

Tęczowe wiadomości

**marzec/maj
2025**









GAZETKA INFORMACYJNA DLA
RODZICÓW I DZIECI WYDAWANA
PRZEZ DYREKTORA I GRONO
PEDAGOGICZNE: PRZEDSZKOŁA NR
77 "TĘCZOWE SIÓDEMKI"
WE WROCŁAWIU

**Redagownie i strona graficzna:
Monika Maliga - Kowalczyk**

W bieżącym numerze:

- Witaj wiosno!
- Wiosenne wietrzenie szafy
- Matematyka w sztuce
- Wielkanocne tradycje
- Emocje u dzieci w wieku przedszkolnym
- Ruch dlaczego jest tak ważny wśród przedszkolaków ?
- Dzień Matki - polska tradycja i zwyczaje ze świata
- Ćwicz wymowę z zabką
- Przegląd wiersza logopedycznego
- Kącik psychotka - smakotka

POWITANIE WIOSNY - MARIA KONOPNICKA

Leci plisza spod kamyczka:
- Jak się macie  dzieci! Już 
przybyła wiosna miła  już 
słoneczko świeci! Poszły 
rzeki w świat daleki, płyną
het - do  morza; A ja
 śpiewam, a ja lecę, gdzie
ta ranna zorza. 



WITAJ WIOSNO

Wiosna to szczególny czas zarówno dla nas, jaki i dla świata przyrody. Rośliny i zwierzęta budzą się do życia. Ptaki powracają z ciepłych krajów, na drzewach widać zielone pąki i liście. W sadach, ogrodach i na łąkach zakwitają kwiaty. Słońce coraz lepiej przygrzewa a my możemy wszystko to podziwiać, i cieszyć się wiosennym urokiem przyrody.

Wiosenne ciekawostki o ptakach

Do Polski zaczyna zlatywać coraz więcej ptaków zwiastujących wiosnę. Skowronek, żuraw, bocian, a może jaskółka – które ptaki będą pierwsze, a które zawitają do nas jako ostatnie? Lasy opuszczają jemioluszki, gile i czeczotki, które spędzają u nas zimę. Na ich miejsce przylatują ptaki, które wracają z zimowisk według stałego kalendarza powrotów. A pierwsi heroldowie nadchodzących przemian pojawiają się już na przełomie lutego i marca. marca. Wiosenne ciekawostki o ptakach

Skowronek Od kiedy możemy delektować się śpiewem skowronków? Już na przełomie lutego i marca.

Trudno je zauważyć na polach i łąkach, gdyż są barwy ziemistoszarej i tylko nieznacznie wielkością przerastają wróbla. Skowronki są ściśle związane z krajobrazem rolniczym Nie bez powodu mówi się, że rolnik wychodzi w pole ze skowronkiem i ze skowronkiem kładzie się spać.

Czajka Wczesnym zwiastunem wiosny jest także czajka, która już w marcu przylatuje na lęgowiska. Zdarza się, że czajki w Polsce można spotkać już pod koniec lutego. Czajkę rozróżnić można po charakterystycznym czubku oraz biało-czarnym ubarwieniu. Niestety, czajka jest coraz bardziej nieobecna. Przyczyną jest intensyfikacja rolnictwa – mechanizacja i chemizacja w rolnictwie, drapieżnictwo lisów, psów, kotów, wron czy srok przyczynia się do stałego spadku liczebności tych wspaniałych ptaków.

Żuraw Jednym z pierwszych zwiastunów wiosny jest żuraw. Ptak ten wraca do Polski na przełomie lutego i marca. Również w maju może się zdarzyć, że usłyszymy nad głowami donośny gardłowy głos zwany klangorem i zobaczymy przelatujący klucz żurawi. Żuraw to najokazalszy i największy z naszych ptaków.

Bocian biały Zaraz za żurawiami do Polski zaczynają zlatywać bociany białe (od drugiej połowy marca). Bociany, które zimę z reguły spędzają w Afryce, w podróż powrotną wyruszają w pierwszej połowie lutego. Ich powrót trwa około sześciu tygodni. Z reguły boćki wracają do tego samego

gniazda – po przylocie zaczynają je remontować i poprawiać. Nie czekają jednak na powrót dawnego partnera. Jeśli ten zjawi się zbyt późno, w gnieździe może już nie być dla niego miejsca. W Polsce najczęściej bocianów bytuje na północnym wschodzie Polski – na Mazurach, czy na Suwalszczyźnie. Tam jest mnóstwo terenów, na których mogą żerować, a mieszkańcy traktują je bardzo przyjaźnie.

Jaskółka Chociaż mówi się, że „jedna jaskółka wiosny nie czyni”, to właśnie przylot tych ptaków zwiastuje wiosenne ocieplenie. W Polsce gniazdują trzy gatunki jaskółek: brzegówka, oknówka oraz dymówka. Jaskółki przylatują już gdy wiosna zadomowia się w Polsce na dobre, w połowie kwietnia. Jaskółki znane są z tego, że dzięki ich zachowaniu możemy przewidzieć pogodę. Jak mówi mądrość ludowa: gdy jaskółki nisko latają to znaczy, że będzie padało. Z czego to wynika? Jaskółki chwytają owady w locie. W ciepłe, słoneczne dni prądy powietrzne wynoszą owady w górę, z kolei kiedy zbliża się deszcz, zmienia się ciśnienie i wilgotność powietrza, owady nie mogą wzbić się wysoko i szukają schronienia tuż nad ziemią. A jaskółki podążają za owadami – wznosząc się wysoko w górę w słoneczną pogodę, albo nurkując w kierunku ziemi, kiedy zbliża się deszcz.

Jerzyk Przyłot jerzyka – na przełomie kwietnia i maja – to znak, że już wiosna w pełni. Sylwetka tego ptaka przypomina jaskółkę, ale bliżej mu do kolibra. Dawniej jerzyki gniazdowały w skałach i w lasach. Wraz z rozwojem miast człowiek stworzył tym ptakom dogodne warunki lokalowe, zwłaszcza za sprawą bloków mieszkalnych budowanych w latach 60 i 70 XX w. Takie obiekty często posiadają stropodachy, które stanowią idealne miejsca do założenia gniazda przez jerzyka (albo wróbla). Niestety wraz z pracami termomodernizacyjnymi zatykane są wszelkie szczeliny w ścianach. W konsekwencji jerzykowi zaczyna brakować miejsc do gniazdowania. W takich sytuacjach, jedyną rekompensatą strat siedliskowych jest montaż skrzynek lęgowych, których na szczęście powstaje coraz więcej.

Wiosenne ciekawostki o kwiatach

Przebiśniegi to pierwsze wiosenne kwiaty. Mogą kwitnąć już w lutym! Są niewielkim, ale bardzo znamienym zwiastunem końca zimy! Te białe kwiaty wiosenne są delikatne i dość niewielkie. Można je spotkać na łąkach i w lasach – pamiętajmy o tym, że okazy tam występujące są pod ochroną!

Pierwiosnek Rozróżniamy nawet 500 gatunków pierwiosnków! Te pierwsze kwiaty wiosenne kwitną zazwyczaj na początku marca. Jedną z najpopularniejszych odmian w naszym kraju jest pierwiosnek lekarski, który znajduje się pod ochroną.

