

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

LISTOPAD-GRUDZIEŃ 2023

NUMER 6 (20)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

na zdjęciu: Marysia z Zerówki

W ŚRODKU
GRA

TEMAT NUMERU

Boże Narodzenie

Drodzy Czytelnicy



Anna Gromadzka
REDAKTOR NUMERU

Zapraszamy do lektury kolejnego numeru naszego dwumiesięcznika. Pragniemy podzielić się z Państwem refleksją dotyczącą zbliżających się świąt i związanych z nimi przygotowaniemi. Gdy zapytamy przypadkowe osoby o to, z czym kojarzą im się święta zazwyczaj padają odpowiedzi, że to: choinka, kolacja wigilijna, wielkie porządki, prezenty, zakupy, wyjazdy, magia, kolędy, Mikołaj, rodzina, opłatek, wolny czas, Gwiazdor, potrawy, kościół, filmy świąteczne, gotowanie, pierogi. Wiele odpowiedzi. Różnych, bo też my różnimy się między sobą. Emocje też towarzyszą nam różne. Zazwyczaj ludzie mówią o radości związanej ze świętami. Wokół nas świat woła przecież: Cieszcie się! Idą święta! A jednak nie wszyscy tak czują. Są osoby, które paraliżuje myśl o kolejnym świątecznym zawrocie głowy, zakupowej bieganinie i konieczności sprostania oczekiwaniom bliższej czy też dalszej

rodziny. Są też osoby samotne – starsze i młodsze. Dzieci też. Jak one wtedy się czują?

W najnowszym numerze przeczytacie Państwo o tym, co zrobić, żeby czas przedświąteczny nie przytłoczył nas i naszych bliskich nadmiarem emocji. Także o tym, jaką moc mają słowa wypowiedzane w życzeniach, nasza życzliwość i otwarte serca. O świątecznych porządkach, które można zamienić w świetną zabawę. O muzyce, która nas wzrusza i bawi. Znajdziecie też, Drodzy Czytelnicy, pomysły na własnoręcznie wykonane dekoracje, grę świąteczną i przepis na smakolyki o niezwykłych właściwościach. W tym numerze przygotowaliśmy też świąteczny opis filmów dla miłośników rodzinnego kina, a także listę wartych uwagi gier dla dzieci, którą prosimy przekazać św. Mikołajowi :)

Życzę, abyśmy wszyscy mieli wiele okazji do przeżywania radości. ■

REDAKCJA

POMYSŁODAWCA,
ZAŁOŻYCIEL
I PIERWSZY REDAKTOR
NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR NACZELNA
ANNA FLOREK

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ZDJĘCIA
PEXELS
UNSPLASH
ARCH. PRYWATNE

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl



Zapraszamy do kontaktu

Jeśli chcą państwo włączyć się w dzieło tworzenia tego czasopisma zapraszamy do kontaktu – bezpośrednio w przedszkolu lub drogą mailową:
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Wszelkie pomysły, propozycje, wnioski i polemiki przyjmujemy z wielką radością.



JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

Będziemy wdzięczni za wsparcie druku naszej gazety przez wpłacenie darowizny na konto Fundacji Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA:

Spis treści

TEMAT NUMERU: BOŻE NARODZENIE

ANNA FLOREK: O świątecznych życzeniach	4
Sposób na czekanie	6
I Ty możesz zostać świętym Mikołajem	8
Pomysły na naturalne dekoracje świąteczne	10
Ciasteczka radości św. Hildegardy	12
CO NAM W DUSZY GRA: Fonoteka osobista, niezbędna dla psychiki człowieka	14
OKIEM LOGOPEDY: Pomocnik prezentowy	16
CZAS WOLNY: Co jeśli nie Kevin	19
OKIEM PSYCHOLOGA: Spokój i równowaga	20
OKIEM FIZJOTERAPEUTY: Świąteczna krzątanina – ruch i zdrowie!	22

PKO BP S.A. II o/W-wa
61 1020 1026 0000 1702 0196 1218
z dopiskiem „Dwumiesięcznik CZAS DZIECIŃSTWA”

ANNA FLOREK O...

O świątecznych życzeniach

Święta Bożego Narodzenia to czas składania życzeń. Składamy je na różne sposoby: wypowiadamy słowa życzeń podczas spotkań, rozmów telefonicznych, piszemy świąteczne kartki, wysyłamy smsy, maile.



TEKST:
ANNA FLOREK

Może to być nic nie znacząca formuła albo przesłanie wypełnione dobrymi myślami i uczuciami. Słowa mogą mieć wielką moc. Tę moc czerpią z myśli i uczuć, które pojawiają się lub trwają w nas. Uczuć i myśli, które opisują nasz stosunek do siebie, do osób bliskich i obcych, do świata w ogóle. Świąteczne życzenia mają uruchamiać, uświadczać dobro tkwiące w każdym nas i przekazywać dalej i dalej, jak iskierkę w kręgu, ogromnym kręgu świata.

Wierzę, że składanie świątecznych życzeń, może mieć wszechmocne działanie, jeśli składa się je ze świadomością znaczenia wypowiedzianych czy pisanych słów, ma się życzliwość do osoby, do której się je kieruje, pragnie się dla niej tego dobra,

którego się jej życzy. Właśnie ta indywidualna relacja może sprawić, że dzięki Świętom i życzeniom będziemy umacniać, a czasem naprawiać więzi między ludźmi.

Takiego składania życzeń trzeba też uczyć dzieci, by ze słowami przekazywały pozytywne myśli i uczucia. Wśród wielu przygotowań do Świąt warto trochę czasu i uwagi przeznaczyć na to by popatrzeć z dziećmi na ich relacje. Na to co czują do osób z ich otoczenia, jak się wobec nich zachowują, czego doświadczają. Czasem trzeba coś wyjaśnić, czasem przeprosić, wybaczyć, by w jak największej zgodzie przeżywać świąteczny czas.

