BIULETYN DLA RODZICÓW
Nr 46 Marzec, Kwiecień, Maj 2023

Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Wiosna, ach to ty...

Przed nami długo wyczekiwana wiosna. Po ciemnej, mroźnej zimie nic tak nie wprawia w pogodny nastrój jak nadejście tej pory roku. W końcu możemy cieszyć się słońcem i ciepłem, napawać wzrok delikatną zielenią, słuchać świergotu ptaków. Przyroda budzi się do życia, a my wraz z nią. Rozbudza się nasza radość z życia, wzrasta optymizm. Wiosna motywuje nas do działania, wiosną chce nam się bardziej i więcej.

Szczególnie z nadejścia ciepłych i dłuższych dni cieszą się nasze dzieci, które większą część późnej jesieni i zimy spędziły w pomieszczeniach. Dlatego warto wykorzystać ciepłą, wiosenną pogodę i wspólnie spędzać czas na łonie natury. Przyrodę można nazwać sprzymierzeńcem w wychowaniu dziecka, gdyż wy chodzi naprzeciw nieomal wszystkim jego potrzebom, sprzyja harmonijnemu rozwojowi, dostarcza głębokich przeżyć i budzi zainteresowanie wszystkim, co się porusza, żyje, zmienia

.Współcześnie, niestety, coraz częściej pobyt dzieci na placu zabaw, w parku, czy przydomowym ogródku zastępowany jest telewizją, tabletem, czy telefonem. Powszechnie wiadomo, iż multimedia negatywnie wpływają na wszechstronny rozwój dzieci. Ważne jest więc, aby od najmłodszych lat zachęcać maluchy do spędzania czasu na zewnątrz, ponieważ ruch na świeżym powietrzu jest źródłem zdrowia.

O korzyściach przebywania na powietrzu

Dotlenianie, słońce, światło i ruch polepszają ogólne funkcjonowanie naszych pociech. Codzienne spacery są świetną nauką radzenia sobie ze zmiennymi temperaturami, co bez wątpienia ma wpływ na wzmocnienie odporności organizmu i zapobieganie przeziębieniom. Dzieci stają się bardziej odporne na wszelkiego rodzaju bakterie, drobnoustroje i zwykły brud. Ponadto częste przebywanie na dworze, szczególnie w słoneczne dni, pobudza wytwarzanie witaminy D w organizmie, a to z kolei ma pozytywny wpływ na kości i zęby dzieci.

Przebywanie na świeżym powietrzu zaostrza apetyt, co może okazać się świetnym sposobem na małych niejadków. Dodatkowo aktywność fizyczna na podwórku pozwala rozładować energię i napięcie, dzięki czemu dzieci wrócą do domu zrelaksowane. Co więcej, po takiej formie spędzania czasu będą o wiele lepiej spać.

Innym ważnym aspektem aktywności fizycznej jest jej skuteczność w walce z otyłością czy cukrzycą. W trakcie zabawy na świeżym powietrzu dzieci spalają dużo kalorii w naturalny i zdrowy sposób. W toku zabaw ruchowych podnosi się wydolność wielu narządów i układów, zwłaszcza układu ruchowego i mięśniowego, krążenia, oddechowego, przemiany materii.

Zabawy na świeżym powietrzu stymulują znacząco wyobraźnię i kreatywność dziecka. Dzieci mają okazję do podejmowania inicjatywy w zakresie wymyślania zajęć, gier i zabaw. Mogą stworzyć w wyobraźni swój własny, w pełni funkcjonalny świat mając do dyspozycji raptem kilka patyków lub kamieni. Dzięki dużej liczbie bodźców i doznań nawet zwykły spacer może stać się pożyteczną atrakcją dla dziecka i okazją do poznawania świata. W efekcie dziecko zdobywa wiedzę, doświadczenia i umiejętności. U malucha, który spędza aktywnie czas na dworze, wyostrza się zmysł poznawczy, poprawia się koordynacja ruchowa i kondycja, a także rozwijają się wszystkie elementy motoryki: siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość oraz umiejętności ruchowe przydatne na co dzień.

Poprzez zabawę na świeżym powietrzu możemy również wspierać zdrowie emocjonalne i psychiczne naszych dzieci. Dowody wskazują, że aktywność ruchowa zmniejsza objawy stresu, lęku i depresji, jednocześnie zwiększając kreatywność, samoocenę i poczucie własnej wartości. Każdy rodzaj ruchu sprzyja wydzielaniu endorfin, czyli hormonu szczęścia. Brytyjscy naukowcy stwierdzili, że u osób, które często przebywają na łonie natury, obniża się poziom kortyzolu,

ponadto osoby te wykazują większą umiejętność radzenia sobie ze stresem. Stwierdzili także, że już pięć minut aktywności na świeżym powietrzu wystarczy, aby poprawić samopoczucie psychofizyczne zarówno dziecka, jak i osoby dorosłej.

Zabawy na świeżym powietrzu stanowią również doskonałą okazję do zacieśniania więzów z pozostałymi członkami rodziny, przyjaciółmi, kuzynami czy sąsiadami. Spędzając czas na powietrzu nic nie stracimy, a możemy zyskać zdrowie i lepsze relacje z tymi, których kochamy.

Jak aktywnie spędzać czas z dzieckiem wiosną na zewnątrz?

Skoro już wiadomo ile zalet ma ruch na świeżym powietrzu, nie pozostaje nic innego jak zabrać swoje pociechy na podwórko i spędzić razem trochę czasu, a najlepiej aktywnie. Przedstawiamy kilka propozycji wiosennych zabaw: Oto one:

- **poszukiwanie symptomów wiosny** – wybierzcie się na wspólny spacer do lasu lub parku i pobawcie w poszukiwaczy wiosny. Zabawa będzie jeszcze ciekawsza, jeżeli zabierzecie ze sobą szkła powiększające lub lornetki oraz atlasy, w których sprawdzicie nazwy wiosennych kwiatów, a także owadów i ptaków. Możecie robić zdjęcia, z których potem wykonacie albumy. Pamiętajcie o stosowaniu preparatów odstraszających kleszcze i meszki.

- **kreatywne spacery** – to udany sposób na zabawę, naukę i zacieśnianie więzów rodzinnych. Podczas wspólnych wyjść możecie odbywać rozmowy na różne tematy, wyszukiwać w zasięgu wzroku przedmiotów na daną głoskę, nazywać dźwięki dochodzące z otoczenia, grać w niedokończone zdania, np. „Wiosną najbardziej lubię…", „Zazwyczaj denerwuję się, gdy…", „Moje ulubione zabawy na powietrzu to…" itd. Jeżeli spacerujecie po chodniku, spróbujcie iść po krawężniku – to doskonałe ćwiczenie równowagi.
- **jazda na rowerze lub rolkach** – wiosna jest doskonałym czasem na naukę jazdy na rolkach lub rowerze. Pogoda w tym czasie nie utrudnia uprawiania różnych aktywności, a wręcz powoduje, że chce się wyjść po szarej zimie i napawać się świeżym powietrzem i promieniami słońca, które jeszcze nie są tak parzące. A kto już jazdę na rowerze ma opanowaną może odbywać krótsze i dłuższe wycieczki. W ten sposób możecie poznawać z dzieckiem najbliższe otoczenie, swoje miasto lub – jeżdżąc po lesie – napawać się pięknem przyrody.

