

WESOŁE CHWILE Z PĘDZELKIEM



Przedszkole nr 192
Wesoły Pędzelek
ul. Liczydło 3a
03-183 Warszawa

Oddział Zamiejskowy
ul. Dionizosa 12
03-142 Warszawa

56/12/2024

J. PAWŁOWSKA

Drodzy Rodzice, Opiekunowie i Przyjaciele Naszego Przedszkola,

Zima zawitała do naszego przedszkola, przynosząc ze sobą magię białego puchu, dźwięki świątecznych melodii i mnóstwo radości z odkrywania zimowych cudów. Wraz z tym szczególnym czasem, pełnym ciepła i oczekiwania, oddajemy w Wasze ręce zimowe wydanie naszej przedszkolnej gazetki, wypełnione opowieściami o tej niezwykłej porze roku.

Zima w przedszkolu to wyjątkowy okres, pełen magicznych wydarzeń i niespodzianek. Najważniejszą są oczywiście Święta Bożego Narodzenia i wizyta Mikołaja, na którego dzieci czekają cały rok. Ten czas to także okazja do zatrzymania się i wspólnego celebrowania bliskości, serdeczności i uśmiechu. Przypominają nam o tym nasze przedszkolaki, które swoim entuzjazmem, dobrocią i radością ogrzewają nasze serca.

Zapraszamy więc do lektury i życzymy, aby ten zimowy czas przyniósł Wam mnóstwo ciepłych, rodzinnych wspomnień oraz wiele powodów do uśmiechu.

W najnowszym numerze znajdziecie między innymi:

- **Kącik czytelniczy**
- **Kącik sportowy**
- **Kącik psychologiczny**
- **Kącik muzyczny**
- **Parki Narodowe w Polsce**
- **Kącik logopedyczny**
- **Kącik sensoryczny**
- **Kącik “Rysuj ze mną”**



Kącik języka angielskiego

Mom! Dad! Grandma! Grandpa! Let's learn English together.
(Mamo! Tato! Babciu! Dziadku! Puczmy się razem angielskiego)

WINTER song for children - English and Preschool students - Easy vocabulary

<https://www.youtube.com/watch?v=Xk2WpcN8IfM>

Hat, scarf, gloves and coat

Czapka, szalik, rękawiczki i płaszcz

boots and jumper,

buty i sweter,

it is cold.

jest zimno.

Hot chocolate with my friends.

Gorąca czekolada z moimi przyjaciółmi.

Let's build a snowman.

Ulepimy bałwana.

Snow is in the air

Pada śnieg.

Snow is in the air

Pada śnieg

in the air

śnieży.

SHALALALA

Sialalalala

IT'S WINTER.

PRZYSZŁA ZIMA.

SHALALALA

Sialalalalala

IT'S COLD

JEST ZIMNO.

SHALALALA

Sialalalalala

IT'S FREEZING CLOSE THE DOOR.

JEST MROŹNO, ZAMKNIJ DRZWI.

SHALALALA

Sialalalalala

IT'S SNOWY.

JEST ŚNIEŻNIE.

SHALALALA

Sialalalalala

IT'S COLD

JEST ZIMNO.

SHALALALA

Sialalalalala

IT'S WINTER TIME ONCE MORE.

ZIMA WRÓCIŁA PO RAZ KOLEJNY.

Hot soup my granny makes,

Gorąca zupa, którą robi moja babcia,

we watch tv by the fireplace.

oglądamy telewizję przy kominku.

Reindeer everywhere.

Wszędzie są renifery.

Look at the window!

Spójrz przez okno.

Snow is in the air

Pada śnieg

Snow is in the air

Pada śnieg

in the air.

śnieży.



Opracowała: Patrycja Czaplą

D. PAWŁOWSKA

WINTER

Color the images related to winter.



CREATED BY PLANERIUM COPYRIGHT ©2020 ALL RIGHTS RESERVED [HTTPS://WWW.PLANERIUM.COM](https://www.planerium.com)

