

ul. Galczyńskiego 49/51
87-100 Toruń

„Flisaczkowy Niusik”

kwartalnik przedszkolny

Nr 3, wrzesień 2013r.



D. Gellner

W tym numerze:

- ✓ **Nadeszła jesień**
- ✓ **Rady dla Rodziców „Temperamenty jak pory roku”**
- ✓ **Mamo, Tato, poczytaj mi!**
- ✓ **PUK, PUK jak zdroweczek? Sposoby na odporność**
- ✓ **Łasuchowo czyli „Drożdżówka ze śliwkami”**
- ✓ **Arteterapia – „Sowa – mądra głowa”**
- ✓ **Zagadkowo**

Zespół redakcyjny.

Dorota Magdziak Anna Flakowska Monika Jakubowska

Witamy serdecznie po przerwie wakacyjnej. Mamy nadzieję, że letni wypoczynek przyniósł Państwu wiele pięknych chwil oraz

relaks i energię na następne miesiące. Wypoczęci i pełni energii zabieramy się do pracy. Wszystkich naszych stałych czytelników oraz nowych fanów☺ zapraszamy do zapoznania się z kolejnym numerem naszego kwartalnika.

Nastała jesień, pełna przepięknych mieniących się w blasku słońca kolorów. Jak jej nie kochać? Chyba nikomu nie przeszło przez myśl, że jesień może być nudna i szarobura?! Polski wrzesień i październik na ogół zachwycają urodą- drzewa i krzewy mieniają się kolorowymi liśćmi, pod nogami turlają się kasztany, a ciepłe słońce zachęca do wyjścia z domu. Jesień to idealna pora na rodzinne spacery i wesołe, plenerowe zabawy. Sprzyja też kreatywności- liście, kasztany i żołędzie zachęcają do artystycznej twórczości nie tylko dzieci, ale także rodziców. A jeśli część dni okaże się ponura i deszczowa, nic straconego- w domu również można wesoło spędzać czas.

Ruszamy w świat!

Gdy pogoda sprzyja, nie traćmy ani chwili - ruszajmy na spacer. Kierunek - park lub lasek, zależnie od naszych możliwości terenowych.

Mnóooooóóstwo pomysłów na zabawę

Na spacerze wolno nam (prawie) wszystko- rozrzucić liście, szukać kasztanów, biegać i skakać, urządzać gonitwy (byle w bezpiecznej odległości od ulic i uczęszczanych dróg!), stać się poszukiwaczem jesiennych skarbów i robić to wszystko, na co mamy ochotę. Jeśli jesteśmy w lasku, możemy zapolować na grzyby (lepiej jednak ich później nie przyrządzać na kolację, chyba że mamy absolutną pewność że są jadalne), w parku pozbierajmy jarzębinę, kasztany i żołędzie. Można układać piękne bukiety z kolorowych liści albo urządzić konkurs na najładniejszy kamyczek. Weźmy kredę i zagrajmy z dzieckiem w klasy na parkowej alejce. Ułóżmy z kamyczków okrąg i z odległości rzucamy do niego kasztanami. Ustawmy z żołędzi czy kamieni tor z przeszkodami lub labirynt. Przygotujmy w domu latawiec i wykorzystajmy jesienny wietrzyk. Wspaniałą zabawą będą również „podchody”. Jedna osoba niech idzie i zostawia za sobą ślady, tak by pozostali mogli ją później odnaleźć. Drogę możecie też oznaczać strzałkami zrobionymi z patyków lub kasztanów. Takie harce na otwartej przestrzeni to wielka frajda dla każdego dziecka. Możliwości są tysiące. Najważniejsza jest dobra zabawa, luz i uśmiechnięta buzia naszego dziecka.

KROK 2

Żadna inna pora roku nie inspiruje tak, jak jesień. Na sam widok kasztana aż chce się zrobić ludzika:). A to dopiero początek - możliwości jest tak wiele, że wystarczy na każdy jesienny dzień. Oto niektóre z nich:

Liście



Żółte, czerwone, zielone, brązowe. W różnych kształtach, o różnych fakturach. Można stworzyć z nich wspaniałe bukiet lub wianek, przyklejając je klejem do kartki tworząc fantastyczne obrazy- zależnie od rodzaju, liście mogą być drzewami, kwiatami, ludźmi, zwierzętami, górami, lasami, a nawet osobliwymi planetami lub smokami.

Kasztany, żołądź, jarzębina

Przede wszystkim - ludziki! To wielka przyjemność bawić się z własnym dzieckiem tam samo, jak kiedyś bawiono się z nami. Tworzenie kasztanowych ludzików to niepodważalne prawo każdego małego człowieka.