- **zabawy z piłką** – piłkę możemy wykorzystać do wielu zabaw: sprawdzi się turlanie nogą lub ręką, rzucanie i łapanie, slalom z piłką, rzuty do celu, czy kopanie do bramki, którą można wyznaczyć z patyków lub kamieni.
- **wiosenne wyścigi** – możecie ścigać się w większym towarzystwie, jak i we dwoje. Ustalcie start i metę (np. bieg do drzewa, ławki, pomnika itp.) i biegnijcie co sił w nogach.

- **zabawy na placu zabaw** – dzieci w wieku przedszkolnym uwielbiają zabawy na sprzęcie terenowym, a taki dostępny jest na placu zabaw. Maluchy mogą rozwijać swoją koordynację ruchową na zjeżdżalniach, karuzelach, pajączkach, trampolinach, równoważniach, huśtawkach. Dzieci uczą się tu planowania ruchu i przewidywania jego konsekwencji, oceny ryzyka, odpowiedniego balansowania ciałem, pokonywania trudności i panowania nad własnym ciałem. Dzięki zabawom na placu zabaw maluchy ćwiczą technikę upadania, a także poznają własne możliwości i talenty. Ważnym miejscem na placu zabaw jest też piaskownica, która wpływa na usprawnianie czynności manipulacyjnych i kształtuje zmysł dotyku. Ponadto place zabaw sprzyjają zawieraniu nowych znajomości.

- **karmienie kaczek** – obserwowanie fauny z bliska to dla dzieci wspaniała atrakcja. Wybierzcie się do miejsca, gdzie napotkacie kaczki. Weźcie ze sobą ziarna zbóż (odpowiednie będą owies, pszenica lub kukurydza) i częstujcie nimi kaczuszki.

- **poszukiwanie skarbu** – to uwielbiana przez dzieci zabawa. Skarbem może być np. drobny upominek (flamastry, kredki, notesik, kolorowanka, piłka, balony, bańki mydlane). Zabawa ta wymaga jednak od nas troszkę przygotowań. Skarb należy ukryć w dowolnym miejscu (w piasku, za drzewem, pod krzakiem). Można dziecku wręczyć mapę lub wyznaczyć trasę za pomocą strzałek, które rysujemy kredą lub układamy z kamieni czy patyków. Warto też przygotować koperty z ukrytymi zadaniami, które dzieci wykonają po drodze. To na pewno uatrakcyjni zabawę.
- **puszczanie latawca** – latawiec można kupić, ale my proponujemy wykonać go własnoręcznie wraz z dzieckiem**.** Przy tej okazji pociecha nauczy się zasad konstrukcji i rozwinie swoje zdolności manualne. Po zrobieniu latawca warto wybrać się na pobliskie wzgórze i tam spróbować swoich sił. Jest to idealna zabawa zwłaszcza dla ojców i synów. Zacieśnia więzi oraz uczy skutecznej współpracy.
- **tory przeszkód** – można zrobić je w ogródku, przed blokiem, w lesie lub w parku. Za przeszkody mogą posłużyć różne przedmioty codziennego użytku, pamiętajcie tylko, aby były one bezpieczne i w razie potrącenia nie spowodowały u dziecka urazów, np. plastikowe butelki z wodą, zabawki do piaskownicy, koszyczki, makarony do pływania itp.

- **malowanie kredą** – możecie ze swoimi pociechami malować domki, kwiatki, kotki czy dinozaury. Świetnym pomysłem na zabawę ruchową z wykorzystaniem kredy jest też

tworzenie toru przeszkód. Namalujcie go na asfalcie kolorową kredą: spirale, zygzaki, kwadraty, koła, strzałki itd. Ustalcie, które pola należy pokonać idąc, które skacząc, które biegnąc, a które na jednej nodze. Takie tory możecie pokonywać na czas.

Brak ruchu u dziecka powoduje między innymi:

- brak odporności, a co za tym idzie podatność na infekcje i przeziębienia
- wady postawy
- nieprawidłową masę ciała, otyłość
- gorsze samopoczucie
- szybkie męczenie się
- nadmiar energii (nadmierna ruchliwość w domu, drażliwość)
- podatność na choroby takie jak: cukrzyca, choroby serca, nowotwory, osteoporoza, zwyrodnienia
- słabe umiejętności społeczne
- niskie poczucie wartości

Ubranie na wiosenny spacer

Wiosenna pogoda bywa kapryśna i zmienna, zatem dobór odpowiedniej garderoby dla dziecka może stać się poważnym wyzwaniem. Nie chcemy aby maluchowi było chłodno, ani też za gorąco. Najlepszym rozwiązaniem na wiosenną aurę jest ubieranie dziecka na cebulkę. Warto założyć kilka warstw cieńszych ubrań, które w razie potrzeby można w każdej chwili zdjąć lub założyć z powrotem.

Zimowe kombinezony i kurtki powinny się już znaleźć na dnie szafy. Podstawą będzie więc bawełniany podkoszulek bez rękawów lub koszulka z krótkim rękawkiem. Bawełna charakteryzuje się wysoką oddychalnością, dzięki czemu dziecko będzie miało zapewniony komfort termiczny bez obaw o nadmierną potliwość. Kolejna warstwa to bluzka z długim rękawem, a na to bluza lub sweter. Zwieńczeniem takiego stroju powinna być kurtka wykonana z wodoodpornego, nie przepuszczającego wilgoci materiału. Warto zadbać też, by ten element ubioru chronił przed zimnem, ale nie powodował przegrzewania się. Jeśli zaś chodzi o ochronę dolnych partii ciała dziecka przed chłodem, wiosną pod spodnie warto założyć rajstopy, które będą niezbędne na zimniejsze dni.

Nieprzewidywalna wiosenna pogoda wymaga, by w szafie dziecka znalazło się też odpowiednie obuwie. Na słoneczną i ciepłą aurę sprawdzą będą sportowe półbuty: trampki albo adidasy. Kiedy temperatura się obniży należy włożyć maluchowi botki lub trzewiki za

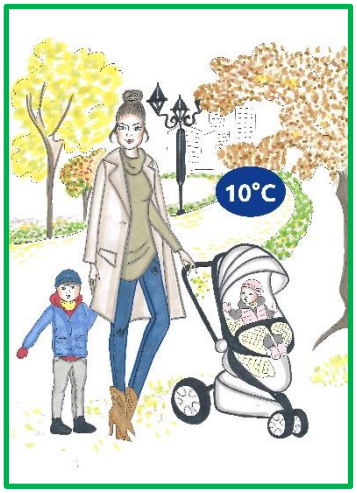
kostkę – najlepiej z ocieplaną wkładką, którą w razie potrzeby będzie można wyjąć. Na wiosenne opady niezastąpione będą zaś kalosze. To gumowe obuwie zapewni nieprzemakalność nawet w najbardziej wilgotne dni. Aby zapewnić maksymalną ochronę przed błotem i deszczem, warto wybrać modele wyposażone w ściągacz.

Ciepłe wełniane czapki i szaliki nie będą nam już potrzebne. Wybierzmy tzw. przejściową czapkę, najlepiej z dzianiny. Gruby szalik zastępujemy w tym okresie cienką bawełnianą apaszką.

Wbrew powszechnie panującej opinii, chłodne rączki czy stópki nie są znakiem, że dziecku jest za zimno. Najprostszym sposobem na sprawdzenie, czy maluch nie marznie, jest dotknięcie jego karku lub pleców. Jeśli dziecko jest spocone, jest mu z pewnością za ciepło. Chłodny kark oznacza, że przydałaby się jeszcze jedna warstwa ubranek.

