych liściach.



KĄCIK CZYTELNICZY

Bajka relaksacyjna

pt.: „Jesień”



Wszystkie listki kołysały się na wietrze. Lekko wyginały do słońca. Prężyły całą powierzchnią jak kot na zapiecku, a potem opadały w dół. Część z nich była już trochę żółta i delikatnie czerwona. Inne pozostawały prawie całe zielone. Czasem złocił im się czubek, niekiedy fragment przy łodydze. Póki co trzymały się mocno drzewa i ani

myślały o spadaniu.

Piękna jesienna pogoda rozpieszczała tego roku rośliny. Prawdziwa Złota Polska Jesień. Rześkie powietrze: trochę owocowe, trochę kwiatowe. Pachniało pełnią i słońcem, dojrzałą ziemią i suchą trawą, skoszonym zbożem.

Ranek budził rześkim świtem, południe opalało dojrzałe buzie czerwonych jabłek, perłowych gruszek i pękających złotych dyń. Nawet zielone kabaczki i kapusta trochę się złociły. Wieczór przynosił spokojny i głęboki sen.

– Ech, ech, a niech tak zostanie na zawsze – wzdychały napęczniałe winogrona.
– O cho cho, o cho cho – to mi raj, to mi kraj – mruczał wiatr i przeganiał złe, ciemne chmury z nieba.- Chodźcie tu obłoczki, chodźcie tu, malutkie – zapraszał. Słońce świeciło jasno i wesoło, ale spokojniej niż latem. Jego promienie nie przekłuwały na wylot, tylko dotykały i głaskały. Grzały przyjemnym ciepłem. Kula słoneczna przetaczała się po niebie od wschodu do zachodu, od rana do wieczora, aż po zmrok. Jak wesoła piłka wolno turlała się, omijając roztrzepane obłoczki albo głaszcząc je po główkach i pleckach. Te spały lub goniły się po błękitnym niebie, bawiły w berka, jedno chowały za drugimi. Lubiły się przebierać. Udawały jakieś postacie. Dorabiały sobie kulfoniaste nosy, brody i wąsy. Poprawiały włosy, zaplatały w końskie ogony i koczki. Robiły loczki. Nakładały binokle albo okulary.

- Ot zabawa, wesołe maluchy – mrucało uśmiechnięte słońce i przeglądało się w stawie, sprawdzając, czy psotne chmurki nie dorobiły mu czegoś za plecami.
- Ładnie, ładnie – kołysało się zadowolone.

Srebrzysta woda falowała powoli. Od czasu do czasu wyskoczyła z niej jakaś rybka, przepłynęła żabka albo wodny owad. Przybrzeżne trawy szumiały odważnie. Wysokie i barczyste strzegły stawu. Oddzielały od łąki, lasu i pola. Szeleszcząc i trzeszcząc omiały brzegi.

W lesie zwierzęta przygotowywały się do zimy. Wiewiórki ukrywały w norkach orzechy, ptaki ścieliły ciepłym puchem gniazdka. Misie ziewały sennie, dziki i sarny szukały bezpiecznego schronienia i pełnej spiżarni. Wszyscy uwijali się przy swoich domkach, dziuplach i kryjówkach.

Prawdziwa Złota Polska Jesień.

Autorem bajki jest Celina Zubrycka.



PRZEZ DZIURKĘ OD KLUCZA

WIEŚCI Z GRUPY I „SŁONECZKA”



Witamy serdecznie, w tym roku szkolnym rozpoczynamy przygodę z przedszkolem. Za nami chwile z płaczem, jak i ze śmiechem, gdy odkrywaliśmy nasze nowe otoczenie. W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu poznawaliśmy salę, nasze koleżanki i kolegów, nawiązywaliśmy nowe znajomości. Przekonaliśmy się, że przedszkole to miejsce gdzie uczymy się nowych rzeczy, wspaniale się bawimy i miło spędzamy czas czekając na rodziców.

Nasze pierwsze chwile w „Słoneczkach” to poznawanie imion koleżanek i kolegów, a także zapamiętywanie swoich znaczków rozpoznawczych. Każdy kolejny dzień przynosił nowe zajęcia i ciekawe wydarzenia, także miłe niespodzianki. Zapoznaliśmy się z zasadami zachowania w przedszkolu, ustaliliśmy nasz grupowy Kodeks Przedszkolaka, dowiedzieliśmy się jak przestrzegać tych ważnych zasad.

W czasie wspólnej zabawy i zajęć często towarzyszyła nam muzyka, zaczęliśmy uczyć się pierwszych piosenek i wierszy.

15 września obchodziliśmy Dzień Kropki, z tej okazji założyliśmy ubrania w kropki, grochy, groszki, swoje stroje dodatkowo udekorowaliśmy naklejkami - kropeczkami. Cały dzień upłynął na zabawie związanej z tematyką kropki.



19 września świętowaliśmy Dzień Przedszkolaka, tego dnia było mnóstwo zabawy i niespodzianek, tańczyliśmy i śpiewaliśmy, wykonaliśmy grupową pracę plastyczną. Otrzymaliśmy medal i opaskę Superprzedszkolaka za piękny udział w zajęciach.