Krokus także należy do pierwszych wiosennych kwiatów, jego kwitnienie zwiastuje szybkie nadejście wiosny. Naturalnie występuje na europejskich łąkach górskich. Jeżeli podczas spaceru natkniecie się na fioletowe kwiaty wiosenne, bardzo możliwe, że natrafiliście właśnie na krokusy, bowiem najczęściej można się spotkać właśnie z odmianami w kolorze fioletowym. Jednak występują one także w kolorze żółtym, białym, czasem można spotkać nawet wielokolorowe okazy.

Ze specjalnie wyselekcjonowanych odmian krokusa wytwarza się szafran. Jest to najdroższa przyprawa świata. Kilogram tej przyprawy kosztuje średnio około 20 000 zł! O cenie szafranu decyduje głównie fakt, że pochodzi tylko z jednego z gatunków krokusa, którego zbiory trwają dwa tygodnie.

Hiacynt Fioletowe kwiaty wiosenne z charakterystycznymi, dużymi i gęstymi kwiatostanami to właśnie hiacenty. Mogą one jednak występować także w innych kolorach: ciemnoniebieskim, białym, żółtym, czerwonym, różowym czy pomarańczowym. Tak więc każdy znajdzie odmianę zgodną ze swoimi upodobaniami kolorystycznymi.

Wiosenne ciekawostki o zwierzętach

Swoje nory opuszczają borsuki, jenoty, które – co ciekawe – często zimują razem. Ich „rezydencje” to długie korytarze wyryte w ziemi, które są ciepłe i bezpieczne. Oba te gatunki przesypiają zimę, także na wiosnę budzą się głodne i aktywne. Wraz z początkiem wiosennych dni, zwierzęta te rozpoczynają swoją pracę. Tak jak i my – czyszczą swoje domostwa, pozbywając się np. piasku, pasożytów. Ciekawe zmiany zachodzą także w świecie żubrów. Ich gęste, zimowe futro musi zostać zrzucone. Te bystre zwierzęta do tego celu używają drzew. Czochrają się o nie, ocierają, by pozbyć się gęstwiny. Gdy tylko liście zaczynają się zielenić, żubry chętnie je zjadają, by odbudować kondycję po zimie. Dla wielu gatunków, szczególnie tych, które nie hibernują, zima jest trudnym okresem. Przed zimą muszą nabrać trochę ciała, a dokładnie mówiąc tłuszczu pod skórą, by przeżyć. Dlatego też mamy wrażenie, że po zimie wiele zwierząt jest dużo mniejszych. Dostęp do pożywienia zimą jest utrudniony, dlatego większość z nich zjada suche resztki, korę i pędy drzew. Zatem gdy wraz z wiosną pojawiają się pierwsze zazielenia, trawy – to znak, że trzeba nadrobić! Szczególnie mocno reagują zwierzęta kopytne: sarny, jelenie, łosie. To one jedzą coraz więcej i więcej, by nadrobić zimową dietę.

A borsuki zaraz na początku wiosny, jeszcze w marcu, dorabiają się pierwszych młodych. Co prawda początkowo maluchy rosną w norze, żywiąc się mlekiem matki, ale już na początku maja zaczynają interesować się światem. Warchlaki często pojawiają się już w styczniu! A jeże, gdy tylko temperatura przekroczy 15 stopni, wybudzają się, są głodne, więc za jedzeniem potrafią przemierzyć wiele kilometrów. W pary łączą się wraz z nadejściem marca. Przepiękny wiosenny „obrzęd” to także gody jeleni. Początek zalotów to okolice września (wtedy słychać donośne nawoływanie, którego celem jest wabienie łani), ale maluchy pojawiają się na świecie w maju.

Wiosna to czas budzenia się, miłości, wicia gniazd. Świat flory i fauny w tym okresie jest fascynujący i przepiękny. Pamiętajmy o tym, by dać wówczas zwierzętom spokój i nie zaburzać ich naturalnych potrzeb.

Dorota Skórska

Źródło:

www.ulubieńcy.wp.pl

www.drzewa.nk4.netmark.pl

www.klunnaukowca.pl

www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/rosliny-kwitnace-wiosna-id872.htm



Wiosenne wietrzenie szafy



Idzie wiosna, a wraz z nią cieplejsze dni, które zachęcają do spacerów, wycieczek, czy zabaw na świeżym powietrzu. Warto w tym czasie pamiętać o odpowiednim dla tego wiosennego czasu ubiorze.

Wraz z przyjściem wiosny, przychodzi czas na wiosenne porządki 😊 Nie tylko myjemy okna czy sprzątamy i przygotowujemy nasze tarasy i balkony, ale również porządkujemy naszą garderobę.

Ciepłe kurtki, kombinezony czy płaszcze chętnie wieszamy w tylnej części naszej garderoby. Ale czy tylko?

Jak ubierać dzieci wiosną?

„W marcu jak w garncu”, „kwiecień-plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata”... trzeba przyznać, że w tych starych przysłowiach jest dużo prawdy – wiosenna pogoda lubi być zmienna. Dlatego najlepszym rozwiązaniem na taką aurę jest ubieranie dziecka na cebulkę. Dzięki temu jeśli dziecku będzie za ciepło będzie mogło ściągnąć zewnętrzną warstwę, a jeśli zrobi się zimniej to założyć ją z powrotem. W ciągu dnia temperatury różnią się od tych porannych czy wieczornych temperatur. Jest cieplej. Co dziecko odczuwa podczas zabawy na świeżym powietrzu. Podstawą ubioru dziecka będzie więc bawełniany podkoszulek bez rękawów lub T-shirt wykonany z tego samego materiału. Kolejny etap to bluzka lub koszulka z długim rękawem, bluza lub sweter. Zwieńczeniem takiego stroju powinna być kurtka wykonana z wodoodpornego, nie przepuszczającego wilgoci materiału. Warto zadbać też, by ten element ubioru chronił przed zimnem, ale nie powodował przegrzewania się. Tutaj zimowe kurtki czy kombinezony, czapki z futerkiem warto schować do szafy i zamienić na te wiosenne. Na dolną część ciała z rana warto założyć cieplejsze spodnie i po południu zmienić na cieńsze, też długie spodnie. Z racji, że pogoda wiosną lubi być zmienna, przyda się w garderobie parę par butów: adidas na cieplejsze dni, na chłodniejsze trzewiki

a na deszczowe kalosze. Wiosenny ubiór dziecka uzupełniamy

o wiosenną czapkę bądź opaskę oraz chusteczkę pod szyję zamiast zimowego ciężkiego szalika. Podczas ubioru dziecka wiosną trzeba pamiętać, żeby nie przegrzewać dziecka. Dostosowywać ubiór do pogody.

W takiej zmiennej aurze łatwo o przegrzanie dziecka.

Co powoduje przegrzanie dziecka i jakie są tego skutki?

Jak każdy człowiek dziecko może doświadczyć uczucia gorąca, jednak jeśli nie potrafi mówić, może nie być

w stanie zakomunikować tego swojemu rodzicowi. Starsze dzieci po prostu powiedzą rodzicom, że jest im za gorąco, chociaż zawsze warto od czasu do czasu zapytać, jak się czują. Zaabsorbowane zabawą mogą nie zwracać uwagi na to, że robi się za ciepło.

O przegrzanie najłatwiej w ciepłe dni. Kiedy słońce mocno świeci, temperatura powietrza jest wysoka,

a dzieci mają na sobie za ciepłe ubrania lub jest ich po prostu za dużo.

Zbyt ciepło ubrane dziecko szybciej się poci, a wtedy łatwiej o wyziębienie organizmu. Dziecko, któremu jest za gorąco, staje się rozdrażnione i traci chęć do zabawy. Za ciepło ubrane dzieci paradoksalnie mogą szybko marznąć, bo po pierwsze, są spocone, a po drugie, gruba warstwa odzieży utrudnia im poruszanie się, przez co rezygnują one z zabawy i ruchu.