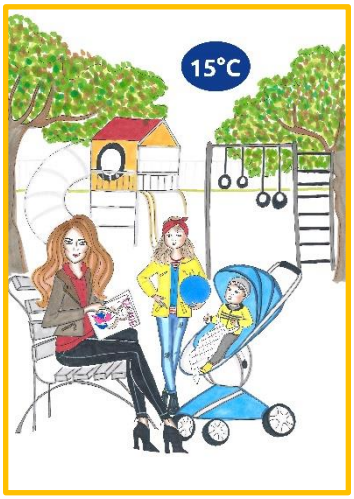
Ubranie powinno być także dostosowane do wieku dziecka i formy jego zabawy na powietrzu. Noworodek, który leży w wózku, powinien mieć o jedną warstwę ubrań więcej niż my. Pamiętajmy jednak, że ciepły kocyk również stanowi osobną warstwę. Malucha siedzącego w wózku, lub jedynie spacerującego u naszego boku ubierzmy dokładnie tak, jak my sami ubraliśmy się na spacer. Przedszkolak szalejący na placu zabaw lub z natury ruchliwy kilkulatek, który ciągle biega, powinien mieć na sobie o jedną warstwę mniej. Pozostając w ciągłym ruchu, z pewnością nie zmarznie.

Małe ubraniowe podsumowanie



przedszkolak – długi rękaw, bluza z kapturem, kurtka, cienka czapka, długie spodnie, skarpetki, buty, apaszka, rękawiczki

niemowlę – body z długim rękawem, bluza z kapturem, kamizelka puchowa lub cieplejsza kurtka, cienka czapka, długie spodnie, skarpetki, ciepłe rękawiczki, kocyk na nóżki



przedszkolak – krótki rękaw, bluza, cienka kurtka, długie spodnie, skarpetki, buty, opaska lub cienka czapka

niemowlę – body długi rękaw, długie spodnie, skarpetki, cienka kurtka, cienka czapeczka albo opaska, ewentualnie cienki kocyk

Jakie są dzieci urodzone wiosną?

Wszystko wskazuje na to, że urodzeni w marcu, kwietniu i maju to prawdziwi szczęściarze. Wyniki wieloletnich analiz pokazują, że są to osoby, które odnoszą sukcesy w życiu zawodowym, wyróżniają się pozytywnym podejściem do życia i są niezwykle kreatywni.

Węgierscy naukowcy wykazali, że osoby urodzone wiosną to prawdziwi optymiści. Mają pogodne usposobienie i pozytywny stosunek do innych ludzi, na życie patrzą z optymizmem, a ich szklanka jest „do połowy pełna".

Ciekawych wniosków dostarczyło badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie. Naukowcy postanowili sprawdzić, w jakich miesiącach urodziło się najwięcej prezesów dużych firm. Okazało się, że dyrektorowie to najczęściej dzieci z marca i kwietnia. Z innego amerykańskiego badania, wynika natomiast, że marcowe urodziny znacząco zwiększają szansę na zostanie pilotem. Statystyki pokazują, że dzieci urodzone w tzw. miesiącach „mokrych" (marzec, kwiecień, maj) najczęściej zostają naukowcami, artystami lub przedstawicielami innych twórczych zawodów.

Pora roku urodzenia wpływa nie tylko na predyspozycje i osobowość, ale również stan zdrowia. Dzieci urodzone wiosną rzadziej cierpią na zespół nadpobudliwości ruchowej (ADHD) oraz astmę. Mają też niskie ryzyko rozwoju alergii oraz egzemy, a także ograniczoną częstotliwość infekcji dróg oddechowych. Jednakże urodzeni w miesiącach wiosennych są narażeni na choroby serca oraz zaburzenia odżywiania, czego dowiedli specjaliści z Uniwersytetu Columbia.

Do urodzonych wiosną należą m.in. Vincent van Gogh, Leonardo da Vinci, William Szekspir, Królowa Wiktoria, Audrey Heupburn, Salvador Dali, J.F. Kennedy, Jan Paweł II czy Fryderyk Chopin.

Wiosna w cytatach

Mało kto pozostaje obojętny wobec uroków wiosny. Zebrane poniżej złote myśli pokazują, jak wiosnę widzą poeci i pisarze, a także filozofowie, kompozytorzy, aktorzy i osoby duchowne.

Wiosna pokazuje, co Bóg może zrobić z szarym i brudnym światem. *Virgil A. Kraft*

Nadejdzie wiosna i szczęście. Czekaj. Życie się ociepli. *Anita Krizzan*

Możesz ściąć wszystkie kwiaty, ale nie możesz powstrzymać nadejścia wiosny. *Pablo Neruda*

Dzień, w którym Pan stworzył nadzieję, był prawdopodobnie tym samym dniem, w którym stworzył wiosnę. *Bernard Williams*

Nauka nigdy nie wykorzystała tak skutecznego środka uspokajającego jak słoneczny wiosenny dzień *W. Earl Hall*

Wiosna to naturalny sposób na powiedzenie: Let's Party! *Robin Williams*

Obietnica nadejścia wiosny wystarczy, aby każdy mógł przetrwać ostrą zimę! *Jen Selinsky*

Wiosna budzi nas, pielęgnuje i ożywia. Jak często przychodzi Twoja wiosna? Jeśli jesteś więźniem kalendarza, to przychodzi raz w roku. Jeśli tworzysz autentyczną moc, pojawia się często lub bardzo często. *Gary Zukav*

Wiosna to czas, kiedy życie toczy się we wszystkim. *Christina Rossetti*

Jeszcze nigdy nie było wiosny, kiedy pąki zapomniały zakwitnąć. *Margaret Elizabeth Sangster*

Wiosna to czas planów i projektów. *Lew Tołstoj*

Wiosna to przebudzenie ziemi. Marcowe wiatry to poranne ziewanie. *Lewis Grizzard*

Jedno jest pewne na tym świecie… że nadejdą nowe wiosny. *L.M. Montgomery*

Wiosenne święto – Wielkanoc

Kiedy za oknem słońce przygrzewa mocniej, a na drzewach pojawiają się pierwsze pączki – to znak, że nadchodzi wiosna. A wraz z wiosną zbliża się Wielkanoc – pełne radości i nadziei święto, będące symbolem odradzającego się życia. Aby Wielkanoc nie była dla dzieci mniej atrakcyjna niż zimowa Gwiazdka, warto zacząć świąteczne przygotowania stosunkowo wcześnie i zaangażować w nie dzieci.

Porządki

Na początek – przedświąteczne porządki. Przedszkolaki mogą również brać w nich udział. Odpowiednim dla nich zadaniem będzie uporządkowanie swoich zabawek i odłożenie do przygotowanego pudełka lub worka tych zabawek, które nie są już używane. Jeżeli stan takich zabawek jest nadal dobry możecie je przekazać na cele charytatywne lub odsprzedać. Podczas wspólnego sprzątania będziecie mieli okazję do rozmów, na przykład o tym, że fajnie jest nie tylko coś dostawać, ale i dawać od siebie. Porządki przed Wielkanocą mają również wymiar symboliczny – wymiatamy, wyrzucamy z domu zło i choroby.