W przedszkolu też będziemy przygotowywać się do Świąt. Przedświąteczny czas wypełnią rozmowy o zbliżającym się czasie, nauka śpiewania

kolęd, przygotowania do przedszkolnej Wigilii, wykonywanie ozdób choinkowych. Ważnym zadaniem dzieci będzie również przygotowanie kartek świątecznych. Wykonują je z przyjemnością, choć nie zawsze chętnie rozstają się ze swoimi dziełami. Uczymy je, że ich kartki to takie specjalne prezenty i sprawią adresatom o wiele większą radość niż kartki zakupione w sklepie. Każdego roku wysyłamy świąteczne i noworoczne życzenia do osób zaprzyjaźnionych z Fundacją i Przedszkolem, do współpracujących z nami instytucji na kartkach wykonanych przez przedszkolaków.

W tym roku wracamy do naszej przedszkolnej wigilii, do niezwykłego spotkania z występami dzieci, składaniem sobie życzeń i wspólnym kolędowaniem. Brakowało tego w ostatnich latach. ■

Kochane Dzieci, Drodzy Rodzice, Przyjaciele i Współpracownicy

Święta jeszcze daleko, ale oczekiwanie na nie trwa. Trwa w każdym z nas. Jest wiele wymiarów świętowania ale wydaje mi się, że najważniejszy to spotkanie, składanie życzeń. Czekamy na ten moment, na to przeżycie, kiedy mamy wrażenie, że cały świat na chwilę się zatrzymuje, patrzymy na siebie z miłością, życzliwością i dobrze sobie życzymy. Życzę, by każdy z Was doświadczył piękna tej chwili. Niech się spełni to, czego pragniecie dla siebie, dla Waszych bliskich, przyjaciół, znajomych, dla świata.

Anna Florek

SPOSÓB NA CZEKANIE

TEKST:
KATARZYNA KUCHARSKA-HORNUNG

Długo czekamy na Boże Narodzenie, a ono trwa tak krótko. Gęsto wtedy od dziecięcych i dorosłych emocji. Aż trudno spokojnie porozmawiać i zrobić cokolwiek z namysłem.



Pamiętając o tym, staramy się nasycić samo czekanie treścią, tak żeby wszystko co najważniejsze zostało już powiedziane, narysowane, przyklejone, powieszane zanim rozpocznie się świąteczny czas. Oto kilka naszych rodzinnych pomysłów na czekanie.

Cztery świece na stół

To sposób przeniesiony z liturgicznej tradycji, który odnosi się do długości Adwentu (cztery niedziele). Na stole stawiamy cztery grube świece równej wysokości. W pierwszą niedzielę zapalamy pierwszą z nich. W tygodniu palimy ją codziennie przy kolacji. Drugiej niedzieli zapalamy już dwie świeczki, trzeciej – trzy, czwartej – cztery. Naturalnie świeczki będą miały różną wysokość – najmniejsza będzie ta pierwsza, ponieważ będziemy palić ją najdłużej. W czasie Adwentu możemy obserwować, jak upływa czas. Jest to naoczna odpowiedź na powracające pytanie dzieci, „kiedy wigilia?”

Kalendarz adwentowy

Tylko jeśli dzieci przygotują go same! W ubiegłym roku położyłam na stole po 24 pudełka od zapalek dla każdego dziecka. Ich zadaniem było sklejenie ich w kształt szafeczek i udekorowanie. Do wszystkich szufladek wkładaliśmy po jednym żelku, a do niektórych zapisane na karteczkach zadania. Większość z nich to działania, które i tak podejmujemy w grudniu jak np. przygotowanie łańcucha z papieru, ubieranie choinki, pieczenie pierniczków czy porządki. Warto wtedy podrzucić trochę karteczek związanych z nadzwyczajnym pomaganiem w pracach domowych. Zawsze jest nam wesoło, kiedy wypada karteczka z napisem: „dzieci robią kolację”.

Szopka

Robimy szopkę. Polecamy do tego książkę pt. „Wszyscy na Ciebie czekamy” z pięknymi ilustracjami Doroty Łoskot-Cichockiej. Książka zawiera plakat z betlejemską jaskinią i postaci przy-

gotowane do wycięcia oraz ich opisy. Każdego dnia adwentu lub wybranego wieczoru przyklejamy do plakatu te wszystkie osoby, które – tak jak my teraz – czekały. Wreszcie można porozmawiać o tym, co właściwie „dzieje się” podczas Bożego Narodzenia!

Rysowanie

W dzień Wigilii przed południem robimy plan. Głównie po to, żeby nadać ramy temu trudnemu świątecznemu dniu i uporać się z emocjami. Pozytywnymi oczywiście. Ale emocje to emocje, pozytywne również potrafią być bardzo silne! Rysujemy więc po kolei, co chcemy jeszcze zrobić tego dnia. A potem rysujemy Wigilię – stół, ile będzie osób, co będziemy jeść, kiedy będzie opłatek, a kiedy kołędy i prezenty. Wieszamy go na lodówce i, jeśli jest taka potrzeba, sprawdzamy co jeszcze nas czeka, po kolei skreślamy kolejne elementy. Ważne! To jest rysunek pomocniczy, może być schematyczny, szybki. Powstaje w trakcie rozmowy, więc nie przejmujemy się efektem artystycznym.

Basen

Obawiam się trochę ujawnić nasz ostatni sposób na czekanie... W wigilię rano idziemy na basen! Pomaga wszystkim, nawet nam rodzicom, naprawdę, pobyć ze sobą. Dosłownie – bez zbędnych rzeczy, dekoracji, jedzenia. Woda wyciąga z nas nerwy i napięcie. Jest pusto, spokojnie i cicho.

Nie jest to tajemnica, a jednak trudno się przyznać – święta potrafią być męczące i stresujące. W krzyżowym ogniu oczekiwań (porządki, prezenty, grzeczne dzieci) i wyobrażeń (tym razem przygotowujemy się wcześniej i nie będziemy się na siebie złościć) łatwo zgubić ich sens. Zanim podejmę się swoich zadań, starych i nowych tradycji, staram się sobie zadawać pytanie: czy nam jako rodzinie to służy? Czy nas zbliża do siebie i pozwala lepiej rozumieć Boże Narodzenie? A kiedy już się rozpędzę, te pytania... zadaje mi mąż. ■

I Ty możesz zostać świętym Mikołajem

*czyli o kształtowaniu
postaw prospołecznych u dzieci*



Okres świąteczny to czas, który kojarzy się wielu z radością, spotkaniami z bliskimi, odpoczynkiem, a – w przypadku osób wierzących – przeżyciem duchowym i religijnym.