Należy też pamiętać, że pozornie niegroźne przegrzewanie dziecka w nieznanym stopniu, skutkujące „tylko” potówkami, również może mieć swoje konsekwencje. Specjaliści przestrzegają, że dzieci, które są często przegrzewane, mają słabszy układ odpornościowy (częściej chorują) i częściej występują u nich problemy skórne.

Niewielkie przegrzanie organizmu dziecka nie jest niebezpieczne – wystarczy jedynie rozebrać malca z nadmiaru ubrań albo po prostu schronić go przed słońcem i zadbać o jego dobre nawodnienie. Jeśli u malca wystąpiły potówki, konieczna jest odpowiednia pielęgnacja, która polega między innymi na częstym wietrzeniu skóry i unikaniu dalszego przegrzewania.

Gorączka z przegrzania u dziecka oznacza, że organizm nie radzi sobie z przegrzaniem. Tam, gdzie to możliwe, dobrze jest wprowadzić aktywność fizyczną. Warto również zwrócić uwagę na dietę dziecka. Zadbajmy, aby była ona zbilansowana, pełna witamin i mikroelementów.

Wyeliminujmy z niej żywność przetworzoną i cukier, a przynajmniej zredukujmy ich ilość. Podstawowa zasada hartowania to zdrowy organizm i jego dobra kondycja. Nie należy zatem rozpoczynać procesu podczas infekcji. Wspaniałą wiadomością stanowi fakt, że na hartowanie organizmu nigdy nie jest za późno.

Zadbajmy o to, żeby dzieci czuły się podczas wiosennej zabawy komfortowo i bezpiecznie!

Opracowała
Drożdżyńska Klaudia

Bibliografia: <https://dziecisawazne.pl/jak-ubierac-dziecko-wiosna-praktyczne-wskazowki-dla-rodzicow/>

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/dlaczego-nie-wolno-przegrzewac-dzieci,4975,n,2666>

<https://dzidziusiowo.pl/dziecko/zdrowie/przegrzanie-dziecka-objawy#htoc-skutki-przegrzania-dziecka>



MATEMATYKA W SZTUCE

Miło nam poinformować, że w tym roku zakwalifikowaliśmy się do ogólnopolskiej edycji grantowego programu Fundacji Mbanku „Rosną z matematyką”. Projektem pod nazwą „Matematyka w sztuce” objęte będą dwie grupy III b „Chmurki” i IV c „Sówki”. Naszym celem będzie podniesienie kompetencji matematycznych dzieci poprzez połączenie nauczania matematyki z ich aktywnością twórczą. W każdym przedszkolaku drzemie ogromny potencjał matematyczny, który należy pobudzać wieloma zmysłami.

Matematyka

i sztuka to dwa obszary działalności ludzkiej, które pozostają ze sobą w harmonii, tworząc nowe możliwości wyrażania artystycznego, ale także podnoszenia zdolności matematycznych, rozwijania umiejętności obserwacji, analizy, syntezy i krytycznego myślenia. Równie ważne w edukacji są osobiste doświadczenia dziecka. Stanowią one budulec, z którego dziecko tworzy wiedzę i umiejętności, dlatego w naszym projekcie będziemy łączyć edukację z odbiorem dzieł różnych artystów. Poprzez kontakt z kulturą wysoką dzieci będą rozwijały wyobraźnię, kreatywność i umiejętności twórcze, a także poznają podstawowe pojęcia matematyczne.

W kolejnych miesiącach dzieci poznają różne kierunki w sztuce, ich przedstawiciele i wybrane dzieła, które zainspirowane zostały wiedzą matematyczną. Poznają i utrwalają znajomość figur geometrycznych płaskich i przestrzennych, będą tworzyli rytmy, dowiedzą się co to jest symetria, nauczą się odczytywać obrazy, stworzą prace inspirowane dziełami różnych artystów oraz uzupełnią wiedzę w czasie spotkań muzealnych. Możliwość zintegrowania wiedzy matematycznej ze sztukami plastycznymi, a przede wszystkim z architekturą, rzeźbą i malarstwem, będą bodźcem do poszukiwania własnych rozwiązań i poczynań twórczych.

Choć zajęcia plastyczne i matematyczne mogą się wydawać od siebie odległe, mają ze sobą zaskakująco dużo wspólnego. Kolorowanki czy inne zadania graficzne, które proponujemy naszym dzieciom, są zazwyczaj wypełnione dużymi i prostymi kształtami, będącymi tak naprawdę figurami geometrycznymi.

Najprostszy papier do rysowania w rolce jest zupełnie wystarczający do efektywnej nauki pojęć i umiejętności matematycznych. Towarzysząc dziecku w trakcie jego pracy twórczej, możemy z łatwością nakierowywać je w taki sposób, by angażować myślenie i zachęcać np. do namalowania określonej liczby domków, drzew czy zwierzątek. Do czego również bardzo Państwa zachęcamy.

Opracowała
Iwona Pawlicka



Tradycje wielkanocne

Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt chrześcijańskich obchodzonych na całym świecie, w tym także i w Polsce. To czas radości, który obfituje w liczne tradycje oraz zwyczaje ludowe. Niektóre z nich takie jak: malowanie pisanek, święcenie pokarmów, czy oblewanie się wodą w Lany Poniedziałek przetrwały do dziś. Zmieniały się one na przestrzeni wieków, ale wciąż stanowią ważną część polskiej kultury i tradycji.

Tradycje wielkanocne. Od czego się wszystko zaczęło?

Skąd wzięła się Wielkanoc? Historia tego święta sięga swoimi korzeniami do czasów przedchrześcijańskich, kiedy to świętowano nadejście wiosny i składano ofiary bogom płodności, aby zapewnić sobie obfite plony i powodzenie w życiu. Po chrystianizacji Polski, zwyczaje i obrzędy ludowe zostały stopniowo przekształcone w chrześcijańskie tradycje, a Wielkanoc stała się najważniejszym świętem chrześcijańskim w Polsce. Na przestrzeni wieków powstało wiele nowych zwyczajów, a te, które przetrwały do dzisiaj, zyskały na popularności i stały się ważnym elementem polskiej kultury i tradycji.

Niedziela Palmowa

W Polsce Niedziela Palmowa ma szczególne znaczenie i jest obchodzona bardzo uroczyście, to właśnie ona rozpoczyna Wielki Tydzień, który swój początek ma w Wielki Czwartek. W Niedzielę Palmową, będącą symbolem wjazdu Jezusa do Jerozolimy, wierni uczestniczą w specjalnych nabożeństwach, podczas których poświęcone zostają palmy i gałązki wierzbowe. Często zdobione są one ręcznie kolorowymi wstążkami oraz kwiatami. Dawniej taką palemkę przygotowywało się samodzielnie np. z trzciny, wierzby, bukszpanu oraz ziół i kwiatów, natomiast obecnie większość osób decyduje się na kupno gotowej palmy. Poświęcona w kościele palma wielkanocna ma chronić wszystkich domowników przed nieszczęściem.

Święcenie pokarmów:

Rano w Wielką Sobotę odbywa się poświęcenie pokarmów, które spożywamy podczas wielkanocnego śniadania. W koszyczku powinny znaleźć się tradycyjne produkty takie jak: jajka - oprócz pisanek w koszyczku nie może zabraknąć również kilku jajek ugotowanych na twardo, które symbolizują nowe życie oraz płodność, wędliny - symbolizują zdrowie oraz dostatek.

