

# NASZE Przedszkoła

Gazetka Przedszkola nr 106 w Łodzi • nr 31 • grudzień 2019

## CZAS WOLNY Z DZIEĆMI



## Szanowni Państwo,

... już wkrótce rozpocznie się najbardziej oczekiwany przez Dzieci – oraz niektórych Dorosłych czas Bożego Narodzenia.

Coraz więcej motywów świątecznych dookoła nas, również aura za oknem zdaje się przygotowywać na ten szczególny okres. Niedługo ubierzemy choinki w domach, zaczniemy przygotowania do wieczerzy wigilijnej. Znaczna część z nas wpadnie w wir przedświątecznych przygotowań, codziennego zabiegania, poszukiwania upominków. Czeką nas trudny czas, wiążący się z wieloma dodatkowymi obowiązkami, obciążeniami, ale na szczęście to wszystko przestaje się liczyć, kiedy „pojawia się pierwsza gwiazdka na niebie...”

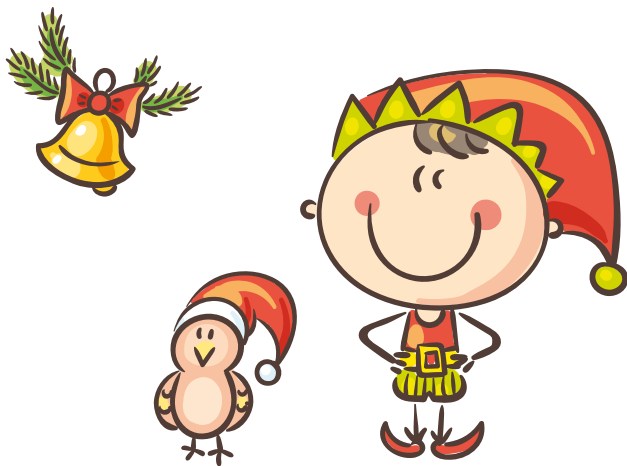
Już niedługo powitamy Dzieciątka, które przyjdzie na świat w ubogiej stajence, bez wygod, przystrojonych choinek i blasku lampek... nie będzie opływało w luksusy, ani nie będzie odczuwało blichtru... ale będzie szczęśliwe, ponieważ nie będzie samo...

I tego właśnie Państwu życzymy na nadchodzące Święta – spokoju w rodzinnym gronie, złapania dystansu od codzienności i czasu dla najbliższych.

Starliśmy się, poświęcić bieżący numer naszej gazetki (już 31) tematyce związanej ze sposobami spędzania czasu wolnego z Dziećmi w domu. Zachęcamy do zatrzymania się nad jej stronami i przetestowania „na gorąco” propozycji, które tam Państwo znajdą.

Z życzeniami zdrowych, spokojnych  
i radosnych Świąt Narodzenia Pana

Redakcja



## Spis treści:

**Świąteczne życzenia naszych Dzieci dla Rodziców**.....3

**Nasze domowe zabawy**  
Karolina Perczak, mama Mikołaja z gr. IV  
.....4

**Organizownie dzieciom czasu wolnego,**  
Anna Bugaj-Wojewoda, mama Piotrusia  
z gr. II .....6

**Uwolnić czas,**  
Katarzyna Sitkowska, mama Henia i Witka  
z gr. II .....8

**Pomysły na czas wolny** - Propozycje zabaw,  
Paulina Busiakiewicz - nauczycielka  
gr. I, Joanna Zalewska- nauczycielka gr. IV  
.....10

**Jakie to proste!**  
... czyli Nasze dzieci o życiu.....14

## Redakcja:

Joanna Matczak  
Renata Czekalska  
Paulina Busiakiewicz  
Joanna Zalewska  
Anna Michoń

# ŚWIĄTECZNE ŻYCZENIA NASZYCH DZIECI DLA RODZICÓW

## GRUPA I ŻYCZY:

wszystkiego najlepszego,  
dużo prezentów,  
żebyście mieli dużą choinkę,  
żebyście dostali komputer i gry z kurczaczkami,  
żeby święta były miłe,  
żeby święta były pełne gwiazdek,  
żeby mieli pokój i szczęśliwy dzień,  
Wesołych Świąt,  
żeby dostali grę,  
żeby święta były ze śniegiem i zabawkami i były wesołymi świętami,  
żeby zaświeciła gwiazdka i była smaczna kolacja,  
żeby na choince było dużo bombek.

## GRUPA II ŻYCZY:

żeby byli szczęśliwi i mieli dużo miłości i żeby dużo pomagali innym,  
żeby dostali chociaż po jednym prezencie,  
wesołych świąt, żeby mieli dużo pieniędzy,  
żeby mieli najwięcej prezentów, fajnie się bawcie,  
żeby mieli miłego sylwestra,  
żeby mieli ogromne prezenty,  
miłych świąt,  
żeby mnie kochali,  
robotę pomagającą mamie robić jedzenie,  
żeby się nie przewracali i mnie zawsze kochali,  
miłych prezentów i świąt,  
przytulaków,  
żeby dostali lampkę,  
żeby dostali kwiatuszki,  
latarkę,  
żeby dostali Tyranozaura,  
żeby dostali prezenty od Mikołaja.

## GRUPA III ŻYCZY:

żeby Rodzice byli szczęśliwi i mieli dużo pieniędzy,  
życzę zdrowka, pomyślności, a wieczorem dużo gości,  
żeby Rodzice byli szczęśliwi i dla nas kochani,  
żeby Święty Mikołaj mojej mamie przyniósł pierścionek,  
żeby Mama i Tata byli dla siebie mili i zawsze kochali się,  
żeby moja Mama bardzo mnie kochała, przytulała i mojego brata Mikołaja,

życzymy śniegowych i szczęśliwych Świąt Bożego Narodzenia,  
żeby wszystkim spełniły się marzenia i życzenia,  
żeby nasi Rodzice mieli wspaniałe Święta,  
żeby Mama i Tata w Święta ulepili dużego bałwana i żeby spadło dużo śniegu,  
żeby Święty Mikołaj moim Rodzicom podarował w Święta dużo prezentów.

## GRUPA IV ŻYCZY:

Wesołych Świąt,  
żeby spełniły się Wasze marzenia,  
żeby zarabiali pieniądze,  
żeby byli tacy piękni jak róża,  
żeby mogli pracować,  
żeby się Wam wesoło pracowało,  
żeby miło spędzali czas,  
żeby dostawali fajne, najlepsze prezenty,  
aby mieli dobre Święta,  
aby dobrze spędzali ze sobą czas,  
żeby mogli być razem.