23 września przywitaliśmy w naszym przedszkolu Jesień, ubraliśmy się w stroje w barwach kojarzących się z tą porą roku, tj. czerwonym, pomarańczowym, żółtym, brązowym. Bawiliśmy się liśćmi w trakcie jesiennych zajęć, a także wyruszyliśmy na pierwszy spacer do parku, by poszukać oznak jesieni.



29 września z okazji Dnia Jabłka degustowaliśmy te pyszne owoce, dowiedzieliśmy się, jak korzystny wpływ mają na nasze zdrowie. Otrzymaliśmy urocze opaski z jabłuszkiem.

30 września to Dzień Chłopaka, dla chłopców to było wyjątkowe święto. Ten dzień dał kolejną możliwość nawiązywania serdecznych kontaktów z innymi osobami w trakcie wspólnego działania.



Za nami wiele ciekawych, inspirujących wydarzeń, a przed nami jeszcze więcej interesujących zajęć, koncertów, teatrzyków i innych aktywności

Już nie możemy się doczekać...

Pozdrawiamy serdecznie :-)

WIEŚCI Z GRUPY II „KROPELKI”



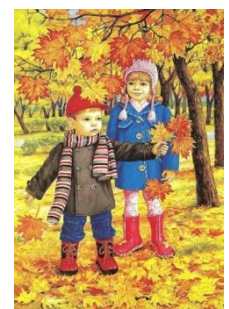
Cześć wszystkim! To my - Kropelki z grupy II!
Wróciliśmy do przedszkola po wakacjach i jesteśmy gotowi na nowe przygody!

Troszkę tęskniliśmy za naszymi Paniami, Koleżankami i Kolegami, ale teraz znowu jesteśmy razem - i bardzo się z tego cieszymy!

Opowiadaliśmy sobie, co robiliśmy w wakacje - niektórzy byli nad morzem, inni w górach, a niektórzy bawili się w domu albo na placu zabaw.

W naszej sali zrobiło się znów wesoło! Bawimy się, śpiewamy, uczymy i przypominamy sobie przedszkolne zasady. Już wiemy, gdzie jest miejsce na klocki, gdzie trzymamy kredki i jak pięknie sprzątać po zabawie. Codziennie uczymy się czegoś nowego.

We wrześniu wybraliśmy się na spacer do Parku Górczewska, żeby poszukać oznak jesieni. Patrzyliśmy jak liście zmieniają kolory, zbieraliśmy kasztany i żółędzie. Dużo ich znaleźliśmy - i nie tylko dla zabawy!



Wzięliśmy udział w akcji charytatywnej - zebrane przez nas żółędzie dosypaliśmy do przygotowanego pojemnika, które później trafią do zwierząt z warszawskiego ZOO jako ich pokarm. Cieszymy się, że mogliśmy zrobić coś dobrego!

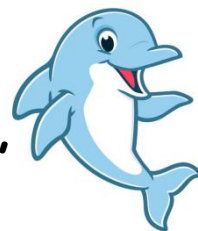
W przedszkolu nie tylko się bawimy - oglądamy teatrzyki, bierzemy udział w koncertach muzycznych, a niektóre dzieci nawet same próbują swoich sił jako aktorzy. To super zabawa! Chętnie uczymy się też na zajęciach z języka angielskiego.

Śpiewamy piosenki, powtarzamy poznane słówka i liczymy. Na rytmice uczymy się nowych jesiennych melodii.

Przed nami mnóstwo ciekawych dni - będziemy robili prace plastyczne, uczyli się wierszy na pamięć, świętowali urodziny i oczywiście... czekali na kolejne przygody. Nie możemy się doczekać co przyniosą kolejne miesiące.

Pozdrawiamy wszystkich i życzymy cudownego roku szkolnego!

WIEŚCI Z GRUPY III „DELFINKI”



Dzieci były bardzo podekscytowane, gdy dowiedziały się, że w tym roku będą „Delfinkami”! Z radością i ciekawością czekały na powrót do przedszkola po wakacjach. Tęskniły za paniami, kolegami i zabawkami, a spotkanie po przerwie sprawiło im ogromną radość.

Są dumne, że teraz są już starszakami, i z entuzjazmem przyjęły nowych kolegów, którzy dołączyli do grupy.

Delfinki wybrały się na spacer do parku, świętowały Dzień Przedszkolaka i Dzień Chłopaka, Dzień Dziewczyny – wszędzie towarzyszył im uśmiech i świetna zabawa.

Cieszą się, że znów mogą wspólnie spędzać czas w przedszkolu, bawić się, uczyć i przeżywać nowe przygody!





WIEŚCI Z GRUPY IV „RYBKI”

Serdecznie witamy po wakacyjnym odpoczynku! Po długiej przerwie bardzo tęskniliśmy za kolegami i koleżankami. Nie mogliśmy już doczekać się ponownego spotkania 1 września! Nowy rok szkolny rozpoczęliśmy w naszej dobrze znanej, „Rybkowej” sali. Niby wszystko wygląda tak samo – te same zabawki, półeczki i znaczki – a jednak czujemy, że coś się zmieniło. Poznaliśmy nową panią – panią Kasię, która wspólnie z nami będzie się bawić, uczyć i odkrywać świat. Ale przede wszystkim rozpoczęliśmy już niestety ostatni rok naszej przygody w przedszkolu. Jesteśmy już starszakami, a więc czeka nas nieco więcej nauki i obowiązków. Z początkiem września zabraliśmy się intensywnie do nauki, bo wszyscy powoli przygotowujemy się już do szkoły.