TEKST:
MONIKA ROSIŃSKA

Zdarza się jednak i tak, że chcąc sprostać swoim i innych oczekiwaniom, wpadamy w pułapkę niekończących się przygotowań – domu na przyjęcie gości, posiłków, prezentów. Do refleksji na temat tych ostatnich chcę dzisiaj Państwa zaprosić.

Obdarowywanie się prezentami z okazji świąt Bożego Narodzenia jest praktykowane w większości krajów świata. Różnice dotyczą jedynie dnia otrzymania prezentu (czy dzieje się to w Wigilię czy dnia następnego), sposobu otrzymania (jedni znajdują je pod choinką, inni zaś otrzymują bezpośrednio od ofiarodawcy), wyjaśnienia pochodzenia (czasem są ukradkiem pozostawione przez św. Mikołaja, innym razem są przez niego wręczone, są jednak i tacy, którzy mówią wprost swoim dzieciom, że prezenty są od rodziców), osób obdarowywanych (czasem są to tylko dzieci, czasem wszyscy członkowie rodziny).

Pomimo tak różnorodnych form celebrowania, wspólnym doświadczeniem większości dzieci jest oczekiwanie prezentów. Życzenia do spełnienia znajdują wyraz w pisaniu listów do św. Mikołaja lub w wyrażaniu prośb skierowanych do rodziców.

Sprostanie wyzwaniu spełnienia wszystkich dziecięcych pragnień bywa jednak czasem kłopotliwe. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy lista jest długa i/ lub kosztowna. Co możemy wtedy zrobić? Czy rzeczywiście realizacja wszystkich prośb odnośnie prezentów jest konieczna? Czy tego typu sytuacja może posłużyć jako pretekst do rozmów o wartościach, środowisku naturalnym, działaniach na rzecz innych?

Ale zanim odpowiemy sobie na powyższe pytania, warto przyjrzeć się samym sobie. Co jest dla mnie ważne? Jakie znaczenie ma dla mnie bycie obdarowywanym? Jaką funkcję pełni w moim życiu obdarowywanie innych?

Nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Ważne jest jednak to, aby wychowywanie dzieci było spójne z wyznawanymi przez nas wartościami. Zaprosimy zatem dzieci do naszego świata. Jeśli dużą wagę przywiązujemy do ograniczania śmieci, szukajmy z dzieckiem zabawek, które będą wykonane z trwałych, naturalnych tworzyw. Zanim kupimy kolejną zabawkę, zastanówmy się czy rzeczywiście nasze dziecko jej potrzebuje. Pytajmy dzieci czy kolejną grę lub książkę potrzebują mieć na własność czy wystarczy, jeśli wypożyczą ją z biblioteki, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze zostaną wpłacone na cel charytatywny. Może zrezygnowanie z jednego życzenia z listu do św. Mikołaja będzie naturalnym następstwem rozmowy na temat dzieci z różnych stron świata, które nie zawsze otrzymują prezenty.

Wychowywanie dzieci to przede wszystkim wychowywanie do społeczeństwa. Potrzeba przynależenia do społeczności to jedna z podstawowych potrzeb człowieka. Osoby działające prospołecznie lepiej współpracują w grupie, wykazują się większą empatią w relacjach, mają więcej pozytywnych informacji na swój temat, co wzmacnia poczucie ich własnej wartości.

Jeśli więc ten aspekt wychowywania jest dla nas ważny, modelujmy poprzez własne zachowanie taką postawę życiową, jaką chcemy aby miało nasze dziecko. Przy dużej uważności jesteśmy bowiem w stanie jednocześnie pielęgnować dziecięcy świat marzeń i pokazywać różne problemy współczesnego świata takie jak nadmierny konsumpcjonizm, nadprodukcja śmieci, bieda.

Niech ten nadchodzący świąteczny czas będzie zaproszeniem naszych dzieci do rozmów otwierających serca poprzez umysł oraz działanie.

Wystarczająco dobrych Świąt! ■

Pomysły na naturalne dekoracje świąteczne

TEKST:
BEATA ORANIEC

Czy ozdoby świąteczne musimy koniecznie kupować w sklepach? Mamy inne rozwiązania! Zachęcamy, aby spróbować własnych sił w samodzielnym tworzeniu dekoracji na nadchodzące Boże Narodzenie. Kto wie, może przy wspólnej zabawie odkryjecie z dziećmi nowe pasje?

Już niedługo sklepy, zwłaszcza te stłoczone w galeriach handlowych, przywitają nas niezliczoną ilością najrozmaitszych ozdób przypominających o zbliżających się Świątach Bożego Narodzenia. Wiele z nich będzie oferować swoje towary, które miałyby nadać świątecznego charakteru naszym domom. Warto jednak zastanowić się czy w domowym zaciszu nie mogłyby powstać równie ładne, a niekiedy i piękniejsze – wieńce, figurki i ozdoby choinkowe. Przy niewielkim nakładzie środków, zaangażo-

owaniu domowników możemy sami ozdobić nasze domy, dobrze się przy tym bawiąc. Może to być również okazja do wspólnego spędzenia czasu z tymi, których na co dzień pochłania praca czy szkoła.

Chciałabym poniżej zachęcić do aktywności i udowodnić, że przygotowanie świątecznych ozdób i dekoracji, wcale nie jest tak trudne i czasochłonne, jakby się nam mogło wydawać.



Jednym z pomysłów jest wianek, którym ozdobimy drzwi. Do jego wykonania potrzebujemy sztywnej obręczy z drutu lub ze słomy, giętkiego druciku do przymocowywania materiału roślinnego oraz różnych gatunków igliwia i roślin, które nie zwiędną i ładnie się zasu-
suszą. Zrobienie takiego wianka wymaga odrobiny cierpliwości, odpowiedniej ilości materiału i czasu, ale nie jest wcale trudne.