Wielkanocne dekoracje

Największą radość sprawi dzieciom przygotowywanie świątecznych dekoracji. Oczywiście, można wykorzystać gotowe ozdoby dostępne w sklepach i pozwolić maluchowi zadecydować, w którym miejscu je postawić. W dekorowaniu mieszkania przez dzieci doskonale sprawdzą się nalepki na szybę wielokrotnego użytku. My proponujemy, aby wielkanocne ozdoby wykonać własnoręcznie, najlepiej w gronie całej rodziny. Przedstawiamy garść pomysłów i inspiracji, które pozwolą miło spędzić czas i jednocześnie wprowadzą wszystkich domowników w wielkanocny nastrój.

dekoracje z wytłaczanek po jajkach

Urocze ozdoby możecie wykonać też z innych ekologicznych materiałów. Mowa tu o wytłaczankach po jajkach. Poza nimi należy przygotować tylko flamastry lub farby, kolorowy papier, nożyczki i klej. Z takiego zestawu można wyczarować zabawne kurki.

ozdoby z rolek po papierze

Ich przygotowanie to dla dzieci prawdziwa frajda. Potrzebne będą rolki po papierze, nożyczki, klej i kolorowy papier. Opcjonalnie możecie wykorzystać również ruchome oczy, małe pomponiki, druciki kreatywne, białe plastikowe łyżki, piórka. Z takiego zestawu wspólnie zrobicie wielkanocne zajączki i kurczaczki. Rolkę możecie okleić papierem albo pomalować farbą plakatową.

zajączki z plastikowych łyżek

Takie urocze zajączki wykonacie z białych plastikowych łyżek. Potrzebne będą jeszcze okrągłe waciki kosmetyczne, marker i klej. Można użyć też ozdobnych naklejek. Zajączki ozdobią domowe rośliny doniczkowe i napełnią wasze mieszkanie wyjątkowym wielkanocnym nastrojem. Takie zajączki dzieci mogą wręczyć najbliższym w prezencie.

rzeżucha

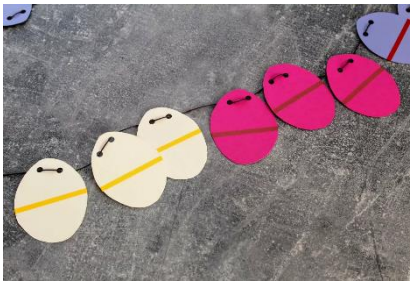
Rzeżucha nie tylko pięknie wygląda, ale ma wiele cennych składników odżywczych. Nie wymaga żadnych specjalnych warunków poza wodą i odpowiednim nasłonecznieniem. Można ją wysiać w tradycyjny sposób – na tacce, ale dzieciakom na pewno o wiele bardziej spodobają się żerzuchowe ludziki. Jak je wykonać? Bardzo prosto! Z opakowania po jajkach wycinamy krążki jako podstawki do trzymania skorupek jajek. Do połówek skorupek jajek wkładamy watę, nasączamy ją wodą a następnie siejemy rzeżuchę. Na skorupkach maluchy mogą namalować markerem śmieszne minki lub nakleić oczy kreatywne. Rzeżucha potrzebuje około 4-6 dni, aby wyrosnąć. Pamiętajcie aby codziennie ją podlewać.

zielony owies

Owies symbolizuje odradzające się życie. To doskonały wiosenny akcent, który wprowadzi do domu trochę świeżości i koloru. Owies wielkanocny rośnie bardzo szybko, dlatego wystarczy go wysiać dwa tygodnie przed Wielkanocą, aby zyskać ładną i gęstą trawę. Jednak, jeśli chce się, aby owies był wyższy i gęsty warto zrobić to około 20 dni przed Wielkanocą**.** Owies jest niezwykle łatwy w uprawie i dobrze poradzi sobie zasiany w ziemi, na wacie lub ligninie. Można wysiać do dowolnych pojemników: doniczek, butelek, skorupek po jajkach itp. Należy pamiętać, aby podłoże było stale wilgotne, a miejsce nasłonecznione.

wielkanocne girlandy

Do wykonania tej ozdoby przygotujcie kolorowy papier, klej, nożyczki, sznurek oraz spinacze do bielizny lub dziurkacz. Przydatne mogą być również flamastry i ruchome oczka. Jeżeli dziecko dobrze posługuje się nożyczkami wystarczy narysować ołówkiem szablon jajka, kurczaczka czy królika i dać maluchowi do samodzielnego wycięcia. Potem ozdabiamy wycięte szablony doklejając papierowe elementy lub domalowując je mazakami. Na koniec przymocowujemy do sznurka klamerkami i girlanda gotowa.



wielkanocne witraże

Piękną ozdobą okien, oprócz gotowych naklejek na szyby dostępnych w marketach, będą samodzielnie wykonane wielkanocne witraże Zrobienie takiego witrażu jest całkiem proste. Wystarczy przygotować ramkę z pustą przestrzenią w środku, np. w kształcie jajeczka, kurczaka czy zajączka, a następnie wypełnić kształt kolorowymi kawałkami cienkiej bibuły. Gdy tylko promienie słoneczne, których na Wielkanoc nie powinno zabraknąć, padną na nasze domowe witraże, ich kolory będą żywe i magiczne.

Wspólne przygotowywanie wielkanocnych potraw

Gotowanie z dziećmi sprzyja ich rozwojowi. Każdy maluch z radością zamieni zabawkową kuchnię na prawdziwą. Wspólne gotowanie nie tylko zacieśnia rodzinne więzi, ale również pomaga zdobywać umiejętności matematyczne, pozwala zdobywać nowe umiejętności życiowe, poszerza słownictwo, buduje zdrowe nawyki żywieniowe. Ponadto dziecko czuje się ważne i potrzebne. Proponujemy wspólne przygotowanie wielkanocnych zajączków. Dużą radość sprawi dzieciom zarówno ich przygotowywanie, jak i jedzenie.

Składniki:
– jajka na twardo
– goździki na oczka
– kawałek papryki na nosek
– łodyżki pietruszki na wąsy
– wykałaczki

Jak zrobić zajączki z jajek:
Ugotowanym i obranym jajkom na twardo należy odkroić kawałek wzdłuż jajka tak, by można je było położyć „na boku" i jajo nie turlało się. To będzie tułów zajączka. Drugie jajko kroimy na ćwiartki tak, by z dwóch ćwiartek można było zrobić nabite na wykałaczki uszka zajączka. Wbijamy goździki – to będą oczka zajączka. Robimy niewielki otwór i mocujemy podłóżny kawałek papryki jako nosek oraz wkładamy do tej dziurki cieniutkie kawałki łodyżek pietruszki jako wąsy.
I zajączek gotowy! Smacznego!

Malowanie jajek

Jest to zarazem przepiękna wielkanocna tradycja i uwielbiana przez dzieci zabawa. Nawet jeśli dziecko jeszcze niezbyt dobrze trzyma w rączce pędzelek lub kredkę, choć jedno jajeczko powinno być jego autorstwa. Jajka można farbować barwnikami spożywczymi albo zrobić to zupełnie naturalnie. Do uzyskania koloru jasnoniebieskiego przydadzą się mrożone jagody, czerwony uzyskacie gotując jajka w łupinach czerwonej cebuli, ciemny niebieski otrzymacie z kapusty i kilku łyżek octu winnego. Żółte będą dzięki kurkumie albo skórce z pomarańczy. Brązowe jajka wyjdą jeśli do gotowania użyjecie kawy. Dużo radości sprawi dzieciom przyklejanie do jajek piórek, kawałków papieru, włóczki, sztucznych kwiatków, naklejek lub innych cudów. Bo kto powiedział, że wielkanocna pisanka nie może być ozdobiona naklejkami ze Spidermanem?