Ze "skarbów jesieni" można zrobić także wspaniałą biżuterię! Jarzębina to wciąż doskonały materiał na korale, z żołądź i małych kasztanków nawleczonych na nitkę (przy pomocy osoby dorosłej!) można zrobić ciekawe bransoletki lub nawet kolczyki.

Po wyczerpujących spacerach, spełnieni artystycznie, będziemy potrzebować odrobiny spokoju. Zamiast włączać telewizor z krzykliwą kreskówką, siądźmy wygodnie na kanapie i spróbujmy wraz z dzieckiem poopowiadać o jesieni. Możemy porozmawiać o tym, dlaczego liście są takie kolorowe, co czują gołe drzewka z których opadły listki (może się wstydzą?), czy jeże cieszą się ze spadających jabłek (i czy w ogóle chcą je jeść?), czy grzyby lubią być zbierane przez grzybiarzy itp. Pozwólmy dziecku zadawać własne pytania i dajmy mu szansę odpowiadać na nasze. Możemy rozmawiać poważnie i szukać właściwych odpowiedzi, a możemy też żartować i wymyślać niestworzone wręcz historie na jesiennie tematy. A może znajdziemy w księgarni jakąś książkę o tej pięknej, najbardziej malowniczej z pór roku?

Temperamenty jak pory roku

Dwa tysiące lat temu grecki filozof i lekarz Hipokrates wprowadził pierwszą typologię temperamentów. Uznał, że każdy z nas ma wrodzony i bardzo określony temperament. Są wśród nas towarzyscy sangwinicy, którzy tryskają entuzjazmem, są też podatni na smutek melancholicy, dążący do doskonałości w każdej dziedzinie. Są energiczni cholerycy, urodzeni przywódcy, skłonni do gwałtownych wybuchów, i wreszcie spokojni rozważni flegmatycy. Sama świadomość, że ludzie mają różne temperamenty i że dotyczy to także naszych dzieci, pozwoli nam jednak lepiej zrozumieć siebie nawzajem i uniknąć niepotrzebnych konfliktów.

Jeśli uważniej przyjrzymy się przemijającym porom roku, w jesieni dostrzeżemy cechy znane nam ze sposobu bycia melancholika, w zimie ostre i gwałtowne cechy choleryka. Wiosna skojarzy nam się z sangwinikiem, a lato z powolnym i nieco rozleniwionym flegmatykiem. Pory roku mieniają się jak temperamenty swoimi barwami.

Stając się rodzicem, warto zastanowić się nad sobą. Kim jestem? Jakie są moje mocne strony, a jakie mam słabości? Do czego dążę w życiu, a jakie cele są dla mnie zupełnie nieważne. Temperament warunkuje potrzeby emocjonalne, postawy, sposób bycia. To z kolei w znacznym stopniu wpływa na innych członków rodziny. Dlatego tak ważne jest samopoznanie, spojrzenie na siebie z pewnego dystansu.

Każdy typ temperamentu ma swoje mocne i słabe strony. Co jest siłą Waszego dziecka, a co jego ograniczeniem? I czego warto je uczyć?

PODAWAJMY DOMOWE SYROPY – gdy mimo naszych starań dziecko dopadnie infekcja, jej rozwojowi może zapobiec syrop cebulowo

SANGWINIK

Żywy, wesoły, łąnie do ludzi, pełen werwy i energii, zawsze nastawiony optymistycznie do życia, wszyscy go lubią, ale też bywa niezdyscyplinowany i zmienny w swoich nastrojach. Nie wolno go krytykować, do działania potrzebna jest mu nasza uwaga.

CHOLERYK

Ma silną wolę, jest zaradny i samodzielny, pewny siebie, szczery i odważny, znakomity przywódca, ale też bywa wybuchowy i uparty, lubi narzucać swoją wolę. Potrzebne mu są zadania nieco powyżej jego możliwości, tak, by mógł rozładować nagromadzoną energię.

MELANCHOLIK

Jest delikatny, wrażliwy, umie się dobrze zorganizować, pilnuje porządku, empatyczny. Bywa pamiętliwy i łatwo się obraża, często nastawiony pesymistycznie, nieufny i krytyczny. Potrzebuje akceptacji i zrozumienia, bliscy powinni mieć świadomość, że go łatwo zranić.

FLEGMATYK

Spokojny, opanowany, powściągliwy i życzliwy, na ogół zadowolony z życia, cierpliwy. Często nie nadąża za innymi, bywa lękliwy i małomówny. Nie warto go poganiać. Dziecko flegmatyk najłatwiej porusza się w towarzystwie innych dzieci.



Mamo, Tato, przeczytaj mi!