Kolejna naturalna ozdoba to bukiet świąteczny. Możemy go zrobić szybko i nie potrzebujemy do tego żadnych innych materiałów niż rośliny i wazon. Jakie rodzaje roślin mogą znaleźć się w takim

bukiecie? Na pewno gałązki z igliwem i szyszkami (świerk, sosna, jodła), różnego rodzaju gałązki bez liści (np. brzoza), barwione trawy, ostrokrzew, jemiola, gałązki z drobnymi owocami oraz kwiaty. Taką kompozycję możemy ułożyć według własnych upodobań i wstawić ją do wazonu. Jest to też dobra propozycja i alternatywa do małych mieszkań, gdzie trudno znaleźć miejsce na choinkę.

Następną propozycją jest udekorowanie świecy, której nie powinno zabraknąć na wigilijnym stole. Do wykonania takiej ozdoby potrzebujemy: świecy, kilku gałązek igliwia, plasterków suszonej pomarańczy, laski cynamonu, cienkiego druciku oraz wstążki. Elementy, które chcemy, aby znalazły się w stroiku, łączymy cienkim ozdobnym drucikiem, następnie gotową dekorację przywiązujemy do świecy wstążką.

A co może być alternatywą dla kupionych, sztucznych ozdób na choinkę? Zawieszki w różnych kształtach, wycinane foremkami, które znajdziemy we własnej kuchni. Zróbmy je własnoręcznie, wykorzystując do tego masę solną, a także, co zapewne ucieszy najmłodszych, samodzielnie upieczone pierniki! Przy pieczeniu ozdób z masy solnej czy z piernika pamiętajmy o zrobieniu otworów do nawlekania nitki. Jeśli chcemy drzewko świąteczne udekorować łańcuchami – użyjmy do ich wykonania kolorowych papierów. Zrobienie takiego łańcucha będzie okazją do zaangażowania w przygotowania świąteczne wszystkich domowników.

Mam nadzieję, że ta garść pomysłów i przemyśleń zachęci czytelników do samodzielnego tworzenia naturalnych dekoracji świątecznych. Wszystkich, którym brak pewności, czy uda się im samodzielnie wykonać wianek świąteczny, zapraszamy serdecznie na grudniowe warsztaty florystyczne. Jestem przekonana, że to wspólne przygotowywanie dekoracji sprawi wszystkim dużo radości i wzbogaci o kolejne miłe wspomnienia związane ze Świątami Bożego Narodzenia. ■

Ciasteczka radości św. Hildegardy

Co powiecie na wspólne szykowanie świątecznej przekąski dla małych smakoszy? Przepis średniowiecznej zakonnicy jest zaskakująco dopasowany do naszych współczesnych potrzeb zdrowotnych.

TEKST:
AGNIESZKA BOBRUK



Dokładny przepis:

30 g gałki muskatołowej
30 g cynamonu
10 g goździków zmielonych
1 kg mąki orkiszowej typ 650
300 g cukru trzcinowego lub ksylitolu (wtedy trochę mniej, bo jest słodszy)
4 żółtka
1 całe jajko
300-400 g masła lub oleju kokosowego
300 g mielonych migdałów
szczypta soli kłodawskiej

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni celsjusza. Mieszamy suche składniki, dodajemy przyprawę, zagniatamy z masłem i jajkami, aż wszystko się dobrze połączy. Watkujemy na 2-3 mm, wycinamy ciasteczka. Pieczemy 20-25 minut, na złoty kolor.



Te ciasteczka mogą trafić na świąteczny stół, ale i cieszyć smakiem w długie jesienno-zimowe wieczory. Sprawdźcie sami! Pojawiają się w naszym domu gdy przychodzi jesień. Pierwsze kolorowe liście, poranna mgła, szybciej robi się ciemno, wkrada się powoli melancholia. Zostają z nami aż do wiosny.

Na stolnicy łąduje kilo mąki orkiszowej, cukier, mielone migdały, szczypta soli i już małe rączki mieszają z uwielbieniem. Następnie esencja. Sekretne przyprawy o wielkiej mocy. Bez nich ciasteczka nie miałyby duszy. Święta Hildegarda uważała, że gałka muskatołowa otwiera serce człowieka, oczyszcza umysł i wprawia w dobry nastrój. Wzmacnia układ nerwowy, wyostroży zmysły, oczyszcza krew, odtruwa, wspomaga trawienie. Dziś wiemy także, że ta przyprawa ma działanie przeciwpalne i przeciwwakcyjne oraz przeciwbakteryjne.

Następnie pojawia się cynamon cejloński. Ma właściwości odprężające. Spożywany regularnie oczyszcza i wzmacnia. Związki znajdujące się w cynamonie pomagają oczyścić układ oddechowy i szybciej wrócić do zdrowia.

Za Hildegardą: „Człowiek, którego głowa jest ciężka i zatkana, wskutek czego ma on trudności z oddychaniem przez nos, powinien rozłtuc cynamon, a otrzymany proszek często jeść z kawałkiem chleba lub zlizywać go z ręki. Dzięki działaniu ciepła i mieszance swoich sił, proszek ten rozpuści szkodliwe soki, przez które głowa tego człowieka jest zatkana.”

Dodajemy jeszcze zmielone goździki i już w całej kuchni pachnie korzennie. Te małe, ciemne patyczki mają w sobie wielką moc. Uśmierzają ból. Są niezwykle silnym przeciwutleniaczem, oczyszczają organizm z toksyn. Co więcej, goździki działają antywirusowo i antybakteryjne. Mogą być

stosowane przy przeziębieniach, kaszlu czy grypie. Goździki zabijają pasożyty jelit i wykazują szerokie właściwości przeciwdrobnoustrojowe wobec grzybów i bakterii. Przy bólu gardła można posać 2-3 goździki, ulga gwarantowana!

Wszystkie te przyprawy muszą być używane z umiarem ze względu na swą siłę. Produkty rozgrzewające spożywane w nadmiarze mogą powodować wewnętrzne gorąco i wysuszać organizm (sucha śluzówka, suchy kaszel). Ich nadmiar może zaostrzyć skłonności do rozdrażnienia i zniecierpliwienia. Szczególnie u dzieci te ilości powinny być wielkości szczypty a nie łyżeczki. Spożywane z umiarem przyniosą wiele, wiele korzyści. Gdyby każdy człowiek wiedział ile dobra jest

ukryte w przyprawach, ziołach, niektórych owocach itd., być może nie zaglądałby tak często do apteki.