Codziennie czeka na nas wiele ciekawych zajęć i nowych wyzwań. Rozpoczęliśmy pracę w naszych książkach, w których bardzo lubimy wykonywać zadania. Każdy stara się jak najlepiej, bo przecież wszystkim bardzo zależy na pochwie naszych pań. Cieszymy się, że mamy tyle okazji, by poznawać nowe rzeczy, uczyć się i rozwijać. A przy tym wszystkim zawsze znajdujemy czas na to, co lubimy najbardziej – wspólną zabawę

z kolegami i koleżankami.

We wrześniu obchodziliśmy w naszej grupie kilka fascynujących uroczystości, a mianowicie: Dzień Przedszkolaka, pierwszy Dzień Jesieni oraz ulubiony dzień naszej męskiej społeczności, Dzień Chłopaka, w którym to każda dziewczynka przygotowała dla chłopca laurkę.

Za nami już pierwsze cudowne koncerty, audycje muzyczne, teatrzyki przedszkolne czy warsztaty badawcze Labolo. Mieliśmy także przyjemność uczestniczyć w kilku wycieczkach, które tak bardzo lubimy. Na koniec września pojechaliśmy do Zamku Królewskiego na lekcję pt. „Zwierzyniec Króla Jegomości”, gdzie poszukiwaliśmy wśród wnętr zamkowych licznych zwierząt ukrytych na meblach, tkaninach i obrazach. Poznaliśmy również niezwykle historie z nimi związane, a podczas części plastycznej ulepiliśmy z gliny zwierzątko, które



najbardziej na się spodobało. Było naprawdę fantastycznie. Na początku października pojechaliśmy do Domu Kultury Muranów na warsztaty muzyczne pt. „W krainie muzyki”, aby wspólnie bawić się dźwiękami. W październiku planujemy odwiedzić także gabinet weterynaryjny i pojechać do Kina Atlantic na warsztaty związane z bezpieczeństwem.

W ramach ogólnopolskiej akcji „Tydzień Budowania Relacji” Pani Agnieszka prowadziła warsztaty mające na celu wzmocnienie relacji w naszej grupie, uczyć empatii, dialogu i wzajemnego szacunku między nami. Zachęcała do wspólnego spędzania czasu, otwartości na

drugiego człowieka oraz budowania trwałych więzi, które są fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnej nauki.

Nowy rok szkolny rozpoczął się bardzo intensywnie – to dopiero początek, a już tak wiele się dzieje! Cieszymy się, że jesteśmy teraz najstarszą grupą w przedszkolu, dzięki czemu możemy doświadczać wielu ciekawych rzeczy i uczyć się coraz więcej. Czas spędzony w przedszkolu zapowiada się niezwykle atrakcyjnie – nie możemy się doczekać kolejnych działań, przygód i wyzwań, które czekają na nas każdego dnia.



WIEŚCI Z GRUPY V „PINGWINKI”



Nowy rok w przedszkolu zaczął się bardzo wesoło! Wróciliśmy po wakacjach, żeby znowu bawić się razem, spotkać kolegów i koleżanki oraz poznać nowe dzieci. Opowiadaliśmy sobie, co robiliśmy w wakacje i przypomnieliśmy, jak wygląda nasz dzień w przedszkolu.



Kiedy lato zaczęło się kończyć, zauważyliśmy, że liście na drzewach zmieniają kolory. Niektóre były żółte, inne czerwone, a jeszcze inne brązowe. Wiedzieliśmy, że to znak, że przyszła jesień! Postanowiliśmy ją powitać w szczególny sposób. Razem z paniami wyszliśmy na jesienny spacer do naszego ogrodu przedszkolnego. Szukaliśmy darów jesieni – zbieraliśmy kasztany, żołędzie, szyszki i kolorowe liście. Każdy chciał znaleźć coś wyjątkowego!

Podczas spaceru obserwowaliśmy, jak wszystko się zmienia – jak liście spadają z drzew, jak wieje wiatr i jak niebo czasem robi się szare, a potem znowu wychodzi słońce. Mimo że zrobiło się trochę chłodniej, cieszyliśmy się pogodą i bawiliśmy się na dworze. Skakaliśmy przez kałuże, podrzucaliśmy liście w górę i robiliśmy wyścigi z wiatrem. Było dużo śmiechu i radości!



Dzięki tym wszystkim zabawom nauczyliśmy się, że jesień jest piękna i ma wiele skarbów, trzeba tylko dobrze się rozejrzeć. Teraz codziennie patrzymy, co nowego pojawia się w naszym ogrodzie i jak zmienia się przyroda.



