

Tęczowe Wiadomości

Zima 2025/2026

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

Redagowanie i strona
graficzna: Paulina Magda

W bieżącym numerze:

1. Skąd się wzięły Mikołajki oraz Święta Bożego Narodzenia?
2. Zimowy trening buzi i języka.
3. Dlaczego aktywność ruchowa jest ważna?
4. Zabawy sensoryczne zimowe.
5. Kącik pychotka-smakotka.
6. Zwierzęta zimą – kto śpi, a kto zmienia futerko?
7. Pomysły na zimowe aktywności rodzinne bez ekranów.
8. Zima a emocje dziecka – skąd zimowa huśtawka nastrojów?
9. Zimowe sposoby na wzmocnienie odporności.

Drodzy Rodzice! Kochane Dzieci!



Z radością oddajemy w Wasze ręce zimowy numer naszej przedszkolnej gazetki. Zimowa aura i nadchodzący świąteczny czas sprzyjają chwilom refleksji, wspólnej zabawie i twórczym pomysłom, dlatego w tym wydaniu przygotowaliśmy dla Was zbiór inspiracji oraz wartościowych treści.

W gazetce znajdziecie artykuły pedagogiczne, psychologiczne i logopedyczne, które mogą stać się pomocne w codziennym wspieraniu rozwoju dzieci. Nie zabraknie również pomysłów na zimowe zabawy, kreatywnych aktywności oraz łamigłówek, które wypełnią długie, chłodne wieczory ciepłem i uśmiechem.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu oraz dzieciom wiele radości, zdrowia i wzruszających, rodzinnych chwil. Niech Nowy Rok przyniesie pomyślność, spokój oraz spełnienie marzeń — tych małych i tych całkiem dużych.

Życzymy miłej lektury!

Grono Pedagogiczne Przedszkola nr 77 we Wrocławiu

Świąteczna radość

W przedszkolu dziś wesoło,
choinka błyszczy wkoło.
Bombki tańczą kolorowe,
lampki mrugają na jej głowie.

Mikołaj już pędzi saniami,
machając do nas prezentami.
A my śpiewamy kolędy ślicznie,
bo święta idą — już tak blisko!

Niech magia świąt nas ogrzewa,
jak ciepłe nutki z zimowego drzewa.
Uśmiech niech gości na każdej buzi —
wesołych świąt dla wszystkich ludzi!





Skąd się wzięły Mikołajki oraz Święta Bożego Narodzenia?

Pochodzenie święta Bożego Narodzenia w tradycji chrześcijańskiej

Święto Bożego Narodzenia ma swoje korzenie w tradycji chrześcijańskiej, które koncentruje się na narodzinach Jezusa Chrystusa. W Biblii, narodziny Jezusa są opisane w Ewangelii Łukasza i Mateusza, gdzie przedstawione są okoliczności Jego narodzin w Betlejem. Jezus, jako Syn Boży, jest centralną postacią tego święta, a Jego narodziny są symbolem nadziei i zbawienia dla ludzkości. Wczesne obchody Bożego Narodzenia miały charakter religijny, a wspólne modlitwy i refleksje nad narodzinami Zbawiciela były kluczowe dla wspólnot chrześcijańskich. W miarę upływu czasu, święto to zyskało na znaczeniu, a datę 25 grudnia ustalono jako dzień obchodów narodzin Jezusa, co miało na celu zjednoczenie wiernych i wzmocnienie ich wiary.

Historia obchodów Bożego Narodzenia w pierwszych wiekach

Obchody Bożego Narodzenia w pierwszych wiekach chrześcijaństwa były znacznie różne od tych, które znamy dzisiaj. Początkowo, nie istniała ustalona data, kiedy obchodzono narodziny Jezusa. Dopiero w IV wieku, Kościół postanowił, że 25 grudnia będzie dniem, w którym będziemy świętować to ważne wydarzenie. Wybór tej daty mógł być związany z chęcią zastąpienia pogańskich świąt zimowych, które miały miejsce w tym okresie. Wczesne obchody Bożego Narodzenia koncentrowały się na modlitwach i refleksji nad narodzinami Zbawiciela. Wspólnoty chrześcijańskie organizowały specjalne msze, a także spotkania, podczas których dzielono się radością z narodzin Jezusa. Te wczesne celebracje miały na celu umocnienie wiary i jedności wśród wiernych, co przyczyniło się do wzrostu popularności tego święta w całym świecie chrześcijańskim.



Boże Narodzenie to nie tylko piękna atmosfera i rodzinne spotkania, ale też mnóstwo tradycji, których znaczenie i pochodzenie często zaskakują. Mowa chociażby o dekorowaniu drzewek. Choinka pojawiła się w tradycji dopiero w XVI wieku, korzeniami sięgając Alzacji, gdzie wiecznie zielone drzewka zaczęto ozdabiać papierowymi ozdobami i jabłkami, symbolizującymi odradzające się życie. Do Polski choinka przywędrowała na przełomie XVIII i XIX wieku, wraz z niemieckimi protestantami, ale początkowo pojawiała się jedynie w miastach. Na wsiach zyskała popularność dopiero w XX wieku, a błyszczące ozdoby, które dziś tak uwielbiamy, to pomysł zaczerpnięty ze Stanów Zjednoczonych. Z kolei tradycja wypatrywania pierwszej gwiazdki, symbolizującej Gwiazdę Betlejemską, łączy się z chrześcijaństwem, ale nawiązuje też do dawnych wierzeń w magię nieba. W czasach przedchrześcijańskich noc przesilenia zimowego była czasem wróżb i obserwacji gwiazd, które miały wskazywać przyszłość.

Jak różne kraje obchodzą Boże Narodzenie?