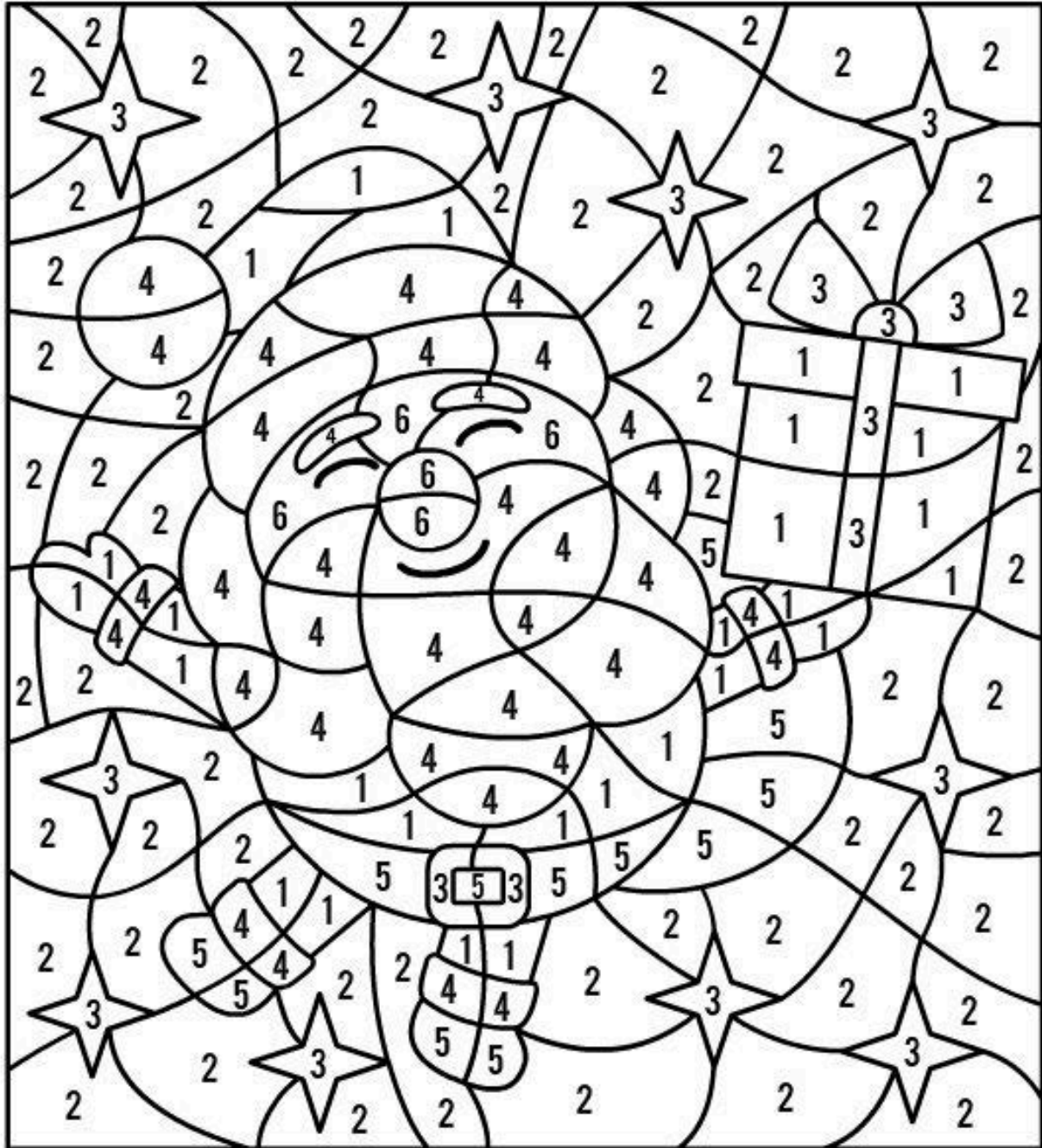
<https://pl.pinterest.com/pin/23925441756707822/>

7 DAWKOVSKA

Christmas Printable Color by Number



123kidsfun.com



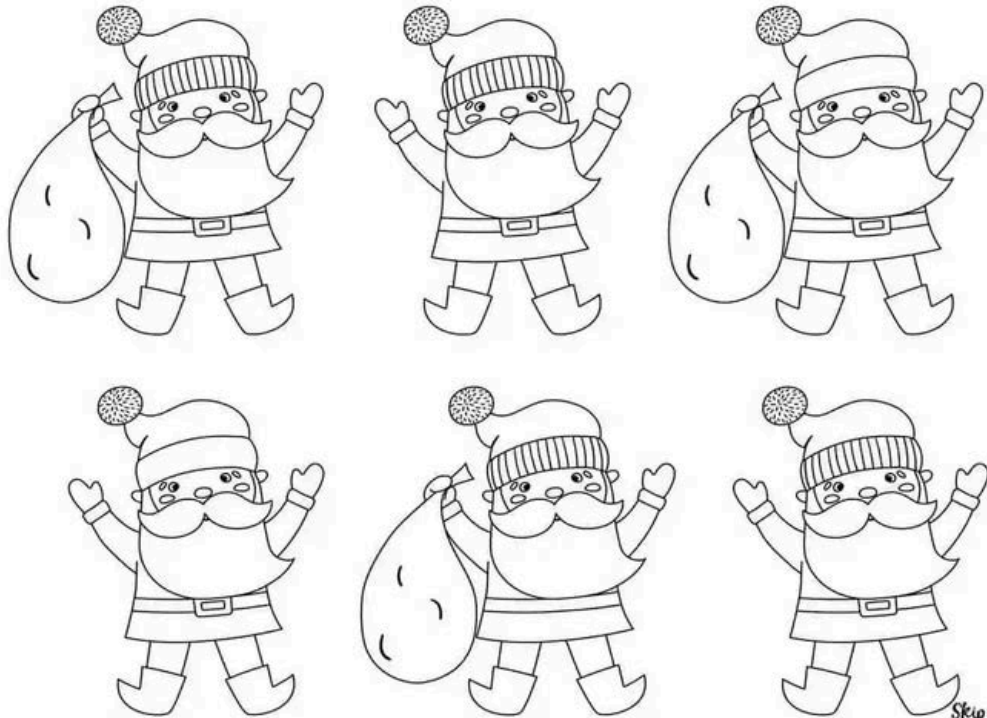
1 RED 2 GREEN 3 YELLOW 4 WHITE 5 BROWN 6 PEACH

• • • Merry Christmas shadow matching • • •



Skip... Lou...