Jako jedna z najstarszych grup w przedszkolu wiemy jak ważne jest dobre przygotowanie do kolejnego etapu naszej edukacji – jakim będzie szkoła. Z tego powodu już na początku roku nasze Panie wraz z Rodzicami zdecydowali o zakupieniu dla Nas książek, które będą wspierać Nas w codziennej nauce. Codziennie wyczekiwaliśmy tej ogromnej paczki dla Nas. Aż wreszcie pojawiła

się! Podpisane książeczki stoją już na naszych półkach, a podczas zajęć próbujemy rozwiązywać pierwsze ćwiczenia.

Dwa razy w tygodniu mamy język angielski oraz rytmikę. Na tych zajęciach poszerzamy nasze umiejętności posługiwania się językiem obcym przez zabawę oraz poznajemy świat muzyki poprzez tańce i piosenki. Podczas zajęć z rytmiki możemy także rozwinąć swoją wrażliwość muzyczną, poczucie rytmu, koordynację ruchową i ekspresję twórczą.



We wrześniu świętowaliśmy Dzień Kropki, który był doskonałą okazją do ukazania dzieciom wyjątkowości każdego z Nas. Oprócz ubranek w kropki, robiliśmy też sporo różnych aktywności wokół „kropki”.



Kolejnym wesołym świętem w naszej grupie był Dzień Przedszkolaka. Tego dnia Panie przygotowały dla Nas dużo ciekawych aktywności. Były zabawy z chustą animacyjną, tańce, muzyka, balony i oczywiście smaczny poczęstunek. Dzień Przedszkolaka podkreśla wagę edukacji przedszkolnej, ale także dostarczył dzieciom wspaniałej zabawy i radości z bycia przedszkolakiem. Życzymy wszystkim kochanym przedszkolakom uśmiechu na każdy dzień oraz radosnego i twórczego pobytu w przedszkolu.

W październiku odbyliśmy dwie wycieczki. Pierwszy nasz wyjazd był do Zamku Królewskiego w Warszawie, a dokładniej tym razem skupiliśmy się na zwiedzaniu Pałacu Pod Blachą. Dowiedzieliśmy się dużo ciekawostek na temat Księcia Józefa Poniatowskiego, który dawniej zamieszkiwał piękny pałac. Poznaliśmy jego codzienne życie dzięki opowiadaniom aktorki teatralnej, która wcieliła się w rolę niani księcia. Oprócz wiadomości z życia Józefa Poniatowskiego mogliśmy podziwiać pałacowe wnętrza i oglądać wiele ciekawych przedmiotów z tamtego okresu. Poczuliśmy się naprawdę królewsko...



Druga nasza wycieczka była poświęcona na warsztaty komputerowe, które zorganizowane były w Młodzieżowym Domu Kultury Muranów. Dzieci poznały tam specyfikę pracy przy komputerze i poznały program graficzny Tux Paint. Dzięki możliwościom w programie komputerowym nasze Pingwinki stworzyły piękne jesienne krajobrazy.

TO WARTO WIEDZIEĆ

„Myśl pozytywnie przez cały rok” - ZALETY JESIENI



Jesień to czas zbierania plonów. To wówczas wtedy możemy cieszyć się z dojrzałych owoców i warzyw. Wśród najpopularniejszych jesiennych owoców wymienić trzeba jabłka, gruszki i śliwki. Ładnie wybarwione i smaczne stają się nie tylko wspaniałą przekąską, ale mogą zdobić nasze wnętrza, roztaczając dookoła wspaniałe zapachy.

Jesień to czas wypraw na grzyby, a spacer po lesie, nawet bez sukcesów w samym grzybobraniu, są wspaniałą formą treningu kondycji (pamiętajmy jednak, by nie zbierać grzybów, których nie jesteśmy pewni na sto procent).



Jesienią także drzewa i krzewy obdarzają nas orzechami, żołądziami, kasztanami oraz kolorowymi liśćmi. Tymi дарami możemy zdobić wnętrza naszych domów i spędzać miło czas, tworząc różne „cuda” z tego co zbierzemy w lesie, parku, czy też w ogrodzie.

Jesień jest jedną z piękniejszych pór roku. Szczególnie jej pierwsza połowa. W ciepły i słoneczny dzień możemy wybrać się na piknik. Jego zorganizowanie nie zabierze dużo czasu, a to naprawdę fantastyczna sprawa. Czas spędzony na świeżym powietrzu to same plusy. Rośnie nasz apetyt, ruszamy się i co najważniejsze mamy okazję spędzić czas z najbliższymi, porozmawiać, pośmiać się. Piknik można zorganizować na przykład w parku lub w pobliżu lasu i połączyć go z wycieczką rowerową. Na taką wyprawę warto zabrać ze sobą karty do gry czy rakiетки do badmintona. Wszystko zależy od naszej wyobraźni.



Gdy jesień staje się coraz bardziej szara, mglista i zimna i w takim czasie znajdziemy zalety. Właśnie wtedy można w pełni docenić ciepło własnego domu i aromat herbaty, a długie jesienne wieczory sprzyjają rozwijaniu lub pogłębianiu zainteresowań (czytanie książek, jesienne prace plastyczne i wiele innych).