Poszukiwanie jajek

Na koniec zabawa wielkanocna, którą dzieci wprost uwielbiają. Jest bardzo popularna w krajach anglosaskich, gdzie znana jest pod nazwą „egg hunt" (polowanie na jajka). Aby się do niej przygotować, należy kupić przed świętami zapas kolorowych, czekoladowych jajek – ich ilość

zależy od liczby dzieci (oraz dorosłych), które będą w tej wielkanocnej zabawie uczestniczyć. W wielkanocny poranek rodzic ukrywa czekoladowe jajka w całym domu lub w ogrodzie, a zadaniem dzieci jest ich znalezienie. Każdy uczestnik dostaje koszyczek na jajka. Wygrywa ten, kto znajdzie ich najwięcej. Dla ułatwienia rodzic może naprowadzać dzieci słowami „ciepło/zimno".

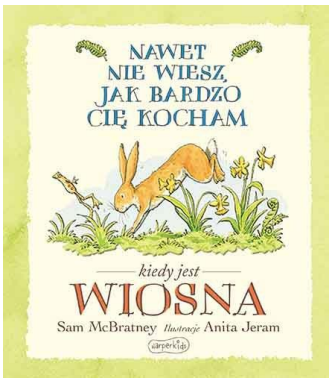
Dla Was, drodzy Rodzice, to już dwudzieste, trzydzieste, albo czterdzieste święta. Dla Waszego smyka to dopiero początek drogi, pierwsze spotkania z taką tradycja. Wszystko go cieszy, ciekawi i sprawia mu olbrzymią frajdę. Cieszcie się i baw razem z nim. I Wam taka odmiana też dobrze zrobi. Malujcie jajka, pieczcie babkę, szalejcie w Lany Poniedziałek i róbcie mnóstwo zdjęć. Te niepowtarzalne chwile tak szybko mijają.

Poczytaj mi, mamo na wiosnę

Codzienne czytanie dziecku dla przyjemności zaspokaja wszystkie potrzeby emocjonalne dziecka, znakomicie wspiera jego rozwój psychiczny, intelektualny i społeczny, jest jedną z najskuteczniejszych strategii wychowania. Dziecko, któremu czyta się codziennie czuje się ważne i kochane. Według psychologów rodzice powinni czytać swoim pociechom około 20 minut dziennie. Poniżej przedstawiamy zestawienie interesujących pozycji literatury dziecięcej z wiosną w tle.

Nawet nie wiesz jak bardzo cię kocham kiedy jest wiosna

McBratney Sam
Harper Collins Polska

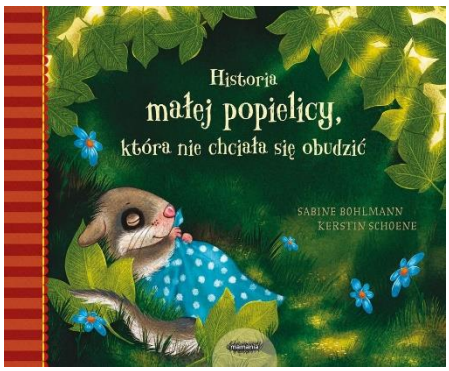


Mały Brązowy Zajączek uwielbia się bawić i w każdej porze roku dostrzega inne zalety. Wiosna to czas gdy przyroda budzi się do życia, wiele istot budzi się ze snu, rośliny zaczynają rosnąć. Zajączek odkrywa, ze niektóre rzeczy bardzo się zmieniają podczas dorastania, ale to także jest piękne i jest powodem do radości. Książka niewielkiego formatu i niewielką ilością tekstu, ale za to z ogromnym, cudownym przesłaniem. Dzieciom raduje się małe serduszko, dorosłym kręci łezka w oku. To prosta historyjka z uroczymi ilustracjami, o miłości, przyjaźni, wsparciu i szacunku, o zabawie, o wspólnych relacjach i miłości rodzicielskiej, o okazywaniu uczuć i dzieleniu się swoim szczęściem.

Historia małej popielicy, która nie chciała się obudzić

Sabine Bohlmann
Wydawnictwo Mamania

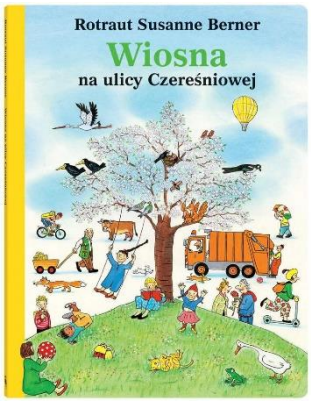
To ciepła i piękna historia dla tych wszystkich, którzy lubią długo spać lub wstają razem ze wschodem słońca. Z jednej strony pozwala docenić atuty wczesnych pobudek, a z drugiej – dzięki niej można dostrzec jak przyjemnie jest czasami trochę dłużej powylegiwać się w łóżku. Nadchodzi wiosna i zwierzaki powoli budzą się z zimowego snu. Tylko tytułowa popielica nadal śpi. Przyjaciele stosują różne metody, aby ją obudzić. Choć jej przyjaciele dwoją się i troją, ona jest nieporuszona. Co finalnie sprawi, że popielica się przebudzi? Sprawdźcie sami!



Wiosna na ulicy Czereśniowej

Rotraut Susanne Berner

Wydawnictwo Dwie Siostry

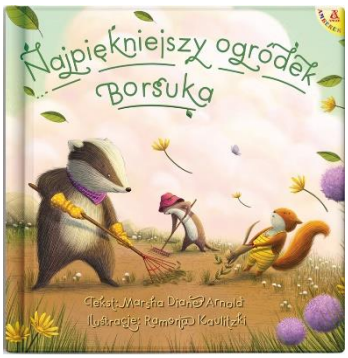


Każda strona tej książki to barwna, pełna szczegółów i postaci ilustracja przedstawiająca fragment miasta. Na kolejnych rozkładówkach odnajdujemy tych samych bohaterów w różnych miejscach i momentach dnia. Wypatrywanie ich i układanie opowieści o ich przygodach to wciągająca zabawa na długie godziny. Na podstawie ilustracji można snuć przeróżne opowieści i zanurzać się w świat bohaterów w zależności od wieku i możliwości rozwojowych dziecka. Według opinii rodziców przygodę z tą książką mogą zacząć już nawet dwulatki, które na początku skupiają się na odnalezieniu danego obiektu.

Najpiękniejszy ogródek borsuka

Marsha Diane Arnold

Wydawnictwo Amber

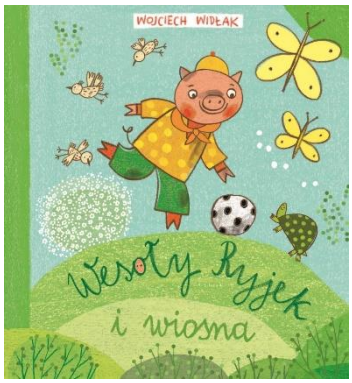


To urocza, mądra i przepięknie zilustrowana opowieść. Opowiada o borsuku, który chciał mieć najpiękniejszy ogródek. Wszystko sobie zaplanował, długo przygotowywał się do założenia ogródka, ale, niestety, nie wszystko poszło zgodnie z jego planem. Książka pokazuje, że nie zawsze wszystko musi iść po naszej myśli. Czasami – nawet ciężka praca, nie przyniesie wyczekiwanych efektów. Trzeba się z tym pogodzić i przejść do porządku dziennego. Niezrealizowany plan nie musi oznaczać katastrofy, może być początkiem czegoś innego, czegoś równie wspaniałego.