• • • FIND TWO SAME SANTAS • • •



Skip... Lou...

Kącik sportowy

Drodzy rodzice,

Chociaż za oknem robi się coraz ciemniej i coraz zimniej, jak zwykle będę Państwa namawiać do aktywnego spędzania czasu z dzieckiem. Dlaczego warto?

Otóż jeśli mamy w domu niejadka to zimowe spacery wzmagają apetyt. Nie zapominajmy jednak o tym, że przed wyjściem na powietrze warto zjeść ciepły i pożywny posiłek, który rozgrzeje malucha. Takie przygotowanie zapewni mu siłę i zagwarantuje dobry humor. Promienie słońca też dorzuca coś od siebie. Dostarczą witaminy D, która zwiększy odporność dziecka. Zmieniające się warunki atmosferyczne stanowią trening dla układu odpornościowego. Właśnie dlatego warto postawić na regularne spacery i nieprzegrzewanie dziecka. Spacerzy to oczywiście doskonała okazja do poznawania otaczającego świata. Wspólne zabawy na śniegu, lepienie bałwana czy jazda na sankach, to świetna okazja do zacieśniania więzi i wspólnego doświadczenia przyrody. Pamiętajmy o tym, by ubrać ciepło nasze dziecko. Nie zapomnijmy o ciepłej czapce, szaliku, rękawiczkach czy nieprzemakalnej kurtce. Ubierzmy dziecko na cebulkę, zabierzmy ze sobą też polarowy kocyk.

Jeśli będziemy mieli szczęście i spadnie śnieg, zachęcam do takich zabaw:

Tor przeszkód:

Zabawa w tor przeszkód to dobra propozycja, kiedy śnieg jest świeży i spadł stosunkowo niedawno. Puch pozwala na beztroską zabawę – wybacza potknięcia i upadki. Przeszkody można wybudować ze śniegu lub wykonać z dostępnych przedmiotów – sanek, plastikowych jabłuszek lub po prostu pachołków.

Tropienie zwierząt – domowych i dzikich:

Wokół nas jest wiele zwierząt. W zimie na śniegu doskonale to widać. Na taką zabawę najlepiej się wybrać, jak śnieg trochę poleży i zdąży się ubierać sporo tropów. Zabawę można przeprowadzić w lesie, tropiąc zwierzęta dziko żyjące lub w mieście, gdzie żyją koty, psy i ptaki. Pamiętajmy, by do takiej zabawy się przygotować i zaopatrzyć w podręcznik, w którym znajdziemy podstawowe tropy zwierząt. Koniecznie na taką wycieczkę zabierzmy w termosach ciepłą herbatę i zadbajmy, by dzieci były dobrze ubrane. Tropienie zwierząt wymaga cierpliwości i częstego przystawiania. Zabawa ta na pewno nie należy do rozgrzewających.

Rzucanie śnieżkami do celu:

Z dziećmi i tak nie unikniemy rzucania śnieżkami. Dobrze więc zrobić to w kontrolowanych warunkach. Zacznijmy od zabawy rzucania do celu. Możemy użyć tarczy, wcześniej zrobionego bałwana lub zatkniętej na kij czapki. Z rzucaniem do celu od razu kojarzy się też bitwa na śnieżki. Ze starszymi dziećmi możemy ją zorganizować, jednak wcześniej koniecznie ustalmy zasady bezpieczeństwa oraz sprawiedliwej rywalizacji.