## GRUPA V ŻYCZY:

życzę Rodzicom dobrego Nowego Roku,  
zdrowia,  
gwiazdki z nieba,  
nowego telefonu,  
balona,  
żeby dobrze się czuli,  
czerwonego samochodu,  
dobrej zabawy,  
dużej miłości, żeby świetnie się bawili,  
dobrej miłości,  
dużej zabawy i aby byli szczęśliwi z całych sił,  
dobrej zabawy.



**Gorąco się przyłączamy do tych życzeń  
i trzymamy kciuki za ich spełnienie!**

**Pracownicy PM nr 106 w Łodzi**

# NASZE DOMOWE ZABAWY

**Nastawiam sobie kawę. Małe, czarne, intensywne espresso. Tak, jak lubię najbardziej. Zamykam się na kilkanaście minut w swoim świecie, biorę wielki oddech i zanurzam się w czerń mocnej kawy. Chyba dlatego tak bardzo lubię tą małą czarną. Nie zabiera dużo czasu, robi swoje, nie zdąży ostygnąć, a dzieci nawet nie zauważą nieobecności matki. Zresztą i tak pochłonięte są pracą. Mama Montessori ma czas dla siebie.**

## Segregowanie kolorów

Dzieci mają czas wolny. Nie będę im przeszkadzać, nie śmiałybym nawet... Przecież pranie samo się nie zrobi... Sterta brudnych ubrań z impetem ląduje rozrzucona na całej podłodze w łazience. Matka Polka zrywa się, by pozbiierać ten bałagan, posprzątać, ułożyć, wyrównać. Na szczęście kofeina zaczyna działać i Mama Montessori szybko reaguje. Jednym ruchem sadza Polkę - poczekaj, obserwuj, daj czas.

Cztery małe rączki rozrzucają ubrania wokół siebie. Dziwnym trafem białe lądują z jednej strony pralki, kolorowe z drugiej. Syn dokładnie wie, który program nastawić i jak uruchomić pranie. Ja jedynie, dopijając kawę, dopilnuję by proszek nie wylądował na podłodze. Nie chciałabym dostarczać sobie zajęć typu mycie podłogi, chemia to chemia, a w domu oprócz przedszkolaka jest jeszcze mała siostra.

## Zajęcia plastyczne

Pranie wstawione. Czas na robienie kartek świątecznych, które wysłamy do przyjaciół mieszkających daleko. Rozkładam więc karton na stole, taki, który przykryje ów stół w całości, by go nie poniszczyć a i sobie oszczędzić pracy i sprzątanania. Daję papier, farby, pędzle, wałki, wyciskam z butli farby. Sama siadam wygodnie w fotelu i oddaję się lekturze ciekawej książki.

Na stole szaleństwo. Kolory przenikają się nawzajem. Najlepiej maluje się wałkiem. Nie! Rączki! Rączki to najlepsze narzędzie. Piękne kolory pokrywają już większość białego papieru... Widzę jednak, że praca nad kartkami zaczyna spowalniać tempo, więc na chwilę odrywam się od lektury. By reaktywować zapał kładę na stole klej i nożyczki. Przedszkolak już świetnie radzi sobie z takimi narzędziami a i młodsza siostra nie mniej

sprawnie tnie kolorowe karteczki na malusieńkie confetti. Matka Montessori ze spokojem wraca na fotel. O skończonej pracy dowiaduję się trochę przez przypadek. Wchodząc do łazienki widzę dwójkę maluchów przy umywalce. Narzędzia po pracy należy przecież umyć. Mali artyści z nie mniejszym zapałem niż do samego malowania zabrali się do czyszczenia pędzelków.

## Gra na spostrzegawczość - dobieranie do pary skarpetek

Skończyło się pranie, więc dzieci zostają w łazience. Mała gosposia z impetem roztrzępuje kolejno wyjmowane z pralki ubrania, dobiera do pary skarpetki. Przedszkolak rozwiesza równo bluzeczki na sznurkach. Małe rączki pracują szybko i sprawnie. A ja mam wystarczająco dużo czasu by przejrzeć skrzynkę mailową.

## Nóż - ćwiczenia na zręczność

Na obiad dziś zupa - tak zarządza mały szef kuchni i nie zamierzam się wtrącać. Obejrzę sobie serial. To akurat pół godziny, mniej więcej tyle ile potrzeba na przygotowanie posiłku. Przedszkolak rozdziela zadania. Mała siostra będzie obierać warzywa. Obieraczką odcina z marchewki długie wstążki skórki. Z ziemniakami idzie jej trochę mniej sprawnie, ale to kwestia czasu - nie ma przecież nawet trzech lat. Przedszkolak natomiast zajął się krojeniem warzyw. Równo pokrojona fasolka ląduje w garnku. Za nią marchewka, pietruszka, seler i ziemniaki. Najpierw warzywa trzeba podsmażyć - tak robi Tata, więc teraz nie może być inaczej. Dopiero później całość gotuje się pod przykryciem, a małe rączki co chwila mieszają całość, by wszystko równo się ugotowało.

Mmmm... czuję ten zapach... Mamo, zapraszamy!

## Mały majsterkowicz

Po pracy wraca Tata Montessori. Trzeba naprawić szafkę i zawiesić nowe prace plastyczne na ścianie. Tata wyjmuje narzędzia: wiertarkę, pilnik, śrubokręt. Dzieci przynoszą swoje skarby: wiertarkę i gwoździe, śrubki, podkładki, nakrętki, kołki i inna cuda. Tata zasiada do obiadu, zje pyszną zupę, a Przedszkolak wierci, wkręca, nakłada i odkręca, Córka przytrzymuje, wyjmuje i przekłada. Szafka się naprawia, a obrazek wędruje na ścianę. Wygląda pięknie.

## Z przymrużeniem oka. Choć niezupełnie...

To był dobry dzień. Sporo nieograniczonego czasu wolnego poskutkowało zrobieniem prania, wyczarowaniem pięknych kartek świątecznych dla przyjaciół, ugotowaniem na obiad pysznej zupy i jeszcze zreperowaniem szafki. Sama frajda. Mnóstwo zabawy. Najlepszej, bo takiej w dorosłość. Takiej, na którą my dorośli nie zawsze pozwalamy dzieciom. A jeśli im pozwolić to okazuje się, że są bardzo zaradne, a jednocześnie ostrożne. Przygotowanie posiłków, sprzątanie czy prace majsterkowe to są czynności, które mały przedszkolak może z powodzeniem sam wykonywać. Mieć z tego dużo radości, a jednocześnie budować swoją niezależność i poczucie sprawczości.

