

Biuletyn Przedszkolaka nr 1 2021/2022

PRZEDSZKOLNE ECHO

Przedszkole Miejskie nr 15 im. W. Chotomskiej w Olsztynie



Przywitaliśmy jesień wraz z nowym wydaniem naszego

przedszkolnego biuletynu, mamy nadzieję, że każdy

z Was znajdzie tu dla siebie coś ciekawego.

Wracamy do pracy z nowymi pomysłami a także

z nowym wyglądem ;)

Opracowała: Agata Jastrzębska-Staniucha

PRZYSZŁA DO NAS PANI JESIEŃ...

Jesień przywitała wszystkich piękną pogodą, która zachęcała nas do długich zabaw na przedszkolnym placu zabaw. W przedszkolu jak zwykle nie mogliśmy narzekać na brak atrakcji. Najpierw z okazji przyścia Jesieni udekorowaliśmy nasze sale kolorami liści, żółdździ i jarzębiny, tańczyliśmy i śpiewaliśmy na jej cześć- Ona zaś odwdzieczyła się nam słońcem i piękną przyrodą. Świętowaliśmy bycie Przedszkolakiem- puszczałyśmy bańki, wzięliśmy udział w zabawach i ćwiczeniach gimnastycznych zorganizowanych z okazji Europejskiego Tygodnia Sportu. Brałyśmy udział w konkursach, uczyliśmy się nowych rzeczy i staraliśmy się o siebie dbać. Koronawirus nam nie straszny, każdy z nas dobrze wie, co zrobić by się przed nim chronić.



Z życia naszego przedszkola...

FROEBEL W NASZYM PRZEDSZKOLU - INNOWACJA

Od września tego roku rozpoczęliśmy w grupie II Motylkowo pracę i zabawę w oparciu o innowację programowo-metodyczno-organizacyjną „Freblowskie podróże matematyczne” (autor: Agata Jastrzębska-Staniuca) według koncepcji pedagogicznej Friedricha Froebła.

PEDAGOGIKA FROEBLA

Friedrich Wilhelm Froebel, nazywany prorokiem i ojcem nowożytnego wychowania przedszkolnego, był niemieckim pedagogiem, teoretykiem wychowania przedszkolnego, architektem i miłośnikiem przyrody. Żył w latach 1782-1852. Zachwycony naturalistyczną koncepcją pedagogiczną Jana Henryka Pestalozziego stworzył własną filozofię wychowania, którą oparł na trzech głównych ideach: jedności wszechświata, szacunku dla dziecka i jego indywidualności, znaczenia zabawy w rozwoju dziecka. Pedagog podkreślał, iż w celu zapewnienie dziecku pełnego wykształcenia należy w nauczaniu (w myśl teorii Pestalozziego) integrować siły: głowy, rąk i serca. Wychowanie powinno mieć charakter globalny. W okresie dzieciństwa dziecko powinno zdobywać jak najwięcej nowych doświadczeń. Ważna jest przy tym jego samodzielność w działaniu i dochodzeniu do wiedzy.

F. Froebel zakładał, że pierwsze doświadczenia edukacyjne dziecka mają wpływ na jego późniejszy rozwój i osiągnięcia. Dziecko jest niepodzielną indywidualną całością, która ma swoje myśli, uczucia, swoją fizyczność i związki z innymi. Natomiast rolą dorosłego jest oddziaływanie wychowawcze poprzez odpowiednie organizowanie środowiska oraz stwarzanie warunków do poznawania otaczającego świata. To właśnie ona jest w życiu dziecka najważniejsza oraz jest podstawą całego przyszłego życia.

Samo dzieciństwo i przynależna mu zabawa jest również w filozofii pedagogicznej Froebła cennym darem. Dzieciństwo to niepowtarzalny, niezwykły okres w życiu dziecka ze swoimi szczególnymi prawami i przywilejami. Prawem do niezakłóconej zabawy, eksploratywności i ekspresji (B.Bilewicz-Kuźnia, 2014, s.16).

Froebel znany jest jako twórca tzw. „ogródków dziecięcych”, czyli instytucji wychowawczych dla dzieci 3-6-letnich, w których wprowadzał autorski system metodyczny, oparty na zabawowej i zajęciowej samodzielności i aktywności dziecięcej. Podstawowy cel, jaki stawiał przed ogródkiem dziecięcym to wszechstronne przygotowanie dziecka do dalszych stadiów wychowania i kształcenia.

Obecnie idea Froebła jest realizowana na całym świecie, m.in. w Niemczech, USA, Wielkiej Brytanii, Kanadzie czy Szwajcarii. W Polsce wykorzystywały ją już ponad sto lat temu słynne działaczki na rzecz wychowania przedszkolnego: Maria Weryho i Justyna Strzemeska. Na gruncie polskim współcześnie ideę freblowską propaguje dr Barbara Bilewicz-Kuźnia – autorka programu Dar Zabawy, opracowanego na podstawie koncepcji pedagogicznej Froebła.

Dlaczego właśnie Froebel?

Choć pedagogika Froebela liczy ponad sto lat okazuje się, że znakomicie wychodzi naprzeciw obecnym potrzebom edukacyjnym. Natłok informacji, tempo życia, brak czasu, ciągła bieganina... tak wygląda nasza rzeczywistość. Niestety taka atmosfera udziela się również dzieciom, które „bombardowane” ogromną ilością bodźców, mają przeciążony układ nerwowy.

Pedagogika F. Froebela wycisza to przestymulowanie, podkreślając znaczenie zabawy dziecka: tej swobodnej według pomysłu dziecka jak i tej inspirowanej przez dorosłego. Rolą nauczyciela jest zapewnienie dziecku odpowiednich warunków do swobodnej zabawy w sali oraz w plenerze, zachęcenie dziecka do działania, do samodzielnego wysiłku intelektualnego. Dorośli nie powinni stale organizować dzieciom każdej chwili, wyznaczając im ciągle zadania, ćwiczenia, zapełniając ich umysł ciągłą stymulacją – bo jak mówił Froebel: „Dzieci i zegarki nie mogą być stale nakręcane. Trzeba im też dać czas na chodzenie”. To właśnie wtedy najpiękniej rozwijają swoją kreatywność, wyobraźnię, kontakty z innymi i wiele innych niezwykłych cech osobowości.

Istotnym elementem pedagogiki Froebela są dary - kształcące zabawki. Obecnie zestaw darów wg koncepcji Froebela obejmuje: wełniane piłeczki, drewniane klocki w kształcie sześciątów, walców, graniastopupów, mozaiki, patyczki i pierścienie, punkty ułożone w zestawy i umieszczone w drewnianych pudełkach.

Wykorzystanie darów w codziennej pracy przynosi wiele korzyści: umożliwia ćwiczenie wszystkich zmysłów, rozwijanie sprawności manualnej, koncentracji, koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudza wyobraźnię i myślenie twórcze. Materiał Froebela pozwala kształtować u dzieci różnorodne pojęcia matematyczne. Bardzo ważnym aspektem jest skupienie dzieci podczas pracy z darami i ich wyciszenie. Zabawa z darami uczy dzieci odpowiedzialności i szacunku do powierzonych im przedmiotów – jest to niezwykle ważne w dzisiejszym świecie często jednorazowych zabawek.

„MATEMATYKA W ZABAWIE UKRYTA”

Gr. II Motylkowo bierze udział w ogólnopolskim projekcie „Matematyka w zabawie ukryta”. Głównym celem projektu matematyczno-konstrukcyjnego jest kształtowanie pojęć i umiejętności matematycznych dzieci w wieku przedszkolnym, logicznego myślenia a także rozwijanie wyobraźni oraz twórczej postawy zarówno dziecka jak i nauczyciela.

Projekt realizowany jest od 13 września 2021 roku do 10 czerwca 2022 roku. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest praca dydaktyczna w obszarze edukacji matematycznej zgodnie z „Dziecięcą matematyką” wg prof. Edyty Gruszczyk-Kolczyńskiej. Sposób realizacji działań jest całkowicie dowolny i uzależniony od inwencji twórczej nauczyciela i dzieci, ale musi dotyczyć obszaru będącego priorytetem w danym miesiącu oraz uwzględniać wykorzystanie darów Froebela.

„ MAŁY CZŁOWIEK – WIELKI TALENT” - PROJEKT PLASTYCZNY Z WYKORZYSTANIEM ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH

Bierzemy udział w projekcie edukacyjnym „Mały człowiek – wielki talent”. Program promuje treści z zakresu edukacji plastycznej. Pokazuje ciekawe sposoby wspierania kreatywności oraz twórczości dzieci. Wszystkie działania zostały tak zaplanowane, aby można było je swobodnie wykonać w środowisku domowym z użyciem materiałów, które wykorzystywane są w życiu codziennym.