Wesoły Ryjek i wiosna

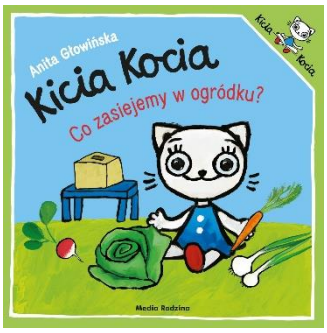
Wojciech Widłak

Wydawnictwo Media Rodzina



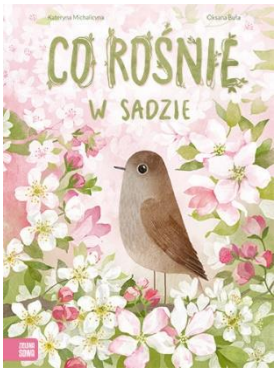
To dziesięć bardzo krótkich, ale pełnych humoru iście wiosennych opowiadań. Mamy tu więc rzeczy typowo związane z wiosną – wiosenne porządki w garażu, wiosenne kwiaty, które potrafią srogą minę zmienić w piękny uśmiech, wyrastającą z maleńkich ziarenek i skrupulatnie podlewaną wiosenną rzeżuchę, ale też wiosenne otwarcie sezonu meczowego. Wesołe, pogodne przygody Wesołego Ryjka, mamy, taty i żółwia przytulanki wprawią każdego małego i dużego czytelnika w dobry humor.

Kicia Kocia. Co zasiejemy w ogródku?
Kicia Kocia. Wiosna



Anita Głowińska
Wydawnictwo Media Rodzina

To bardzo znana i lubiana przez młodsze przedszkolaki seria o rezolutnej kotce. Wśród licznych przygód Kici Koci znajdziemy też propozycje w sam raz na wiosnę.

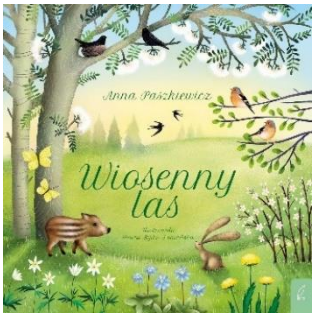


Co rośnie w sadzie?

Katheryna Michalicyna
Wydawnictwo Zielona Sowa

Ciepła opowieść o poszukiwaniu siebie, swojego domu i miejsca na świecie. Dodatkowo jest przecudnie wydana, z przepięknymi ilustracjami. Autorka w prosty sposób opisuje drzewa i krzewy które rosną w sadzie. Książeczka oprócz pięknej opowieści jest też książką przyrodniczą, a wiedza przyrodnicza podana jest dziecku w przystępny, prosty sposób.

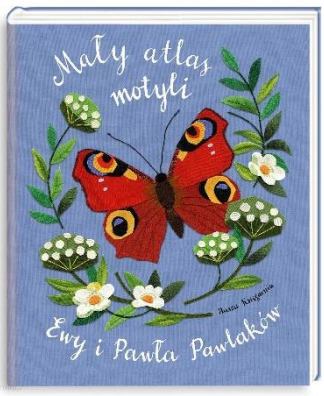
Wiosenny las



Anna Paszkiewicz
Wydawnictwo Wilga

Nastrojowe, urocze opowiadania do wspaniałego rodzinnego wspólnego czytania. To nieco dłuższe historyjki dla starszych przedszkolaków. Głównym bohaterem opowiadań jest mały warchlaczek wraz z którym obserwujemy budzącą się do życia przyrodę.

Mały atlas motyli Ewy i Pawła Pawlaków



Ewa Kozyra-Pawlak, Paweł Pawlak
Wydawnoctwo Nasza Księgarnia

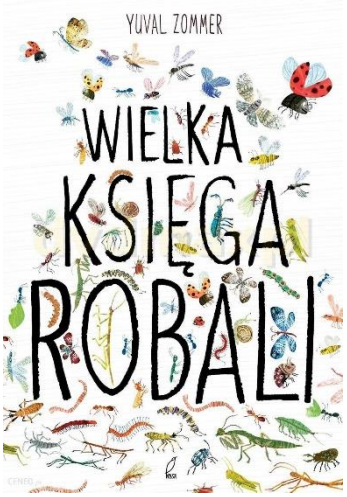
To książka, w której znajdziemy motyle, żyjące w naszych ogrodach i parkach. Takie, które możemy spotkać praktycznie na każdym kroku w letnio-wiosnnym okresie. Wśród opisanych gatunków są między innymi rusałka pawik, rusałka admirał, niepylak apollo czy paź królowej.

Przy każdym gatunku znajdziemy krótki opis motyla przygotowany przez autorów. Jednak tym, co naprawdę zachwyca w tej książce są cudowne ilustracje. Wspaniałe kolorowe motyle przygotowane są z różnorodnych tkanin o najróżniejszych barwach i fakturach. Kaiązka wydana jest na grubych kartonowych kartach, obrazki są duże i wyraźne.

Wielka księga robali

Yuval Zommer

Wydawnictwo Wilga

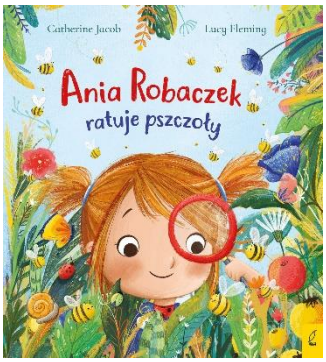


To idelana książka dla wszystkich ciekawych świata przedszkolaków. Polubia ją nie tylko miłośćnicy przyrody. Książka to zaproszenie do świata robali biegających, fruwających i żądlących. Poznamy w niej miejsca, gdzie mieszkają robale, dowiemy się, który robak nie jest robakiem, jak ich wypatrywać. Młody czytelnik może zaspokoić swoją ciekawość i odpowiedzieć sobie na pytanie – skąd się biorą robaki? Ujrzymy tu: chrząszcze, biedronki, motyle, ćmy, mrówki, pszczoły, nocne owady, termity, muchy, ważki, wije, pasikoniki i koniki polne, straszyki, modliszki, robale wodne, ślimaki, dżdżownice oraz pająki. Język jest dostosowany do dziecka, nie ma tu skomplikowanych nazw czy zbędnych opisów, za to są krótkie, konkretne informacje o zwierzakach. W książce nie ma zdjęć, są za to przepiękne, kolorowe ilustracje własnoręcznie namalowane przez autora.

Ania Robaczek ratuje pszczoły

Catherine Jacob

Wydawnictwo Wilga



Ania Robaczek to dziewczynka, która kocha przyrodę. Uwielbia wszystkie stworzenia. Pewnego dnia, za sprawą niezwykłej lupy, dowiaduję się, że pszczoły z sąsiedztwa mogą stracić swój piękny kwiatowy dom. Potrzebują natychmiastowej pomocy. Ania, która niczego się nie boi staje w obronie swoich małych przyjaciół. Wspaniała książka, która pokazuje, jak ważna jest otaczająca nas przyroda. Przepiękne ilustracje.