Wartością dodaną jest aromatyczna kawa, którą nie zawsze jednak uda się wypić ciepłą... ;-)

**Karolina Perczak**  
**Mama Mikołaja z gr. IV**



# ORGANIZOWANIE DZIECIOM CZASU WOLNEGO

**Jako rodzice wiemy jak ważne jest wspólne spędzanie czasu z naszymi pociechami. Pozwala to na budowanie zdrowej relacji z dzieckiem, wzmacnianie łączących Nas więzi, kształtuje prawidłowe postawy u dziecka i daje obu stronom radość i satysfakcję. Co zatem zaproponować?**

## **Nasz czas z dzieckiem**

Podstawą dobrego zdrowia, ale również samopoczucia jest niezmiennie aktywność fizyczna, co po raz kolejny znalazło odzwierciedlenie w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci i młodzieży w jej wersji zaktualizowanej w 2019 r.

Mamy do wyboru najróżniejsze zajęcia sportowe zarówno indywidualne, jak i zespołowe, które trzeba jednak dostosować do możliwości dziecka i do jego zainteresowań. Nie zapominajmy również o tym, że bieganie po parku czy placu zabaw, jazda na rowerze, wycieczka do ogrodu zoologicznego lub do lasu to również aktywność fizyczna, którą możemy zaproponować dziecku bez angażowania dużych środków finansowych i bez udziału wykwalifikowanych trenerów.

Gdy chodzi o ofertę niekoniecznie sportową, w Łodzi nie możemy narzekać na brak zajęć dodatkowych dla dzieci. Właściwie wszystkie instytucje kulturalne w mieście: Filharmonia, Opera, Teatry, Muzea mają przygotowaną ofertę zajęć dla najmłodszych. Bez obaw – po Muzeach nie musimy dziś już chodzić w kapciach, w Filharmonii nie zawsze trzeba być cicho, a i w Teatrze tylko czasami należy siedzieć grzecznie na miejscu. Dzięki elementom interaktywnym i pozytywnemu nastawieniu prowadzących każda z tych opcji jest godna polecenia. Oswajanie dziecka ze sztuką, muzyką, kinem, teatrem doskonale wpływa na jego wrażliwość i bogatsze postrzeżenie świata. Co istotne, możemy też korzystać z zajęć organizowanych cyklicznie, a od czasu do czasu włączyć się w nurt specjalnych wydarzeń festiwalowych, które mają miejsce w naszym mieście.

Dbając o aktywność fizyczną i kulturalną dziecka dobrze jest jednak uważnie wsłuchać się w oczekiwania Malucha i spróbować na nie odpowiedzieć. Musimy

pamiętać, że każde dziecko jest inne, ma inne potrzeby i możliwości. Moim zdaniem naszą rolą jest pokazanie dziecku możliwie szerokiego spektrum możliwości, a następnie pozwolić wybrać to, co go zainteresuje, licząc się przy tym z tym, że zainteresowania mogą ulec zmianie.

## **Mój czas z Piotrusiem**

„Kto czyta książki, żyje podwójnie” – Umberto Eco. Jeśli zapytacie jaki jest nasz domowy, sprawdzony sposób na wolny czas, to odpowiemy bez wahania: Książki! W naszym domu dzień bez książki jest dniem straconym. Bardzo dużą część wspólnego czasu poświęcamy na czytanie książek. Czytaliśmy najpierw „do brzucha”, czytaliśmy od pierwszych dni po urodzeniu i... tak już zostało. I to dzięki książkom mamy dziś w domu małego eksperta od przyrody, statków, dinozaurów a ostatnio także od starożytności.

Na szczęście oferta wydawnicza dla dzieci jest bardzo szeroka i jest w czym wybierać. Naszym rytuałem są regularne wizyty w kilku miejskich bibliotekach miejskich, gdzie wspólnie wybieramy pozycje do przeczytania. Bierzymy również udział w akcji Mała Książka – Wielki Człowiek, która promuje czytelnictwo dla najmłodszych (szczegóły: <http://wielki-czlowiek.pl/>).

O tym, jakie efekty przynosi czytanie dziecku (z dzieckiem) nie trzeba zbyt długo mówić. Nie chodzi przecież tylko o poszerzanie wiedzy, ale też o wzbogacanie słownictwa czy rozwój wyobraźni. Szczerze polecamy!

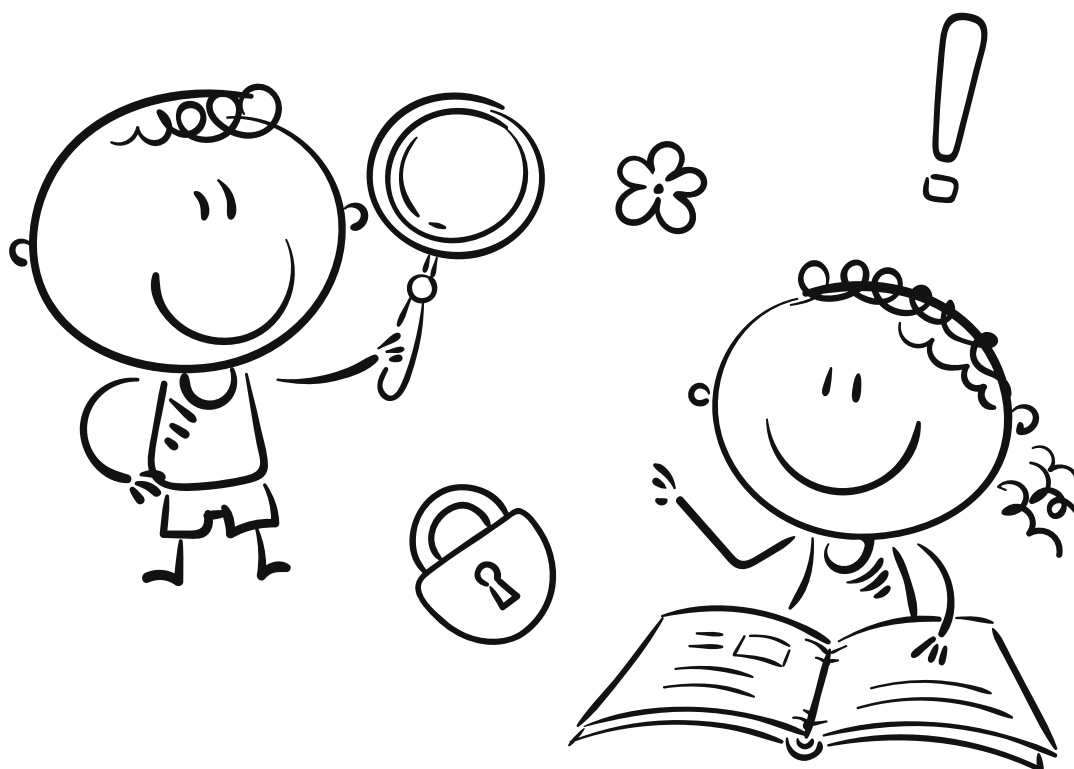
## **Inwestycja w przyszłość.**

Musimy pamiętać, że nie jest ważne czy będziemy chodzić do Filharmonii czy do Teatru, na judo czy na piłkę nożną, a może zwyczajnie pobiegamy z dzieckiem po parku lub pogramy w planszówkę. Ważne jest to, by dziecko czuło nasze prawdziwe zaangażowanie.