Do wielkanocnego koszyczka wkładamy najczęściej kawałek szynki lub kiełbasę, chleb - ma duże znaczenie dla chrześcijan, gdyż jest to symbol ciała Chrystusa, który ma zapewnić dobrobyt i pomyślność,

sól - dawniej wierzono, że sól ma moc odstraszać zło; jej głównym zadaniem jest podkreślenie smaku potraw i ochrona przed zepsuciem. To symbol oczyszczenia.

chrzan - znajdujący się w koszyczku chrzan ma za zadanie zapewnić zdrowie i sprawność, a także zapobiegać nieszczęściom i przynieść pokój w życiu rodzinnym,

babka - ciasto to symbolizuje nasze umiejętności i sprzyja ich dalszemu rozwojowi; słodka babka to wyraz radości po 40 dniach postu,

baranek - figurka baranka wykonana z cukru, chleba lub czekolady ma odzwierciedlać zwycięstwo życia nad śmiercią.

Śniadanie Wielkanocne

Uroczyste śniadanie wielkanocne odbywa się po mszy świętej w Wielką Niedzielę. To właśnie wtedy wszyscy domownicy gromadzą się przy jednym stole, by uroczyście celebrować wspólne chwile.

Zanim jednak przystąpimy do zajadania się wszystkimi pysznościami, musimy podzielić się z bliskimi jajkiem i złożyć sobie życzenia. Zgodnie z tradycją podczas świątecznego śniadania muszą pojawić się takie specjały, jak żurek z jajkiem i białą kiełbasą, babka wielkanocna, mazurek, sałatka warzywna i chrzan.

Malowanie pisanek

Niektóre tradycje wielkanocne przetrwały do dziś, czego przykładem może być robienie pisanek. Czym ono jest? To nic innego, jak ręczne zdobienie jajek różnymi technikami. Tym sposobem jajka określane mogą być mianem drapanek, pisanek, kraszanek, czy oklejanek.

Lany Poniedziałek

W Wielkanocny Poniedziałek przypada "Lany Poniedziałek", często nazywany "śmigusem- dyngusem, który swoim początkiem sięga czasów pogańskich. To właśnie w ten dzień ludzie oblewają się nawzajem wodą.

Dawniej śmigus i dyngus były zupełnie odrębnymi obrządkami. Czym te dwa zwyczaje różniły się między sobą? W czasie śmigusa chłopcy smagali gałązkami wierzby po łydkach dziewcząt lub kropili je wodą. Z kolei podczas dyngusa chodziło się od domu do domu, śpiewając i składając życzenia, w zamian za słodycze lub pieniądze.

Zwyczaje i tradycje wielkanocne w różnych regionach Polski

Tradycje wielkanocne w Polsce znane są nam od wieków. Pomimo tego, że zmieniały się one nieco na przestrzeni dziejów, to nadal część z nich kultywowana jest do tej pory. Zwyczaje wielkanocne mogą być różne - o niektórych mogliście nawet nie słyszeć, ponieważ znane są one jedynie w danym regionie Polski

Pogrzeb żuru i śledzia na Kujawach

Dawniej ludzie o wiele bardziej przestrzegali postu, który nie ograniczał się jedynie do spożywania mięsa. W trakcie postu nie jedzono również nabiału oraz cukru. Ówczesna dieta postna polegała głównie na sięganiu po żur i śledzie, jednak po zakończeniu okresu wstrzemięźliwości, wraz z nadejściem Wielkiego Piątku, świętowano koniec pokuty i szykowano symboliczny pogrzeb żuru i śledzia, którymi ludzie byli już znudzeni.

Pucheroki w Małopolsce

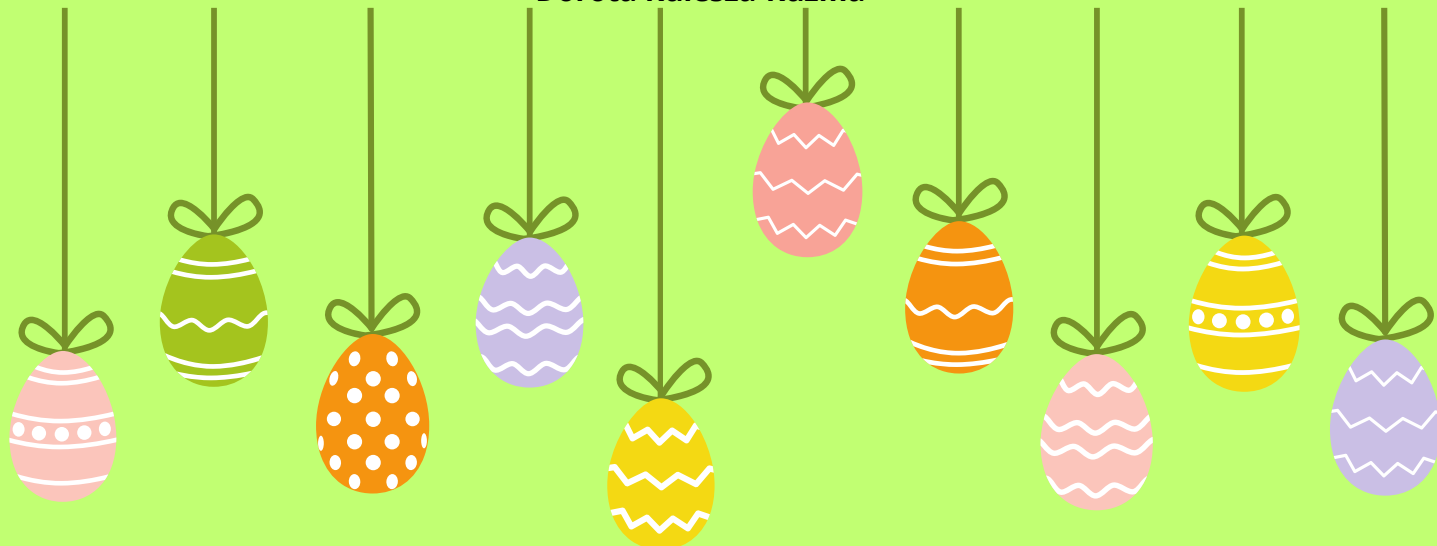
Nazwa "pucheroki" pochodzi od łacińskiego słowa "puer", czyli chłopiec. Zwyczaj ten swoim początkiem sięga kwest krakowskich żaków, którzy wygłaszali w kościołach humorystyczne rymowanki. w Niedzielę Palmową można zobaczyć chłopców ubranych w kozuchy, z wysokimi, stożkowymi czapkami z bibuły i twarzami ubrudzonymi smołą. Śpiewają i recytują wierszyki, za które otrzymują w zamian drobne upominki. Śmiergust na Śląsku

Śmiergust to nic innego, jak współczesny lany poniedziałek. Odświętnie ubrani chłopcy oblewają wodą niezamężne panny. Najczęściej zakładają oni kapelusze zdobione bibułą oraz maski i śpiewając chodzą od domu do domu lub łapią po drodze dziewczyny, polewają je wodą lub wrzucają do wanny.