Opracowała: Jolanta Woszczyk

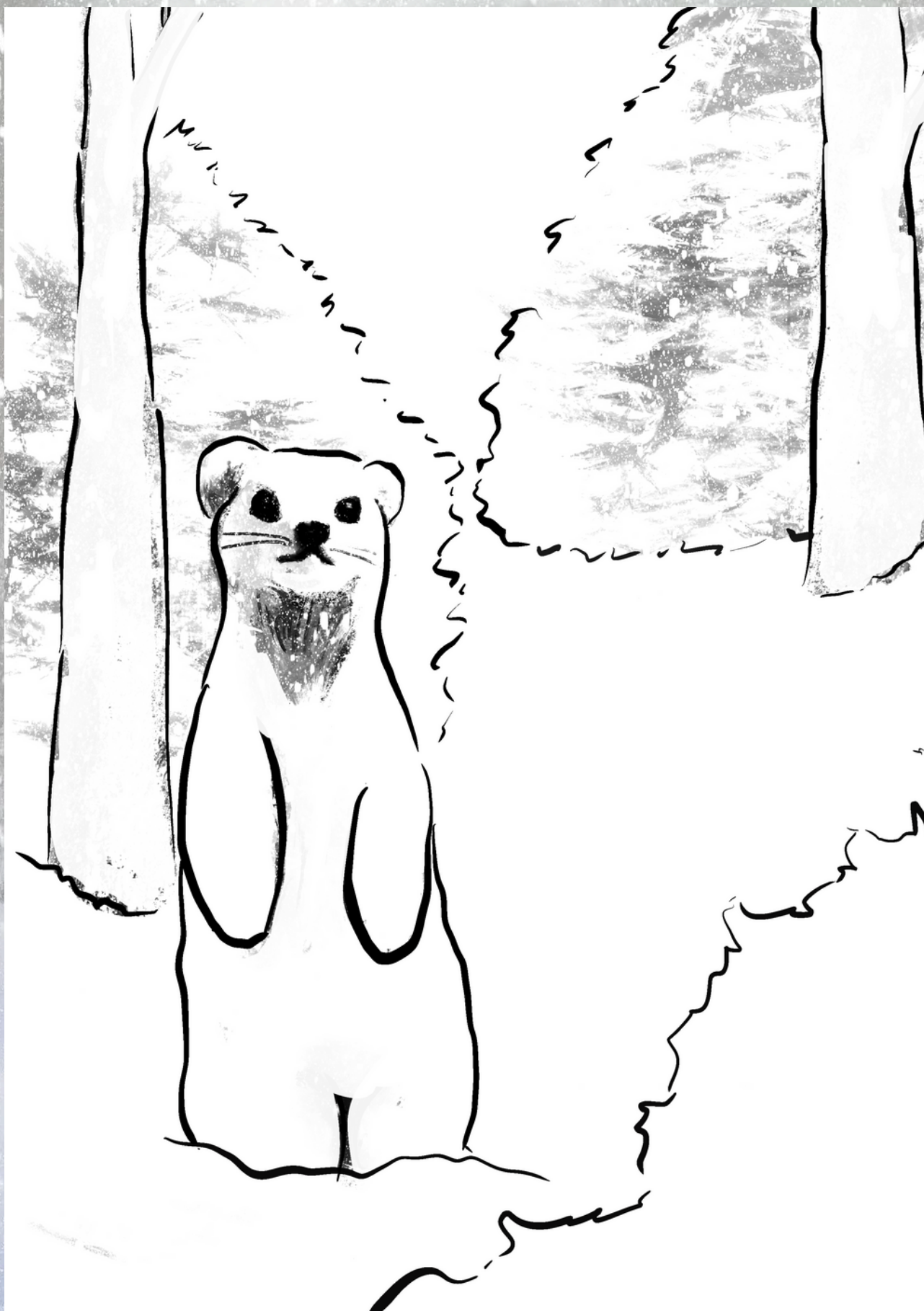
Źródło:

<https://akademiazdrowiamuszynianki.pl/>

<https://wintercamp.pl/>

DR. PIWKOŃSKA

Kącik “Rysuj ze mną”



Dorysuj karmnik:



Zimowe zabawy sensoryczne

Zabawy sensoryczne są świetną propozycją na każdą porę roku.

Zimowa pogoda dostarcza wielu okazji do kreatywnych działań na powietrzu. Jedno z nich to szukanie skarbów ukrytych w śniegu. Najlepiej połączyć je z nauką. Dzieci mogą szukać przedmiotów, podążając za wybranymi tropami zwierząt, szukając ich pod krzakami lub pod drzewami konkretnych gatunków lub poruszając się na azymut. Możliwości przemylenia wiedzy w tej zabawie jest mnóstwo!

Jeżeli pogoda nie pozwoli nam na wyjście na zewnątrz, przedstawiam kilka prostych zabaw do wykorzystania w domu:

1. Zgadnij, co tak pięknie pachnie?

Zakrywamy to, co chcemy, aby dziecko powąchało (np. cynamon, goździki, świeży imbir, czosnek, igiełki sosnowe, skórka z cytryny lub pomarańczy, piernik, czekolada) i prosimy o odgadnięcie, co wydziela taki zapach.

2. Sztuczny śnieg

Sztuczny śnieg z sodą oczyszczoną i odżywką do włosów.

To prosty i bezpieczny sposób na stworzenie śniegu, który jest miękki i chłodny w dotyku. Potrzebne materiały to soda oczyszczona oraz odżywka do włosów (najlepiej biała lub bezbarwna). Mieszając te składniki, uzyskamy śnieg, który można formować wedle uznania.

3. Lodowe wykopaliska

Do pojemnika na lód dodajemy dostępne pod ręką drobne przedmioty dekoracyjne np. suszone kwiatki, kawałki igliwia, małą szyszkę, kilka jarzębin, suszone ziarna, kawałeczki makaronu, guziki etc. i zalewamy wodą do zastygnięcia. Dzieci zamrożone przedmioty mogą próbować „wyłupać”.