Wróćmy do ciastek. Mamy już składniki sypkie, przyprawy, dodajemy więc masło, jaja i gnieciemy, aż wszystko się ładnie połączy. Nasze dzieci bardzo lubią ten proces gniecenia i miętosenia ciasta. Następnie wałkujemy i wycinamy ciasteczka i pieczemy.

Gotowe ciasteczka mogą być jedzone codziennie w niewielkich ilościach. Dorośli mogą zjeść 4-5, a dzieci do 3 sztuk. Już taka pozornie niewielka ilość faktycznie poprawia nastrój domowników i sprawia, że słodkość szybko się nie nudzi.

Zachęcam do spróbowania. Efekty mogą państwa miło zaskoczyć. ■

Źródła:

Odżywianie dla zdrowia P. Pitchford
Hildegardowa Kuchnia Polska A. Walkowska
Physica św. Hildegarda z Bingen

FONOTEKA OSOBISTA, NIEZBĘDNA DLA PSYCHIKI CZŁOWIEKA

Wiemy, że muzyka działa na naszą psychikę za pomocą dźwięku. Pytanie, dlaczego tak się dzieje? Kto łączy ze sobą dźwięki w taki sposób, że podlegamy fascynacji tym, co usłyszymy?

TEKST:
ADAM DĄBROWSKI

Ten „ktoś” to kompozytor – twórca. Może być znany lub nie, ale obdarowany jest talentem do łączenia w całość wybranych dźwięków, które zmieniają nasze samopoczucie. W muzyce ludowej zazwyczaj nie znamy nazwiska twórcy, jest anonimowy, a muzyka przekazywana z pokolenia na pokolenie nazywana jest folklorem – muzyką ludową.

Kompozytorzy, tworzą wszystkie gatunki muzyki, od klasycznej do rozrywkowej. Niemal wszystkie kompozycje, które kiedykolwiek zostały zarejestrowane, obecnie są dostępne w Internecie. Każdy może stworzyć dla siebie własną bibliotekę dźwiękową, według własnych upodobań. Gusta są różne. To co ja uważam za znakomite, nie musi podobać się innym słuchaczom. Istnieją jednak ogólne kryteria stanowiące podstawę do kolekcjonerstwa. Mamy cały przekrój gatunków i rodzajów muzyki: od tanecznej do śpiewanej dla przyjemności przy

różnych okazjach. Od instrumentalnej do wokalnejszego typu, a jest ich bardzo dużo. Od solisty do chóru, który może być męski albo żeński lub mieszany. Jest muzyka elektroniczna wypełniająca zasoby sieci. Jest muzyka orientalna z różnych zakątków świata. Tak zwane muzykowanie jest nieodłączną częścią naszego życia.

Życie składa się z epizodów miłych, smutnych, euforycznych, refleksyjnych itd. Muzyka niemal zawsze im towarzyszy. Kompozytorzy te własne odczucia zamieniają na dźwięki i czujemy to wyraźnie podczas słuchania. Zbliżający się koniec kolejnego roku jest obchodzony na całym świecie z wszeczną obecnością muzyką. Wypełnia nasze mieszkania do późnych godzin nocnych połączona z życzeniami wszelkiej pomyślności i nadziei na lepsze w przyszłości.

Wcześniej obchodzimy Święto Bożego Narodzenia, które w każdej części świata wygląda



inaczej, choć muzyka jest podobna, nastrojowa, radosna, wesoła, wpadająca w ucho. Polskie Boże Narodzenie jest unikatem! Mamy największą ilość kolęd i pieśni bożonarodzeniowych na świecie, a powszechnie śpiewamy ich kilkanaście. Należy zadać sobie pytanie, co chcę usłyszeć, z jakiej okazji, czy wprowadzą mnie te dźwięki w pogodny nastrój? A może przeciwnie? To bywają trudne wybory. Niestety sami musimy poświęcić czas na ocenę tego co słyszymy – bez gwarancji, że będzie się to podobało otoczeniu.

W moich zbiorach płytowych mam muzykę różnorodną. Wszystko co posiadam gromadziłem latami, a jest obecnie dostępne w Internecie. Przy wyszukiwaniu dyskografii należy kierować się nazwiskiem kompozytora bądź wykonawcy, nazwą zespołu, niezależnie od gatunku muzyki. Przedstawiając moją kolekcję nagrań prezentuję siebie, swoją osobowość, gust, wiedzę o muzyce, którą wciąż poszerzam.

Jak zacząć? Wpisać w wyszukiwarce np. muzyka filmowa, albo kolędy polskie lub pieśni świata, muzyka relaksacyjna. Uff... To co u mnie się wyświetla na monitorze powoduje zawrót głowy! Może spróbujemy zawęzić poszukiwanie: spróbujemy znaleźć konkretnego kompozytora, na przykład Ennio Morricone, Hans Zimmer, Vangelis. A może Zbigniew Preisner. Może Kitaro? Albo Mozart? Johannes Brahms? Edward Grieg, Borodin, Glinka, Penderecki? Muzyka uzdrawiająca, a może głosy przyrody? Trudne decyzje: co kupić, co zapisać w swojej bibliotece...

Dlaczego trudne? Bo musimy poświęcić sporo czasu na odsłuchanie jakiegokolwiek muzyki, aby ją ocenić i umieścić w swoim zbiorze.

Życzę wszystkim melomanom powodzenia w realizacji tego przedsięwzięcia. Z moich doświadczeń wynika, że najprościej jest zwyczajnie słuchać wszelkiej muzyki i zdobyć to, co nas zachwycało chociaż przez moment. ■



Pomocnik prezentowy

TEKST:
AGATA STAŃCZUK

Rozwój mowy to niewątpliwie jeden z najważniejszych procesów w życiu zarówno dziecka, jak i rodziców. Dorosli przebywający w najbliższym otoczeniu dziecka, próbują różnymi metodami rozwijać słownictwo, zdania i artykulację malucha.

W tym celu sięgają po zabawki, które mogą wesprzeć rozwój mowy. Sprawa nie jest jednak tak prosta – sklepowe półki, księgarnie internetowe uginają się od zabawek i gier edukacyjnych. Co więc wybrać, aby było to wartościowe, a jednocześnie podobało się dziecku?