„MAMO, TATO WOLĘ WODĘ”

Bierzemy udział w projekcie edukacyjnym dla przedszkoli „Mamo, tato, wolę wodę”.

Program edukacyjny „Mamo! Tato! Wolę wodę!” został zainicjowany przez Żywiec Zdrój S.A. w 2009 roku, w trosce o zdrowy rozwój najmłodszych. Założeniem programu jest podkreślenie roli wody w codziennej diecie oraz wspieranie rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Partnerami merytorycznymi „Mamo, Tato, wolę wodę!” są: Instytut Żywności i Żywienia oraz Instytut Matki i Dziecka. Dzięki materiałom edukacyjnym opracowanym przez ekspertów, dzieci, poprzez zabawę poznały fascynujący świat wody.

Główne cele programu to:

1. skierowanie uwagi dzieci w wieku przedszkolnym na rolę wody w procesach życiowych,
2. popularyzowanie wiedzy o roli i znaczeniu wody dla życia,
3. zachęcenie dzieci do spożywania wody poprzez zwrócenie uwagi na korzystny wpływ wody na samopoczucie,
4. propagowanie zdrowego trybu życia oraz zdrowego sposobu odżywiania się,
5. podnoszenie standardów edukacji oraz sposobów propagowania zdrowego trybu życia oraz zdrowego sposobu odżywiania.

„CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS”

Program „Czyste Powietrze Wokół Nas” realizowany jest w naszym przedszkolu od kilku lat. Program jest dostosowany do dzieci w wieku 5-6 lat. Głównym celem Programu jest zwiększenie wiedzy rodziców w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego oraz kształtowanie świadomych, asertywnych postaw wśród dzieci dotyczących ochrony własnego zdrowia, w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami palącymi.

Program ma za zadanie:

- Wykształcić umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów.
- Wykształcić umiejętności rozpoznawania różnych dymów, „wydobycie” dymu papierosowego.
- Zwiększyć wrażliwość dzieci na szkodliwość dymu papierosowego.
- Zwiększyć poziom wiedzy na temat skutków palenia papierosów.
- Zwiększyć wrażliwość dzieci na miejsca, w których mogą być narażone na dym tytoniowy

„POSADŹ DRZEWO, PODAJ DALEJ”

„Posadź drzewo. Podaj dalej!” to ogólnopolski projekt edukacyjny organizowany przez Niepubliczne Przedszkole Nr 1 „Pod Topolą” w Szczytnie, skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym. Jego głównym założeniem jest kształtowanie postaw proekologicznych poprzez rozwijanie zainteresowań przyrodniczych, propagowanie wiedzy o drzewach i ich roli dla środowiska oraz rozwijanie wrażliwości artystycznej dzieci dzięki obcowaniu z przyrodą. Przedszkolaki z terenu całego kraju w ciągu pięciu dni wykonują różne zadania o tematyce związanej z lasem by ostatecznie posadzić drzewo, a tym samym stworzyć wspólny symboliczny las.

„MAŁY MIŚ W ŚWIECIE WIELKIEJ LITERATURY”

W roku szkolnym 2021/2022 przystąpiliśmy do MIĘDZYNARODOWEGO PROJEKTU EDUKACYJNEGO:

„MAŁY MIŚ W ŚWIECIE WIELKIEJ LITERATURY”

Celem głównym projektu jest rozwijanie czytelnictwa.

Cele szczegółowe:

- a) zachęcanie dorosłych do głośnego czytania dzieciom – uświadomienie roli czytania w życiu dziecka, wyrabianie właściwych nawyków czytelniczych,
- b) tworzenie warunków do różnorodnej aktywności dzieci w toku realizacji zadań stawianych przez nauczyciela,
- c) wprowadzenie dziecka w świat literatury
- d) budzenie zaciekawienia książką przez zabawy, piosenki, twórczość plastyczną,
- e) przekazywanie za pośrednictwem literatury wartości moralnych,
- f) kształcenie u dzieci umiejętności słuchania tekstu czytanego,
- g) rozwijanie samodzielności, kreatywności i innowacyjności dzieci,
- h) rozwijanie kompetencji cyfrowych dzieci i nauczycieli,

- i) kształtowanie postaw patriotycznych dzieci,
- j) włączenie w życie przedszkola rodziców oraz przedstawicieli środowiska lokalnego,
- k) promocja przedszkola,
- l) rozwijanie współpracy między nauczycielami przedszkoli biorących udział.

Projekt jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz kierunkami polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2021/2022

ETWINNING

Udział w projekcie eTwinning. Komunikacja międzynarodowa za pośrednictwem Internetu. Współpraca z przedszkolami z innych krajów.

PODJĘCIE DZIAŁAŃ ZMIERZAJĄCYCH DO UZYSKANIA CERTYFIKATU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO KURATORA OŚWIATY:

- **„SZKOŁA WIERNA DZIEDZICTWU”**

Cele projektu:

- kształtowanie tożsamości narodowej
- upowszechnianie wiedzy na temat historii
- wzmacnianie przynależności do regionu (Warmii i Mazur)
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności oraz szacunku do symboli narodowej

Osoby odpowiedzialne: Monika Kieca-Dzikowska, Marzena Sosnowska, Monika Chaberek

- **„SZKOŁA PRZYJAZNA ŚRODOWISKU”**

Cele projektu:

Kształtowanie wśród dzieci pozytywnych postaw proekologicznych.

Wdrażanie do eksperymentowania, badania i wyciągania wniosków.

Propagowanie wśród środowiska lokalnego dbania o przyrodę.

Udział w akcjach, kampaniach i wycieczkach ekologicznych.

Podjęcie działań na rzecz ochrony środowiska.

Efekty: Dzieci wzbogacą swoją wiedzę o zrównoważonym rozwoju środowiska, będą doskonalić swoje umiejętności praktyczne w zetknięciu się z rzeczywistością przyrodniczą poprzez aktywne działanie i obserwację.

Zadania z projektu będą integrować środowisko lokalne w dążeniu do podniesienia przez dzieci i dorosłych świadomości ekologicznej.

Osoby odpowiedzialne: Marzena Załęska, Katarzyna Borowska, Jola Szumiłło

- **„SZKOŁA PROMUJĄCA BEZPIECZEŃSTWO”**

Nasze Przedszkole w roku szkolnym 2021/2022 stara się o przyznanie Certyfikatu Warmińsko – Mazurskiego Kuratora Oświaty „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo”.

Głównym celem przedsięwzięcia jest:

- Zapobieganie zjawisku agresji
- Promowanie działań na rzecz bezpieczeństwa
- Aktywizowanie społeczności lokalnej do działań służących zapobieganiu zjawiskom agresji i poprawie bezpieczeństwa
- Podejmowanie działań w celu poprawy stanu bezpieczeństwa dzieci

W tym celu opracowany zostanie Projekt Działań Profilaktycznych, który będziemy realizować w tym roku szkolnym.

Koordinator: Agata Jastrzębska-Staniucha

Osoby odpowiedzialne: Agata Jastrzębska-Staniucha, Monika Chaberek

Kalendarz imprez i uroczystości w roku szkolnym 2021/2022

Wrzesień:

Europejski Tydzień Sportu

Dzień Przedszkolaka

Październik:

Pasowanie na Przedszkolaka (Gr. I Bańkolandia i gr. II Motylkowo)

Listopad:

Dzień Niepodległości

Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka

Grudzień:

Mikołajki

Wigilia w przedszkolu (Jasełka)

Styczeń:

Bal Karnawałowy

Dzień Babci i Dzień Dziadka

Marzec:

Powitanie wiosny

Kwiecień:

Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci

Światowy Dzień Ziemi

Maj:

Obchody rocznicy nadania placówce imienia Wandy Chotomskiej

Czerwiec:

Piknik Rodzinny

Pożegnanie Starszaków

Jak nie kochać jesieni...



Jak nie kochać jesieni, jej babiego lata,
Liści niesionych wiatrem, w rytm deszczu tańczących.
Ptaków, co przed podróżą na drzewach usiadły,
Czekając na swych braci, za morze lecących.

Jak nie kochać jesieni, jej barw purpurowych,
Szarych, żółtych, czerwonych, szczerozłotych.
Gdy białą mgłą otuli zachodzący księżyc,
Kojąc w twym słabym sercu, codzienne zgrzyzoty.

Jak nie kochać jesieni, smutnej, zatroskanej,
Pełnej tęsknoty za tym, co już nie powróci.
Chryzantemy pobieli, dla tych, których nie ma.
Szronem łąki maluje, ukoi, zasmuci.

Jak nie kochać jesieni, siostry listopada,
Tego, co królowanie blaskiem świec rozpocznie.
I w swoim majestacie uczy nas pokory.
Bez słowa na cmentarze wzywa nas corocznie.