Badania naukowe potwierdzają, że jeśli rodzice przerywają czas aktywności z dzieckiem na korzystanie ze „zdobyczy technologii” (telefon, komputer, telewizja), to przekłada się to na gorsze zachowanie dzieci (<https://mataja.pl/2017/06/twoje-dziecko-zachowujecie-zle-pomysl-o-tym-jak-spedzasz-z-nim-czas/>).

Spróbujmy zatem być zaangażowani w to, co robimy wspólnie z dzieckiem, a to z pewnością wpłynie pozytywnie nie tylko na jego bieżące zachowanie, na budowanie poczucia własnej wartości, ale także na całą atmosferę w domu. Mądre spędzanie czasu z naszymi pociechami z pewnością zapoczątkuje też w przyszłości – zarówno w ich życiu, jak i w naszym. Przyjdzie bowiem i taki czas, że to my czekać będziemy, by dorosłe dziecko zechciało prawdziwie zainteresować się trudną niekiedy codziennością i potrzebami swoich rodziców w jesieni ich życia...

**Anna Bugaj-Wojewoda**  
**Mama Piotrusia z gr. II**



# UWOLNIĆ CZAS!

**W jakieś niczym niewyróżniające się popołudnie Mama z Najstarszym wybrali się na strych, by przynieść coś zupełnie nieistotnego dla dalszych wydarzeń.**

Ale wyprawa na strych może przemienić zwykłe popołudnie w całkiem wyjątkowe, a nawet sprawić, że z ciemności poddasza spłynie olśnienie. Nie, nie, spektakularnie spłynie kropla po kropli, której nie pozostanie nic innego jak wydrążyć skałę. Albo skamieniałe myślenie. Zatem pomału, po kolei...

Na strychu Mama pokazała Najstarszemu dwa pudła. Tak mimochodem. Z papierami z czasów, gdy, aktualnie jeszcze nie za duży, Najstarszy był „mały”. Na drugi dzień objawił się deus ex machina w wersji współczesnej, czyli w postaci grypy jelitowej. Najstarszy nie poszedł do szkoły i poprosił o zniesienie pudeł „z dzieciństwa”. Przez całe przedpołudnie przeglądał swoją przeszłość zamkniętą w kartonach i we wspomnieniach i uśmiechał się do niej. Być może budował swoją tożsamość, kto wie. Potem jeszcze uzupełnił zeszyt, w którym spisuje przeczytane książki. I jeszcze obejrzał z wypiekami na twarzy film przygodowy. Po południu, może przez utratę elektrolitów albo przez zbliżającą się perspektywę końca wyjątkowego jednak dnia, stwierdził wzburzony: „NIC dzisiaj nie zrobiłem”. A Mama poczuła ukłucie w sercu – to było spojrzenie na czas, które wyssał z jej słów. Zaczęła się zastanawiać, jakie „prawdy niezbite” o CZASIE mu przekazała. Jak widać tę, że czas, żeby był CZYMŚ, musi być produktywny. A produktywny, to jaki? Musi być pracą? Musi być nie-wolny? To kto i kiedy uwięził czas?

No tak, skoro wprowadzili z Tatą i całą resztą dorosłych pojęcie „czas wolny” to musi być też czas nie-wolny. Taty wolny to wolny od pracy i robienia zakupów, i rozpakowywania zmywarki i płacenia rachunków, a Mamy – wolny od pracy i praniagotowaniaumawianialekarzy... To przez cały ten czas czas Mamy i Taty jest w niewoli? To znaczy, że Najstarszemu w szkole też czas płynie jak za kratami czy na łańcuchu? To Młodszym w przedszkolu też?!! No nieee, chyba nie w 106... (Ale co myślą o tym Młodsi?) Może więc, odwieczne jak się wydaje, marzenie o czasie wolnym nie bolałoby tak swoim ciągłym niespełnieniem, gdyby ten drugi

czas nie był w więzieniu myślenia, że TRZEBA. Bo albo ta praca, zakupy, pranie-lekarzo-godziny, szkoła, przedszkole są, bo Mama i Tata, i Synowie coś dzięki nim CHCĄ osiągnąć, albo jeśli nie prowadzą do tego, czego oni CHCĄ, to chyba wcale ich nie TRZEBA... Hm, to czy wystarczy zobaczyć, że się CHCE robić to co TRZEBA i dlaczego się CHCE to robić, żeby zawsze czas był tym wolnym? Czasem wolnej pracy i wolnego odpoczynku, wolnego dbania o siebie i wolnego dbania o innych...? [Już samo pisanie tego przynosi ulgę, czytanie może też...]

Mama zadumana z Najstarszym sfrustrowanym pojechali po Młodszych do przedszkola. Mocno przerabiała sobie w głowie, że przecież tego chce. Działo. Uśmiech jakiś bardziej ze środka i ruchy swobodniejsze. Najstarszy się rozchmurzył. Młodzi pokazują prace, zbierają rysunki, wracają trzy razy po bluzy i maskotki. „Gazu, gazu – dziś pływacie” z uśmiechem ze środka (a jakże!) zawołała Mama. Tak dopingująco. A w Młodszych ani gazu, ani uśmiechu. Przecież lubią basen...! „Gazu, gazu” wcisnęło ledwo wychylający się na wolność czas z powrotem do klatki. Mama się zasępiła.

Na pytanie „co robisz w wolnym czasie?” niezręcznie Mamie było opowiadać: NIC. W wolnym czasie dobrze jest uprawiać sport, uczyć się języków, grać na instrumencie, chodzić na kurs tańca i do teatru i być wolontariuszem.

W kalendarzu Mamy nigdy nie pojawił się wpis: oglądanie serialu, przewijanie facebooka, nicnierobienie. Może właśnie dlatego te czynności tak kuszą (choć nie zawsze wzbogacają ciało czy umysł), że to nie jest czas na czas, że wiernie czekają, nie wymagają przeprosin za spóźnienie i nie wzbudzają poczucia straty za niewykorzystany karnet. Wzbudzają (zwykle słusznie) poczucie... straty czasu!