Obchody Bożego Narodzenia różnią się w zależności od kraju, co sprawia, że to święto jest niezwykle zróżnicowane i bogate w tradycje. Na przykład, w Hiszpanii obchodzenie Bożego Narodzenia zaczyna się 8 grudnia i trwa aż do 6 stycznia, kiedy to świętowany jest Dzień Trzech Króli. W tym okresie dzieci czekają na prezenty od Trzech Króli, a nie od Świętego Mikołaja, co czyni ten zwyczaj wyjątkowym. W Włoszech, kolacja wigilijna, znana jako “La Viglia” składa się z 7 potraw rybnych, symbolizujących oczekiwanie na narodziny Jezusa. W Norwegii, z kolei, popularne jest pieczenie pierników oraz dekorowanie domów w czasie świąt. Tradycja ta jest związana z wiarą, że dobre duchy odwiedzają domy w tym okresie, przynosząc szczęście. W Polsce natomiast, tradycje takie jak dzielenie się opłatkiem i kolędowanie mają głębokie znaczenie kulturowe i religijne, łącząc rodziny w radosnym świętowaniu.

Opracowanie: Agnieszka Siek





Zimowy trening buzi i języka

Ćwiczenia oddechowe

1. „Zdmuchnij śnieżynki do Mikołaja”

Dziecko dmucha na papierowe śnieżynki tak, aby dotarły do ilustracji Mikołaja.

Cel: wydłużanie fazy wydechowej, praca przeponowa.

2. „Para z kominów”

Dmuchanie przez słomkę na watę udającą „parę z komina sanie Mikołaja”.

Cel: kontrola siły wydechu.

Ćwiczenia artykulacyjne

3. Głoska sz: „Szalik Mikołaja”

- Powtarzanie: szalik, szyszka, szelest, szopka, śnieżysz, Mikołaj szuka szlaków.
- Zabawa: dziecko „zakłada szalik” językiem – język przesuwany po podniebieniu w stronę wąka dziąsłowego.

4. Głoska r: „Renifer Rudolf”

- Powtarzanie: Rudolf, renifer, róg, różga, rumiane, rubinowe, Rudolf rwie rulony.
- Rurka pod nos: wibrujące r jako silnik sań.

5. Głoska l: „List do Mikołaja”

- Powtarzanie: list, laska, latarnia, lód, lalka, Mikołaju leć leniwie.
- Ćwiczenie: „lizanie lukru” – język oblizuje szeroko górną i dolną wargę.

6. Głoski syczące s, z, c, dz: „Sanie Mikołaja”

- Powtarzanie: sanie, sanki, sok, sowa, zima, czapka, paczka, dzwonek.
- Zabawa: prowadzenie języka „jak po torach sań” – wzdłuż linii na podniebieniu.

😊 Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

7. „Mikołaj robi miny”

Uśmiech–dzióbek (naprzemiennie).

Poruszanie wargami jakby mówił „Ho, ho, ho!”.

8. „Zmarznięty renifer”

Wysuwanie języka do przodu i chowanie go („renifer szuka smakołyków w śniegu”).

Krążenia języka po wargach („renifer liże śnieżynki”).

🔊 Ćwiczenia słuchowe

9. „Dzwonki sań”

- Rozpoznawanie różnej intensywności dźwięku (cicho–głośno).
- Dziecko reaguje ruchem (np. skokiem), gdy usłyszy dzwonki.

10. „Gdzie schował się Mikołaj?”

- Lokalizacja dźwięku – dorosły dzwoni dzwoneczkiem w różnych miejscach pomieszczenia, a dziecko wskazuje kierunek.

🧠 Ćwiczenia słotwórcze i językowe

11. „Co Mikołaj ma w worku?”

- Dziecko kończy zdania: W worku Mikołaja jest... i wymienia przedmioty z określoną głoską.

12. „Świąteczne rymy”

- Dobieranie rymów: Mikołaj – ...; saniami – ...; prezenty –

Opracowanie: Eliza Zaborowska-Ruszel





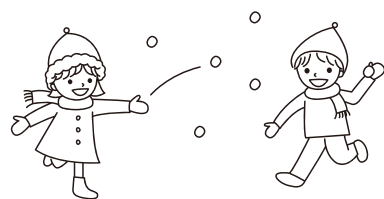
Dlaczego aktywność ruchowa jest ważna?

Zimowe zabawy w sali i na dworze

Aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Regularne poruszanie się wspiera prawidłowy rozwój organizmu, poprawia samopoczucie oraz wzmacnia odporność, co jest szczególnie cenne w okresie zimowym. Choć niska temperatura bywa wyzwaniem, warto pamiętać, że zimowe miesiące oferują wiele ciekawych form ruchu, zarówno pod dachem, jak i na świeżym powietrzu.

Korzyści z aktywności ruchowej

Ruch wpływa korzystnie na cały organizm. Wzmacnia mięśnie i kości, poprawia krążenie, uczy koordynacji i równowagi. Dla dzieci jest również ważny w kontekście rozwoju społecznego – wspólna zabawa uczy współpracy, komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Aktywność fizyczna pomaga także redukować stres, poprawia koncentrację oraz jakość snu. Zimą, gdy naturalnie mniej się ruszamy, regularna aktywność pozwala utrzymać energię i odporność.



Zimowe zabawy na dworze

Choć mróz i śnieg mogą zniechęcać, korzystanie z uroków zimy to doskonały sposób na zapewnienie ruchu i atrakcyjną zabawę. Do najpopularniejszych zimowych aktywności należą:

- Lepienie bałwana – rozwija kreatywność, koordynację i uczy współpracy.
- Bitwa na śnieżki – dynamiczna zabawa, która angażuje całe ciało.
- Zjazdy na sankach – doskonały sposób na aktywność aerobową i radość z prędkości.

- Aniołki na śniegu – prosta, a jednocześnie radosna forma ruchu.
- Zimowe spacery – mogą się udać nawet jeśli nie ma śniegu – wzmacniają odporność i pozwalają obserwować zmieniającą się naturę.