Warto na wstępie zaznaczyć, że najlepszą zabawką rozwijającą mowę jest drugi człowiek. To my – dorośli, kierujemy tym procesem, a zabawki czy gry kupione w sklepie to jedynie ciekawy dodatek. W okresie świątecznym szał zakupów sięga zenitu, dlatego przedstawię propozycje prezentów, które według mnie sprawdzają się najlepiej. Część pozycji z listy dla dzieci młodszych idealnie sprawdzi się dla dzieci starszych i odwrotnie; należy spojrzeć całościowo na funkcjonowanie i upodobania konkretnego dziecka.

Dla dzieci przedszkolnych młodszych i z trudnościami w zakresie rozwoju mowy:

→ **KSIĄŻECZKI INTERAKTYWNE**, czyli takie, które zaangażują malucha – można w nich przesuwać elementy, przewracać strony. Idealne będą propozycje z wydawnictwa Akademia Mądrego Dziecka, książeczki autora Herve Tullea, Anny Clary-Tidholm, seria „Jano i Wito”, „Co jest w środku?” – Krzysztofa Zięby, „Kto zjadł biedronkę” Hectora Dexeta, książeczki dotykowe, np. „Pogłaszcz zwierzątko”, serie z elementami sensorycznymi typu „Uwaga! Pająk”, książeczki z naklejkami z firmy Melissa and Doug, które posiadają naklejki wielokrotnego użytku i duże plansze, książeczki magnetyczne z firmy Janod; unikamy książek, które wydają dźwięki po naciśnięciu, ponieważ to dorośli dzięki swojej intonacji i melodyjności potrafią najlepiej opowiadać treść i zachęcać do sięgania po książki przez dziecko,

→ **ZABAWKI BALANSUJĄCE**, które ćwiczą zręczność i koncentrację, ale również nazywanie poszczególnych elementów – na runku znajdują Państwo wiele modeli takich zabawek; dostępna jest farma, kotek, delfinek, żółwik z firm takich jak: Djeco, Plan toys, Goki,

→ **ZABAWKI ZRĘCZNOŚCIOWE** (ośrodkii mowy i ręki w mózgu są położone blisko siebie) – gry magnetyczne: „Karmienie ptaszka”, „Jabłko z gąsienicami”, łowienie rybek, nakręcane zabawki wraz z puzzlami do ułożenia (sklep Flying Tiger), drewniane warzywa i owoce do krojenia, gry z firmy Goliath i Hasbro – „Łap banana”, „Króliczek pentliczek”, gry nawlekanki „Nawlekaj nie czekaj” z Alexandra,

→ **GRY PLANSZOWE I INNE GRY Z PROSTĄ INSTRUKCJĄ** (wysłuchiwanie poleceń i wykonywanie zadań) – „Na jagody”, „Puk puk, kto tam?”, niezawodne „Grzybobranie”, gra „Zakupy” oraz gry typu bingo z firmy Kapitan Nauka lub loteryjki obrazkowe,

→ **ZABAWKI, KTÓRE ROZWIJAJĄ LEWĄ PÓŁKULĘ ORAZ PAMIĘĆ**; umiejętności te wpływają bezpośrednio na rozwój mowy – układanie sekwencji („Krokodyl” z firmy Djeco oraz „Probówki” w idei montessoriańskiej), wszelkie gry typu memory (ciekawym rozwiązaniem jest memory dotykowe), „Pamięć dźwiękowa” z wydawnictwa Alexander, „Rok w lesie. Znajdź zwierzaka” – gra przestrzenna,

→ **ZABAWKI DO ODTWARZANIA RÓL** i tworzenia dialogu – pacynki na palec i dłoń, myszki do przebijania z firmy Goki, zestaw lekarza, małe laleczki (polecam sklep „Lidl”) oraz domek, koniecznie z mebelkami, zestaw z narzędziami, maty z farmą lub ulicą, elementy potrzebne do zabawy w sklep (produkty spożywcze, kasa, koszyki sklepowe),

→ **ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI OPOWIADANIA** i poszerzanie słownictwa – proste historyjki „Historyjki z życia wzięte”, „Co robi miś?”, „Nazwij i wrzuć” od Tululi.

Dla starszych dzieci przedszkolnych:

→ **KSIĄŻECZKI Z DŁUŻSZYMI TEKSTAMI** i rymowanymi, zagadki – książeczki autorów duetu Szwajkowskich, „Pajdohistoryjki”, „Zagadki Smoka Obiboka”,

→ **ZABAWKI I GRY ZRĘCZNOŚCIOWE** – „Spadające małpki”, „Jenga”, „Piggy pop”, „Sprytna ośmiornica”, „Mistakos”,

→ **GRY I POMOCE ROZWIJAJĄCE PERCEPCJĘ WZROKOWĄ** – „Bystre oczko”, „Mam Cię” (labirynty), „Mam oko na litery” lub „Mamoko” z wydawnictwa Dwie Siostry, zestawy „Brain box” z pytaniami do obrazków, książki z porami roku na Ulicy Czereśniowej, „Dobble”,

→ **ROZWIJANIE LOGICZNEGO MYŚLENIA** – system klocków PUS z książeczkami, gry z wydawnictwa „Smart Games” (np. „Pingwiny na lodzie” lub „Czerwony kapturek”), karty „Cortex”, drewniane układanki logiczne z firmy Djeco,

→ **GRY ROZWIJAJĄCE SŁOWNICTWO** i umiejętność opowiadania – scrabble dla juniorów, kostki „Story cubes”, gra „5 sekund” dla juniorów, „Zgadnij, kto to?”, „Feluś i Gucio grają w historyjki”, gra „Opowiadanki” z wydawnictwa Rebel, „Gorący ziemniak” dla juniorów, „Pytaki” integrujące całą rodzinę, „Na końcu języka junior”.

Przedstawione pomysły na świąteczny prezent pochodzą prosto z gabinetu logopedycznego. Każdą z gier i zabawek z powodzeniem wykorzystuje się w terapii, oczywiście uwzględniając indywidualne potrzeby danego dziecka. Nie są one również pomocami typowo logopedycznymi, dlatego mogą spokojnie trafić na domowe półki. Większość z nich wymaga zaangażowania osoby dorosłej w zabawę, co jak podkreślam ponownie, jest kluczowe dla rozwoju mowy dziecka. ■

CO JEŚLI NIE KEVIN?