A potem przyszedł weekend. Mama i Tata niczym puzzle bez wzorcowego obrazka układali kolejne weekendy, żeby i koledzy, i Babcia z Dziadkiem, i rower, i kino do siebie pasowali, gdy za nic w kalendarzu nie chciały się pojawić



dwie niedziele w kupie. A ci Synowie jeszcze niezadowoleni. Przecież chcieli: i kolegów, i Babcię z Dziadkiem, i rower, i kino... W tę sobotę Mama poczuła lekkość, gdy koledzy odwołali spotkanie. Taaak, gdy czas do-wolny przestaje być po-wolny, znowu trafia do niewoli. Dużo tych pułapek... Mama usiadła wieczorem z Tatą i zaciągnęli rodzinny hamulec. Położyli na stole wszystkie obowiązki i wszystkie przekonania, wszystkie TRZEBA i NIE MA KIEDY. I zaczęli je odczarowywać.

Od chwili olśnienia (upłynęło sporo wody w Wiśle od tego dnia...) Mama i Tata przestali narzekać na swoje obowiązki, bo zrozumieli, dlaczego ich potrzebują. Te, które nie zmieściły się w zakresie rozumienia, odpuścili. By nie byli zbyt zmęczeni, zaczęli planować odpoczynek, bo złe nawyki lubią robić zakładnika z czasu wolnego, z czasu na dobrą pracę i dobry relaks. Przyglądali się wydarzeniom, by ocenić, czy warto się spieszyć. Synowie nieufnie, ale krok po kroku

dołączali do zabawy w projektowanie życia i uczyli się, że sprawy nudne to transformersi, prawdziwi sprzymierzeńcy, których da się polubić (na początek: łatwiej znosić), gdy odkryje się ich sens; że świadomie wybrane tak bezproduktywność, jak produktywność są i przyjemne, i pożyteczne.

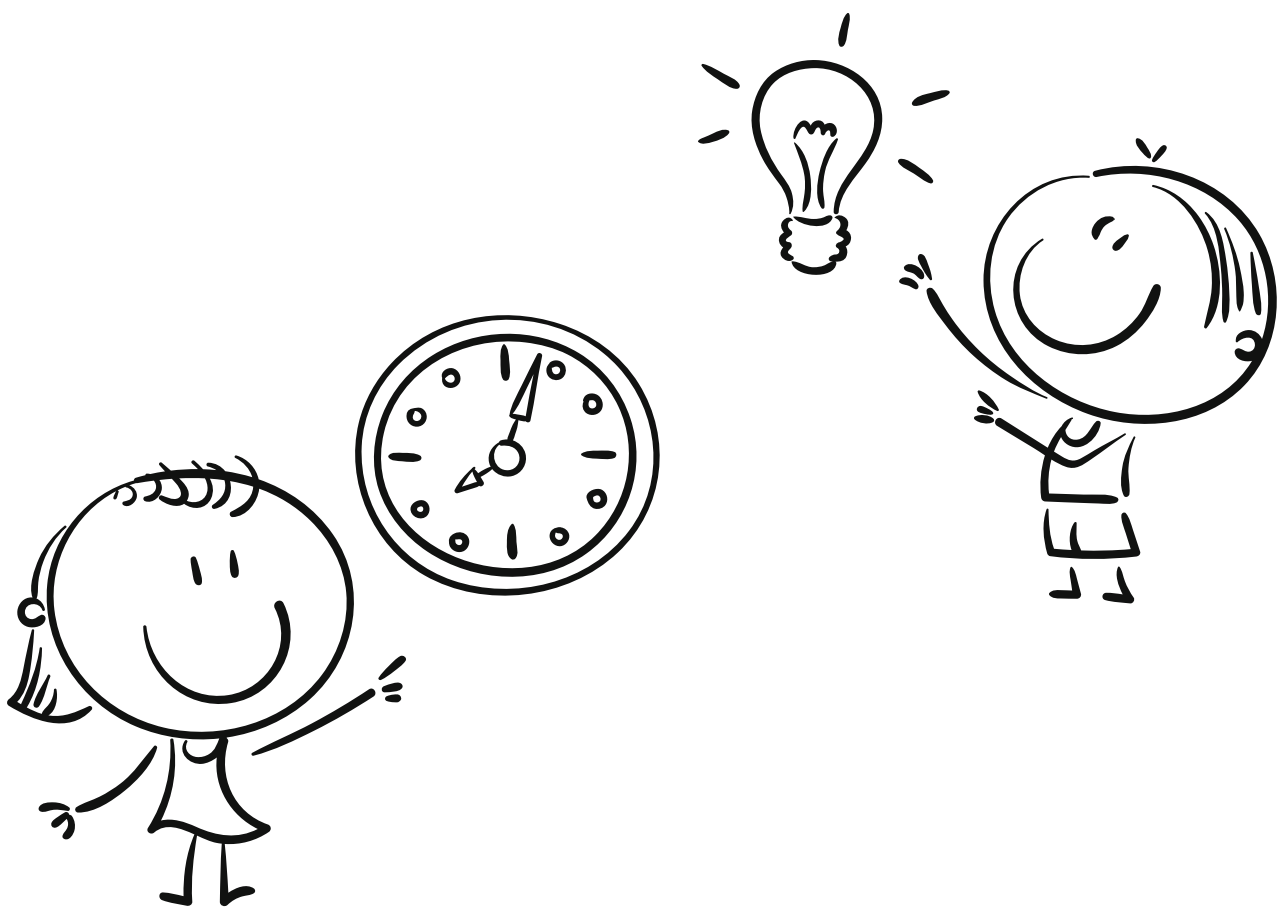
W ten sposób Rodzina uwolniła czas. I żyli długo i szczęśliwie.

Mamę zainspirowali:

o. Mieczysław Łusiak – Akademia szczęśliwego życia  
„O wolności”

Agnieszka Pieniążek – o czasie zaprojektowanym  
[www.domowezawirowania.pl](http://www.domowezawirowania.pl)  
Danuta Wawilow – „Szybko”

**Katarzyna Sitkowska**  
**Mama Henia i Witka z gr. II**



# POMYSŁY NA WOLNY CZAS

**Czas wolny powinien być to czas wykorzystany na własny użytek, dla swojego rozwoju i relaksu, czas odpoczynku po pracy, po wykonaniu obowiązków domowych. Nasze dzieci również potrzebują takiego czasu poza obowiązkami (przedszkolem, szkołą) oraz zajęciami dodatkowymi, które w ciągu tygodnia są ich „ciężką pracą”.**

Często przychodzą do nas – rodziców, nauczycieli z prośbą o wskazanie kierunku, pokazanie możliwości jak wykorzystać wolny czas. Pragną odpocząć, ale również chcą, by ten czas był dla nich efektywny i przynosił nowe doświadczenia oraz umiejętności. Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom, przedstawiamy Państwu poniżej kilka propozycji zabaw, a także działań o różnym charakterze, które można przygotować i wykonać w warunkach domowych. Liczymy, że propozycje zabaw będą dla Państwa i Państwa dzieci inspiracją do podejmowania aktywności owocnych w nowe oznania, ale przede wszystkim będą okazją do odpoczynku i wspólnie spędzonego czasu.