4. Wycinanie pierniczków

Składniki: 1 szklanka soli kuchennej, 1,5 szklanki mąki, 2 łyżki oleju kokosowego, przyprawa piernikowa.

Sposób wykonania: Wszystkie składniki zagnieść. Wałkować i wycinać foremkami dowolne kształty. W ten sposób mogą powstać piękne ozdoby choinkowe. Można oczywiście upiec tradycyjne ciasteczka, które następnie ze smakiem zje się.

5. Sensoryczny bałwanek — wysypywanka

Na kartce (możliwie największej) rysujemy trzy koła różnej wielkości mające kształt bałwana. Smarujemy każde koło klejem i wysypujemy ryżem. Możemy dowolnie dokleić rączki, czapkę, nos, guziczki, miotłę itp. - z rzeczy znalezionych w domu według wyobraźni dziecka.

6. Sztuczny śnieg z mąki kukurydzianej i oleju roślinnego

Ta metoda jest w 100 % przyjazna dla środowiska. Mieszanka mąki kukurydzianej z niewielką ilością oleju roślinnego tworzy suchy i sypki śnieg.

Opracowała: Jolanta Woszczyk

Źródło:
<https://poradniacreo.pl/>

JA PIĘKOWSKA

Kącik czytelniczy



Drodzy Mali Czytelnicy i Ich Rodzice,

Zima to doskonały czas, by sięgnąć po ciekawe książki i przenieść się w świat baśni, przygód i zimowych opowieści. Długie wieczory, ciepły koc i śnieg za oknem tworzą magiczną atmosferę sprzyjającą wspólnemu czytaniu.

W naszym zimowym Kąciku Czytelniczym przygotowaliśmy dla Was wyjątkowe propozycje: książeczki o zimowych przygodach, opowieści świąteczne oraz wierszyki pełne ciepła i radości. Znajdziecie tu również rekomendacje dla najmłodszych, które rozbudzą wyobraźnię i zachęcą do odkrywania literackiego świata.

Czytanie to niezwykła podróż, którą warto przeżywać razem – z dziećmi, rodzeństwem czy rodzinnym gronie. Zapraszamy Was do lektury i wspólnego spędzania czasu z książką w ręku. Niech te zimowe dni będą pełne inspirujących historii i wspólnego uśmiechu!

Dwie takie same śnieżynki

Paulina Płatkowska



<https://www.empik.com/dwie-takie-same-sniezynki-platkowska-paulina.p1342523237,ksiazka-p>

Czy istnieją dwie takie same śnieżynki?

Poznajcie losy dwóch sióstr-płatków śniegu, które żyją wśród chmur i które pewnego zimowego dnia ruszają na ziemię. To będzie niesamowita podróż! Poznają drzewa, ptaki, rzeki... Śledząc ich losy, dziecko będzie mogło zapoznać się z podstawami obiegu wody w ekosystemie. Przygody śnieżynek to jednak nie tylko wiedza przyrodnicza, lecz także ciepła opowieść o tym, co uniwersalne, ważne również w świecie ludzi – wraz ze śnieżynkami czytelnik odkryje, jak dobrze jest być wyjątkowym oraz jak piękne mogą być relacje z innymi.

„Dwie takie same śnieżynki” to pierwsza książka z serii bajek przyrodniczych „Mikrocuda”. Każda z tych opowieści to świetna propozycja rozbudzania ciekawości dziecka oraz poszerzania wiedzy z zakresu przyrody i ekologii. To także mądra lekcja życia dla nas, którzy wiele od świata przyrody możemy się nauczyć! Dodatkowym atutem książek są dołączone do opowieści drobne ćwiczenia do wykonania, pozwalające małemu czytelnikowi mocniej przeżyć poznawaną historię.

PAULINA PŁATKOWSKA

Zimowa zagadka języka Tadzika

Katarzyna Pruszkowska-Sokalla

W lesie języka Tadzika znów trwają przygotowania do Gwiazdki. Na coroczny świąteczny jarmark każdy mieszkaniec lasu przygotowuje coś wspaniałego, a stragany zapelnia się ozdobami i smakołykami.

Ale... Nagle zaczynają znikać różne potrzebne rzeczy – a to papier kolorowy, a to książka kucharska... Czyżby na Jagodowej Polanie grasował złodziejasek? Na poszukiwanie zaginionych przedmiotów rusza leśny patrol detektywistyczny. Oby tylko detektywom udało się schwytać sprytnego rabusia, zanim nadejdą Święta!



<https://www.empik.com/jezyk-tadzik-swiateczny-jarmark-pruszkowska-sokalla-katarzyna,p1542254678,ksiazka-p>

Rodzina Pętelków czeka na święta

Barbara Supeł



<https://www.empik.com/wszystko-o-pszczolach-opracowanie-zbiorowe,p1417988244,ksiazka-p>

Przygotuj się do świąt z rodziną Pętelków!