Tadeusz Wywrocki

WIERSZ MIESIĄCA

„Jesień”

Maria Konopnicka

JESIENIĄ, JESIENIĄ

SADY SIĘ RUMIENIĄ;

CZERWONE JABŁUSZKA

POMIĘDZY ZIELENIĄ.

CZERWONE JABŁUSZKA,

ZŁOCISTE GRUSZECZKI

ŚWIECĄ SIĘ JAK GWIAZDY

POMIĘDZY LISTECZKI.

PÓJDE JA SIĘ, PÓJDE

POKŁONIĆ JABŁONI,

MOŻE MI JABŁUSZKO

W CZAPECZKĘ URONI!

PÓJDE JA DO GRUSZY,

NASTAWIĘ FARTUSZKA,

MOŻE W NIEGO SPADNIE

JAKA ŚLICZNA GRUSZKA!

JESIENIĄ, JESIENIĄ

SADY SIĘ RUMIENIĄ;

CZERWONE JABŁUSZKA

POMIĘDZY ZIELENIĄ.

Zagadki

*Jak się nazywa ta pora roku,
co ścieli liściasty dywan wokół?*

(Jesień)

*Bez skrzydeł, a jednak lecę, nie mam rąk, a jabłka zrywam.
Nie mam ust, a zgaszę świecę, powiedz, jak ja się nazywam?*

(Wiatr)

*W lesie go spotkasz i dziwisz się srodze:
bo on ma kapelusz, ale gdzie? Na nodze!*

(Grzyb)

*Jesienią na jabłoni dużo jabłek będzie.
A co będzie na dębie? Wy wiecie! Będą...*

(Żołędzie)

*Mieszka wśród lasu, orzeszki zjada,
W dziupli na zimę zapasy składa.*

(Wiewiórka)

ZDROWY PRZEDSZKOLAK

Zdrowe odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym

Prawidłowy sposób odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym ma decydujący wpływ na właściwy rozwój, zdrowie, sprawność fizyczną, intelektualną i emocjonalną. Przyzwyczajenia z okresu dzieciństwa mają duży wpływ na model żywienia w wieku dojrzałym. Nieprawidłowe żywienie powoduje zaburzenia procesów wzrastania i biologicznych procesów życiowych. Skutki niewłaściwego sposobu żywienia dzieci rzutują na zdrowie w okresie dorosłym. Przez właściwe odżywianie dzieci przedszkolnych należy rozumieć przede wszystkim odpowiednie do zapotrzebowania spożywanie składników odżywczych i pokrycie potrzeb energetycznych. W diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej zapewniające pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. Bardzo ważnym elementem racjonalnego żywienia dziecka jest regularność posiłków, czyli odpowiednia ilość w ciągu dnia i ich prawidłowe rozłożenie w czasie. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać 4-5 posiłków dziennie, w tym trzy podstawowe (śniadanie, obiad i kolacja) oraz dwa mniejsze dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek). Dzieciom uczęszczającym do przedszkola placówka powinna zapewnić trzy posiłki dziennie, przy czym pierwszym powinno być śniadanie. Rodzice powinni mieć świadomość, że dziecko które przebywa w przedszkolu od bardzo wczesnych godzin porannych, powinno w domu przed wyjściem zjeść mały posiłek. Niejedzenie śniadania skutkuje spadkiem glukozy we krwi, co jednocześnie skłania dziecko do sięgania po słodkie przekąski, dlatego ważna tutaj rola rodziców, aby dopilnować zjedzenia przez dziecko pierwszego, ważnego posiłku i nie podtykanie „słodkiego małe co nieco”.

Dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna zawierać produkty niezbędne do rozwoju, dostarczające młodemu organizmowi odpowiednie składniki odżywcze. Warto uświadomić sobie, że odpowiednie odżywianie z uwzględnieniem wszystkich składników odżywczych zapewnia naszemu dziecku zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny oraz sprawia, że jest ono uśmiechnięte, zadowolone. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się dużą wartością odżywczą i jakością zdrowotną. Żywność powinna być naturalna, świeża, mało przetworzona. W codziennej diecie dziecka przedszkolnego należy uwzględnić mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, odpowiedni tłuszcz, rośliny strączkowe, ryby oraz świeże warzywa i owoce. Natomiast należy unikać nadmiaru słodczy, dosładzanych soków, słodkich sosów, nadmiaru soli, półproduktów lub gotowych produktów z dużą zawartością konserwantów i sztucznych barwników.

W dobie szybkiego rozwoju cywilizacji popularne i bardzo niebezpieczne stało się promowanie diety w reklamach telewizyjnych skierowanych do dzieci. Stanowi ona odwrotność piramidy żywieniowej. Do tego dochodzi zmniejszona ilość ruchu, czas spędzony przez dzieci przed komputerem, telewizorem, na dodatkowym angielskim i innych tego typu zajęciach.

Zmianie ulegają również nawyki żywieniowe i są to niestety, zmiany w złym kierunku. Zmienia się sposób organizacji codziennych zajęć, rodzice coraz częściej korzystają przy przygotowaniu posiłków z gotowych półproduktów, gdyż tak jest szybciej, łatwiej..., bo wciąż mamy za mało czasu. W

sklepach nęcą kolorowe i błyszczące opakowania batoników, chipsów, napoje z dużą zawartością cukru, a wszystko nafaszerowane jest konserwantami. Często ulegamy, wspomnianym już, wszechobecnym reklamom, kaprysom dzieci. Jednym słowem, jemy niezdrowo, obficie, produkty wysoko przetworzone. Brakuje w naszej diecie warzyw, owoców, witamin, minerałów i wielu niezwykle potrzebnych składników. Na efekty nie trzeba długo czekać, pojawiają się szybko: nadwaga, otyłość, choroby cywilizacyjne, cukrzyca... Aby tego uniknąć należy jak najszybciej poprawić nasze zwyczaje żywieniowe, są one ważnym czynnikiem w rozwoju, szczególnie w dzieciństwie, które jest okresem szybkiego rozwoju fizycznego i umysłowego. Nie należy rezygnować z podejmowania działań na rzecz zmiany nawyków żywieniowych dzieci. Wpływ na prawidłowe odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym ma również przedszkole. Niezbędna jest tu współpraca z rodziną dziecka. To przede wszystkim w rodzinie powstają nawyki żywieniowe i przyzwyczajenia dziecka.

Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym należą:

- małe ilości warzyw, zwłaszcza bogatych w karoten i będących źródłem witaminy C, zbyt duża ilość słodczy w diecie dziecka. Ich nadmiar może oddziaływać niekorzystnie na wchłanianie składników mineralnych, takich jak cynk i żelazo.
- Zbyt małe spożycie wapnia, który stanowi podstawowy materiał budulcowy kości i zębów. Ponadto błędy typu:
 - nerwowa atmosfera, pośpiech w czasie trwania posiłku,
 - rozpraszenie uwagi dziecka w czasie posiłku zabawkami, telewizją,
 - „bieganie” za dzieckiem z jedzeniem,
 - proponowanie niejadkom słodczy w zamian za zjedzenie posiłku,
 - czytanie przez osoby dorosłe podczas posiłków gazet lub oglądanie telewizji.

Jak już wcześniej wspomniałam, sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym zależy od środowiska rodzinnego. Zasadą jest, iż rodzice prowadzący zdrowy styl życia i przestrzegający zasad racjonalnego żywienia są najlepszym wzorcem do naśladowania dla swoich rosnących dzieci. Dlatego powinniśmy zadbać także o nasze odżywianie. Dawaj przykład, by mogło postępować tak, jak Ty postępujesz, a nie tak jak mówisz, że powinno być. Namawianie dziecka do jedzenia warzyw i owoców nic nie pomoże, gdy w tym samym czasie rodzice zjadają pośpiesznie po pracy kupioną, przyniesioną do domu pizzę czy odgrzewając gotowe danie w mikrofalach. Dlatego tak ważną sprawą jest przekazanie dziecku prawidłowych nawyków żywieniowych, korygowanie złych przez osoby dorosłe zarówno w domu jak i przedszkolu, ważne jest upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia zarówno wśród dzieci jak i rodziców. Należy doskonalić dobre zwyczaje, które udało się wypracować. Dziecko w wieku przedszkolnym warto angażować w racjonalne zakupy zdrowych produktów spożywczych, uczyć układania kolorowego jadłospisu i przygotowywania podstawowych posiłków. Ozdabianie kanapek kolorowymi warzywami to wspaniała zabawa i okazja do zapewnienia przedszkolakowi zdrowego posiłku. Dziecko powinno znać i odróżniać potrawy zdrowe od tych, których należy unikać oraz wiedzieć, dlaczego. Zapewnij dziecku dostęp do zdrowych produktów. Zamiast kalorycznych i mało odżywczych przekąsek, słodczy lodów i słodzonych napojów, podsuwaj