Postaw się na moim miejscu

Susanna Isern

Wydawnictwo Tako

Książeczka nie o wiośnie, ale z wiosennymi bohatrami. Głównym bohaterem jest pasikonik. Właśnie obudził się po długiej zimie i postanowił odwiedzić swoich przyjaciół. W trakcie wizyty u biedronki, pszczoły, pająka i stonogi nie był w stanie zrozumieć, dlaczego zajmują się oni sprawami, które jego zupełnie nie interesują. Nie mieściło mu się w głowie, jakim sposobem można martwić się o zgubioną kropkę czy buty, kiedy on mógł być w pełni szczęśliwy bez kropek i bez butów. Wkrótce zrozumie, że nisprawidliwie potraktował swoich przyjaciół. To pozycja, która niesie wielkie przesłanie, ale opowiedziana jest w sposób niezwykle przystępny spoób. Dobrze jest przeczytać taką książkę w chwili, kiedy dzieci mają kłopot ze zrozumieniem zachowania swoich rówieśników, ale także i dla samej przyjemności ciekawej historii.

Wiosenne infekcje

Wczesna wiosna to okres, w którym dzieci stają się szczególnie podatne na infekcje górnych dróg oddechowych. Najwięcej zachorowań grypopodobnych odnotowuje się w marcu. Winna temu jest zmienna pogoda, a także obniżenie odporności organizmu po zimie. Brak świeżych warzyw i owoców powoduje niedobory witamin i minerałów, a mała ilość słońca przyczynia się do spadku nastroju. Ponadto większość czasu podczas zimnych miesięcy dzieci spędzają w domach, nie mając dostępu do świeżego powietrza. Właśnie dlatego na początku wiosny są bardziej podatne na przeziębienia.

Na naszych dłoniach bakterie i wirusy żyją 5-10 minut, 8 godzin w temperaturze 20 st. C, do 24 godzin na powierzchniach płaskich typu blat oraz powierzchniach metalowych i plastikowych, do 48 godzin w temperaturze 3 st. C oraz wiele lat w lodzie.

Jak zwiększyć odporność przedszkolaka?

Odporność u dziecka w wieku przedszkolnym ciągle się rozwija i dojrzewa. Może więc ono chorować kilka lub nawet kilkanaście razy do roku, w zależności od wieku. Jest to normalne i nie powinno być powodem do obaw, o ile przechodzone infekcje są łagodne i zwykle nie wymagają konieczności podania antybiotyku. Pamiętajmy bowiem, że zdecydowana większość infekcji górnych dróg oddechowych powodowana jest przez wirusy, na które antybiotyki nie działają. Sezonowych infekcji na początku wiosny można uniknąć, jeśli odpowiednio zadbamy o wzmocnienie odporności dziecka.

To mit, że wirusy giną na mrozie. Gdyby tak było, zima byłaby najkorzystniejszą pod względem liczby zachorowań porą roku, a jest dokładnie odwrotnie – najwięcej infekcji i chorób rejestruje się w okresie od stycznia do marca. Infekcje w okresie przejściowym spowodowane są natomiast spadkiem odporności organizmu, wywołanym m.in. przesileniem wiosennym oraz niedoborem witamin i minerałów po zimie, nie natomiast ociepleniem i odwilżą.

odpowiednia dieta

Nie bez powodu mówi się, że odporność zaczyna się w jelitach. Prawidłowy skład mikroflory jelitowej ma duże znaczenie dla stanu zdrowia oraz ogólnego samopoczucia. Dieta powinna być urozmaicona, bogata w warzywa i owoce. Warto zadbać, aby codzienne dostarczać maluchowi istotnych dla odporności witamin A, C i D. Jak powszechnie wiadomo, jednym z kluczy do utrzymania właściwego poziomu odporności jest witamina C. Oprócz cytryny, znajdziemy ją w: natce pietruszki, dzikiej róży, czarnej porzeczce, papryce, kiwi, ziemniakach oraz kiszonej kapuście i ogórkach. Warto pamiętać o przeciwzapalnych właściwościach miodu i imbiru, które można dodawać do wystudzonych herbat i napojów. Dla wzmocnienia organizmu niezbędne są produkty bogate w cynk, czyli ryby, pestki dyni oraz migdały. Nie zapominamy też o odpowiednim nawodnieniu. Z kolei słodycze, słone przekąski i produkty przetworzone obniżają odporność dziecka.

odpowiednia ilość snu u dziecka

Sen jest czasem regeneracji organizmu, a także czasem, w którym nasze dziecko najintensywniej się rozwija. Dotyczy to również kształtowania się układu odpornościowego. Dlatego też chcąc wzmocnić odporność malucha, należy zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu. Dziecko w wieku przedszkolnym (3-6 lat) powinno przesypać od 10 do 13 godzin w czasie doby. Drzemka w czasie dnia powinna być utrzymywana do 3. – 4. roku życia. Ale nie jest to sztywna zasada. Jeśli zauważysz, że maluch jest senny połóż go na dodatkową drzemkę. A jeżeli nie będzie chciał spać, to być może spokojna zabawa w pokoju albo wspólne czytanie książki w łóżku zapewnią mu wystarczającą regenerację.

odpowiednia higiena

Brudne ręce są przyczyną wielu chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust, by narazić się na ryzyko infekcji. Polega ona na wtargnięciu do organizmu drobnoustrojów chorobotwórczych i ich namnażaniu się. Groźne drobnoustroje to np. rotawirusy i norowirusy (odpowiedzialne za biegunki, grypę żołądkową), gronkowiec złocisty (powoduje zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe), jaja tasiemca i owsika. Przedostają się na powierzchnię dłoni po zetknięciu z zanieczyszczoną powierzchnią. Głównym sojusznikiem w walce z infekcją jest dokładne i częste mycie rąk. uczmy dzieci dbania o higienę rąk, zwracajmy uwagę na niewkładanie rąk lub przedmiotów do buzi, podawajmy dziecku umyte owoce i warzywa. W ten sposób zmniejszymy ryzyko roznoszenia drobnoustrojów. Przypominajmy o myciu rąk mydłem i ciepłą wodą

zwłaszcza: po skorzystaniu z toalety, zmianie pieluszki, przed jedzeniem, po wydmuchaniu nosa. Z drugiej jednak strony, kontakt z drobnoustrojami ćwiczy układ odpornościowy dziecka i stymuluje produkcję specyficznych przeciwciał. Z tego powodu bardzo ważne jest, aby nie przesadzać z nadmierną higieną, zabawki i pokój malucha mają być czyste, a nie sterylne.

pobyt na powietrzu

Nic tak nie wzmacnia odporności jak aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje spędzać czas na zewnątrz niezależnie od pogody. Pobyt na świeżym powietrzu nawet w chłodne i zimne dni jest potrzebny w celu wzmocnienia odporności. Krótkie spacery w czasie różnych warunków atmosferycznych wspierają procesy

termoregulacji organizmu. Hartując organizm sprawiamy, że lepiej będzie sobie radził podczas chłodniejszych dni.

narażenie dziecka na dym papierosowy

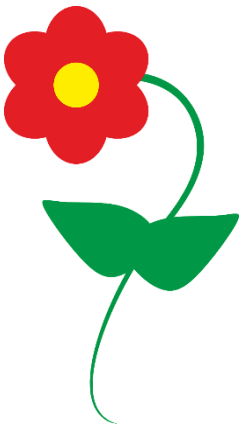
Skutkiem biernego palenia tytoniu jest wzrost ryzyka zachorowalności na choroby układu krążenia, choroby nowotworowe i choroby układu oddechowego, w tym astmę oskrzelową i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Dzieci, które mają kontakt z dymem tytoniowym mają również obniżoną odpornością. Wyniki badań potwierdzają, że dzieci zmuszane do biernego palenia są dużo bardziej narażone na powikłania grypy niż dzieci z domów, w których nikt nie pali. Wdychanie dymu tytoniowego osłabia także odruch kaszlu, który stanowi naturalny mechanizm ochronny w przypadku wprowadzenia do organizmu szkodliwych drobin pochodzących z chemikaliów, żywności, a także bakterii i dymu tytoniowego. Wrodzony mechanizm obronny dróg oddechowych dziecka nie działa Dzieci wdychające dym są bardziej narażone na przeziębienia i mają wyższe ryzyko zapadnięcia na zapalenie płuc, gdyż nie mogą usunąć wydzieliny z swoich dolnych dróg oddechowych. Naukowcy odkryli również, że wdychana w powietrzu nikotyna wpływa na obniżenie zdolności poznawczych dzieci i młodzieży takich jak czytanie, zdolności matematyczne, myślenie logiczne, a także wnioskowanie.

spokój emocjonalny

Również stres nie działa korzystnie na odporność przedszkolaka. Jest wręcz jej wrogiem – zwiększa podatność dziecka na zachorowanie. Starajmy się zatem lepiej rozumieć i wspierać malucha.