Każdego roku w grudniu chętnie oglądamy filmy świąteczne. Są takie produkcje, do których wracamy co roku. Czasem są to krótkometrażówki, czasem dłuższe filmy, a czasem świąteczne odcinki lubianych przez dzieci bajek. W ramach wzajemnych inspiracji przedstawiam naszą tegoroczną listę filmów, do obejrzenia całą rodziną.

TEKST:
URSZULA WIŚNIEWSKA

Kiedy byłam dzieckiem, w telewizji prawie zawsze w Boże Narodzenie leciał film *Kevin sam w domu* (*Home Alone*). I choć wiele razy słyszałam, że już w tym roku to na pewno nie będziemy tego oglądać, to niemal co roku z rodzeństwem czy kuzynami wracaliśmy przed ekran, zaśmiewaliśmy się z gagów lub analizowaliśmy absurdalność kolejno występujących scen. Ta świąteczna komedia, opowiada o ośmioletnim Kevinie, który przez przypadek zostaje sam w domu podczas Bożego Narodzenia. Jego przygoda, pełna niezwykle pułapek dla złodziei, jest nie tylko po prostu śmieszna. Między wierszami przemycane refleksje na temat wartości rodziny i wspólnej odpowiedzialności za międzyludzkie relacje, nie tylko od święta. A co jeśli jednak nie Kevin?

1 **Ekspres polarny** (*The Polar Express*)

Film oparty na książce autorstwa Chrisa Van Allsburga, zabiera widzów w niezapomnianą podróż magicznym pociągiem do krainy świętego Mikołaja. Przygody chłopca, który odkrywa prawdziwe znaczenie wiary i świątecznych cudów, sprawiają, że ten film jest idealnym wyborem dla całej rodziny, przynosząc radosną atmosferę i ciepłe myśli.

2 **Grinch** (*The Grinch*)

Ekranizacja klasycznej, niezwykle popularnej w USA opowieści Dr. Seussa o zielonym zrzędzie, który postanawia ukraść święta mieszkańcom Whoville. Ta animowana komedia nie tylko wywołuje salwy śmiechu, ale także przypomina o tym, że prawdziwe bogactwo świąt tkwi w sercach i byciu wśród najbliższych.

3 **Artur ratuje Gwiazdkę** (*Arthur Christmas*)

W tej unowocześnionej opowieści o rodzinie Mikołajów, Arthur, najmłodszy z rodu, staje do boju, aby uratować święta. Jeden z prezentów przypadkowo nie zostaje zabrany z Bieguna. Zabawna, pełna emocji i fantastycznych wydarzeń opowieść o ważności każdego dziecięcego marzenia i cudowności świąt Bożego Narodzenia.

4 **Pada Shrek** (*Shrek the Halls*)

To świąteczna komedia z ulubionymi postaciami z serii o Shreku. Zielony ogr, osioł, Kot w butach i Fiona starają się zorganizować idealne święta, co powoduje szereg komicznych perypetii. Z humorem dostosowanym dla dzieci i dorosłych, film ten doskonale sprawdzi się podczas świątecznych wieczorów z całą rodziną. ■

Spokój i równowaga

TEKST:
KATARZYNA HAMERLAK



Sposoby na utrzymanie równowagi i spokoju w domu przed świętami.

Święteczny czas większości osób kojarzy się z okresem pełnym radości. Uczucia w święta Bożego Narodzenia mogą wahać się od bardzo ciepłych i spokojnych, do intensywnych. Rodzice często mają wiele obaw związanych z rodzinnymi spotkaniami, bo wiedzą, że te bywają impulsem dla ich dzieci do tego, by działać wbrew ustalonym zasadom. Jest to czas, kiedy dzieci więcej płaczą, są niecierpliwe i szukają naszej uwagi różnymi sposobami. Trudne w oczach dorosłych zachowania dziecka, mogą być tak naprawdę informacją o tym, że nasz maluch potrzebuje wsparcia. Młodszym dzieciom brakuje słów, by powiedzieć nam czego potrzebują, ale również starszym w silnych emocjach może być trudno nazwać swoje potrzeby. Za każdym zachowaniem dziecka, kryje się jakiś komunikat, jakaś niezaspokojona potrzeba. Warto przede wszystkim widzieć i dostrzegać właśnie je. Za trudnym zachowaniem dziecka może kryć się wiele sytuacji, które pojawiają się w tym okresie. Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy spotykamy dużo ludzi, jest chaos i zamieszanie. Słyszymy i kierujemy do dzieci wiele różnych prośb i ocze-

kiwań. Pojawiają się goście, odwiedza nas rodzina, której członków dzieci często nie pamiętają, ale czują, że oni naruszają ich granice. Rodzice są zajęci ważnymi sprawami, a dzieci mogą mieć poczucie utraty bezpieczeństwa. To czas wolny od szkoły. Oczekiwanie na pierwszą gwiazdkę i prezenty to radość, ale również napięcie, które nie pozwala czasami myśleć rozsądnie.

Planując świąteczne dni, porozmawiajmy z dzieckiem o tym, jak będą one wyglądały. Już kilka tygodni przed świętami możemy urządzić rodzinne spotkanie, podczas którego – niezależnie od wieku – dzieci będą mogły się wypowiedzieć. Dobrze, jeśli możemy wszystko zapisać. Sprawmy, aby notatki przyciągały wzrok – to ułatwi zapamiętywanie. Każde zdanie powinno się

znajdować w oddzielnym wersie, a najważniejszym treściom powinien towarzyszyć rysunek – symboliczny obrazek.

Upředźmy dzieci, że rano może być trochę zamieszania, kiedy będziemy szykować ostatecznie rzeczy przed wigilią. Opowiedzmy z kim planujemy się spotkać, do kogo pojechać, a kto odwiedzi nas. Możemy pooglądać zdjęcia z poprzednich świąt, powspominać, opowiedzieć dziecku o tym, jak my sami spędziliśmy święta i co z nich najlepiej pamiętamy, a jednocześnie wspólnie spędzić czas. Dzieci naprawdę lubią wiedzieć i rozumieć, dlatego warto przypominać im nawet te rzeczy, które nam wydają się oczywiste. ■

Porozmawiajmy z dzieckiem o tym, jak będą wyglądały obchody świąt.