Upiecz pierniczki z Jadzią, zrób świąteczną girlandę ze Stasiem, a ze Szczepciem wysłuchaj opowieści o małym elfie. Ta książka w formie kalendarza adwentowego umili Wam czas oczekiwania na święta i oderwie od przedświątecznej gorączki.

24 krótkie opowiadania związane tematycznie z okresem świąteczno-zimowym i sprawdzone pomysły na zabawy staną się idealnym sposobem na spędzenie razem wyjątkowego czasu. A to wszystko w towarzystwie ulubionej rodziny Pętelków. Dobra zabawa gwarantowana!



Zimowe opowieści

Anna Paszkiewicz



<https://www.empik.com/zimowe-opowiesci-pasziewicz-anna,p1536017359,ksiazka-p>

W zimowym lesie dzieje się magia! Zwierzęta przygotowują się do nadchodzących świąt Bożego Narodzenia. Wspólnie wyruszają na poszukiwanie pożywienia, organizują zabawy na śniegu i uczą się, jak ważna jest współpraca oraz wzajemna troska. Dekorując las, szukają najpiękniejszej choinki i tworzą wspaniałe ozdoby, by otoczyć się magiczną atmosferą świąteczną...



Święty Mikołaj. Historia prawdziwa

Joanna Jagiełło

Ciepła historia o świątach, miłości, niesieniu pomocy i o tym, że magia istnieje jeśli tylko mocno w nią uwierzysz.

Pewnego grudniowego dnia w mroźnej Laponii do okna warsztatu Mikołaja puka mały sąsiad, Adaś, i prosi o lalkę – prezent świąteczny dla chorej siostry. Mikołaj i jego żona Marta chętnie przygotowują podarunki dla dzieci z sąsiedztwa. W kolejnym roku obdarowują już całą wioskę – wszystkie ubogie dzieci dostają świąteczne prezenty.

Tak zaczyna się prawdziwa historia Świętego Mikołaja, którego znamy dzisiaj.

Dowiedzcie się, jak ze zwykłego człowieka, który chciał czynić dobro, Mikołaj stał się magiczną postacią obdarowującą dzieci na całym świecie.



<https://www.empik.com/ksiazka-o-mikolaju-tyt-rob-jagiello-joanna,p1277650350,ksiazka-p>

Opracowała: Patrycja Czaplą

AGATA DOBKOWSKA

Kącik logicznego myślenia

Znajdź zwierzęta i policz



Czyj to trop?



Kącik logopedyczny

WSPOMAGANIE ROZWOJU MOWY DZIECKA

DROGI RODZICU!

ROZWÓJ MOWY TWOJEGO DZIECKA ZALEŻY OD CIEBIE. MOWA TO NIE TYLKO AKT WYPOWIADANIA DŹWIĘKÓW, ALE TEŻ ROZUMIENIE, DLATEGO TEŻ:

- uczcie swoje dziecko słuchania; pytaj: co to jest? Np. dźwięk przejeżdżającego samochodu;
- ruszajcie się razem z dzieckiem: skaczcie, biegajcie, wspinajcie się, turlajcie się, bo rozwój mowy idzie w parze z ruchem;
- rysujcie, malujcie (palcami), kolorujcie, wycinajcie, wyklejajcie; w ten sposób rozwijacie motorykę małą u swojego dziecka;
- opisujcie dziecku otaczającą go rzeczywistość, np. czerwone jak pomidor, żółte jak słońce; w ten sposób rozwijacie słownik bierny oraz czynny;
- recytujcie krótkie wierszyki, wymyślajcie zagadki, czytajcie swoim dzieciom jak najwięcej.

ORGANIZUJCIE, JAK NAJCZĘŚCIEJ:

-**ćwiczenia oddechowe** np.:

- dmuchanie np. balonów, dmuchanie na wiatraczki, piórka, chorągiewki;
- robienie baniek mydlanych;
- kąpiel w pianie, robienie bąbelków w wannie;
- zdmuchiwanie świeczek, zdmuchiwanie palców;
- dmuchanie przez słomkę na papierki; zabawa kto wyżej, kto dalej?;
- chuchanie na lustro;
- zabawa w "Mecz piłkarski" - dmuchanie lekką piłeczką po stole do bramek wykonanych z klocków, pudełek.

- **ćwiczenia fonacyjne** np.:

- śpiewanie piosenek np. "Jedzie pociąg z daleka", "Ta Dorotka, ta malusia" lub innych znanych dzieciom;
- naśladowanie głosów zwierząt, np. piesek szczeka: hau, hau, kotek miauczy: miau, miau, kurka gdacze: ko, ko, itd.;
- naśladowanie przedmiotów z otoczenia, np. zegar tyka: tik, tak, samochód jedzie: brum, brum, itd.