Ważne jest jedynie, aby pamiętać o odpowiednim ubiorze: warstwowym, ciepłym, ale jednocześnie niekrępującym ruchów.

Aktywność w sali podczas zimy

Nie zawsze pogoda pozwala na zabawy na świeżym powietrzu. W takie dni świetną alternatywą są zabawy ruchowe w sali. W zależności od możliwości przestrzeni, można zorganizować wiele atrakcyjnych form aktywności:

- Tory przeszkód – rozwijają sprawność, zręczność i równowagę.
- Zabawy muzyczno-ruchowe – łączą taniec, rytm i ekspresję.
- Gry zręcznościowe – np. rzuty do celu, prowadzenie piłki, skoki.
- Zabawy z chustą animacyjną – kolorowa chusta zachęca do współpracy i angażuje całą grupę.
- Ścieżki sensoryczne – wspierają rozwój motoryczny i stymulację zmysłów.

Aktywność w zamkniętej przestrzeni może być równie wartościowa i pełna radości co ta na świeżym powietrzu – wystarczy odrobina kreatywności.

Podsumowanie

Ruch jest niezbędny dla zdrowia, rozwoju i dobrego samopoczucia. Zimą, mimo chłodu, warto dbać o codzienną aktywność – czy to na dworze, korzystając z uroków śniegu, czy w sali, wprowadzając różnorodne zabawy ruchowe. Aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia ciało, ale również daje radość i integruje uczestników. Dzięki niej zimowy czas może być pełen energii, zabawy i pozytywnych emocji.

Opracowanie: Katarzyna Frąszczak



Zimowe zabawy sensoryczne

Zima to wyjątkowa pora roku, która niesie ze sobą mnóstwo nowych doświadczeń: chłodne powietrze szczypiące w policzki, skrzypiący pod butami śnieg, niepowtarzalne zapachy i dźwięki. Dla dzieci w wieku przedszkolnym jest to prawdziwy skarbiec bodźców, które wspierają rozwój sensoryczny. Zimowe zabawy, nie tylko uczą poprzez doświadczanie, ale również pozwalają przedszkolakom lepiej poznawać siebie i otaczający świat.

Rozwój sensoryczny zachodzi naturalnie, kiedy dziecko doświadcza bodźców różnego rodzaju. W przedszkolu i w domu, warto świadomie wspierać ten proces, proponując dzieciom zabawy stymulujące wszystkie zmysły: dotyk, wzrok, słuch, węch, a nawet smak. Poprzez eksperymentowanie z różnymi teksturami, kolorami i zapachami, dzieci rozwijają swoją kreatywność i wyobraźnię. To jak podróż w świat fantazji, gdzie każdy zmysł odkrywa coś nowego! Zabawy sensoryczne sprzyjają rozwijaniu umiejętności motorycznych małych rąk i palców. Maluchy uczą się trzymać, gnieść, przesypywać – wszystko to ma ogromny wpływ na rozwój precyzji ruchów. Dzięki takim ćwiczeniom dziecko ma ułatwiony start do nauki rysowania, pisania. To także doskonała okazja do budowania silnej więzi z dzieckiem poprzez wspólne doświadczenia.

Poniżej przedstawiam kilka pomysłów na zimowe aktywności sensoryczne, które można z łatwością wykonać w domu lub na świeżym powietrzu.



Zimowe zabawy sensoryczne na zewnątrz

Nawet krótki spacer może stać się inspiracją do wielu aktywności sensorycznych. Warto pamiętać o odpowiednim ubiorze i pozwolić dzieciom na swobodne odkrywanie.

Zima dostarcza dzieciom naturalnego materiału do eksperymentów.

Przedszkolaki mogą:

- porównywać śnieg świeży i ubity, mokry i suchy,
- obserwować, jak śnieg zmienia się, gdy przeniesiemy go do ciepła,
- dotykać lodu, ślizgać się po jego powierzchni,
- badać kształty i pęknięcia w kawałkach lodu.

To świetna okazja do rozmów o zjawiskach przyrodniczych i zmianach temperatury.

Kolorowanie śniegu

To prosta, ale niezwykle atrakcyjna zabawa, która pobudza wyobraźnię i zmysł wzroku. Potrzebne będą:

- butelki z atomizerem i wodą
- pędzle
- barwniki spożywcze lub farby wodne.

Dzieci mogą: malować śnieżne obrazy, zaznaczać trasy lub labirynty, tworzyć kolorowe „wyspy”.

Poszukiwanie zimowych skarbów

Można schować w śniegu kolorowe przedmioty (np. klocki) i poprosić dziecko o ich odnalezienie. To świetne ćwiczenie stymulujące wzrok i dotyk.

Odciski na śniegu

Dzieci uwielbiają zostawiać ślady – stóp, dłoni, patyków, zabawek, tworzyć wzory lub „mapy”. To okazja do obserwowania zmieniających się kształtów i struktur.

Zimowe zabawy sensoryczne w domu

Dom również może stać się zimową przestrzenią pełną bodźców. Nawet jeśli za oknem brakuje śniegu, można przygotować wiele zimowych atrakcji.

Domowy sztuczny śnieg

Stwórz specjalny „śnieg” z jedzenia, takiego jak płatki owsiane, ryż czy kasza manna. Dzieci mogą kopać w miękkim „śniegu” rękami lub używać małych zabawek do tworzenia wzorów, ukrywania „skarbów”.

Inną alternatywą jest stworzenie sztucznego śniegu z:

- pianki do golenia i sody oczyszczonej
- mąki ziemniaczanej i oleju.



Masa jest wówczas puszysta i dostarcza całkowicie odmiennych doznań sensorycznych. Dzieci mogą z nich lepić miniaturowe bałwanki, tworzyć zimowe krajobrazy, ukrywać i wyszukiwać figurki.