TO WARTO WIEDZIEĆ

„Dbajmy o naszą planetę przez cały rok” – AKCJA SPRZĄTANIE ŚWIATA



Wrzesień to czas, gdy w wielu miejscach w Polsce odbywa się akcja „Sprzątanie świata”. To wyjątkowe wydarzenie, które przypomina nam, jak ważne jest troszczenie się o naszą planetę. Każdy z nas – nawet najmłodszy – może pomóc naturze, zbierając śmieci i dbając o czystość swojego otoczenia.

Podczas spacerów po lesie, parku czy placu zabaw warto rozejrzeć się wokół i zobaczyć, czy nie leży tam papier, plastikowa butelka lub puszka. Sprzątając je, pomagamy zwierzętom przygotować się do zimy – dzięki temu jeże, wiewiórki czy ptaki będą miały czyste i bezpieczne miejsca do życia.

Pamiętajmy, że sprzątanie świata to nie tylko jednorazowa akcja! Codzienne drobne działania – takie jak wyrzucanie śmieci do kosza, segregowanie odpadów czy oszczędzanie wody – sprawiają, że Ziemia staje się piękniejsza i zdrowsza.

Dbając o środowisko, dbamy także o siebie, zwierzęta i przyszłość naszej planety.

Razem możemy wiele!



KĄCIK LOGOPEDYCZNY



**Dlaczego
prawidłowe
oddychanie
jest ważne ?**

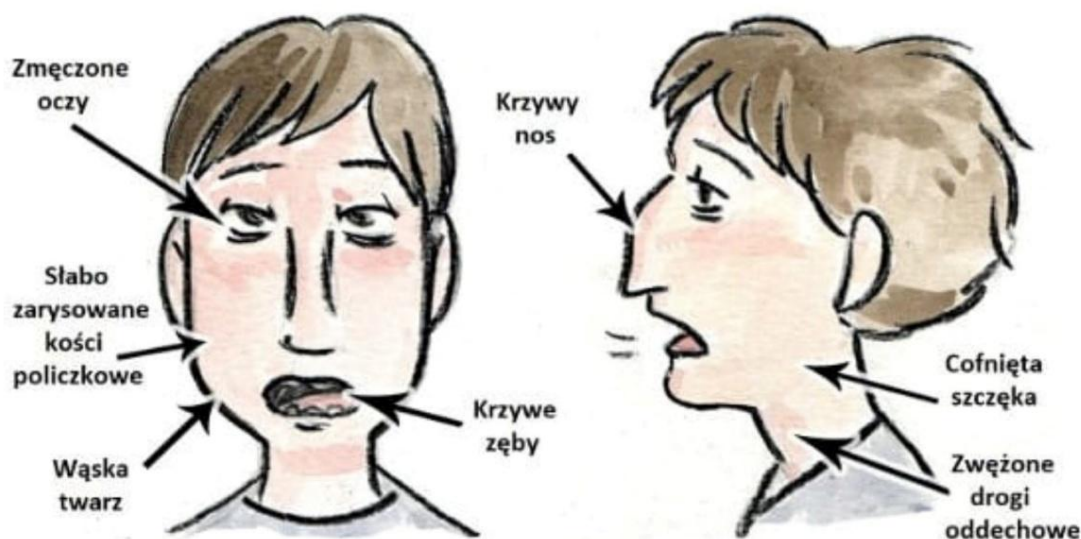
Zapamiętaj!!!

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 czaszki 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/>

LOGO- EDU FUN

Jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos?



Wydmuchiwanie nosa jest czynnością, która sprawia dzieciom wiele trudności. Zwykle opanowanie tej umiejętności nie nastąpi z dnia na dzień. Naukę wydmuchiwania nosa najlepiej jest zacząć, gdy dziecko jest zdrowe.

Zaczynajcie od nauki dmuchania buzią.

Warto przygotować talerzyki (np. papierowe), na których położysz piórka/watę/pociętą bibułę/serpentyny/kolorowe pomponiki, czyli akcesoria, które są lekkie. Zaczynajcie od dmuchania buzią. Jeśli dziecko nigdy wcześniej się tak nie bawiło, to musi zobaczyć, co się stanie z tymi przedmiotami, gdy na nie dmuchnie, czyli jaki będzie tego efekt.

Naukę dmuchania buzią można również zacząć od: dmuchania baniek mydlanych, dmuchania papierowych statków podczas kąpieli, robienia bąbelków w szklance wody z wykorzystaniem słomki itp.

Dopiero następnie możecie zacząć próbować **dmuchać nosem**. Unieś wtedy talerzyk z piórkami do nosa dziecka i poproś, by zrobiło wdech i mocny wydech nosem przy zamkniętych ustach.