dziecku owoce i warzywa jako przekąski i stały element posiłków. Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne, są niezbędnym elementem diety dziecka. Stanowią ważne źródło wapnia oraz białka. Dla dziecka w wieku przedszkolnym wybieraj jednak już produkty mleczne ze zmniejszoną zawartością tłuszczu bez dodatku cukru, np. zamiast mlecznego deseru wybierz jogurt naturalny i dodaj do niego świeże owoce. Warto też zachęcać dzieci w tym wieku do kreatywnego nakrywania do stołu i uczyć je dobrych manier. Ważne jest, aby przedszkolaki znały i stosowały zasady właściwego spożywania posiłków, wspólnie z rówieśnikami w przedszkolu, ale też w domu z rodziną – przy stole, a nie przed telewizorem! Wspólny posiłek powinien być spożywany, kiedy tylko jest to możliwe – jest to kolejna wspaniała okazja nie tylko do wpojenia dziecku zasad zdrowego odżywiania, ale też jedzenia bez pośpiechu, w rodzinnej atmosferze, co ma zbawienny wpływ także na dorosłych. Propaguj aktywność fizyczną i uczestnicz w niej Zabierz dziecko na spacer, przejażdżkę rowerem, basen. Ogranicz siedzący tryb życia przed komputerem i telewizorem do minimum. Nie instaluj tych urządzeń w pokoju dziecka.

W diecie dzieci w wieku przedszkolnym bardzo ważna jest różnorodność produktów uwzględnianych w jadłospisie. Poszczególne grupy produktów charakteryzują się różnicowaną zawartością składników odżywczych, dlatego należy pamiętać o uwzględnieniu w diecie dziecka różnych produktów z wszystkich grup – urozmaicenie jest bowiem jednym w podstawowych czynników zapewniających odpowiednie spożycie wszystkich składników pokarmowych.

Bardzo ważną grupą w diecie dziecka przedszkolnego są produkty zbożowe. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka) oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane są produkty zbożowe pełnoziarniste, np. pieczywo razowe, kasze gruboziarniste (m.in. gryczana, pęczak), płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie), makaron graham, dostarczają one więcej składników mineralnych i witamin oraz błonnika niż produkty zbożowe wysoko przetworzone czyli pieczywo pszenne, makarony pszenne, płatki śniadaniowe kukurydziane, pszenne.

Kolejną istotną w diecie dzieci grupą produktów są warzywa i owoce. Dostarczają one przede wszystkim różnych witamin (zwłaszcza witaminy C, β -karotenu, kwasu foliowego) i składników mineralnych (m.in. potas, magnez, żelazo, wapń) oraz naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika pokarmowego. Dziecko powinno spożywać owoce i warzywa w każdym posiłku przy czym należy pamiętać by owoców, z uwagi na znaczną zawartość cukru, w diecie było nieco mniej niż warzyw. Porcję owoców lub warzyw można zastąpić szklanką soku – preferowane są soki warzywne i owocowo-warzywne niesłodzone.

Produkty mleczne są niezbędnym składnikiem diety przedszkolaka. Są to mleko, napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko acidofilne), sery twarogowe (białe, homogenizowane), sery podpuszczkowe (pleśniowe, żółte, topione). Produkty z tej grupy są najlepszym źródłem wapnia niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Produkty mleczne dostarczają również białka, tłuszczu oraz witamin (A, D, witaminę B2).

W całodziennej diecie dziecka należy uwzględnić także produkty z grupy mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Dostarczają one dziecku pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy A, D, E, K (jaja), żelaza, cynku oraz jodu (ryby). Zalecane jest chude, wysokogatunkowe mięso i wędliny, a spośród ryb – tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela) będące źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Alternatywą dla potraw z mięsa mogą być dania z

nasion roślin strączkowych. Dostarczają one białka, witamin i składników mineralnych i dodatkowo zawierają błonnik pokarmowy usprawniający pracę jelit.

W diecie przedszkolaka należy uwzględnić również tłuszcze zwierzęce i roślinne, jednak z przewagą tych ostatnich. Do smarowania pieczywa polecane jest masło i margaryny miękkie o wysokiej jakości, do smażenia i jako dodatek do potraw – oleje roślinne, należy unikać produktów zawierających utwardzone tłuszcze roślinne (margaryny twarde oraz produkty wytwarzane z ich dodatkiem np. pieczywo cukiernicze, wyroby ciastkarskie i czekoladowe, a także tłuszcze smaźalnicze i produkty typu fast food).

Nie można zapominać o uwzględnieniu w codziennej diecie dzieci odpowiedniej ilości płynów. Do popijania w ciągu dnia polecana jest woda źródlana i mineralna (należy unikać wód o wysokim stopniu mineralizacji), herbatki owocowe, kakao i kawa zbożowa oraz słaba herbata i soki owocowe (w ograniczonych ilościach). Znacznie należy ograniczyć dostępność słodzonych napojów gazowanych. Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym prowadzi do wielu problemów zdrowotnych. Najczęstsze z nich to:

1. Nadwaga, są to zaburzenia odżywiania wynikające z dysproporcji pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia, a energią wydatkowaną przez organizm dziecka, co prowadzi w konsekwencji do przyrostu masy ciała, rozwoju tkanki tłuszczowej.
2. Niedożywienie-niedobory żywieniowe u dzieci w tym wieku mogą skutkować zaburzeniami rozwoju fizycznego, a więc nieprawidłowy przyrost masy ciała, utrata masy ciała, zahamowanie wzrostu.
3. Niedobór wapnia i witaminy D w diecie może skutkować rozwojem krzywicy, w dorosłości osteoporozy.
4. Niedobór żelaza wpływa na większą podatność zakażenia układu oddechowego, zaburzenia funkcji poznawczych, gorszy rozwój motoryczny dziecka, czasami apatia, ból głowy, osłabienie, niechęć do zabawy.
5. Próchnica zębów, do której przyczyniają się między innymi podjadanie między posiłkami, spożywanie nadmiernej ilości słodczy i gazowanych napojów, niedobór wapnia.

Podsumowując moje rozważania nt zdrowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym chce podkreślić, iż dziecko w tym wieku wykazuje inicjatywę i chęć kształtowania nawyków żywieniowych, dlatego stosowanie się do nich przez dorosłych zaowocuje w przyszłości, pomoże wykształcić u dziecka prawidłowe nawyki żywieniowe, które zapewnią zdrowy rozwój i będą przydatne również w dorosłym życiu.

Opr: Agata Jastrzębska-Staniucha źródło str.internetowe

Jesienne opowiadanie

„Co się tutaj dzieje?”

- Co się tutaj dzieje? Zapytał stojącą obok jodłę młody klon.
- Jeszcze nie tak dawno na moich gałęziach szeleściły zielone liście, a teraz poźółtkę spadają na ziemię albo odlatują gdzieś z wiatrem. Czy już nigdy nie wrócą?
- To wszystko przez jesień- odezwała się jodła.- Zawsze się zjawia o tej porze roku i zmienia cały las.
- Ale ty masz ciągle ten sam kolor liści i jest ich chyba tyle samo, co na początku roku!
- To prawda. Ale ja jestem drzewem iglastym. Drzewa z naszej rodziny nawet w zimie są zielone- odpowiedziała z dumą jodła.
- Ale nie martw się. Na wiosnę na twoich gałęziach pojawią się pąki, które potem rozwiną się w liście w kolorze soczystej zieleni.
- Czy wrócą też ptaki, które bawiły się i odpoczywały w mojej koronie? Bardzo mi ich brak. Co się z nimi stało?
- Uciekły przed zimą. Podobno lecą długo nad wielką wodą, aż znajdą się w miejscu, gdzie jest bardzo ciepło i gdzie mają dużo jedzenia. Na wiosnę znowu wrócą tutaj.
- To dziwne. Taka podróż musi być bardzo niebezpieczna. Dlaczego wracają, jeżeli jest im tam tak dobrze?
- Lubią nasz las. I tutaj wychowują swoje dzieci. Na przykład wilga. Ma niedaleko swoje gniazdo. Na pewno zobaczymy ją, jak tylko zrobi się ciepło.
- Nie lubię zimy. Przegania ptaki, zabiera im liście! Mam nadzieję, że nie będzie tutaj długo.
- A ja przeciwnie, lubię, gdy się zjawia. Razem z nią często przychodzi śnieg. Białe płatki powoli spływają z czarnych chmur i układają się na ziemi grubą warstwą. W lesie robi się wtedy cicho i uroczyście. Z Północy przylatują do nas ptaki, dla których nasza zima jest łagodna. Taki gil...
- Czy masz na myśli tego ptaka z czerwonym brzuszkiem? Kręci się tutaj od wczoraj. Pewnie zwabiły go owoce jarzębiny przy strumyku. Jest taki ładny. Myślę, że się zaprzyjaźnimy.
- Tak to on. Będzie tutaj całą zimą. Potem przylecą inne ptaki.
- Może nie będzie tak źle?
- Nie martw się, będzie dobrze!