ĆWICZENIA ARTYKULATORÓW

- **ćwiczenia warg** np.:

- parskanie jak konik;
- przesyłanie buziaków;
- nakładanie dolnej wargi na górną;
- naśladowanie rybki -okrągłe usta;
- nadymanie policzków i wypuszczanie powietrza ustami;
- wypowiedanie samogłosek ustnych: a, e, o, u, i, y, (przesadnie otwierając usta).



-ćwiczenia języka np.:

- oblizywanie warg;
- zlizywanie czekolady bądź gumy rozpuszczalnej z podniebienia;
- ssanie cukierka przy zamkniętej buzi;
- robienie rulonika z języka;
- sprzątanie językiem wnętrza jamy ustnej;
- liczenie zębów językiem u góry.

-ćwiczenia żuchwy np.:

- żucie gumy rozpuszczalnej;
- ziewanie szeroko otwierając buzię.

-ćwiczenia podniebienia miękkiego np.:

- energiczna artykulacja: uku, ugu, ogo;
- chrapanie na wdechu i wydechu;
- kaszel, zabawa w chorego misi;
- wydawanie odgłosów jak przy płukaniu gardła (gul, gul).

ZAINSPIRUJ SIĘ...KOLOROWANKI LOGOPEDYCZNE:

<https://www.brzeczchrzaszcz.pl/2015/10/kolorowanki-logopedyczne-na-przekor-pogodzie-w-nastroju-wiosennym/>

<https://drive.google.com/file/d/0B0hobbTy46yoeGVGNIJMU3AtVGM/view?usp=sharing>

BAJKI LOGOPEDYCZNE ON-LINE:

<https://www.youtube.com/watch?v=QKfaXwmo2ew>

https://www.youtube.com/watch?v=E_nS3tNhT18

https://www.youtube.com/watch?v=VwOFVoRI_DA

https://www.youtube.com/watch?v=Q6w_8AXMN80

Opracowała: Małgorzata Skolimowska



Parki Narodowe w Polsce – Skarby Polskiej Przyrody

W poprzednim numerze zabraliśmy Was w niezwykłą podróż po sześciu polskich parkach narodowych. Dziś, gdy za oknem króluje zima, zapraszamy na kolejną wyprawę. Tym razem odwiedzimy pięć kolejnych perełek polskiej przyrody, które zimą prezentują się wyjątkowo malowniczo.

1. Białowiecki Park Narodowy

- Las jak z baśni: Białowiecka Puszcza pokryta śniegiem to widok, który zapiera dech w piersiach.
- Zwierzęta w zimowej szacie: Jak zwierzęta leśne radzą sobie w trudnych warunkach?
- Zimowe aktywności: Narciarstwo biegowe, raketowe wędrówki.

2. Bieszczadzki Park Narodowy

- Zimowe piękno gór: Bieszczady zimą to kraina ciszy i spokoju.
- Szlaki dla zaawansowanych: Dlaczego Bieszczady to wyzwanie nawet dla doświadczonych turystów?
- Unikalna flora i fauna: Jakie gatunki zwierząt można spotkać w Bieszczadach zimą?

3. Gór Stołowych Park Narodowy

- Skalny labirynt zimą: Skalne Grzyby i inne formacje skalne w zimowej scenerii.
- Zimowe wędrówki: Propozycje szlaków dla całej rodziny.
- Legendy i tajemnice: Opowieści o ciekawych legendach związanych z tym parkiem.

4. Karkonoski Park Narodowy

- Góry Karkonosze w zimowej odsłonie: Śnieżka, Szrenica i inne szczyty.
- Narciarstwo z widokami: Najlepsze stoki narciarskie w Karkonoszach.
- Ciekawostki: Opowieść o historii Karkonoszy i ich mieszkańcach.

5. Wielkopolski Park Narodowy

- Jeziora i lasy zimą: Jak wygląda Wielkopolski Park Narodowy, gdy zamarzają jeziora?
- Ptaki wodne: Gdzie obserwować ptaki zimujące?
- Aktywny wypoczynek: Propozycje dla rodzin z dziećmi.

Polska przyroda zimą zachwyca różnorodnością. Mamy nadzieję, że nasz przewodnik po pięciu parkach narodowych zainspiruje Was do zimowych wypraw. Pamiętajcie o odpowiednim przygotowaniu i zachowaniu zasad bezpieczeństwa w górach.



ZIMOWA WĘDRÓWKA PO POLSKICH PARKACH NARODOWYCH

Białowiecki Park Narodowy – Magiczna Kraina dla Małych Odkrywców

Wyobraź sobie las, gdzie drzewa są starsze niż Twoi pradziadkowie. Las, gdzie mieszkają ogromne żubry i puszyste wiewiórki. To właśnie Białowiecki Park Narodowy – prawdziwa skarbnica przyrody, która zachwyci każdego małego odkrywcę!

Dlaczego warto odwiedzić Białowiecki Park Narodowy z dziećmi?