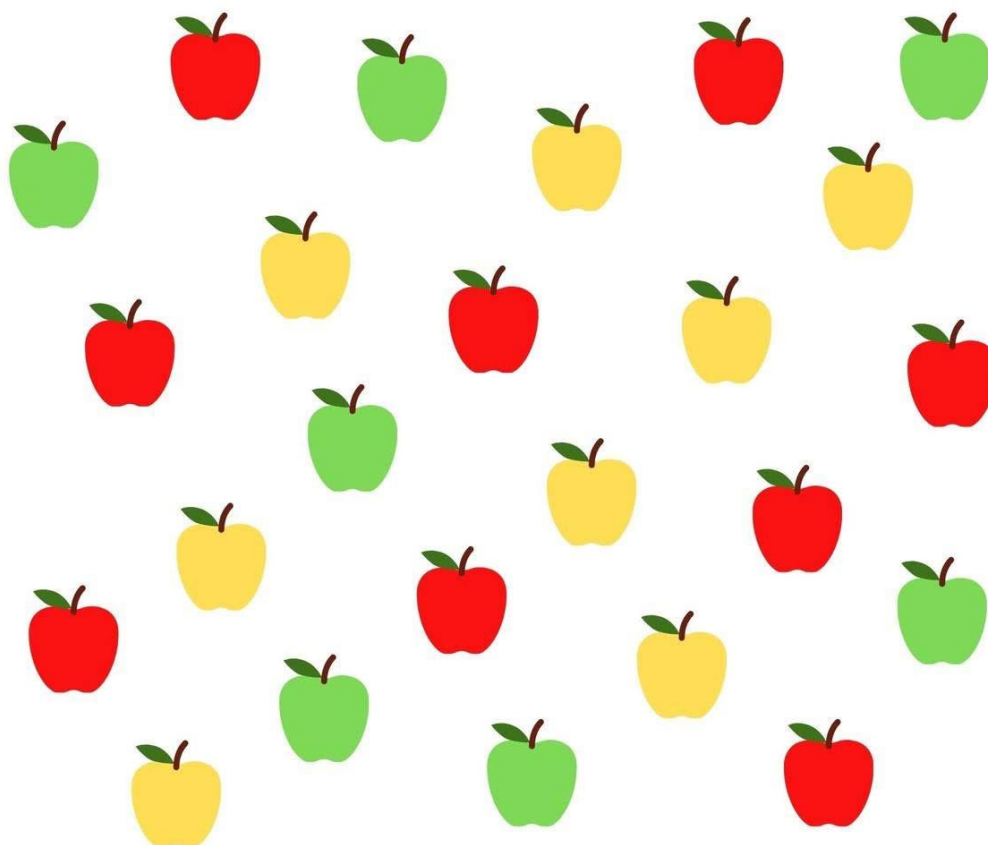
Ciekawą zabawą, która często podoba się dzieciom jest **zabawa z lusterkiem**. Poproś dziecko, aby jednym paluszkiem przycisnęło sobie skrzydełko nosa i wydmuchiwało powietrze z drugiej dziurki. Efektem będzie pojawiająca się na nim para. Powiedz wtedy dziecku „*Zobacz jaką mgłę zrobiłeś/aś na lusterku, brawo!*”

Wydmuchiwanie nosa. Kiedy dziecko jest już gotowe, aby wydmuchać nos z użyciem chusteczki, to pamiętaj, że najpierw powinno się oczyścić jedną dziurkę, a dopiero później drugą (zatykamy dziurki naprzemiennie). Dlaczego jest to takie ważne? Dmuchanie z obu dziurek jednocześnie sprawi, że wzrośnie ciśnienie w nosie, a w konsekwencji wydzielina może trafić do zatok, co spowoduje stan zapalny. Kiedy dziecko podczas choroby będzie musiało wydmuchać nos, przywołaj mu zabawę i poproś, by zrobiło tak, jakby chciało zdmuchnąć piórko nosem i przypomnij o zamknięciu ust 😊

POSEGREGUJ JABŁKA DO ODPOWIEDNIEGO KOSZYKA.

Pamiętaj!!!

1. Język do góry!
2. Ząbki złączone!
3. Buźka zamknięta!
4. Nosek oddycha!



KĄCIK MAŁEGO SMAKOSZA



- Gofry gryczane z karmelizowanymi jabłkami -

Trudno wyobrazić sobie jesień bez smaku i zapachu prażonych jabłek. W naszej propozycji – w wersji karmelizowanej, z dodatkiem aromatycznej skórki pomarańczowej i rozgrzewającego kardamonu – stanowią świetne towarzystwo dla bezglutenowych gofrów gryczanych.



CIASTO:

jajko "zerówka"	2 sztuki
cukier	40 g
kefir	120 ml
stopione masło	30 g
mąka gryczana	80 g
mąka kukurydziana	30 g
skrobia ziemniaczana	40 g
bezglutenowy proszek do pieczenia	1 łyżeczka

KARMElizowane JABŁKA:

jabłko	2 sztuki
masło	50 g
cukier	70 g
skórka z pomarańczy	1 łyżka
kardamon	1/4 łyżeczki

Słodkie śniadanie albo podwieczorek po długim jesiennym spacerze – brzmi jak plan na weekend!

krok 1. Zaczynamy od przygotowania jabłek, ponieważ gofry muszą być podane bezzwłocznie po upieczeniu.

krok 2. Jabłka obieramy i kroimy w kosteczkę. Na rozgrzanej patelni topimy masło, równomiernie posypujemy cukrem. Nie mieszamy, czekamy kilka minut aż cukier sam się rozpuści. Dodajemy jabłka i smażymy je z każdej strony, delikatnie mieszając co jakiś czas. Po kilku minutach patelnię zdejmujemy z palnika.

krok 3. Przygotowujemy dwie miski. W pierwszej miksujemy jajka, cukier, kefir i roztopione masło. W drugiej mieszamy mąki, skrobię i proszek do pieczenia. Łączymy zawartość obu misek i krótko mieszamy. Rozgrzewamy gofrownicę i pieczemy gofry do wyraźnego przyrumienienia skórki. Podajemy natychmiast, z dodatkiem karmelizowanych jabłek.



CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

KĄCIK MALUCHA I STARSZAKA

Rozetnij obrazek po liniach i ułóż jak puzzle



Pokoloruj obrazek





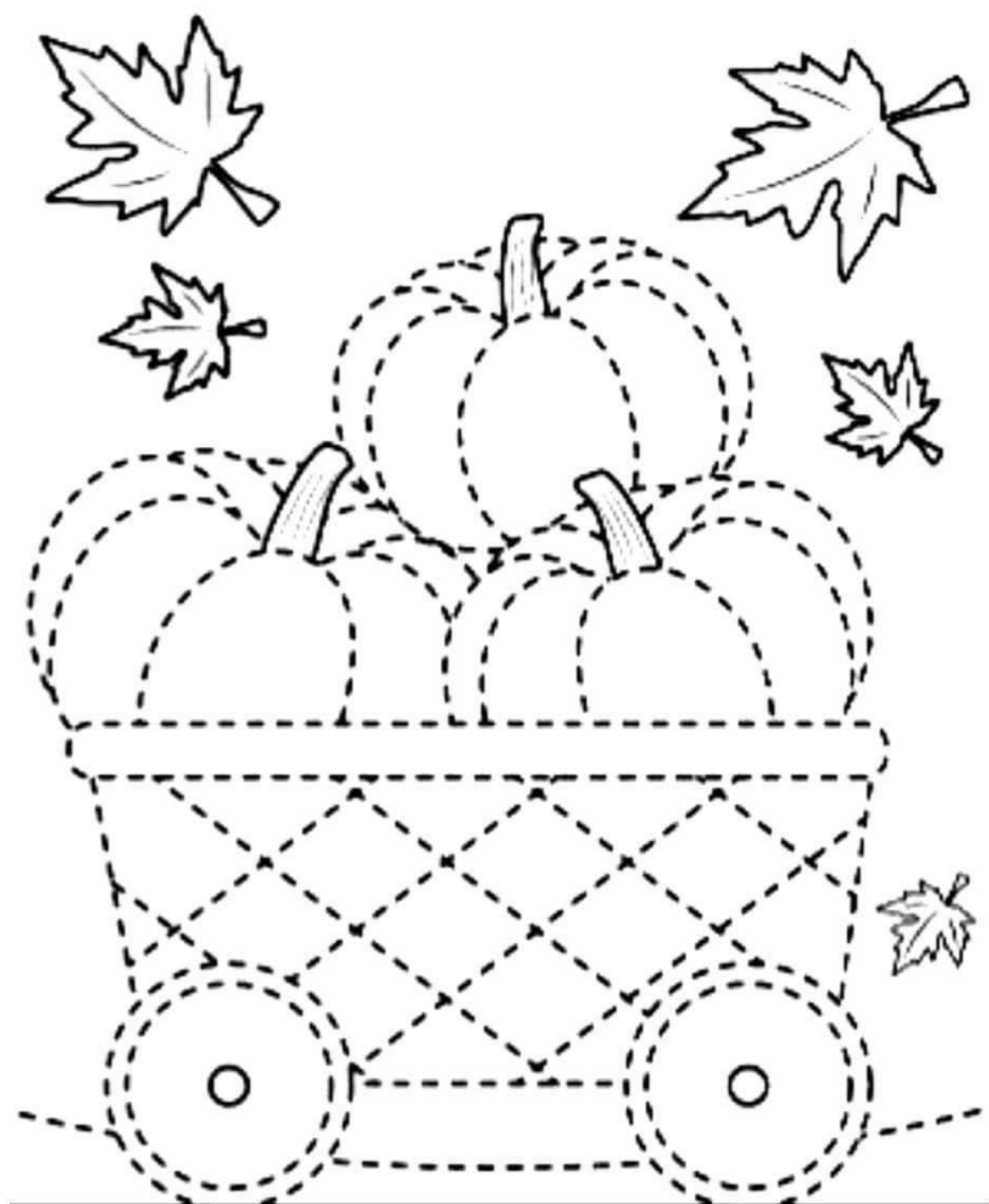
Znajdź na obrazkach 10 różnic.