Autor: Jadwiga Anna Hockuba

„Pożegnanie jesieni”

Agata Widzowska

Złociutka jesień jedzie na wczasy.
Przed zimą trzeba zrobić zapasy:
Wiewiórka zbiera pyszne żołędzie,
Stosy orzeszków upycha wszędzie
I chomikuje w norkach nasiona.
A zimą wcale nie jest zmęczona!
Skacze po śniegu ta wiercipiętka,
O wielu schowkach swych nie pamięta...
Niedźwiedź przed mrozem nabiera masy,
Robiąc pod futrem z tłuszczu zapasy,
A gdy się staje gruby jak góra,
To pod pierzynkę hop! Daje nura.
Chrapie i wzdycha przez sen radośnie,
Marząc o miodzie, harcach i wiośnie.
Borsuk gromadzi stosu gałązek,
Sapie i dyszy: Ach! Bo nie zdążę!
W norce układa z liści tapety,
W biegu zjadając z dżdżownic kotlety.
Z trawy szykuje miękkie pośłanie,
A gdy zgłodnieje od razu wstanie!
Zaraz odlecą czajki, jerzyki,
Bociany, szpaki, sójki, słowiki.
A kto zostanie? Szare wróbelki.
Gdzie jest ich dziupla oraz mebelki?
Gdzie ptasie radio i coś do dziobka?

Trzeba je karmić zimą i kropka!
Sarny szukają w lesie korzonków,
Oko puszcza do swych jelonków
I biegną z dziećmi w stronę paśników.
To restauracja dla saren, dzików
Gdzie leży sianko i kukurydza.
Jesień zadbała o leśne ssaki,
Płazy i gady i różne ptaki.
Przed zimą skryła pyszne ziarenka,
Trawę, korzenie w podziemnych wnękach.
Teraz na wczasach się wyleguje
I paznokietki złotem maluje!



„Jesień”

Krystyna Datkun- Czerniak

Jesień- czarodziejka złota,
Dobra gospodyniW sadzie, lesie, polu,
Cuda, cuda czyni.
Liście buka na czerwono
Maluje od rana.
Strąca liście złote z klonu i kasztana.
Ptakom mówi- Pa kochani!
Wróćcie tu wiosną.
Jeżykowi- czas już spać!
- radzi z wielką troską.
A gdy wszystko zrobi, to odpocznie sobie.
Wróci znów po lecie czary czynić swoje.

„Co robią skrzaty w zimie?”

Mały skrzat Alojzy i jego rodzice zamieszkali w lesie na początku lata. Wtedy las był bardzo zielony. Az tu nagle zaczął się zmieniać. Liście na niektórych drzewach pożółkły, na innych zbrązowiały, a nawet poczerwieniały! Kolorowy las spodobał się Alojzemu. Skrzat założył czerwony sweter i żółte spodnie, żeby wyglądać tak wesoło jak las. Zadowolony z siebie, poszedł odwiedzić bociana Jarka. Codziennie bawił się z nim w chowanego. Znalazł Jarka na polanie. Było tam wiele innych bocianów. Jak nigdy dotąd.

- Naradzamy się przed odlotem do ciepłych krajów- wyjaśnił bocian Jarek.

Skrzat się zasmucił- Nie odlatuj- poprosił przyjaciela. Bociek tylko się uśmiechnął. – Wiele ptaków odlatuje przed zimą. Jerzyki już odleciały. Bociany, jaskółki, kukułki, wilgi też szykują się do podróży.

Alojzy uściskał bociana na pożegnanie. I poszedł odwiedzić niedźwiadka Nuńka. Znalazł go na leśnej polanie. – Pobawimy się w berka? – zapytał.

- Nie mam czasu na zabawę. Muszę jeść, jeść i jeść! – odparł Niuniek.

- Dlaczego? – zdziwił się skrzat.

- Żeby utyc zanim przyjdzie zima. Będę spał kilka miesięcy – wyjaśnił niedźwiadek i włożył do pyszczka garść jagód. Nic więcej nie powiedział, bo przecież trudno mówić i jeść.

-Kto się ze mną pobawi? – spytał zmartwiony Alojzy.

Nikt mu nie odpowiedział. Zwierzęta były bardzo zajęte. Skrzat przyglądał się im każdego dnia z wielkim zdziwieniem. Jedne jadły od rana do wieczora, inne gromadziły zapasy na zimę. Bobry ścinały soczyste gałązki i układały je w domkach nad rzeką. Wiewiórki zakopywały orzechy w różnych miejscach lasu. Chomiki zbierały ziarno. Sójki gromadziły żołędzie. Któregoś dnia skrzat Alojzy spotkał borsuka Freda. Borsuk niósł do nory suche liście.

- Zrobię z nich wygodne łóżko. Będę spał całą zimę. Susły i jeże już śpią, pora i na mnie- rzekł Fred. Skrzat Alojzy wrócił do domu bardzo zmartwiony.

- Ptaki uciekają z naszego lasu, a niedźwiedzie, susły i jeże usypiają na całe miesiące. Co ja będę robił? Zanudzę się, teraz muszę przespać zimę.

Mama skrzata pokręciła głową. – Ptaki odlatują, a niedźwiedzie, susły i jeże zasypiają, bo nie miałyby co w zimie jeść. Dlatego też niektóre zwierzęta robią zapasy jedzenia. A skrzaty, synku, zbierają nasiona. Będą nimi karmić te zwierzęta, które nie śpią w zimie i nie zgromadziły zapasów. Mama dała Alojzemu dużą torbę i poszła z nim zbierać nasiona. Alojzy aż się zasapał przy tej pracy. Jednak był szczęśliwy.

- Wreszcie się nie nudzę! – stwierdził, gdy napełnił torebkę nasionami. I zaraz poprosił o większą torbę. A potem o wielki wór.

Autor: Małgorzata Strękowska- Zaremba



„Wiewiórki”

Bronisława Ostrowska

Wiewiórki młode dwie

Na sośnie się spotkały:

- Jak pani spędza dnie?

Co robi przez dzień cały?

-Ja skaczę cały dzień,

Ciesząc się ciepłym słońkiem,

Lub śpię zaszyta w cień,

Nakrywszy się ogonkiem.

-Aproszę pani, ja

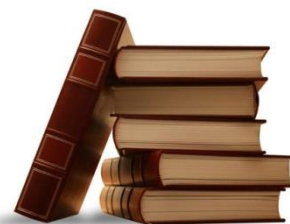
Gromadzę wciąż zapasy.

Na czas gdy zima zła

Pokryje śniegiem lasy.



Kącik czytelnika

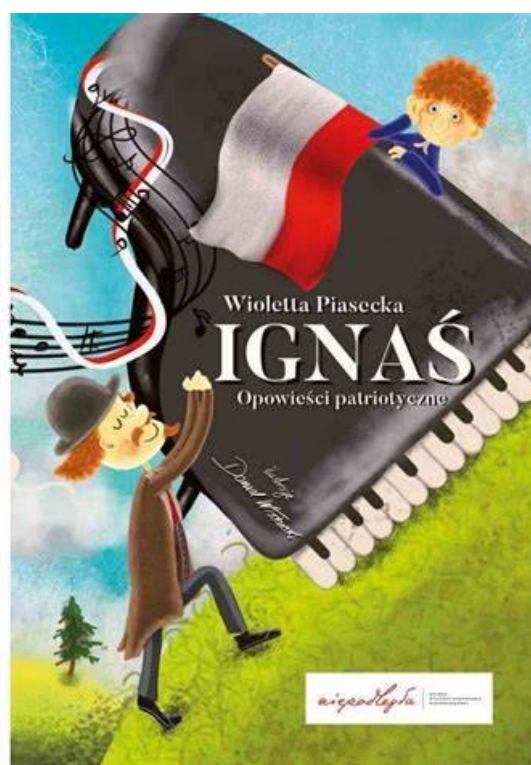


Niezwykłe ciepła i chwytająca
za serce opowieść o chłopcu,
który miał tylko dwa
marzenia: być kimś i zrobić coś
dla Polski. Słowa te powtarzał
przy każdej nadarzającej się
okazji.