Źródło:

1. <https://schroniskobukowina.pl/blog/wielkanocne-tradycje-i-zwyczaje-w-polsce-dawniej-i-dzis>
2. <https://www.garneczki.pl/blog/tradycje-i-zwyczaje-wielkanocne-w-polsce>

Dorota Kulesza-Kuźma



Emocje u dzieci w wieku przedszkolnym

Emocje towarzyszą nam bez przerwy, są z nami w każdej chwili życia, choć nie zawsze je dostrzegamy. Wpływają na zachowania, jak żyjemy, jakie interakcje podejmujemy, na nasze postrzeganie, ale też na to, jak inni nas widzą.

Emocje dziecka trzy i czteroletniego

Ich emocje są wyraźnie widoczne. W tym wieku rozwój dziecka polega na stopniowym zrozumieniu różnych emocji, które odczuwa. Jednak dzieci mają jeszcze trudność z kontrolowaniem uczuć i nazywaniem ich. Emocje są blisko związane z tym, co dzieje się w danej chwili. Dzieciom trudno jest natomiast oddzielić uczucia od czynności. Trzylatki odczuwają emocje w ekstremalny sposób. Jeśli są zdenerwowane, niekiedy mają atak gniewu i okazują go, np. poprzez niszczenie przedmiotów. Kiedy natomiast są szczęśliwe, będą się śmiać lub popiskiwać z zadowolenia. Nawet najdrobniejsze wydarzenie może spowodować, że będą się one zanosić od śmiechu. Ponadto, w tym wieku dzieci zaczynają odczuwać lęki, które są w stanie zidentyfikować. Trzylatki zwykle nie chcą spać przy zgaszonym świetle lub chodzić do piwnicy. Podobają im się natomiast opowieści o potworach, które potwierdzają ich wiarę w istnienie strasznych postaci. Takie opowieści pozwalają im oswoić lęki. Ponadto trzyletnie dziecko ciężko znosi rozłąkę z rodzicami, nawet kiedy ci zaprowadzają je do przedszkola. Dla czterolatka natomiast jest to dużo prostsze, szybko uspokaja się po wyjściu któregoś z opiekunów. Czterolatki zaczynają rozumieć, że wyrażanie silnych emocji może mieć wpływ na innych. Jeśli dziecko jest konsekwentnie karane za złe zachowanie, uczy się zależności pomiędzy tym, co zrobiło, a karą np. zabranie na pewien czas ulubionej zabawki. Na tym etapie rozwoju dziecka zaczyna ono rozwijać poczucie humoru. Czterolatek może śmiać się tylko po to, aby inni też wybuchnęli śmiechem. Bawią go też czynności wykonywane przez dorosłych. W tym wieku dzieci zaczynają także rozumieć, na czym polegają dowcipy. Charakterystyczne dla czterolatek jest wielokrotne powtarzanie tego samego żartu i naśmiewanie się z niego za każdym razem.

Emocje dziecka pięcioletniego

Rzeczywistość dziecka w okresie przedszkolnym na etapie piątego roku życia charakteryzuje się początkami kontroli nad emocjami i ich nazywaniem. Ponadto pięcioletki stopniowo oddzielają uczucia od czynności, co pozwala im wyrażać emocje w sposób, który jest społecznie akceptowany. Typowa dla dzieci w tym wieku jest umiejętność czekania na swoją kolej, także podczas rozmowy. Poza tym pięcioletki przyswajają sobie zachowania, na które jest przyzwolenie społeczne. Jeśli chcą coś dostać, proszą o to, zamiast brać bez pytania. Także ich wrodzona ciekawość jest nieco utemperowana, podobnie jak agresja fizyczna i wybuchy gniewu. Pięcioletki lepiej radzą sobie ze słownym wyrażaniem emocji, co często prowadzi do tak zwanego „przeżywania” kolegów, których nie lubią. Ponadto dzieci w tym wieku znają większą liczbę uczuć i są w stanie je nazwać.

Emocje dziecka sześcioletniego

Rzeczywistość emocjonalna sześciolatka cechuje coraz większe zróżnicowanie emocji pod względem treści, ich wachlarz zdecydowanie się powiększa, ich emocje są bardzo chwiejne, dzieci w tym wieku z jednego stanu skrajnego do drugiego. Są bardzo chimeryczne np. jednego dnia bardzo się cieszą z zaplanowanego wcześniej wyjazdu na wycieczkę a innego dnia oznajmiamą zdumionym rodzicom, że one nienawidzą wycieczek i nigdzie nie pojadą. Występują gwałtowne reakcje emocjonalne, które są odpowiedzią na odmowę ze strony innych osób, która dla sześciolatka jest wręcz niemożliwa do zaakceptowania. Dziecko w tym okresie rozwojowym jest bardzo egocentryczne – według niego osobiste pragnienia i oczekiwania są dla niego najważniejsze. Sześciolatkom trudno jest przyjąć krytykę, przyznać się do własnej winy (stąd też często „zrzucają” ją na innych. Często też kłamią, byle uniknąć kłopotów lub zyskać w oczach innych. Ponownie nasilają się lęki. Są one bardzo różne. Dziecko boi się tego, co podpowiada mu wyobraźnia (czarownic, duchów, smoków, potworów), ale też np. głośnych, nagłych dźwięków. Pojawiają się też lęki związane z przestrzenią (obawa przed zgubieniem się).

Co może się przyczynić do zaburzeń emocjonalnych u dzieci?

- środowisko rodzinne ; struktura rodziny (rodzina rozbita, wielodzietna, zrekonstruowana itp.), niekorzystne warunki bytowe, zła sytuacja materialna, atmosfera w domu, wadliwe metody wychowania, sztywne postawy rodzicielskie, lękliwa postawa matki, problemy z komunikacją, odrzucenie emocjonalne dziecka, niezaspokajanie potrzeb psychicznych malucha, brak akceptacji i poczucia bezpieczeństwa, choroby psychiczne rodziców, częsta krytyka, stosowanie kar cielesnych, nadopiekuńczość rodziców, brak samodzielności dziecka, kształtowanie postaw zależnościowych, zaburzone - -relacje Rodzic- Dziecko;
- środowisko pozarodzinne (przedszkole, szkoła) ; odrzucenie przez rówieśników, negatywny stosunek nauczyciela do dziecka, nadmierne wymagania, rywalizacja, niekorzystne relacje z kolegami czy te nauczycielem, perfekcjonizm;
- sytuacje traumatyczne ; choroba dziecka lub członka rodziny, utrata bliskiej osoby, przeżycie bardzo silnego zagrożenia, śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców.

Jak można wspierać dziecko w rozwoju emocjonalnym?

1. Poszerzać SAMOŚWIADOMOŚĆ dziecka, czyli wiedzę o tym, co odczuwa w danej chwili.

- rozróżniać i nazywać podstawowe emocje, takich jak radość, smutek, złość, strach, wstręt, wstyd oraz zapoznawać z emocjami pochodnymi, np. rozczarowanie, nuda, zniecierpliwienie itp.
- pomóc dziecku w poznawaniu siebie i skutecznych sposobów wyciszenia, uspokojenia,
 - uczyć komunikowania własnych potrzeb i emocji,
- dzielić się własnymi doświadczeniami związanymi z przeżywaniem różnych emocjonujących sytuacji oraz zachęcać dzieci do dzielenia się wrażeniami, emocjami, np. W co dzisiaj się bawiłeś w przedszkolu? Jak Ci się podobało przedstawienie? Co cię zasmuciło?itp.
- umożliwiać wyrażanie emocji przy użyciu różnych form wyrazu- malowanie, taniec, wcielenie się w role- gesty mimika itp.
- uczyć identyfikować emocje u innych osób na podstawie mowy ciała (obrazki, zdjęcia, sytuacje z życia),
- modelować, czyli dawać dobry przykład wyrażania i radzenia sobie z emocjami, np. odejść, weź głęboki oddech albo trzy, policz do 10 albo do 100.