Sensoryczne butelki

Do przezroczystej butelki można włożyć: brokat, drobne koraliki, cekiny, papierowe śnieżynki, napelnić wodą (warto dodać do wody glicerynę, dodatki wolniej będą opadały). Dzieci potrząsając butelką, obserwują „wirujące przedmioty”. To świetna zabawa wyciszająca i wspierająca koncentrację.

Malowanie na wodzie

Na zamrożonej wodzie, na dużych tackach dzieci mogą malować farbami plakatowymi lub barwnikami spożywczymi. Efekt kolory płyną po lodzie, mieszają się, tworząc „zimową akwarelę”.



Kolejną propozycją może być zamrożenie w pojemniku małych zabawek (figurki, pompony, guziki). Dzieci odmrażając „skarb” pipetami lub strzykawkami z ciepłą wodą lub solą, obserwują, jak lód się roztopia i powoli odkrywa niespodziankę. To świetna zabawa, która angażuje zmysły dotyku i ciepła.

Zimowe kształty z masy plastycznej

Używając masy solnej (szklanka mąki, soli drobnej i wody) zachęcamy dzieci do tworzenia zimowych kształtów. Można zrobić gwiazdki, śnieżynki, czy bałwanki, a wyschnięciu, dzieci mogą malować je na kolorowo lub ozdabiać brokatem.

Inną propozycją może być ciecz nienewtonowska, gdy wymieszaną mąkę ziemniaczaną z odrobiną wody powstanie wspaniała masa do zabaw sensorycznych. Warto dorzucić również figurki zimowych zwierząt, co uczyni zabawę jeszcze ciekawszą.



Sensoryczne pudełko

W dużym pojemniku można zgromadzić materiały o zimowym charakterze: watę, pompony, szyszki, gałązki, wstążki, plastikowe śnieżynki, figurki zwierząt.



Dzieci mogą sortować, układać scenki, bawić się swobodnie i wyobraźniowo. To doskonała zabawa wspierająca rozwój narracji i mowy. Zimowe zabawy sensoryczne to połączenie nauki, ruchu, kreatywności i dobrej zabawy. Dają dziecku niezwykle cenne doświadczenia, które wspierają rozwój wszystkich zmysłów, motoryki oraz umiejętności poznawczych. Każde dziecko jest inne, a wasza kreatywność jest kluczem do stworzenia unikalnych i dostosowanych do potrzeb zabaw. A co najważniejsze — zapewniają radosny, wspólny czas, który wzmacnia więzi rodzinne.

Niech każdy dzień będzie pełen uśmiechu i fascynujących odkryć!

Opracowanie: Iwona Pawlicka





Kącik Pychotka- Smakotka

Pierniczki alpejskie

Składniki:

- 500 g mąki pszennej tortowej
- 4 żółtka jaj
- 2 białka jaj
- 3/4 szklanki cukru
- 2 łyżki kakao
- 150 g miodu
- 100 ml śmietany kwaśnej 18 %
- 1.5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 120 g masła
- przyprawy: pełna łyżeczka mielonych goździków, po pół płaskiej łyżeczki imbiru i pieprzu czarnego.



Przygotowanie:

Miód, kakao, cukier i przyprawy podgrzewaj 10 minut na bardzo małej mocy palnika, co kilka chwil mieszając. (Cukier będzie się lekko smażył, ale nie musi się całkiem rozpuścić). Wyłącz. Dodaj masło i zostaw je w masie, by się rozpuściło i cała masa przestygła. W małej miseczce umieść śmietanę i dodaj do niej sodę. Zamieszaj i odstaw.

Białka ubijaj na sztywno przez 3 minuty. Dodaj żółtka i ubijaj jeszcze chwilę. Masę jajeczną wmieszaj łyżką w mąkę (mąkę umieść w największej misce). Następnie wlej ciemną masę miodową. Zamieszaj. Na koniec dodaj śmietanę wymieszaną z sodą. Ja ciasto na tym etapie zaczynam mieszać dłonią. Jest mi znacznie łatwiej zespoić wszystkie składniki.

Ciasto przykryj folią i odstaw do lodówki na 16 godzin. Najlepiej ciasto przygotować sobie późnym popołudniem i piec pierniki dnia następnego. Po tym czasie wyjmij ciasto z lodówki i włącz piekarnik na 170 stopni. W czasie nagrzewania przygotuj blachę. Wylóż papierem do pieczenia.

Urwij kawałek ciasta. Podsyp mąką i rozwałkuj na placek 3 lub 5 mm. Wykrawaj dowolne wzory przy pomocy foremek. Reszkę ciasta dodaj do kolejnej porcji z miski i powtarzaj czynność jak wyżej. W ten sposób unikniesz zbyt dużej ilości mąki, dokładanej do wykrawków z ciasta.

Pierniczki o grubości 3 mm piecz 10 minut. Pierniczki rozwałkowane na grubość 5 mm piecz 12 minut. W piekarniku wyrastają podwójnie.

Po wystygnięciu przechowuj do 10 dni w puszcze lub papierowej torbie zawiniętej w folię.

Jak ozdobić pierniczki:

- zajądać bez ozdabiania
- lukrować
- oblewać roztopioną czekoladą
- ozdabiać pisakami cukrowymi i posypką



Ciastka kłocki

Składniki:

- 200g migdałów blanszowanych
- 450g marchewek
- 375g mąki pszennej
- 200g cukru
- 270g oleju
- 6 jajek
- 20g soku z cytryny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- szczypta soli

Dekoracja:

- 250g cukru pudru
- 40 g soku z cytryny
- barwniki spożywcze
- draże czekoladowe np. lentilky



Przygotowanie

1. Rozgrzać piekarnik do temp. 180 C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
2. Migdały zmielić. Przełożyć do miski.
3. Marchewki zmielić. Zmieszać ze zmielonymi migdałami.
4. Do osobnej miski wsypać mąkę i cukier, dodać olej, jajka, sok z cytryny, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Wymieszać mikserem na jednolitą masę.
5. Dodać rozdrobnione migdały z marchewką, wymieszać.