## 1. Zabawy badawcze

W pierwszej kolejności skupimy się na zabawach badawczych, które wzbogacają wiedzę ogólną najmłodszych, jednocześnie sprzyjają rozwijaniu dziecięcych zainteresowań. W tych zabawach należy określić problem badawczy i spróbować go rozwiązać. Następnie musimy postępować według ściśle określonych reguł.

W tego typu aktywnościach pojawia się również wątek oczekiwania, który rozbudza ciekawość poznawczą. Dzięki takiej formie spędzania czasu dzieci rozwijają zdolność obserwowania, porządkowania i dostrzegania wzajemnych związków. Dodatkowo stymulujemy sferę sensoryczną i estetyczną dzieci.

### Ciecz nienewtonowska

Jest to doskonałe ćwiczenie sensoryczne, stymulujące percepcję dotykową i wzrokową. Dodatkowo umożliwia dzieciom poznanie praw fizyki. Ta masa zapewnia doskonałą zabawę wszystkim uczestnikom.

Składniki:

- mąka ziemniaczana;
- woda;
- barwniki spożywcze lub kawałki bibuły.

Trudno określić idealne proporcje. Najczęściej mieszamy mąkę z wodą w proporcjach 1:1, ale czasami trzeba dodać któryś składnik, by uzyskać idealną, lustrzaną powierzchnię. Początkowo możecie pominąć barwniki i eksplorować tę masę w podstawowej wersji.

Gdy dzieciom znudzi się zabawa, można ją uatrakcyjnić dodając porcję barwników lub drobne kawałki bibuły. Polecamy również użycie foremek, różnych naczyń, narzędzi, sztuczków.

### Malowanie na mleku

Składniki:

- mleko;
- barwniki,
- płyn do mycia naczyń,
- patyczki kosmetyczne
- zakraplacz lub łyżeczki,
- głęboki talerz lub miskę.

Do głębokiego talerza wlewamy mleko, a następnie dodajemy stopniowo za pomocą pipety barwniki spożywcze. Samo zakraplanie barwników na białe mleko jest już niezwykle atrakcją dla dzieci. Obserwujemy, jak kolory rozplývają się na powierzchni mleka, mieszają, wzajemnie przenikają, tworząc barwne mozaiki.

Gdy barwniki pokryją całą taflę, zamaczamy patyczek kosmetyczny w płynie do naczyń i delikatnie dotykamy powierzchni mleka. Pod wpływem płynu, na tafli nastąpi magiczne widowisko. Pojawią się „barwne wiry”.

Z doświadczenia wiemy, że dzieci uwielbiają tę zabawę, dlatego warto przygotować spore zapasy mleka ☺.

### Wędrująca woda

To ciekawe doświadczenie, które wymaga nieco więcej cierpliwości niż poprzednie propozycje. Wykonanie tego eksperymentu będzie trwało kilka godzin. Choć pierwsze reakcje będą widoczne po kilkunastu minutach, to efekt dostrzeżemy znacznie później.

Myślimy jednak, że to, co zaobserwujecie w trakcie

trwania całej zabawy, warte jest oczekiwania.

Składniki:

- 6 szklanek, najlepiej o podobnej pojemności,
- barwniki spożywcze: niebieski, żółty, czerwony;
- ręcznik papierowy.

Do co drugiej szklanki wlewamy wodę, następnie dodajemy barwniki w określonej sekwencji: niebieski, żółty, czerwony. Do tak przygotowanych naczyń wkładamy złożone w paski ręczniki papierowe. Tak, aby jeden pasek był jednocześnie w pierwszej i drugiej szklance, kolejny w drugiej i trzeciej itd.

Można co kilka minut sprawdzać poziom wody. W trakcie obserwacji starajcie się dostrzec jak najwięcej szczegółów.

Proponujemy, żeby wszystkie eksperymenty dzieci próbowały wykonać same od początku do końca! Pamiętajcie Państwo o myśli przewodniej pedagogiki Marii Montessori „POMÓŻ MI, zrobić to samemu”.

### **Chemiczne „jojo”**

To bardzo atrakcyjna i efektowna zabawa badawcza, która zainteresuje każdego. Zachodzące w tym eksperymencie reakcje można długo obserwować, a efekty pobudzą zmysły i wzbogacą wiedzę dziecka.

Potrzebujemy:

- jedno opakowanie sody;
- ocet;
- olej;
- barwniki spożywcze;
- pipetę lub strzykawkę;
- dzbanek, szklanki.

Do szklanek wlewamy ocet, następnie barwimy go za pomocą barwników. Przygotujcie tyle szklanek, ile kolorów chcecie uzyskać. Do dzbanka wysypujemy jedno opakowanie sody, po czym delikatnie, najlepiej po ścianie dzbanka wlewamy olej. Teraz za pomocą pipety możecie zakraplać barwny ocet. Obserwujcie co się wydarzy. Dzieci będą pod wrażeniem tego, co zobaczą.

A Państwa zadaniem będzie, wytłumaczyć zaistniałe reakcje chemiczne ☺.

### **Sztuczny śnieg**

W zimowe wieczory czasem trudno jest przeciwdziałać nudzie, ale gwarantujemy, że kolejna propozycja zabawy badawczej sprawi, że spędzicie czas twórczo i intensywnie.

Będą nam potrzebne tylko dwa składniki, by otrzymać Sztuczny śnieg, który w połączeniu z foremkami do ciastek czy figurkami zwierząt żyjących na Antarktydzie czy Arktyce zapewni porcję fantastycznej zabawy i stanie się inspiracją do przekazania dzieciom ogólnych informacji o tych obszarach kuli ziemskiej.

Składniki:

- 10 opakowań sody oczyszczonej;
- pianka do golenia: tutaj należy zwrócić uwagę na zapach, czasami może być zbyt intensywny, co wpłynie na chęć eksploracji tego produktu.

Do miski wysypujemy sodę i dodajemy piankę do golenia. Całość wyrabiamy i gotowe.

Można dodatkowo użyć barwników.

### **Masy plastyczne**

Kolejną proponowaną przez nas formą spędzenia czasu wolnego z dzieckiem będą zabawy z wykorzystaniem mas plastycznych, które możecie wykonać wspólnie z dziećmi. Zabawy z zastosowaniem tych mas zapewniają wiele bodźców sensorycznych, doskonałą motorykę małą, działają antystresowo, pobudzają kreatywność. Nakład pracy jest niewielki, a korzyści ogromne.