A Polska w owym czasie
potrzebowała ogromnego
wsparcia, miłości i oddania.
Czy pasja i ciężka praca
wystarczyły, by pokonać liczne
przeciwności losu?

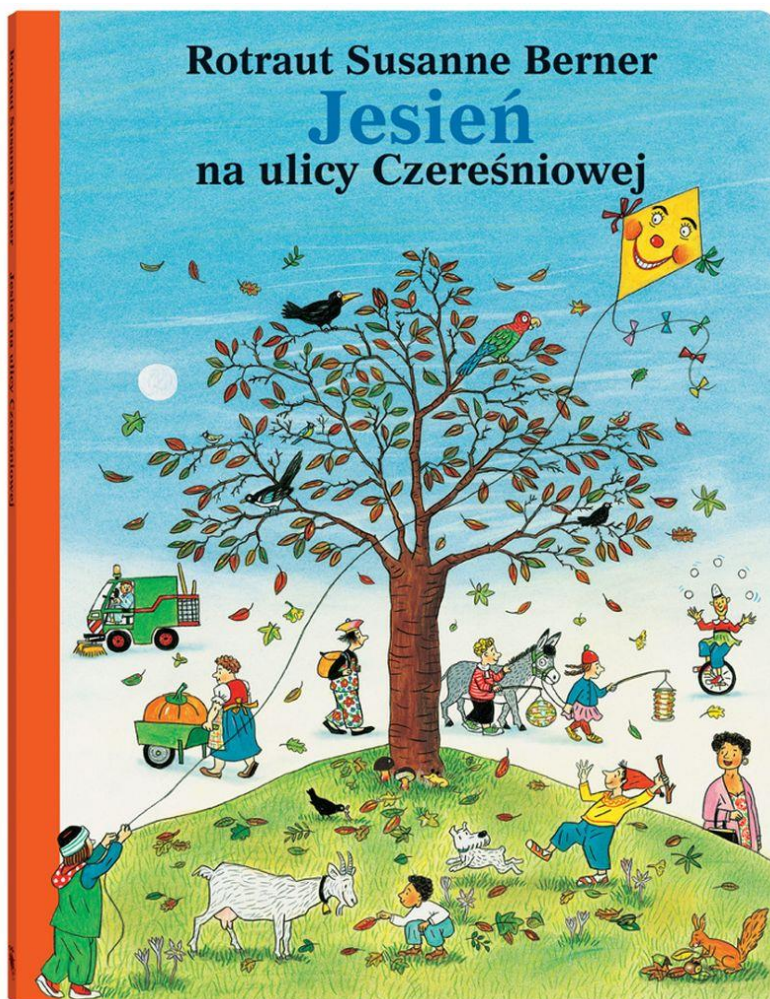
Książka o Ignacym Janie
Paderewskim będzie
wspaniałą lekturą w kolejną
rocznicę odzyskania
niepodległości.

(Wioletta Piasecka)



Seria niezwykłych książek podbiła serca najmłodszych czytelników z całego świata. Wszystko dlatego, że na ulicy Czereśniowej nigdy nie jest nudno. Wybitna ilustratorka i graficzka Rotraut Susanne Berner stworzyła fantastyczną serię obrazkowych książek dla dzieci. W żadnej nie pada ani jedno słowo, a mimo to opowiadają wciągające historie mieszkańców Czereśniowej. Książki dla dzieci, które zachęcają do samodzielnego opowiadania, rozwijają wyobraźnię i spostrzegawczość.

(Rotraut Susanne Berner)