6. Ciasto przelać na przygotowaną wcześniej blachę , równomiernie rozprowadzić. Piec 35-40 min. (180 C)
7. Upieczone ciasto odstawić do ostudzenia, następnie pokroić na 25 kwadratowych lub prostokątnych kawałków.

Dekoracja

1. Do miski wsypać cukier puder, dodać sok z cytryny. Wymieszać szybko łyżką.
2. Lukier podzielić na 5 miseczek. Do każdej miseczki dodać po 1-2 krople barwnika spożywczego (wybranego) i dokładnie wymieszać.
3. Kawałki ciasta smarować lukrem za pomocą pędzelka i dekorować drażetkami tak by przypominały klocki.

Smacznego!

Opracowanie: Klaudia Drożdżyńska



Zwierzęta zimą - kto śpi, a kto zmienia futerko?

Zima to czas, gdy pożywienie jest przykryte śniegiem, woda zamarza, a temperatury spadają poniżej zera. Dla wielu gatunków to okres prawdziwego survivalu. Tylko najlepiej przystosowane osobniki mają szansę przetrwać. Zimą jedne zwierzęta zapadają w sen zimowy, inne zmieniają futro na cieplejsze lub jaśniejsze, aby przetrwać trudne warunki. To dwie główne strategie adaptacyjne, które pozwalają im przeżyć trudny okres. Sen zimowy chroni przed głodem i mrozem, ale wymaga wcześniejszego zgromadzenia zapasów energii.

Zmiana futra pomaga zwierzętom pozostać aktywnym zimą – szukać pożywienia, unikać drapieżników i wychowywać młode. Zmiany klimatu mogą zaburzać te strategie, np. brak śniegu sprawia, że białe futro zająca bielaka staje się widoczne i zwiększa ryzyko ataku.

Hibernacja to niezwykle mechanizm, dzięki któremu zwierzęta mogą przetrwać zimę, gdy brakuje pożywienia i warunki są ekstremalne. Podczas snu zimowego ich metabolizm znacząco zwalnia, temperatura ciała spada, a serce bije wolniej. Dzięki temu organizm zużywa minimalne ilości energii

Przykłady zwierząt śpiących zimą:

- Niedźwiedzie brunatne – jego sen nie jest tak głęboki jak u mniejszych zwierząt. Spędza w gawrze kilka miesięcy, żyjąc z zapasów tłuszczu.
- Jeże – zwijają się w kulkę i przesypiają zimę w ukryciu, w norach lub w zakopane w stertach liści. Korzystają z nagromadzonej tkanki tłuszczowej, przez co obniżają temperaturę ciała i spowalniając metabolizm.
- Borsuki – spędza zimę w norze, często w towarzystwie innych borsuków.
- Chomik europejski – zapada w głęboką hibernację, budząc się czasem, by zjeść zapasy.



- Nietoperze – hibernują w piwnicach, jaskiniach i innych chłodnych, wilgotnych miejscach.

Niektóre zwierzęta pozostają aktywne zimą, ale przygotowują się do niej zmieniając futro, które jest pewnego rodzaju zimowym płaszczem i kamuflażem. Staje się ono cieplejsze, bardziej gęste, często także jaśniejsze, by lepiej wtapiać się w śnieżne otoczenie. W celu przetrwania gromadzą także zapasy pokarmu i magazynują je w norach lub dziuplach.

Przykłady zwierząt zmieniających futro:

- Wiewiórki – ich futro staje się bardziej gęste i szare, co zapewnia lepszą izolację.
- Zające bielaki – latem brązowe, zimą białe, dzięki czemu są trudniejsze do zauważenia dla drapieżników.
- Lisy polarne – zmieniają barwę z szarobrazowej na śnieżnobiałą, co chroni je przed zimnem i pomaga w polowaniu.
- Łasice białe (gronostaje) – zimą stają się śnieżnobiałe, co pomaga ukryć się w śniegu. Jedynie ich ogon ma czarną końcówkę.
- Sarny – ich futro z rudawego staje się szarobrazowe, bardziej gęste i bardziej izolujące.

Choć jedne zwierzęta wybierają sen zimowy, a inne zmianę futra, cel jest wspólny, przetrwać zimę i doczekać wiosny. Śpiące oszczędzają energię, unikając aktywności. Aktywne chronią się przed zimnem dzięki naturalnemu płaszczowi i szukają pożywienia mimo trudnych warunków.

Zima pokazuje jak sprytna i różnorodna jest natura. Jedne zwierzęta przesypiają trudny czas, inne zmieniają wygląd by lepiej się chronić. Dzięki tym strategiom każde z nich ma szansę przetrwać i powitać wiosnę w pełni.

Opracowanie: Marta Stefaniak





Zimowe aktywności rodzinne w domu bez ekranów

Zimowe popołudnia i długie wieczory to dla wielu rodzin czas, gdy dom staje się centrum świata. Kiedy za oknem mróz i śnieg, a dzieci pełne energii, warto sięgnąć po sprawdzone pomysły na zimowe zabawy w domu. Odpowiednie aktywności nie tylko umilają czas, ale także wspierają rozwój, budują relacje i przynoszą mnóstwo radości wszystkim domownikom. W tym artykule znajdziecie inspiracje na kreatywne, angażujące i proste do zorganizowania zabawy, które sprawdzą się w każdej rodzinie.

Dlaczego zimowe zabawy w domu są tak ważne dla dzieci i rodziny?