### **Ciastolina**

To masa plastyczna, która pobudza jednocześnie kilka zmysłów. Tworząc ją zachęcajmy dzieci do wacwania, obserwowania, ugniatania, określania jak masa zachowuje się podczas nacisku, jaka jest w dotyku. Ten rodzaj masy jest niezwykle plastyczny. Można ją wykorzystać do ugniatania, ściskania, lepienia, modelowania, rzeźbienia.

Składniki:

- mąka ziemniaczana
- płyn do kąpieli lub mydło w płynie (wybierzcie zapach, który najbardziej lubicie ☺)
- można dodać opcjonalnie barwniki lub brokat.

Proporcje zależą od rodzaju płynu, którego użyjecie. Spróbujcie w proporcjach 1:1. Jeżeli masa będzie za twarda dodajcie jeszcze płynu i odwrotnie.

### **Piasek księżycowy (moon sand)**

Do wykonania takiego piasku potrzebujemy:

- mąkę pszenną;
- olej;
- tartą kredę do zabarwienia - według uznania ☺

- foremki,
- aromat do ciasta;
- łopatkę.

Do miski wsypujemy 2 szklanki mąki pszennej i 1 szklankę oleju. Można dodatkowo dodać dowolny aromat do ciasta, aby uaktywnić kolejny zmysł.

### **Masa mydlana**

To doskonała zabawa, w efekcie której powstanie własnoręcznie wykonane mydło, które można podarować komuś w prezencie.

Składniki:

- mydło w kostce;
- tarkę;
- ciepłą wodę; (ok. pół szklanki)
- opcjonalnie wg potrzeb: płatki kwiatów, płatki owsiane, siemię lniane, ziarna kawy;
- silikonowe foremki.

Mydło ścieramy na tarce, następnie opcjonalnie dodajemy ciepłą wodę, tak aby powstała plastyczna masa. Całość uzupełniamy dowolnymi dodatkami, wygniatamy i przekładamy do silikonowych foremek. Następnie należy odstawić mydła w chłodne miejsce, aż do zastygnięcia. Można wstawić do zamrażarki.

### **Masa solana**

Jedną z najpopularniejszych mas plastycznych jest masa solna. Można ją uatrakcyjnić dodając do podstawowego przepisu barwniki, farby, brokat czy aromat do ciast. Wspólne zabawy mogą polegać na modelowaniu konkretnych form, zwierząt czy innych wybranych przedmiotów, dodatkowo masę solną można wypalać w piekarniku.

Składniki:

- 200 gramów mąki pszennej;
- 200 gramów soli;
- ciepła woda –opcjonalnie;
- barwniki, farby;
- aromat do ciast.

Mąkę łączymy z solą, stopniowo dodajemy wodę. Jeżeli chcemy barwioną masę solną, do wody dodajemy barwnik. Następnie zagniatamy ciasto. Przygotowaną masę solną można przechowywać w lodówce w pojemniku do żywności.

## **2. Zabawy rozwijające myślenie, koncentrację, zmysły:**

### **„Kółko i krzyżyk”**

Nie musi być prostą zabawą, wystarczy kartka w kratę i 2 chętne osoby. Ustalamy jaki długi ma być zbiór naszych znaków (cztery, pięć, sześć lub jeszcze więcej). Jedyne co nas ogranicza to kończąca się kartka. W kratkach, każdy gracz wpisuje swój znak i stara się zapisać go tak by utworzyć szereg o wyznaczonej długości.

### **Rysowanie wg wskazówek**

Kartka w kratkę, ołówek. Dorosły zaznacza miejsce rozpoczęcia działania, następnie wskazuje dziecku co ma rysować – 2 kratki do góry, 3 kratki w lewo, 1 kratka do dołu itp. Możemy postarać się stworzyć konkretny rysunek lub abstrakcyjny kształt, któremu dziecko może nadać nazwę, znaczenie.

### **Pudełko, worek pełen różności**

Wkładamy do woreczka rzeczy codziennego użytku, zadaniem dziecka jest za pomocą dotyku odgadnięcie jakie przedmioty znajdują się w worku.

### **Kategorie**

Podaj cztery rzeczy, które można ułożyć w kolejności - na przykład z kategorii wzrost, waga, etapy procesu, wiek, itp. Następnie poproś, by dziecko ułożyło je w odpowiedniej kolejności (podaj je dziecku w niewłaściwej kolejności). Przykładowe pomysły:

- Dorosły, niemowlę, dziecko, nastolatek (wiek)
- Sto, dziesięć, pięć, tysiąc (wiek)
- Kot, mysz, żyrafa, osioł (wielkość)
- Pszenica, chleb, ciasto, mąka (etapy)
- Dąb, drewno, żołądź, mebel (etapy)
- Kamień, piasek, skała, góra (wielkość)
- Tydzień, godzina, dzień, rok (czas)
- Domek dla lalek, blok mieszkalny, dom, wieżowiec (wielkość)

Kolejność, następstwo, czas.

### **Definicje**

podajemy opis dowolnie wymyślonej rzeczy: „Myślę o zwierzęciu, które umie skakać i żyje w stawie” (żaba). „Myślę o zwierzęciu, które umie latać, mieszka w jaskiniach i wisi do góry nogami” (nietoperz). Można podać, od jakiej

litery zaczyna się dane słowo, np.: „Myślę o słowie, które oznacza zamrożony deszcz i zaczyna się na literą g” (grad). Klasyfikowanie, logiczne myślenie.

### **Zagadki**

W tej zabawie to dziecko zadaje pytania, a rodzic ustala w myślach rzecz, nie mówiąc o niej dziecku. Pytania muszą być tak sformułowane, aby można było dopowiedzieć TAK lub NIE. Nakierujmy dziecko by zaczęło od pytań bardziej ogólnych typu: „Czy to jest zwierzę?”, „Czy to jest coś do jedzenia?”, a następnie przeszło do pytań bardziej szczegółowych dotyczących wielkości rzeczy, koloru itp. Przy kolejnej rundzie to dziecko może wymyślić zagadkę.

### **Rysowanie na plecach dziecka**

Rysujemy przedmioty, cyfry, litery (jeśli dziecko zna). Zadaniem dziecka jest odgadnięcie co zostało narysowane. Dziecko również może rysować na naszych plecach, i wtedy to my odgadujemy.

### **Segregowanie elementów**

Do tego działania możemy wykorzystać np. kolorowe guziki, wycięte z kolorowego papieru figury geometryczne, różnego rodzaju makarony itp. Zadaniem dziecka jest połączenie do jednego zbioru (miseczki, talerzyka) takich samych elementów. Możemy segregować ze względu na kształt, kolor, fakturę.