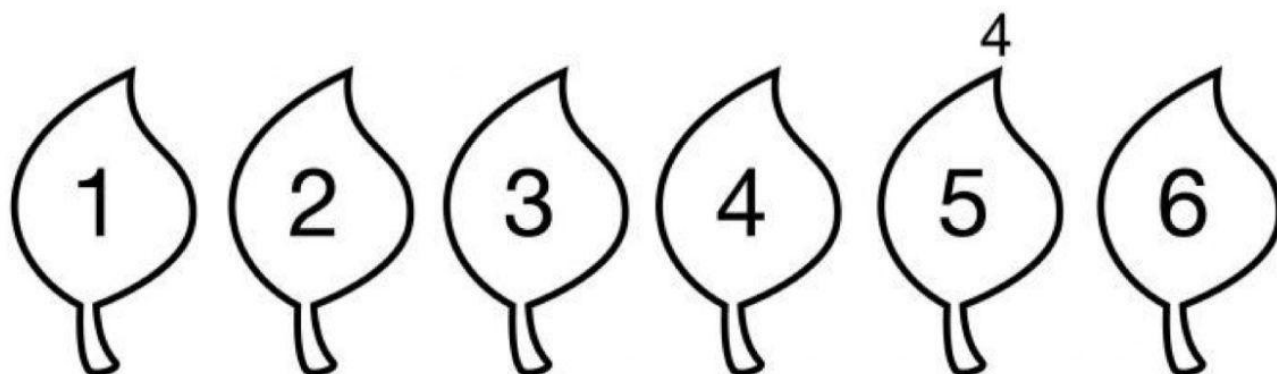
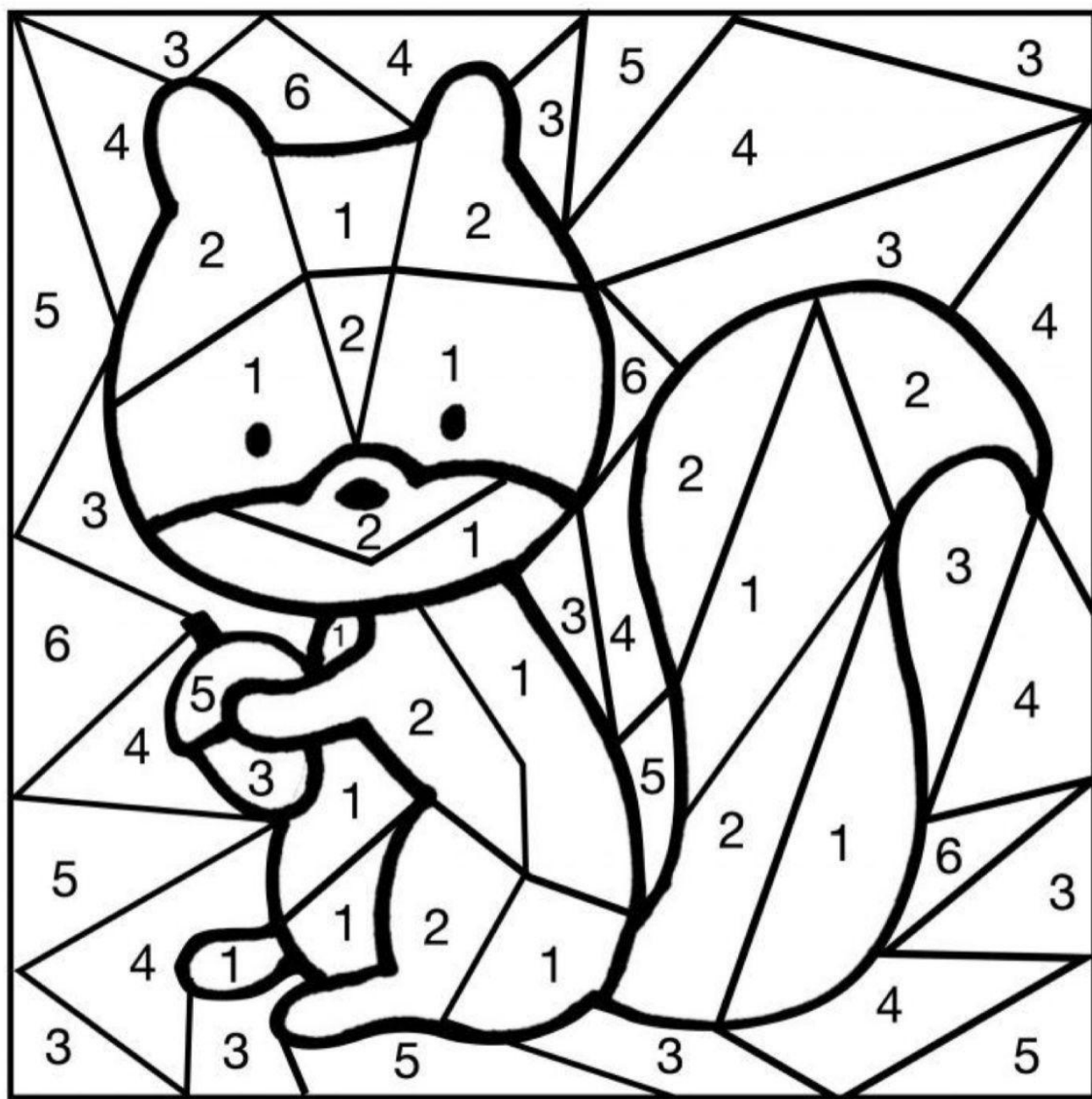
www.akademianiemanudka.pl



Rysuj po śladzie i pokoloruj



Pokoloruj po numerach



Dokończ kolorowanie liści według podanego rytmu