2. Uczyć SAMOKONTROLI czyli panowania nad emocjami.

- akceptować uczucia dziecka, co nie oznacza akceptacji negatywnych zachowań, np. Widzę, że się złościś. Każdy czasem się złości, jednak nie zgadzam się na bicie.
 - zawierać umowy z dzieckiem dotyczące pożądanых zachowań i sukcesywnie o nich przypominać, np. umawialiśmy się, że zwracamy się do siebie miło, pomagamy sobie w codziennych obowiązkach itp.
- uczyć radzenia sobie z trudnymi emocjami jak złość, smutek, zniecierpliwienie, strach, np. poprzez czytanie bajek, opowiadań, rozmowę,
 - wspólne z dzieckiem poszukiwać sposobów, które pozwalają mu się wyciszyć, np. poprzez przytulanie, liczenie do 10, kolorowanie, wyciszenie w specjalnie stworzonym przez dziecko miejscu, zabawę ciastoliną
- wykorzystywać ćwiczenia relaksacyjne, naukę prawidłowego oddychania, słuchanie muzyki relaksacyjnej.

3. Rozwijać MOTYWACJĘ czyli dążenie do celów pomimo niepowodzeń i porażek,

- pomagać dziecku w poznawaniu siebie, swoich preferencji, talentów, zainteresowań, mocnych i słabych stron,
 - uczyć autoprezentacji oraz umiejętności wypowiedzenia własnego zdania. np. poprzez pytania pełne ciekawości: Co o tym sądzisz? Jak się z tym czujesz? Jaki masz pomysł na rozwiązanie?
 - stosować zachęty do działania, obdarzać dziecko uwagą, doceniać wysiłek włożony w pracę, np. widzę, że włożyłeś dużo pracy w kolorowanie tego obrazka, powinieneś być z siebie dumny itp.
- budzić motywację wewnętrzną czyli ograniczyć kary i nagrody. Zwracać uwagę dzieci na ich własne pragnienia i uczucia, tym samym budzić wewnętrzną motywację, np. Czy tobie podoba się ten rysunek? Co chciałbyś zmienić? Czy jesteś zadowolony z występu? itp.
 - budzić poczucia sprawstwa, wiary we własne siły i możliwości, np. wierzę w ciebie, spróbuj, trzymam kciuki itp.

4. Wzbudzać i uczyć EMPATII czyli wyczuwania uczuć innych osób, umiejętności spojrzenia na sytuację z ich punktów widzenia.

- okazywać empatię- empatycznie reagować na emocje oraz potrzeby innych osób;
- uczyć szacunku do uczuć i emocji innych osób; nie wyśmiewać,

- uwrażliwiać na potrzeby innych ludzi i niesienia pomocy potrzebującym, np. poprzez udział w akcjach charytatywnych, pomoc osobom słabszym, starszym, niepełnosprawnym,

5. Rozwijać UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE czyli umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innym

- zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami, systematycznie uczęszczać do przedszkola,
- rozróżniać i nazywać pozytywne i negatywne zachowania społeczne,
- zawierać umowy, odwoływać się do nich,
- używać zwrotów grzecznościowych w domu i poza nim,

- reagować na występujące zachowania niepożądane- poszukiwać skutecznych rozwiązań, w razie potrzeby zapytać, np. wychowawcę,

- rozwijać umiejętności współzawodnictwa, według zasad zdrowej rywalizacji, np. poprzez wspólne gry planszowe, karciane.

Źródło oraz polecane książki dla rodziców:

Faber J., Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat,

Nelsen J., Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków,

Shanker S., Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości,

Sobkowiak M., Przedszkolak w świecie emocji. Rozwój emocjonalny dziecka,

Żuczowska Z.A., Dialog zamiast kar,

Zielińska K. Krysiak B. Wspomaganie rozwoju emocjonalno- społecznego dziecka.

Opracowała

Monika Maliga - Kowalczyk



Ruch - dlaczego jest tak ważny wśród przedszkolaków?

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem naszego życia, jest szczególnie ważna dla dzieci i młodzieży. Ruch jest kluczowy dla prawidłowego rozwoju oraz zmniejszenia ryzyka schorzeń w wieku dorosłym. Małe dzieci potrzebują dużej dawki ruchu każdego dnia. Poprzez ruch dzieci poznają otaczający je świat, zdobywają doświadczenia, doskonałą koordynację, pamięć, uwagę, a także trenują samodzielność. Zadaniem dorosłych jest dostarczyć dzieciom możliwości wszechstronnego rozwoju ruchowego, od najprostszych czyli codziennych spacerów, zabaw na placu zabaw, jazdy na rowerze, rolkach do zajęć zorganizowanych np. sztuki walki czy pływanie. Ważne by, to dorośli dawali przykład dbania o swoje zdrowie fizyczne, uczmy dzieci prawidłowych wzorców i nawyków.

Jak wpływa aktywność fizyczna na rozwój dzieci?

Stymuluje wzrost ciała.

Sprzyja harmonijnemu rozwojowi układu ruchu (kości, mięśni, stawów), układu sercowo-naczyniowego (serce, płuca), właściwej koordynacji ciała i kontroli ruchu.

Pozwala utrzymać właściwą masę ciała, w połączeniu z odpowiednimi nawykami żywieniowymi. Umożliwia rozwój cech motorycznych (m.in.: szybkość, zwinność, gibkość). Umiejętności ruchowe pozwalają dzieciom radzić sobie w życiu codziennym, np. unikać zagrożeń.

Pozwala na poznanie środowiska, zjawisk, sytuacji czy przedmiotów. Dla małego dziecka jest to najbliższe otoczenie - na początku jest to dom, place zabaw, okolice domu, następnie stopniowo eksploruje dalsze miejsca.

Wspomaga rozwój społeczny, rozwija budowanie relacji z innymi, uczy współpracy, negocjacji, a także samokontroli.

Odgrywa ważny czynnik w rozwoju społecznym, młoda osoba uczy się pokonywać trudności, znosić porażki, cieszyć sukcesami swoimi i kolegów.

Przystosowuje organizm na różne bodźce - dźwięk, światło, temperaturę - np. sporty zimowe.

Wszystkie te czynniki wpływają na wzmocnienie organizmu.

Kompensuje niekorzystny wpływ współczesnego życia, które jest związane z długim przebywaniem w pozycji siedzącej, m.in.: w szkole, podczas odrabiania lekcji, gry na urządzeniach elektronicznych czy oglądania telewizji.

Pozwala rozładować napięcie emocjonalne.

Zapobiega wystąpieniu wielu chorób, określanym jako cywilizacyjne: nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, wady postawy, osteoporoza. Pomaga w leczeniu już występujących schorzeń, oprócz wyżej wymienionych warto tu wspomnieć o chorobach układu oddechowego m.in. astmie.

Zróżnicowana aktywność jest dobrym sposobem na poznanie wielu dyscyplin sportowych - być może w przyszłości będzie to decydowało o wyborze zawodu, hobby, utrzymaniu relacji z przyjaciółmi.