Kiedy dni są krótsze, a pogoda nie zachęca do długich spacerów, domowe aktywności nabierają wyjątkowego znaczenia. To nie tylko sposób na nudę, ale przede wszystkim okazja do bliskości, rozwoju i nauki ważnych umiejętności.

Zimowe popołudnia mogą być pełne radości, bliskości i kreatywnych zabaw — nawet wtedy, gdy rezygnujemy z telewizora czy tabletów. Oto propozycje zimowych aktywności, które łatwo przygotować, a które przyniosą dzieciom mnóstwo uśmiechu.

1. Rodzinne pieczenie zimowych smakołyków

Jak zorganizować?

- Przygotuj prosty przepis: pierniczki, muffinki albo ciasteczka maślane.
- Ustaw na stole składniki w małych miseczkach, tak aby dziecko mogło po nie wygodnie sięgać.
- Daj dziecku własny fartuszek — poczuje się ważne!

Jak przeprowadzić zabawę?

- Dziecko może wsypywać mąkę, mieszać ciasto łyżką, ugniatać, wykrawać kształty foremkami.
- Po upieczeniu wspólnie dekorujcie ciastka lukrem, posypkami i kolorowymi dodatkami.

Dlaczego warto?

To idealne ćwiczenie motoryki, planowania i poczucia sprawczości — a efekty można... zjeść!

2. Domowy zimowy teatrzyk kukielkowy

Jak przygotować?

- Zróbcie kukielki ze skarpet, drewnianych łyżek albo papierowych torebek.
- Pomalujcie buzie, doklejcie włosy z włóczki, noski z pomponików.
- Pudełko po butach może posłużyć jako scena — wystarczy wyciąć w nim „okienko”.

Jak przeprowadzić zabawę?

- Wymyślcie krótką historyjkę — np. „Bałwanek poszukuje śniegowej czapki”.
- Rodzic może być narratorem, a dziecko poruszać kukielkami.
- Zamieńcie się rolami!

Korzyści:

Zabawa rozwija wyobraźnię, pomaga w wyrażaniu emocji i buduje pewność siebie.

3. Zimowe prace plastyczne i dekoracje

Co przygotować?

- Białą kartkę, watę, klej, brokat, kolorowy papier, patyczki higieniczne.
- Opcjonalnie: słoik po dżemie, flamaster, serwetki.

Jak przeprowadzić?

- Z waty i kleju stwórzcie „śnieżne krajobrazy”.
- Patyczkiem higienicznym można „malować” białą farbą śnieżynki.
- Ze słoika i serwetki zróbcie zimowy lampion: naklejcie fragmenty serwetki i wstawcie LED-ową świeczkę.

Korzyści:

Dziecko ćwiczy precyzję ruchów, a wspólne tworzenie dekoracji wprowadza magiczny nastrój.



4. Zimowe gry ruchowe w domu

Pomysły do przygotowania:

- „Bitwa na śnieżki”: zgniećcie kilka kartek na papierowe kulki.
- „Lodowe kry”: rozłóżcie poduszki na podłodze.
- „Slalom przez zaspy”: ustawcie krzesła, pufy lub pojemniki.

Jak przeprowadzić?

- Bitwa na śnieżki: ustalcie zasady — rzucaamy delikatnie, tylko w nogi lub tułów.
- Skakanie po krze: zadanie polega na tym, by przejść z jednej poduszki na drugą, nie „wpadając do wody”.
- Slalom: dziecko omija przeszkody jak w zimowych zawodach.

Dlaczego warto?

To świetny sposób na rozładowanie energii, poprawę równowagi i koordynacji.

5. Wieczór z książkami i zimową scenerią

Przygotowanie:

- Zgaście górne światło i włączcie lampkę lub latarkę.
- Rozłóżcie koc, poduszki i wybierzcie kilka zimowych książeczek.

Przebieg zabawy:

- Czytajcie na zmianę — rodzic fragment, dziecko dokończy zdanie lub opisz obrazek.
- Zadawaj pytania: „Co byś zrobił, gdybyś spotkał bałwanka?”
- Można też zrobić „ciepłe kakao” jako element rytuału.

Korzyści:

Wspólne czytanie buduje więź, wspiera język i wycisza przed snem.



6. Rodzinne gry planszowe i zagadki

Przygotowanie:

- Wybierz proste gry: memory, domino, układanki, duże puzzle.
- Usiądźcie na dywanie i pokaż dziecku zasady krok po kroku.

Jak przeprowadzić?

- Dla młodszych dzieci skróćcie rozgrywkę, aby nie trwała zbyt długo.
- Chwal dziecko za każdą próbę, nawet gdy przegrywa.
- Możecie też wymyślać własne zagadki, np. „Jest biały, mięciutki i spada z nieba — co to?”.

Korzyści:

Wzmacniają logiczne myślenie i uczą zdrowej rywalizacji.

7. Zimowe zabawy sensoryczne

Co przygotować?

- Mąkę ziemniaczaną i olej — na sztuczny śnieg (proporcja ok. 8:1).
- Pojemnik, kilka małych figurek, np. pingwiny, misie polarne.
- Opcjonalnie: brokat, foremki, mały pędzelek.

Jak przeprowadzić?

- Wymieszajcie składniki — powstanie puszysty, zimny w dotyku „śnieżek”.
- Dziecko może lepić mini-bałwanki, „ukrywać” figurki lub robić wzory narzędziami.
- Po zabawie wystarczy zamknąć masę w pojemniku — wytrzyma kilka dni.

Korzyści:

Rozwijają zmysły, relaksuje i zachęca dziecko do samodzielnej eksploracji.

Podsumowanie

Zabawy bez ekranów pozwalają dzieciom rozwijać wyobraźnię, umiejętności społeczne i kreatywność. Wspólne spędzanie czasu z rodzicami wzmacnia więzi i daje poczucie bezpieczeństwa. Zimowe wieczory mogą być pełne magii – zupełnie bez udziału urządzeń elektronicznych.