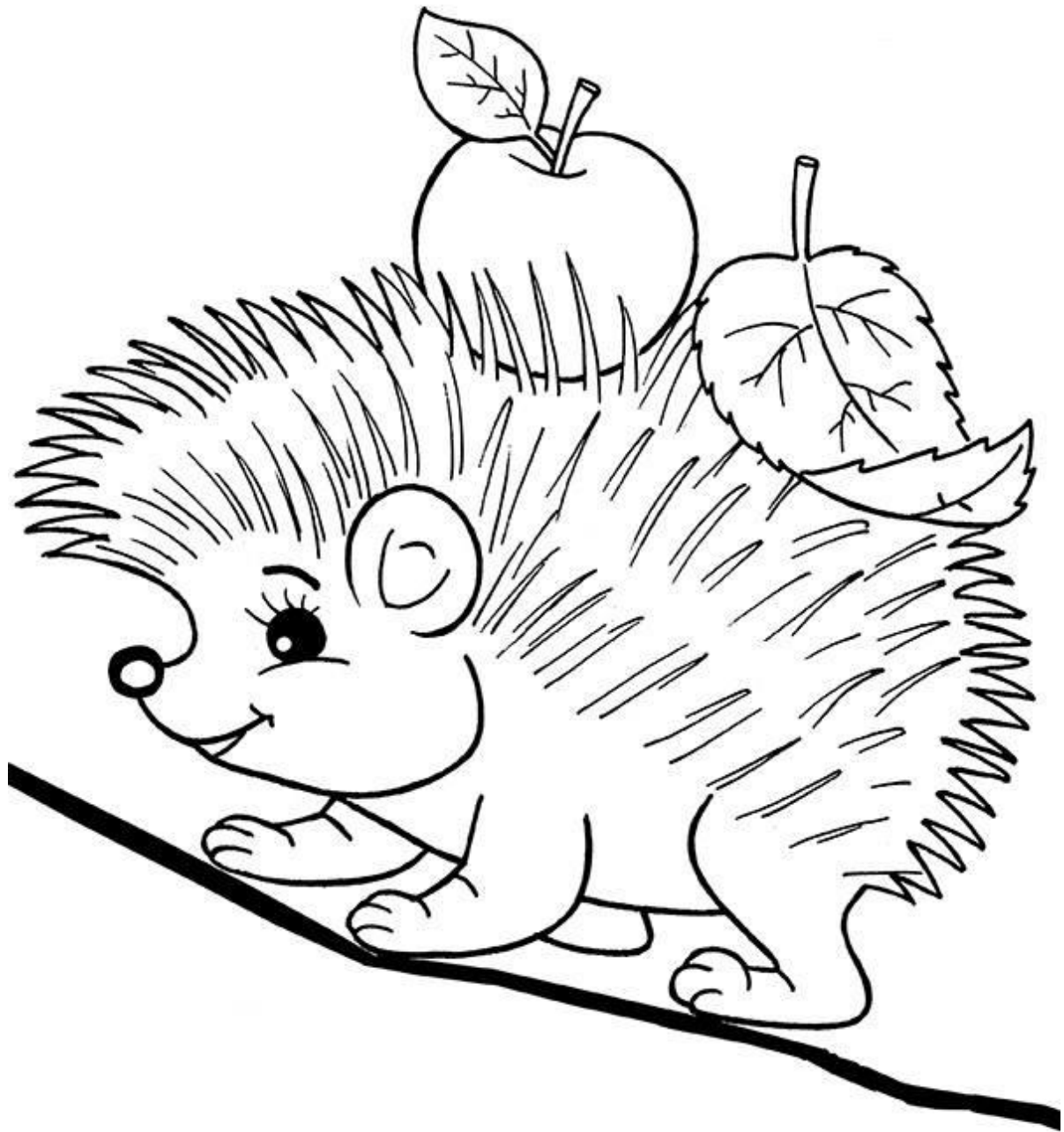


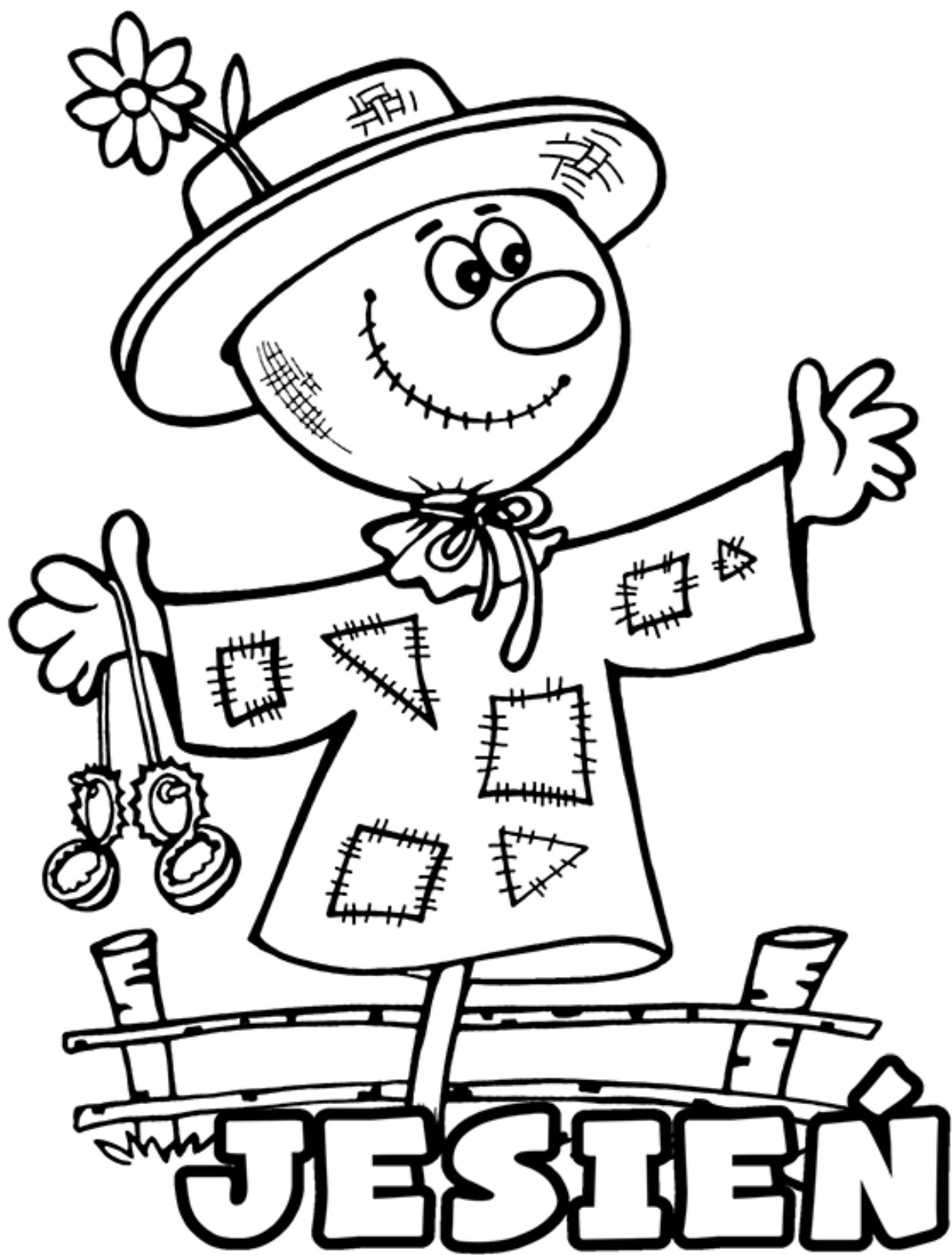
U podnóża starego dębu
mieszka rodzina królików,
a wysoko w koronie swoją
dziupłę mają sowy. Choć żyją
blisko siebie, jest im trudno się
spotkać. Kiedy w słoneczny
dzień Króliczek biega po łące,
Sówka śpi w najlepsze, a kiedy
ona rozprostowuje skrzydła do
lotu w blasku księżyca, on
właśnie smacznie zasypia. I tak
mijają im dni i noce, a oni nic
o sobie nie wiedzą. Aż do chwili,
gdy oboje zapragną się poznać
Pełna ciepła i magii opowieść
o niezwykłej przyjaźni.
(Przemysław Wechterowicz)