Opracowała

Katarzyna Frąszczak

Źródło: https://ncez.pzh.gov.pl/ruch_i_zywienie/aktywnosc_fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-koniecznosc-czy-przyjemnosc



Dzień Matki – polska tradycja i zwyczaje ze świata

Dzień Matki to wyjątkowe święto obchodzone na całym świecie, które ma na celu uhonorowanie matek oraz podziękowanie im za miłość, troskę i poświęcenie. Choć data obchodów tego dnia różni się w zależności od kraju, łączy je jedno – dziękczynna pamięć o kobietach, które odegrały kluczową rolę w życiu każdego z nas.

W Polsce Dzień Matki obchodzony jest 26 maja, co jest wynikiem decyzji podjętej po II wojnie światowej. W tym dniu dzieci składają życzenia, wręczają kwiaty i upominki, a także spędzają czas z matkami, chcąc wyrazić wdzięczność za ich miłość i poświęcenie. To także moment, w którym przypominamy sobie, jak ważną rolę pełnią matki w naszym życiu. W tradycji polskiej, Dzień Matki ma również charakter symboliczny – jest to moment, by zastanowić się nad rodzinnymi relacjami, docenić trud wychowania oraz miłość, którą matki ofiarowują swoim dzieciom. W wielu polskich miastach organizowane są również wydarzenia, w których dzieci mogą wystąpić w szkołach, przedszkolach czy na scenach lokalnych teatrów, prezentując przygotowane programy artystyczne z okazji tego święta. Dzień Matki ma swoje korzenie w starożytnej Grecji, gdzie czczono matki bogów, a także w Wielkiej Brytanii, gdzie obchodzono "Mothering Sunday" – dzień, w którym służące miały wolne, by odwiedzić swoje matki. Jednak współczesne obchody Dnia Matki, jakie znamy dzisiaj, są związane przede wszystkim z inicjatywą amerykańską. Dzień Matki w Stanach Zjednoczonych obchodzony jest w drugą niedzielę maja. Pomysł ustanowienia święta zrodził się w 1905 roku, kiedy Anna Jarvis, wdowa po amerykańskim duchownym, chciała uhonorować pamięć swojej matki, która przez całe życie pomagała potrzebującym. W 1914 roku Prezydent Woodrow Wilson ustanowił Dzień Matki jako oficjalne święto narodowe. To właśnie w USA zaczęły powstawać tradycje, które później przyjęły się na całym świecie – dzieci wręczają matkom kwiaty, karty okolicznościowe i drobne prezenty. W innych krajach, Dzień Matki obchodzony jest również w marcu lub kwietniu, w zależności od tradycji. Na przykład w Wielkiej Brytanii Dzień Matki przypada na czwartą niedzielę Wielkiego Postu, a w Hiszpanii obchodzony jest 1 maja, w Dzień Pracy. W niektórych krajach, jak na przykład w Etiopii, Dzień Matki jest częścią większych obchodów, związanych z rolniczymi rytuałami czy wiosennymi festiwalami. Dzień Matki, choć różny w zależności od regionu świata, ma jedno wspólne przesłanie – jest to czas, by docenić nie tylko matki biologiczne, ale i kobiety, które wniosły pozytywny wpływ w życie innych. To święto daje możliwość wyrażenia wdzięczności za ich trud i miłość, a także uwidacznia społeczną rolę kobiet w wychowaniu dzieci i budowaniu społeczeństwa. Podczas Dnia Matki często przypominamy sobie, jak ważne jest wsparcie i opieka, które matki zapewniają swoim dzieciom na każdym etapie ich życia. Święto to stanowi więc nie tylko okazję do okazywania miłości, ale także do refleksji nad rolą rodziny i więzi międzypokoleniowych.

Niezależnie od tego, czy obchodzimy Dzień Matki 26 maja w Polsce, czy drugą niedzielę maja w Stanach Zjednoczonych, pozostaje jednym z najpiękniejszych świąt na świecie. To czas, kiedy możemy docenić nie tylko nasze matki, ale również wszystkie kobiety, które pełnią rolę matek w szerokim tego słowa znaczeniu. Ich miłość i poświęcenie zasługują na szczególne uznanie każdego dnia, ale Dzień Matki jest doskonałą okazją, by to uczynić głośniej i bardziej uroczyście.

Opracowanie: Paulina Magda



Ćwicz wymowę z żabką

Dzieci starsze mogą ćwiczyć wymowę trudnych słów zawierających głoskę „ż” jak „żabka”.



Opracowała: Monika Maliga – Kowalczyk
wykorzystano ilustracje ze strony : www.printoteka.pl

PRZEGLĄD WIERSZA LOGOPEDYCZNEGO

W dniu 06.03.2025 w przedszkolu odbył się przegląd logopedyczny w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki Logopedycznej.

Celem przeglądu jest umożliwienie wszystkim dzieciom w wieku przedszkolnym szczególnie z trudnościami logopedycznymi, prezentacji swoich umiejętności, możliwości i talentów tj. sprawność artykulacyjna, kompetencja językowa, ekspresja słowna i ruchowa.

Przeegląd odbywa się w dwóch kategoriach:

- Wiersz logopedyczny
- Logopedyczna etiuda teatralna

Dzieci zaprezentowały się w II turach:

- 4 latki / 5 latki
- 6 latki



Wszystkie dzieci otrzymały dyplomy oraz upominki. Po głosowaniu jury wyłoniło zwycięzców.

Reprezentować przedszkole będzie:

Franciszek Liguda z IV „b” wiersz - „Zwierze ze Zgierza” Jana Wołka



Etiudę teatralną zaprezentują dzieci z grupy III „b” - „Przyjaźń” fragment wg Emilii Moniuszko - Kwiecińskiej XVI Przegląd Miejskiego Programu Profilaktyki Logopedycznej odbędzie się 09.04.2025 r. Mocno trzymamy kciuki za dzieci reprezentujące placówkę.

Bardzo dziękuję nauczycielom za pracę przy przygotowaniu dzieci i współpracę.

Logopeda

Eliza Zaborowska - Ruszel

Kącik psychotka - smakotka

Na Wielkanoc pieczemy zazwyczaj najróżniejsze babki, serniki oraz mazurki. Prawie każdy ma swój ulubiony przepis i lubi po niego sięgać. Oprócz tych najbardziej tradycyjnych przepisów na wielkanocne wypieki, w ostatnich latach zaczęło się pojawiać coraz więcej ciekawych ciast, które miło kojarzą się z wiosną i Wielkanocą.

Nie ma wspaniałych Świąt Wielkanocnych bez chociaż jednej wysokiej i dumnej babki, czy też bez puszystego i pachnącego sernika, albo bez paschy symbolizującej obfitość, czy uroczego mazurka w kształcie wielkiego jajka. Wielkanoc przypada na okres wiosenny, gdy wszystko budzi się do życia. Zieleń i kolory promieni słonecznych to barwy, jakie od razu mam przed oczami, gdy myślę o Wielkanocy. Babka Leśny mech to perełka, która może się pojawić również na Twoim stole na Wielkanoc. Bardzo gorąco polecam Ci ten niezwykle wiosenny przepis.

Babka Leśny Mech to przepiękna, bardzo prosta w przygotowaniu i super smaczna babka pieczona ze świeżym szpinakiem. Przepis ten sprawdzi się nie tylko na Wielkanoc, ale i na inne okazje.