Opracowanie: Renata Piechota





Zimowe obniżenie nastroju u dzieci

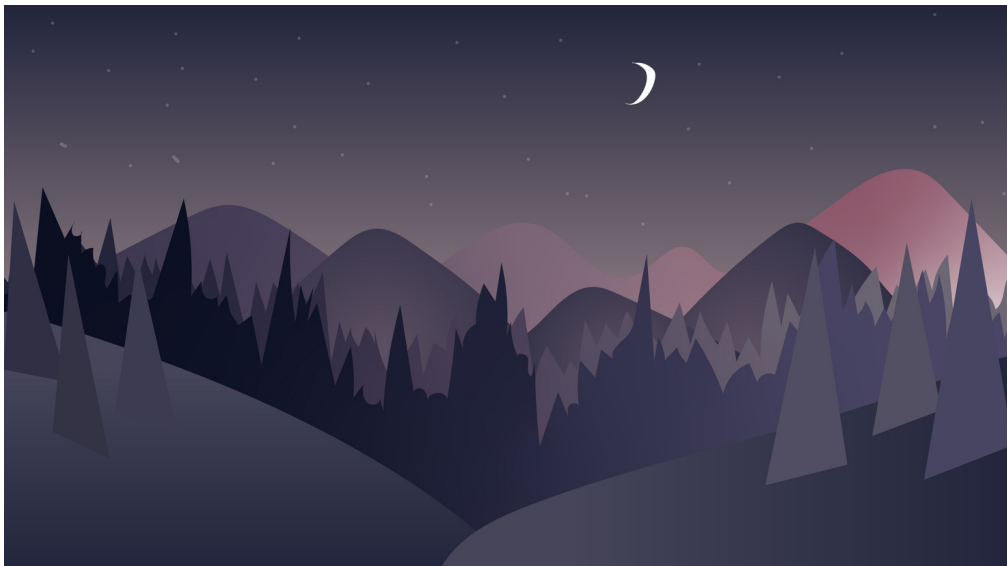
– jak sobie z tym radzić?

Zima to czas, który dla wielu dzieci może być trudniejszy emocjonalnie. Krótsze dni, mniejsza ilość aktywności na świeżym powietrzu i napięcie związane z nauką mogą wpływać na ich nastrój. Coraz częściej powinniśmy szukać naturalnych sposobów wspierania dzieci w tym okresie, a adaptogeny, znane ze swoich właściwości łagodzących stres, zyskują na popularności.

Dlaczego dzieci odczuwają obniżenie nastroju zimą?

Zimowy okres wiąże się z wieloma czynnikami, które mogą wpłynąć na obniżenie nastroju u dzieci:

- Brak światła słonecznego: Ograniczona ilość światła naturalnego zimą może prowadzić do zmniejszenia poziomu serotoniny – hormonu szczęścia.
- Mniejsza aktywność fizyczna: Zimne dni często oznaczają mniej czasu spędzanego na świeżym powietrzu, co może obniżać poziom energii i motywacji.
- Stres szkolny: Okres zimowy to czas intensywnej nauki, co może wywoływać presję i zmęczenie.
- Sezonowe choroby: Częste infekcje i obniżona odporność wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, ale i na samopoczucie emocjonalne.



Sposoby na stres i emocjonalne przeciążenie

Adaptogeny to rośliny, które pomagają organizmowi radzić sobie z różnymi formami stresu. Ich działanie polega na regulacji reakcji organizmu na czynniki stresogenne, co może być szczególnie korzystne dla dzieci w trudniejszych okresach, takich jak zima. Ich właściwości to:

- Regulacja poziomu kortyzolu: Adaptogeny dla dzieci, takie jak ashwaganda, pomagają zmniejszyć poziom hormonu stresu.
- Poprawa nastroju: Rośliny te wspierają równowagę emocjonalną, co może łagodzić wahania nastroju.
- Redukcja zmęczenia: Adaptogeny, takie jak rhodiola, pomagają dzieciom utrzymać energię i motywację.

Warto pamiętać, że adaptogeny nie są lekiem, ale mogą stanowić wsparcie w holistycznym podejściu do zdrowia emocjonalnego dziecka.

Działanie adaptogenów można wzmocnić poprzez łączenie ich z aktywnością fizyczną i technikami relaksacyjnymi:

1. Aktywność fizyczna:

- Regularny ruch na świeżym powietrzu, nawet w zimowe dni, wspiera produkcję endorfin i pomaga w redukcji stresu.
- Ćwiczenia, takie jak joga czy taniec, mogą być połączone z adaptogenami, aby wspierać ogólną równowagę psychiczną.

2. Relaksacja:

- Techniki oddechowe i medytacja pomagają dzieciom radzić sobie z napięciem emocjonalnym.
- Wieczorny rytuał z herbatą na bazie adaptogenów, takich jak ashwagandha, może wspierać spokojny sen i regenerację.



Bezpieczeństwo stosowania adaptogenów u dzieci jest kluczowe. Zawsze należy skonsultować się z pediatrą przed wprowadzeniem adaptogenów do diety dziecka.

Zimowe obniżenie nastroju u dzieci to wyzwanie, z którym można sobie poradzić, wprowadzając naturalne wsparcie w postaci adaptogenów. Rośliny takie jak ashwagandha i rhodiola mogą pomóc w redukcji stresu, poprawie nastroju i wspieraniu równowagi emocjonalnej. Połączenie adaptogenów z aktywnością fizyczną, relaksacją i zdrową dietą może przynieść kompleksowe korzyści, wspierając dziecko w trudnym zimowym okresie.