### **Budujemy wieżę**

Do tej zabawy potrzebne są klocki o jednakowej wysokości (np. lego) oraz kostka do gry. Gracze na przemian rzucają kostką, która wskazuje liczbę klocków, jakie możemy ustawić jeden na drugim. Nie jest tu potrzebna umiejętność liczenia do sześciu, ale jednoznaczne przyporządkowywanie obiektów, tzn. ustawiania ich w pary i w efekcie dobierania takiej samej liczby klocków, co liczba kropek na kostce. Gra toczy się do 5 kolejek. Wygrywa ta osoba, która w tym czasie utworzy wyższą wieżę. Prosimy dziecko, aby to ono oceniło, kto został zwycięzcą.

W trudniejszym wariantcie przygotowujemy klocki różnej długości (ale nadal tej samej wysokości). Gramy tak długo, aż czyjaś wieża się przewróci. Pozostała osoba zostaje zwycięzcą. W ten sposób uczymy dziecko eksperymentować z zasadami utrzymywania równowagi. Zabawa uczy przyporządkowywania, liczenia, równo-

ważenia, rozwija motorykę dziecka i jego intuicje fizyczne oraz myślenie przyczynowo-skutkowe.

### **Liczbowe memo**

Gra doskonale wszystkim znana, w tym przypadku możemy wykonać ją samodzielnie. Gra z wykorzystaniem cyfr pomoże utrwalić ich znajomość jak również pracować nad naszą pamięcią.

### **Pory roku**

Wspólnie z dzieckiem przygotowujemy obrazki nawiązujące do każdej pory roku oraz 4 obrazki przedstawiające np. drzewa w każdej z pór roku. Losujemy obrazki i dokładamy do ilustracji drzewa odpowiadającej porze roku.

### **Układanki sekwencyjne**

samodzielnie możecie przygotować figury (narysować, wyciąć), a następnie układać. Układamy dziecku wzór z figur np.: trójkąt, koło, kwadrat. Zadaniem dziecka będzie układanie dalej takiego samego wzoru. Takie samo działanie możemy wykonać wykorzystując kolory.

Mamy nadzieję, że przedstawione w artykule propozycje zabaw znajdą zastosowanie w Państwa codzienności, a wspólnie spędzony czas będzie twórczy i inspirujący. Życzymy udanej zabawy!

**Paulina Busiakiewicz- nauczycielka gr. I**

**Joanna Zalewska- nauczycielka gr. IV**



# JAKIE TO PROSTE!

## ... czyli Nasze Dzieci o życiu

### GRUPA I

Dzieci odpoczywają na dywanie, leżą na poduszkach, oglądają książeczki i rozmawiają. Nagle **Lenka** mówi: Cicho bądźcie, bo ja się tu historii uczę!

**Piotruś:** Proszę Pani, mam stan podgorączkowy i bolą mnie kręgle...

**Jeremi** nalewa sobie zupę, ale bez ziemniaków.

**Pani** pyta: Chcesz ziemniaki?

**Jeremi:** Niiieeee.... ziemniaki będą w domu!

**Pani** zadaje dzieciom pytanie: Kto jest pierwszym reniferem?

**Dzieci:** Mikołaj!

### GRUPA II

Powitanie Pani w poniedziałek w Przedszkolu...

**Witek:** Proszę Pani, nie leci mi krew!  
za chwilę...

**Witek:** Proszę Pani, nie boli mnie brzuch!  
po chwili...

**Witek:** Proszę Pani, boli mnie ucho, bo mi Pani Doktor tam pogrzebała...

**Pani** zadaje pytanie: Co by się stało, gdyby się dziecko zgubiło?

**Piotruś:** Oj!..., wtedy by była "bida z nędzą"...

**Pani** pyta **Zuzię** o nową zabawkę: **Zuziu**, ten jednorożec jest od Mikołaja?

**Zuzia:** Nie, on jest od ludzi!

**Natalka** w upalny dzień o godzinie 10.00 rano stwierdza: Mam tego dnia po czubki, tak jest gorąco!

**Natalka** przyglądając się daniu w czasie obiadu, pokazuje na mięso i pyta: Proszę Pani, co to jest?

**Pani:** Mięso.

**Natalka:** Jakież takie nowoczesne...

### GRUPA III

**Pani: Polu**, nalej sobie herbaty.

**Polu:** Nie mogę, jestem chora na herbatę.

**Natalka** pokazuje pani maskotkę żółwia bez oka i mówi: Potrzebna karetka!

**Pani:** A co mu się stało w oczko?

**Natalka:** A młotkiem mu się wybiło. Takie życie...

Po odwiedzinach Mikołaja, w grupie rozpoczęła się refleksyjna rozmowa stolikowa...

**Jaś:** Fajne te prezenty. Super, że są prezenty, nie?

**Dawid:** No, ale w święta nie chodzi tylko o prezenty. Chodzi o miłość.

**Michał:** W święta chodzi o Pana Boga.

**Jaś:** Ale ja nie mówię tylko o prezentach.

**Dawid:** Ja tak myślę, że miłość, bo dorosłem. Starzeję się....

### GRUPA IV

**Iga** widzi **Panią** wychodzącą do domu i pyta: A gdzie Pani idzie?

**Pani:** Skończyłam pracę i idę do domu.

**Iga** ze zdziwieniem: To Pani tu pracuje?

**Ala** patrząc jak **Pani** trzyma linijkę w dłoniach pyta: A co to jest?

**Pani:** Jak myślisz Alu, co to może być?

**Ala:** Nie wiem...

Nagle podbiega **Julia** (siostra **Ali**) i stwierdza: To jest mierzarka!

## GRUPA V

**Natalka** i **Kostek** siedzą przy stoliku, rysują i rozmawiają o "dorosłych sprawach":

**Natalka:** Każdy mąż ma żonę i on ją codziennie całuje...

**Kostek** z konsternacją: Ojej!!!...!

**Natalka** uspokajająco: Ale nie martw się, to jeszcze mega długo przed nami!

**Rozalka** po powrocie Mateusza i Mariusza z sanatorium:

Mati, gdzie Wy byliście?

**Mateusz:** Byliśmy tam, gdzie jest trochę dalej niż tu!

**Kostek** siedzi smutny na dywanie, Podchodzi Pani i pyta:

Kostuś, czy coś się stało?

**Kostek:** Tak!

**Pani:** A co się stało?

**Kostek:** Nic...

**Natalka** dyskutuje z Mariuszem podczas zabawy "w dom":

**Natalka** tłumaczy koledze: Jak chce się mieć dzieci, to trzeba się pocałować w usta!

**Mariusz** z wyraźnym smutkiem: Noooo... trudno...

**Natalka:** No, wiesz... nie ma łatwo!

**Mariusz** filozoficznie: Tak... takie jest życie...