ŚWIĄTECZNA KRZĄTANINA: RUCH I ZDROWIE!

TEKST:
OLGA ORANIEC

Idą święta! Przygotowania trwają w najlepsze. Tym razem chciałabym podsunąć Państwu kilka pomysłów, jak tchnąć w magię świąt trochę ruchu. Podczas przygotowań warto aktywizować dzieci do pomocy w taki sposób, aby traktowały to jak zabawę i wyzwanie.

→ KALENDARZ ADWENTOWY Z ĆWICZENIAMI

I wersja: przygotowujemy brystol, dziecko ozdabia go w świątecznej tematyce, przyklejamy karteczki samoprzylepne z cyferkami od 1. do 24., na których z tyłu napisane są różne aktywności, na przykład:

1. 10x przysiad,
2. 5 okrążeń wokół stołu biegnąc,
3. 5 okrążeń wokół stołu skacząc na jednej nodze,
4. 5 okrążeń wokół stołu idąc w tył,
5. 5 okrążeń wokół stołu idąc w tył jak kotek (czworaki w tył),
6. 5 okrążeń wokół stołu idąc stopa za stopą,
7. 5 okrążeń wokół stołu idąc w tył stopa za stopą,
8. 5 okrążeń wokół stołu skacząc stopy szeroko – stopy wąsko – stopy szeroko - ...,
9. 5 okrążeń wokół stołu idąc przeplatanką stóp,
10. 5 okrążeń wokół stołu idąc na piętach,
11. 5 okrążeń wokół stołu idąc w kuckach jak krasnoludek,
12. 5 okrążeń wokół stołu skacząc jak kangur,
13. 5 okrążeń wokół stołu skacząc jak żabka,
14. 5 okrążeń wokół stołu idąc jak bocian,
15. 5 okrążeń wokół stołu idąc na palcach,
16. 5 okrążeń wokół stołu idąc na palcach w tył,
17. 5 okrążeń wokół stołu idąc jak żółwik,
18. 5 okrążeń wokół stołu idąc jak niedźwiedź,
19. 5 okrążeń wokół stołu idąc jak kotek bokiem (na czworakach bokiem),
20. 10x pajacyk,
21. 10x podskoczyć i klasnąć jednocześnie,
22. wyjść spod kanapki/ sałatki z poduszek (dziecko leży na brzuszku i kładziemy na nim poduszki, czyli różne wybrane składniki – zadaniem jest wydostanie się ze środka),
23. pomoc w porządkach świątecznych,
24. 10x mocno uściskać rodziców.

II wersja: piszemy aktywności na 24 karteczkach, składamy je i wrzucamy do pudełeczka; dziecko codziennie losuje jedną karteczkę z zadaniem.

→ WŁASNORĘCZNE ROBIENIE OZDÓB

CHOINKOWYCH – bombki z klocków lego, łańcuch z szyszek (połączone sznureczkiem), ozdoby z masy solnej.

→ **UBIERAMY CHOINKĘ** – przenoszenie ozdób choinkowych różnymi sposobami, np. czerwone bombki idąc stopa za stopą, niebieskie – idąc z wysokim podnoszeniem kolan, zielone – idąc bokiem, srebrne – robiąc wielkie kroki (poziom trudności dostosowujemy do umiejętności dziecka).

→ **PRZENOSZENIE CUKIERKÓW NA CHOINKĘ** – niosąc je na talerzyku, wyprostowane ramiona wyciągnięte w przód.

→ **WYŚCIG BOMBEK** – kto dostarczy więcej okrągłych bombek na choinkę – dzieci ustawiają się na czworakach obok siebie, zabawa polega na dmuchaniu lekkiej okrągłej bombki idąc na czworakach w stronę choinki.

→ **ZŁOTA LAWY** – przeskakowanie nad kolorowym łańcuchem (raz na prawo raz na lewo).

→ **ZACZAROWANY WIATR** – lekki łańcuch choinkowy w dłoni – rysowanie wielkich kół, fal, kręcenie jak tornado itp.

→ **SZUKANIE UKRYTEJ GWIAZDY** – może jest w szafie, może w szufladzie, może pod kocykiem...

→ **POMOC W SPRZĄTANIU DOMU** – sprzątający elfik - to niepozorna, acz treściwa forma ćwiczeń! Dziecko na pewno chętniej zaangażuje się, gdy w tle brzmieć będzie świąteczna muzyka. Podczas



odkurzania dziecko poprawia planowanie motoryczne oraz orientację przestrzenną, podczas mycia dużego lustra pracuje cała obręcz barkowa (można użyć obu dłoni jednocześnie – koordynacja obustronna), myjąc naczynia oraz ściągając kurz angażujemy motorykę małą, pomagając w kuchni – pracuje motoryka mała oraz odbieramy mnóstwo wrażeń sensorycznych.

→ **UKŁADANIE ZASTAWY STOŁOWEJ** – dziecko ćwiczy koncentrację, planowanie motoryczne, orientację przestrzenną.

A po spotkaniach świątecznych zachęcam do długich, rodzinnych spacerów!

Wesołych Świąt! ■

FUNDACJA CZAS DZIECIŃSTWA

www.czasdziecinstwa.com.pl

PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE

na warszawskich
Bielanach

PUNKT KONSULTACYJNY

zajęcia z psychologiem,
pedagogiem specjalnym,
fizjoterapeutą i logopedą.

CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

szkolenia prowadzone
przez doświadczonych
praktyków

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRASTAĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

**Czas
dzieciństwa**
DWUMIESIĘCZNIK

MARZEC-KWIECIEŃ 2023
NUMER 2 (16)

Fundacja Henryk Florek
CZAS DZIECIŃSTWA

W ŚRODKU
GRA

darmowe czasopismo
dla rodziców, terapeutów
oraz nauczycieli

ZAJĘCIA PRZYGOTOWUJĄCE DO PRZEDSZKOLA

dla dzieci 2-letnich

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

zajęcia dla dzieci
w wieku 4-7 lat