Zimową chandrę warto potraktować poważnie. Świadomość przyczyn i objawów tego stanu to pierwszy krok w kierunku poprawy nastroju. Kompleksowe podejście i zmiana codziennych nawyków mogą pomóc skutecznie przetrwać najciemniejsze dni roku. Warto również pielęgnować relacje z bliskimi, rozwijać pasje i pamiętać, że wsparcie specjalisty jest zawsze w zasięgu ręki - również online. Dzięki odpowiednim działaniom zimowe miesiące mogą stać się przyjemnym czasem refleksji, rozwoju i troski o siebie.

Opracowanie: Monika Maliga-Kowalczyk





Zimowe sposoby na wzmocnienie odporności

O odporność należy dbać każdego dnia, jednak zimą jest to szczególnie ważne. Chłód, wilgoć oraz niewielka ilość promieni słonecznych wystawiają na próbę wciąż rozwijający się układ odpornościowy malucha, przez co jest on znacznie bardziej narażony na infekcję. Jak wspierać organizm dziecka, kiedy za oknem zimno i ponuro?

DOBRY SEN

W czasie snu organizm się odpręża, regeneruje. Nieprzespana noc często skutkuje frustracją, podatnością na stres. Spada poziom walecznych limfocytów. Co ważne, zdrowy sen to taki, który odbywa się w optymalnych warunkach, czyli najlepiej w zaciemnionym, cichym pomieszczeniu. Warto wdrożyć rytuał wieczornego wyciszania się, odłożyć telefon i inne urządzenia emitujące światło niebieskie, na około 2h przed pójściem do łóżka.

DIETA I ODPOWIEDNIE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Stałym problemem zimą jest dieta uboga w witaminy i mikroelementy. To efekt ograniczonego dostępu do sezonowych owoców oraz tego, że chętnie wybieramy rozgrzewające, tłuste dania, niż lekkie sałatki. Koncentrowanie się na zdrowej diecie w sezonie zimowym jest szczególnie ważne. Należy zadbać o optymalną dawkę białka, cukrów, tłuszczu i węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym. Ogromnie istotną rolę w układzie odpornościowym odgrywa witamina C, witaminy z grupy B, a także magnez, cynk oraz selen.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch, szczególnie ten na świeżym powietrzu, ma dla człowieka fundamentalne znaczenie. Zwiększa liczbę oraz aktywność komórek odpowiedzialnych za walkę z drobnoustrojami. Pomaga się także dotlenić, poprawia krążenie krwi, a co za tym idzie, dostarczanie istotnych składników odżywczych do każdej komórki ciała. Podczas aktywności fizycznej ćwiczy również nasz układ oddechowy, który będąc w dobrej kondycji, szybciej poradzi sobie z ewentualnymi infekcjami. Ruch wpływa również na korzystnie na poziom endorfin. W ten sposób niwelujemy poziom stresu, który ma destrukcyjny wpływ na odporność.

HIGIENA OSOBISTA

Priorytetem jest mycie rąk. Należy to robić dokładnie z uwzględnieniem przestrzeni międzypalcowych. Bezwzględnie myjmy ręce po skorzystaniu z toalety, a także za każdym razem po przyjściu do domu z zewnątrz. Utrzymujmy czystość, ale unikajmy sterylności, ponieważ kontakt z różnymi drobnoustrojami w kontrolowanych warunkach jest naturalnym elementem budowania odporności.

DOMOWE SPOSOBY NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI

Doskonale sprawdzi się picie herbaty z miodem, cytryną i imbirem oraz dodawanie do potraw czosnku. Korzystnie na odporność wpływa także sok z buraka, olej lniany i kiszonki, które zawierają duże ilości probiotyków.

NATURALNE SYROPY I NAPOJE

Czasem budzą kontrowersje smakowe, ale takie naturalne sposoby na wzmocnienie organizmu dziecka są korzystniejsze, niż leki. Warto też po nie sięgać jako po domowe sposoby na wzmocnienie organizmu po antybiotyku.

- syrop z cebuli – wystarczy posiekać cebulę i zasypać cukrem, by po kilku godzinach móc rozpocząć przyjmowanie dobroczynnego specyfiku. Jego działanie będzie jeszcze bardziej skuteczniejsze, jeśli doda się do niego cytrynę, miód, imbir i czosnek.

- mleko z masłem – do podgrzanego mleka dodaj łyżkę prawdziwego masła oraz łyżkę miodu. Napój nawilży gardło, złagodzi suchy kaszel.
- syrop z pędów sosny – młode pędy sosny zasypać w słoiku cukrem i zostawić pod przykryciem w nasłonecznionym miejscu. Taki specyfik pomoże przy kaszlu oraz obniżonej odporności.

Jak budować odporność? Przede wszystkim systematycznie. Wyrób w sobie zdrowe nawyki, a tylko wtedy możesz liczyć na widoczne efekty. Kiedy zauważysz pierwsze objawy przeziębienia, bóle głowy, gardła, katar, zanim udasz się do apteki, sięgnij po domowe sposoby na wzmocnienie organizmu. Przyjmowanie leków, zbijanie stanu podgorączkowego od razu lekami, może obniżyć zdolność samodzielnej walki układu immunologicznego z nieprzyjacielem.

Opracowanie: Magdalena Gawel



Bibliografia

- Bator, A. (2018). Zima. Akademia Mądrego Dziecka. HarperKids.
- Brzezińska, A. (2004). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: PWN.
- Żaba-Żabińska, J. (2020). Przedszkolak poznaje zimę. Kraków: Skrzat.
- Faber, A., Mazlish, E. (2015). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały.... Poznań: Media Rodzina
- Klim-Klimaszewska, A. (2010). Pedagogika przedszkolna. Warszawa: PWN.

Źródła internetowe:

- Blizejprzedszkola.pl
- FDDS.pl
- Literka.pl
- StrefaPsyche.uniwersytetSWPS.pl
- www.dzidziusiowo.pl
- www.zaufanyterapeuta.eu