Kącik Bystrzaka

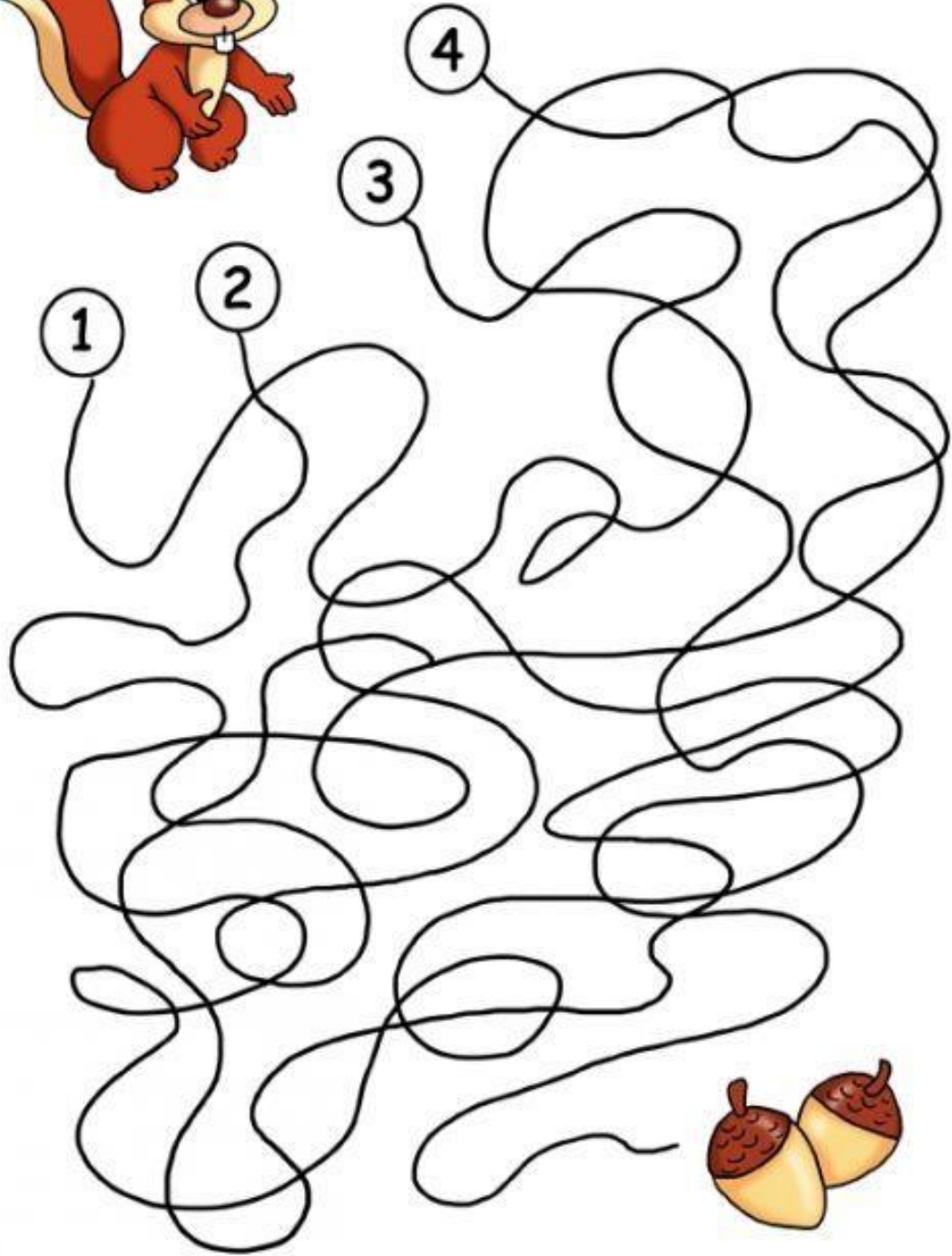
Kolorowanki



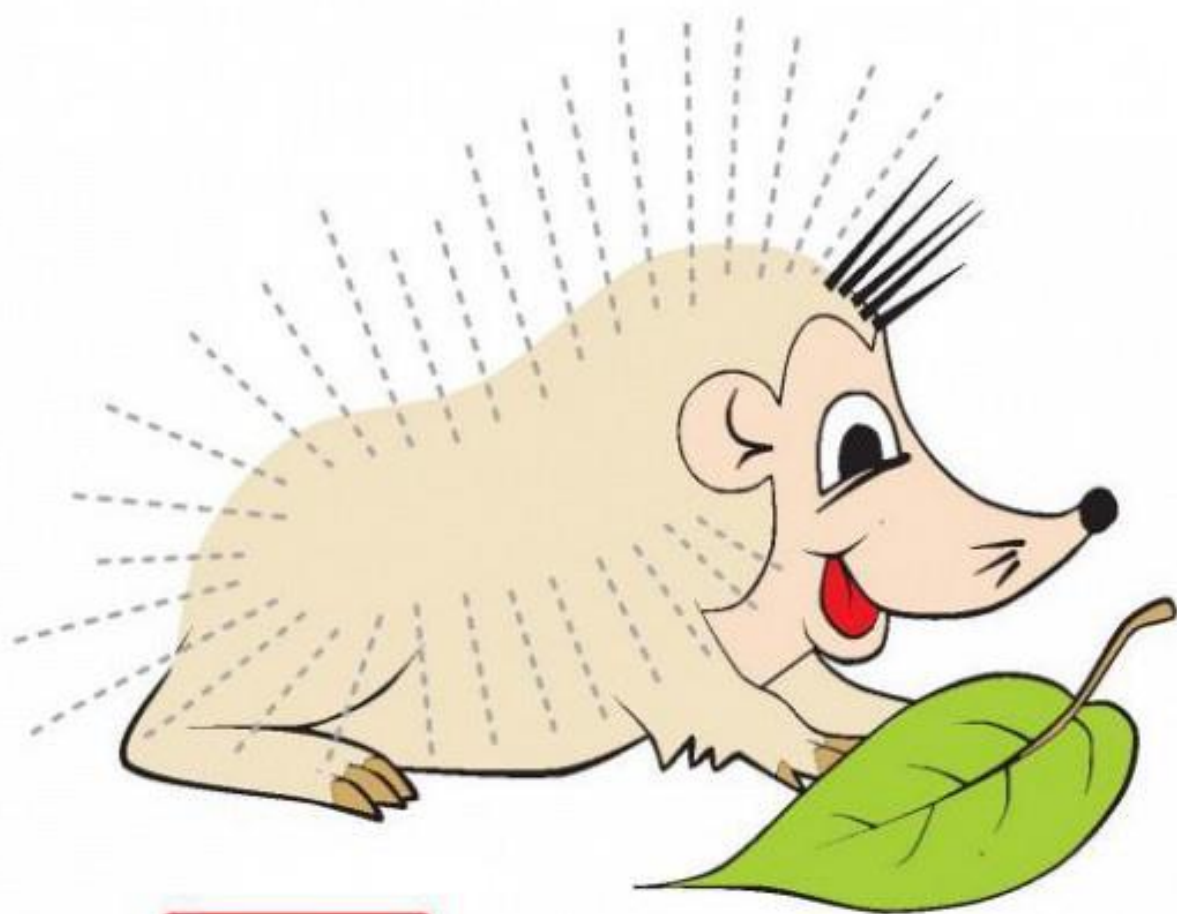








Długi ryjek, krótkie nóżki,
wydeptuje leśne dróżki,
a gdy go ogarnie trwoga,
zwija się w kłębuszek i igłami straszy wroga.



jeż

Dorysuj jeżowi kolce.

PRZYPOMINAMY: Żeby zdrowym być- trzeba ręce myć!

To, że czegoś nie widać na pierwszy rzut oka, nie znaczy, że tego nie ma! Przekonał się o tym Pies Łapson, któremu wydawało się, że wystarczy zmoczyć łapki, by je umyć. Mydłomen wyprowadził go z błędu!

Przeczytaj opowiadanie dziecka i porozmawiaj z nim, w jaki sposób należy myć dłonie, by były naprawdę czyste.



Pies Łapson wszedł do swojego domu i powiedział:

— Będę miał dzisiaj gości...

W tej samej chwili z łazienki dobiegło go wołanie:

— Łapsonie!!! — Łapson nic.

— Łaaaapsonie! Czy dorosłe czy dziecięce warto umyć dobrze ręce! — Przypominał mieszkający w łazience Mydłomen.

Łapson spojrzął na swoje łapki.

— Nie widzę brudu... — wyszeptał. Ale nie chciał kłócić się z przyjacielem, podszedł do zlewu, odkręcił kran, zamoczył dłonie i wytarł je w ręcznik. Było widać, że jest czymś przejęty. Spojrzął na Mydłomena stojącego na zlewie i zwierzył się:

—Wiesz, dziś będę miał gości i...

— Gości to ty już masz. Tylko nieproszonych. — Łapson rozejrzął się po łazience, nikogo nie było.

— Gdzie? — zapytał zdziwiony.

— Łap superlupę i sam zobacz! — Pod superlupą Łapson zobaczył swoje łapki zupełnie inaczej. Okazało się, że kręcą się na nich nieznanne mu dotąd stworzonka o dziwnych kształtach. Łapson aż się wzdrygnął.

—To Bakteriaki, Wirusaki i Pasożytniaki! — fachowo wyjaśnił Mydłomen. — Oj, nieciekawe towarzystwo zaprosiłeś do domu — dodał szybko.

— Ale ja nikogo, nikogo nie... — zdziwionym głosem zaczął pies...

— Wystarczy, że czegoś dotkniesz... one hyc! I już są na twoich łapkach! — zauważył Mydłomen.

— Nie chcę takich kolegów! — oświadczył Łapson i pokręcił głową.

— To łap mnie w łapki i myj, myj! — Mydłomen uśmiechnął się do przyjaciela. Podał mu pokazaną porcję piany. Łapson wziął mydło w łapki. Gdy pies mył dłonie, Mydłomen poprosił:

— A teraz daj mi działać: wewnątrz dłoni, na grzbietach, a także pomiędzy palcami!

Łapson stosował się do prośby kolegi i z wielką dokładnością pocierał namydlonymi łapkami. Myjąc środek, grzbiety i przestrzenie między palcami.

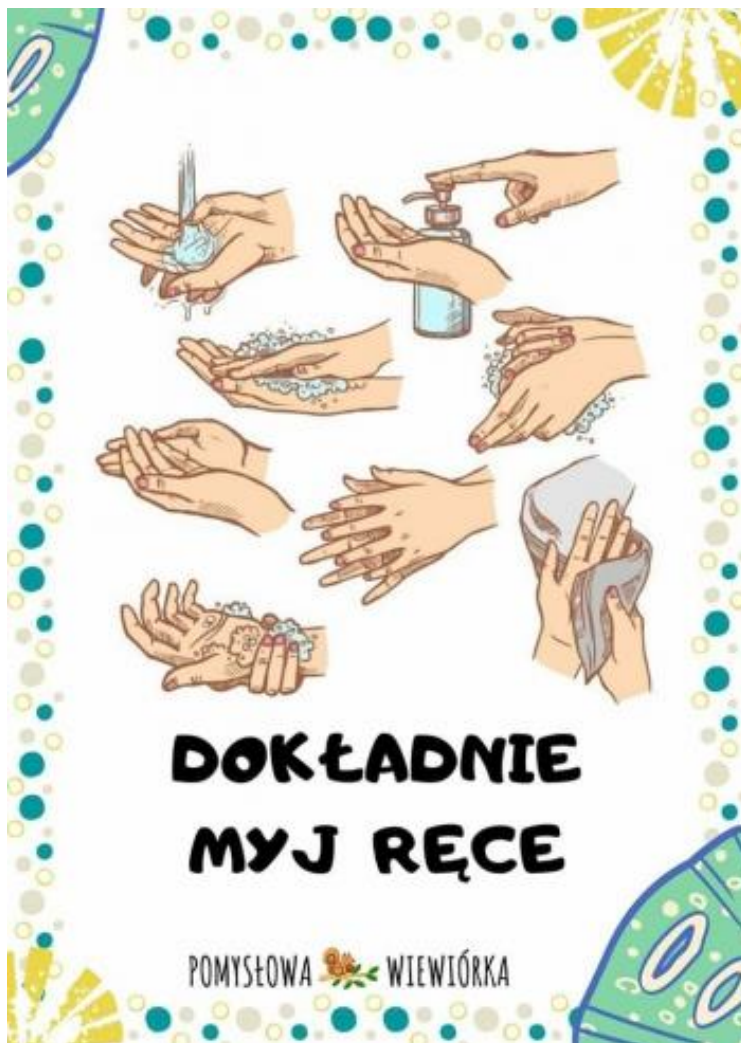
— Dobrze? — Wspaniale — powiedział zadowolony Mydłomen. — Ale teraz spłucz pianę. I pamiętaj: jestem zawsze pod ręką!

Rozmowę przerwał dźwięk dzwonka do drzwi.

— To moi goście! Już są. — Pies pobiegł otworzyć drzwi.

Do domu weszło rodzeństwo kotów: Pupik i Pupilka.

— Cieszę się, że już jesteście — przywitał się Łapson, i szybko dodał — Pokażę wam, gdzie możecie umyć ręce.



Kącik artysty

Jesienne drzewka

Potrzebne materiały:

- Szablon drzewa
- Materiały naturalne i dekoracyjne do stworzenia korony drzew np. opiłki od kredek, pestki dyni, nakrętki od butelek itp.
- Barwnik spożywczy do farbowania pestek dyni
- Szklanka wody
- Klej

Instrukcja:

1. Przed rozpoczęciem pracy plastycznej rozpuszczamy barwnik spożywczy w ciepłej wodzie i wrzucamy do niej pestki dyni lub pokruszone skorupki od jajek na ok. 30 min.
2. Tak przygotowane pestki dyni oraz skorupki jaj osuszamy na gazecie przez noc.
3. Szablon drzewka kolorujemy na wybrane przez siebie jesienne kolory, a następnie doklejamy materiały dekoracyjne lub naturalne w miejsce korony drzew (np. zafarbowane pestki dyni i jajek, opiłki od kredek, pluszowe pomponiki, nakrętki od butelek itp.).

Jak Wam się podoba taka praca plastyczna?



JESIENNE DRZEWKO - INSPIRACJE