„Jeżyk Cyprian i magiczny kamień”



Była już późna noc pełna migocących gwiazd na całym niebie. Gdy jeżyk Cyprian już miał ułożyć się do snu zobaczył coś co spowodowało, że znieruchomiał. Z wysokiej góry u dołu której leżał turlał się wielki kamień. Turlał się cały czas w dół i w dół. Najpierw Cyprian zaczął liczyć ile czasu on się tak toczy. Jeden... Dwa... Trzy... Ale wtedy zobaczył, że teraz kamień turla się wolniej i wolniej. Z jednej strony chciało mu się już spać, ale z drugiej był bardzo ciekaw kto ten kamień w dół spuścił.

Mógł to być borsuk Emil, ale on o tej porze już na pewno spał. Emil zawsze wcześniej szedł spać. Mówił, że to dlatego, że jest śpiący, ale Cyprian miał o tym swoje zdanie. Jak kiedyś był u Emila w norce zobaczył jego pokój do spania. Był to najfajniejszy pokój do spania jaki Cyprian kiedykolwiek widział. Najbardziej podobało się Cyprianowi łóżko. Nie było ono nawet specjalnie duże – wielkością pasowało akurat na Emila. Właściwie dla Cypriana byłoby też w sam raz. Jeże są mniejsze od borsuków. Jak Cyprian się zastanowił to uświadomił sobie, że większość łóżek jest dla niego akurat lub nawet często trochę za duża. Więc tu nie chodziło o wielkość. Chodziło raczej o ciepło kolderki – najcieplejszej kolderki jaką Cyprian spotkał i pod którą zdarzyło mu się wyciągnąć. Chodziło też o miękką poduszeczkę, która była w falujące wzory, która jak się na niej położyło wydawała się szeptać cichutko do zasypiającego Emila. Cyprian też lubił takie szepty podczas zasypiania. Czasami nawet sam sobie szeptał żeby mu się milej zasypiało.

W czasie kiedy Cyprian się tak zastanawiał kamień toczył się dalej. Cały czas w dół i w dół. Cztery... Pięć... Sześć... Mimo, że się turlał wolniej i wolniej Cyprian widział go całkiem nieźle. Obserwował go chwilę po

czym dalej wrócił do swojego śpiącego zastanawiania się nad osobą, która kamień spuściła.

Mógł też to być liszek Kryspian. On – jak nie było jeszcze późno w nocy to potrafił wpaść na takie pomysły. Kryspian miał też najbardziej miękkie futerko, wśród zwierzątek, które Cyprian znał. Cyprian nigdy mu tego nie mówił, ale zazdrościł Kryspianowi puszystego ogona. Takiego ogona, którym można się świetnie otulić gdy jest chłodno. Tak, żeby było ciepło nawet wtedy gdy się chce zasnąć na dworze pod drzewem.

A kamień toczył się cały czas w dół. Wolniej i wolniej. Siedem... Osiem... Cyprian zaczął mu się dokładniej przyglądać gdy on się tak staczał w dół i w dół. Żeby go lepiej zobaczyć musiałby się podnieść, ale znalazł sobie tak miłe miejsce do leżenia. Było mu tak ciepło i wygodnie, że nie ruszył się już z miejsca.

Cyprian zamknął już oczy i słuchał tylko z odległości jak kamień stacza się w dół i w dół. Turlanie kamienia słyszeć było cały czas jeszcze dość wyraźnie. Cyprian wsłuchiwał się w nie bardzo uważnie. Oddychał spokojnie i po cichutku... Wdech... Wydech... Wdech... Wydech... Dzięki temu turlający się kamień cały czas było słyszeć.

I wtedy uświadomił sobie, że taki turlający się kamień w nocy, który tak dobrze widać i słyszeć to nie może być zwyczajny kamień. Nawet wtedy gdy już się całkiem zasypia. To na pewno musi być magiczny kamień. Taki kamień, który warto będzie obejrzeć sobie dokładnie. Ale to dopiero będzie jutro rano.

Oddychając spokojnie z zamkniętymi oczami Cyprian policzył jeszcze troszeczkę. Dziewięć... Dziesięć... I wreszcie zasnął...



Pawel Księżyk

POK, POK JAK ZDRÓWECZKO?

Sposoby na odporność

Dziecko na przełomie jesieni i zimy potrzebuje wzmocnienia odporności.

PODAWAJMY DUŻO PICIA – wirusy i bakterie „przyczepiają się” do wysuszonych błon śluzowych wyściełających drogi oddechowe. Warto więc nawilżać je od środka.

JEDZMY ZDROWO – to, co jemy wpływa na naszą odporność. Dieta powinna być urozmaicona, aby organizm dostawał rozmaite składniki, które biorą udział w ważnych procesach i wpływają na ogólną kondycję organizmu. Szczególnie w sezonie jesienno – zimowym spróbujmy dodać do potraw przygotowywanych dla dzieci czosnek, , por, natkę pietruszki, czarne porzeczki.