O wszystkie te aspekty warto przez dbać cały rok, a nie tylko w czasie kiedy wzrasta liczba zachorowań na przeziębienie i inne infekcje. Dbając o odporność u dziecka cały rok, lepiej przygotujemy je na nadchodzący sezon chorób. Jednocześnie pamiętajmy, że pojawiające się, nawet co kilka tygodni, infekcje o łagodnym przebiegu, też stymulują układ odpornościowy do pracy i są mu potrzebne. Kiedy okres zachorowań w przedszkolu jest największy, warto zatrzymać dziecko w domu, o ile jest oczywiście taka możliwość.

Pobawmy się razem



Wiosenne zagadki dla rodzinnej gromadki

Nadchodzi po zimie,
znasz dobrze jej imię.
Kroczy w kwiatów pąkach
i w promieniach słonka.

Kolorowe i pachnące,
zakwitają wiosną.
Można spotkać je na łące,
w parku także rosną.

Wiosną na drzewie
rozwija się z pąka.
Jesienią złoty
po świecie się błąka.

Kiedy jest początek lata,
z kwiatka na kwiatuszek lata.
Dzięki jej pracowitości
miodek w domu mam dla gości.

Nie miauczą, nie drapią
i nie piją mleka
Na drzewie rosną,
gdy zima ucieka.

Jestem zielona i po łące skaczę,
Uciekam szybciutko, gdy boćka zobaczę.

Kiedy wiosą deszczyk pada,
Wtedy szybko go rozkładasz.

Powrócił do nas z dalekiej strony,
ma długie nogi i dziób czerwony.

Dzieci się śmiały, gdy go witały,
A żabki do stawu się pochowały.

Gdy się schowa za chmury
świat staje się ponury,
a weselej na świecie,
kiedy śmieje się z góry.

Wiosą i latem, gdy zbudzi się słońce
z kwiatka na kwiatek lata po łące,
by wszystkich, którzy są w okolicy
barwą skrzydełek swoich zachwycić.

Na czerwonym pancerzyku
czarnych kropek ma bez liku.
Po łące wiosną lata
ta panienka piegowata.

Pada deszcz, wiatr się zrywa,
słychać groźne grzmoty
i wychodzić wtedy z domu
nikt nie ma ochoty.

Kolorowa wstęga
na niebie się mieni
utkana jest z deszczu
i słońca promieni.

Siejemy ją w ogródku,
gdy wiosna się zaczyna.
Co jakiś czas kosiarką
należy ją przycinać.

Wiosenne masażyki

Wiosna

Przyszła do nas piękna wiosna
idziemy palcami po plecach
Wielką radość nam przyniosła!
gest rękami „wielki" i obejmujemy się, ściskamy za ramiona
Najpierw zawiał ciepły wietrzyk,
dmuchamy w główkę
Potem z chmurki mokry deszczyk,
dotykamy pleców opuszkami palców naprzemiennie
Zaświeciło jasne słonko,
rysujemy słońce
Zatrzymało się nad łąką.
dociskamy całą dłoń do pleców/gest stop
A na łące jest zabawa,
dowolnie przebiegamy palcami do plecach
Pąki kwiatów, świeża trawa.
rysujemy pąki i trawę
Wszystko pachnie, błyszczy, świeci
głęboki wdech nosem/rysujemy promyczki
Patrzcie dzieci, bocian leci!
gest placem wskazującym
Boćki tu się rozglądają
składamy dłoń w dziób bociana i lekko podszczypujemy
Żaby szybko uciekają.
dłoń ułożona w łódeczkę przeskakuje w różne miejsca, np. pod pachę
I owady są też tu,
rysujemy palcem lot owadów
Wszystko budzi się ze snu!
gest budzenia się i rozciągania

Na łące

Na łąkę przyszedł żuk: tup, tup, tup, tup, tup, tup.
delikane stukanie opuszkami palców
Pasikonik zrobił skok: hop, hop, hop, hop, hop, hop.
stukanie zaciśniętymi piąstkami
Gąsienica wyszła zza muru: szuru, szuru, szuru, szuru.
malowanie otwartymi dłońmi pleców z góry na dół
Mucha przeleciała tu: fu, fu, fu, fu, fu, fu.
dmuchanie raz za jednym, raz za drugim uchem
A zła osa: bzz, bzz, bzz – siedzi już na nosku twym.
dotknięcie palcem wskazującym noska

Wiosenne ciekawostki o owadach

W Puszczy Amazońskiej żyją motyle, które pachną jak popcorn.

Ważki pojawiły się na świecie wcześniej niż dinozaury.

Mrówka potrafi unieść ładunek sto razy cięższy niż ona sama.

Mrówki śpią kilka minut dziennie.

Mucha domowa umie chodzić do góry nogami.

Muchy nie rosną. Rodzą się od razu w docelowym rozmiarze.

Konik polny ma uszy na brzuchu.

Pszczoły porozumiewają się ze sobą za pomocą tańca. Sposób w jaki tańczą wskazuje im gdzie znajduje się obfitość pokarmu.

Biedronki bywają żółte, pomarańczowe, brązowe, różowe, a nawet czarne.

Żuki gnojowe żywią się kupami innych stworzeń.

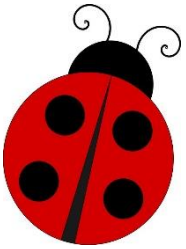
Zmysł smaku u motyli znajduje się na tylnych odnóżach.

Dżdżownice nie mają kości.

Stonogi mogą mieć nawet po dwieście dzieci.

Modliszki mają pięcioro oczu.

Z optymistycznym pozdrowieniem,
Anna Sołowianiuk i Justyna Bańkowska



Żródła:

https://dziecisawazne.pl

https://natuli.pl

https://jestemdzieckiem.pl

https://czasdzieci.pl

https://miastodzieci.pl/

https://odnova.net

https://mojedziecikreatywnie.pl

https://www.smyk.com

https://niebieskiepudelko.pl

https://dzieciakiwdomu.pl

https://ekodziecko.com

https://genialne.pl

https://www.mjakmama24.pl

https://dzidziusiowo.pl

https://zielonyogrodek.pl

https://blondynkikreatywnie.blogspot.com

https://portal.abczdrowie.pl

https://stronazdrowia.pl

https://www.allecco.pl/

https://www.bebiprogram.pl

https://koszzksiazkami.pl/

https://magicznykociolek

https://bajkochlonka.pl

https://www.charezinska.pl

https://zagadkidladzieci.net