Składniki na babkę:

1,5 szklanki mąki pszennej tortowej - 240 g
1 saszetka budyniu waniliowego bez cukru - około 40 g
po płaskiej łyżeczce proszku do pieczenia i sody oczyszczonej
200 g szpinaku świeżego baby
150 g cukru drobnego - około pół szklanki
4 średniej wielkości jajka - około 210 g po rozbiciu
100 ml oleju roślinnego - niecałe pół szklanki
skórka otarta z jednej cytryny

Składniki na krem i dodatki:

150 g zimnego serka mascarpone
150 g zimnej śmietanki 30 % - około pół szklanki
2 łyżki cukru pudru
jajeczka czekoladowe, maliny, borówki, kwiatki bratków

Zmiksuj szpinak

Zacznij już nagrzewać piekarnik: opcja pieczenia góra/dół; środkowa lub nieco niższa półka w piekarniku; temperatura: 170 stopni. Z termoobiegiem ustaw o 10 stopni mniej. Forma z kominem o pojemności minimum 1500 ml.

Umyj i osusz dokładnie 200 gramów świeżego szpinaku baby. Zmiksuj go dokładnie gładko przy pomocy blendera ręcznego. Na początku może to iść dość ciężko, jednak z każdą chwilą masa robi się coraz bardziej jednolita.

Porada: Babkę piekłam tylko na takim szpinaku. Nie testowałam przepisu ani ze

szpinakiem mrożonym w liściach, ani mielonym. Nie daję zatem gwarancji, czy kolor oraz smak i strukturą będą chociaż zbliżone do efektu, jaki można otrzymać z użyciem młodych listków szpinaku.

Wymieszaj suche składniki

Do osobnej miski przesiej razem półtorej szklanki mąki pszennej tortowej (240 gramów) oraz jedną saszetkę budyniu śmietankowego lub waniliowego bez cukru (saszetka takiego budyniu waży zazwyczaj 40 gramów) i po jednej łyżeczce proszku do pieczenia oraz sody oczyszczonej. Możesz też mąkę z budyniami proszkiem wymieszać dokładnie przy pomocy różgi kuchennej.

Porady: Zwróć uwagę na skład budyniu. Kupuj tylko taki, który składa się ze skrobi ziemniaczanej lub kukurydzanej albo z ich mieszanki. Nie kupuj proszku budyniowego z mąką pszenną, bo tę dodajemy już do ciasta osobo. Jeśli chcesz dodać budynie z cukrem, to do jajek wysypiesz o 40-50 gramów mniej cukru. Proszek budyniowy możesz też zastąpić klasyczną skrobią ziemniaczaną.

Dajesz wówczas 40 gramów skrobi plus kilka kropel ulubionego aromatu do ciast, np. pomarańczowego.

Ubij jajka z cukrem + olej

Do większego, szklanego lub metalowego naczynia wsyp około pół szklanki drobnego cukru, czyli 150 gramów (może być troszkę więcej). Wbij cztery średniej wielkości jajka (jajka trzymane w temperaturze pokojowej). Cukier z jajkami ubijaj mikserem na wysokich obrotach tak długo, aż cukier całkowicie rozpuści się w jajkach. Pod koniec ubijania ma powstać puszysta i jasna masa. Ubijanie może trwać nawet 10 minut (z dobrym mikserem do 5 minut). Zmniejsz obroty miksera do średnich. Do puchu jajecznego wlewaj powoli olej. Po wlaniu 100 ml oleju możesz wyłączyć mikser.

Dodaj szpinak i skórkę cytryny

Do puchu jajecznego dodaj zblędowany szpinak (temperatura pokojowa) oraz skórkę otartą z jednej cytryny. Skórkę ścieram przed samym dodaniem jej do ciasta, na drobnych oczkach klasycznej tarki. Delikatnie wymieszaj masę szpatułką.

Porada: Zamiast skórki z cytryny można też zetrzeć skórkę z dwóch limonek lub z jednej mandarynki lub małej pomarańczy.

Wsyp sypkie składniki

Do misy z zielonym puchem jajecznym dodaj mieszankę składników sypkich. Ciasto mieszaj delikatnie szpatułką, aż ciasto robi się jednolite. Osoby wprawione mogą użyć miksera na najniższych obrotach (miksujemy ciasto tylko chwilę, by nie przebić pęcherzyków powietrza). Ciasto nie powinno być bardzo gęste. Wyjdzie raczej luźniejsze

Wylej ciasto do formy

Foremkę bardzo dokładnie wysmaruj od środka miękkim masłem. Staraj się dotrzeć do każdego zakamarka. Posmaruj też komin formy. Wsyp mąkę lub bułkę tartą. Obtocz nią cały środek, a nadmiar wysyp. Do upieczenia babki najlepsza będzie forma z kominem o pojemności około 1500 - 2000 ml.

Ciasto wylej równomiernie do foremki.

Upiecz babkę

Formę z babką umieść w piekarniku nagrzanym do 170 stopni (grzanie góra/dół). Wybierz nieco niższą niż środkową półkę. Ciasto piecz około 50 minut (krócej lub dłużej). Po około 40 minutach pieczenia sprawdź przy pomocy drewnianego patyczka, czy babka szpinakowa jest już gotowa. Jeśli po wyjęciu z ciasta patyczek jest suchy, to możesz śmiało wyłączyć piekarnik. Nie obawiaj się, że babka się nie dopiekła i staraj się nie wydłużać za mocno czasu pieczenia. Ciasto pieczone za długo może się przesuszyć i nie będzie już tak wilgotne. Po upieczeniu lekko uchyl drzwi piekarnika.

Po 5 minutach otwórz drzwi i wyjmij babkę z pieca. Po lekkim przestudzeniu (10 minut) wyjmij babkę z formy i przełóż np. na kratkę do studzenia wypieków.

Porada: Formę z babką umieszczasz w piekarniku na nagrzaną już, cienkiej blaszce z wyposażenia piekarnika lub na kratce. Blaszka lub kratka powinny być umieszczone na takim poziomie, by położona na nich forma z wypiekami znajdowała się mniej więcej na środku komory (nie za blisko górnych i dolnych grzałek).

Zdejmij górę ciasta

Babkę Leśny Mech można już tylko połączyć lukrem klasycznym lub z dodatkiem białej czekolady i podawać lub też przygotować do niej krem.

Jeśli zdecydujesz się na krem, to ostrym nożem zdejmij cienką, wierzchnią warstwę ciasta. Następnie wytnij dookoła lekkie zagłębienie. Zdjęte ciasto odkładaj do osobnej miseczki.

Pokruszone ciasto przyda się do dekoracji.

W zagłębieniu umieść krem

Bardzo dobrze schłodzone składniki na krem (po 150 gramów śmietanki kremówki i serka mascarpone) oraz dwie łyżki cukru pudru wymieszaj, umieść w wysokim naczyniu i odstaw na 20 minut do zamrażalnika. Po tym czasie od razu rozpocznij ubijanie kremu. Najpierw na niższych obrotach miksera. Po chwili zwiększaj obroty, aż do maksymalnej mocy. Krem powinien być gotowy już po maksymalnie 2 minutach ubijania. Masa jest dobrze ubita, gdy zaczyna stanowić opór na mieszadłach miksera oraz po nałożeniu na palec zachowuje strukturę - nie rozlewa się, nie przemieszcza.

Do swojego kremu dodałam jeszcze trochę nasion wanilii wydłubanych z jednej laski.

Gotowy krem umieść w przygotowanym zagłębieniu w babce.

Dokończ dekoracje i podawaj

Na krem wyłóż pokruszone ciasto, które wcześniej zostało wycięte. Babkę udekoruj też borówkami lub owocami granatu oraz malinami, czekoladowymi jajeczkami w cukrowej posypce i jadalnymi kwiatkami np. bratków.

Źródło:
www.aniagotuje.pl

Opracowała
M. Maliga - Kowalczyk