UBIERAJMY ROZSADNIE – dbajmy, by dziecko nosiło ubrania z oddychających materiałów, powinno mu być ciepło, ale nie może się spocić ani przegrzewać. Pozwólmy mu też powiedzieć, czy jest mu zimno czy ciepło.

NAWILŻAJMY POWIETRZE – wietrzmy dom, na grzejnikach powieśmy mokre ręczniki albo ustawmy miskę z ciepłą wodą z dodatkiem olejku eterycznego np. sosnowego lub eukaliptusowego, para wodna z olejkiem nawilży błony śluzowe.

ZAKREĆMY KALORYFER – temperatura w domu nie powinna przekraczać 19 – 20 stopni. Przegrzewane dziecko ma nie wyćwiczony system termoregulacji – kiedy wyjdzie na dwór trudniej mu przystosować się do naglej zmiany temperatury i jest narażony na przeziębienie.

DBAJMY O RUCH – ruch rozwija mięśnie i dotlenia mózg, a kontakt z różnymi temperaturami „gimnastykuje” mechanizm termoregulacji.

– czosnkowy, powstanie , gdy ułożymy w słoiku plasterki cebuli i czosnek i zalejemy je miodem.

ŁASOCHOWO



Drożdźówka ze śliwkami

CIASTO:

5 szkl. mąki
1,5 szkl. cukru
szczypta soli
cukier waniliowy
5 jajek
1 szkl. oleju
10 dkg drożdży

KRUSZONKA:

1 szkl. mąki
1 szkl. cukru
0,5 kostki masła/zagnieść

WYKONANIE:

Rozgrzać trochę mleka i rozpuścić w nim drożdże. Wlać mieszaninę do miski, dodać całe jajka, cukier, mąkę i olej, wymieszać. Postawić miskę z masą w miejscu bez przewiewu, w ciepłe na 3 godziny. Po upływie tego czasu przemieszać, wylać na blaszkę i wyłożyć śliwkami. Posypać kruszonką. Piec 50 minut w temperaturze 180 stopni.



ARTETERAPIA

Sowa – mądra głowa

Jesień, jak żadna inna pora roku, dostarcza nam mnóstwo materiałów na wspaniałe dekoracje. Sowa z szyszki to jeden z pomysłów na jesienne ozdoby, które można przygotować wraz z dziećmi. Jej zrobienie jest bardzo proste i sprawi dużo przyjemności zarówno maluchom, jak ich opiekunom.



Sowy to niezwykle, tajemnicze ptaki, słynące z doskonałego słuchu i bezszelestnego latania. Zdolność do widzenia tego co dla innych jest ukryte w mroku sprawiła, że sowa stała się symbolem jasnowidzenia i wiedzy, mądrości pochodzącej z odkrywania nieznanego.

Rzeczy, które potrzebujesz:

szyszka z sosny, kawałek gładkiej gałązki (podstawka), filc w kolorze pomarańczowym, brązowym i żółtym, oczy samoprzylepne, klej, nożyczki

KROK 1

Szyszkę oczyścić. Z żółtego filcu wytnij mały kawałek przypominający kształtem zewnętrzny kontur cyfry 8. Naklej na nim ruchome oczy, a następnie przyklej filc do szyszki za pomocą kleju.

Źródło: [kacik.artystyczny](#)

Z brązowego filcu wytnij kwadrat, na początku o boku 5 cm. Połóż go na wierzchu szyszki i złóż na pół. Jeżeli istnieje taka potrzeba, zmodyfikuj jego wymiary, jeśli nie, przyklej do sówki w taki sposób, że jeden róg kwadratu będzie zamocowany z przodu szyszki (nachodząc na oczy), a drugi symetrycznie z tyłu. Spójrz na zdjęcie, aby zobaczyć jak powinno to wyglądać.

KROK 3

Dziób sowy zrobisz wycinając mały trójkącik z pomarańczowego filcu. Przyklej go w odpowiednim miejscu szyszki. Z tego samego filcu wytnij również łapki sowy. Przyklej je na dole szyszki, w niewielkiej odległości od siebie.

KROK 4

Z brązowego filcu wytnij również dwa skrzydła. Przyklej je po obu bokach szyszki.

KROK 5

Na koniec przyklej sówkę do drewnianej gałązki. Ozdoba gotowa. W ten sam sposób możesz wykonać całą sówią rodzinę.

Filc możesz zastąpić kartką z bloku technicznego, tekturą falistą, gazetą, materiałem- pomysłów jest dużo, liczy się kreatywność.



A może pokusicie się o zrobienie jeszcze takiej ślicznej wiewióreczki? Życzymy miłej zabawy i artystycznego spełnienia.

Radę dla Rodziców

ZAGADKOWO

**Połącz linią liście , które spadły z tego samego drzewa.
Spróbuj nazwać te drzewa.**



Przedszkole „Flisaczek”