- Spotkanie z żubrami: żubr, największy ssak lądowy Europy, to prawdziwa gwiazda parku. Podczas specjalnych wycieczek można zobaczyć te majestatyczne zwierzęta w ich naturalnym środowisku.
- Leśne tajemnice: las pełen jest niespodzianek. Dzieci mogą szukać śladów zwierząt, zbierać szyszki, a może nawet znaleźć prawdziwego grzyba!
- Ścieżki edukacyjne: w parku znajdują się specjalnie przygotowane ścieżki edukacyjne, które w przystępny sposób tłumaczą dzieciom zawilności przyrody.
- Muzeum przyrodnicze: muzeum w Białowieży to skarbnica wiedzy o lesie i jego mieszkańcach. Dzieci mogą tu zobaczyć wypchane zwierzęta, szkielety i wiele innych ciekawych eksponatów.
- Aktywny wypoczynek: w parku można nie tylko spacerować, ale także jeździć na rowerze, a zimą – na nartach biegowych.



Las jak z baśni: Białowiecka Puszcza pokryta śniegiem to widok, który zapiera dech w piersiach. Gałęzie drzew, obwieszane szronem, przypominają bajkowe korony, a śnieg pokrywa wszystko miękkim, białym kożuchem. Cisza jest przerywana jedynie skrzypieniem śniegu pod stopami i delikatnym śpiewem ptaków. Spacerując po zasypanym śniegiem lesie, czujemy się, jak w innym świecie, daleko od zgiełku miasta. To miejsce, gdzie można naprawdę odpocząć i zrelaksować się.



Żubry w Białowieckim Parku Narodowym zimą – jak radzą sobie największe lądowe ssaki Europy?

Zima to dla żubrów wyjątkowo trudny okres. Głęboki śnieg utrudnia poruszanie się i zdobywanie pokarmu. Jednakże, dzięki swoim umiejętnościom adaptacyjnym i instynktowi, te majestatyczne zwierzęta doskonale radzą sobie w tych warunkach.

Jak żubry radzą sobie zimą?

- **Grube futro:** zimą żubry mają bardzo gęste i długie futro, które chroni je przed mrozem i wilgocią.
- **Pokarm:**
 - zmiana diety: latem żubry żywią się głównie roślinnością zieloną. Zimą ich dieta ulega zmianie. Poszukują pokarmu pod śniegiem, jedzą korę drzew, gałązki, pąki i mchy;
 - wspólne żerowanie: żubry często żerują w stadach, co ułatwia im odnajdywanie pokarmu pod śniegiem.
- **Aktywność:** w okresie zimowym żubry są mniej aktywne niż latem. Często odpoczywają w zagłębieniach w śniegu, aby chronić się przed mrozem.
- **Tłuszcz:** przed zimą żubry gromadzą zapasy tłuszczu, który służy im jako źródło energii w okresie, gdy pokarmu jest mniej.

Adaptacje żubrów do zimowych warunków:

- **duże rozmiary:** dzięki swoim rozmiarom żubry mają mniejszą powierzchnię ciała w stosunku do masy, co pozwala im lepiej utrzymywać ciepło.
- **mocne kopyta:** Szerokie kopyta ułatwiają żubrom poruszanie się po śniegu i błocie.
- **silne szyje:** Dzięki silnym szyjom żubry mogą dosięgnąć pokarmu znajdującego się wysoko na drzewach.

Obserwacja żubrów zimą:

-obserwowanie żubrów zimą może być niezwykłym przeżyciem. Jednakże warto pamiętać, że są to dzikie zwierzęta i należy zachować odpowiednią odległość. Najlepiej obserwować je z ukrycia lub podczas organizowanych wycieczek.



Zimowe aktywności dla dzieci w Białowieckim Parku Narodowym: narty biegowe i rakiety śnieżne

Białowiecki Park Narodowy to nie tylko letnia oaza spokoju, ale również wspaniałe miejsce na zimowe aktywności. Dla dzieci, które chcą odkrywać piękno przyrody w niecodziennych warunkach, narciarstwo biegowe i wędrówki na raketach śnieżnych to doskonała propozycja.

Narciarstwo biegowe dla najmłodszych

Dlaczego warto spróbować?

- **Kontakt z naturą:** dzieci mogą podziwiać ośnieżony las, słuchać śpiewu ptaków i obserwować ślady zwierząt.
- **Zabawa na świeżym powietrzu:** narciarstwo biegowe to świetny sposób na spędzenie czasu aktywnie i zdrowo.
- **Rozwój umiejętności:** nauka jazdy na nartach biegowych to doskonała okazja do rozwijania koordynacji, równowagi i wytrzymałości.

Jak zacząć?

- **Wypożyczalnia:** w okolicach parku znajdują się wypożyczalnie sprzętu, gdzie można wypożyczyć narty biegowe odpowiednie dla dzieci.
- **Lekcje:** dla początkujących dostępne są lekcje prowadzone przez doświadczonych instruktorów.
- **Łatwe trasy:** w parku wyznaczone są specjalne, łatwe trasy przeznaczone dla dzieci i początkujących.

Atrakcje dla dzieci w Białowieskim Parku Narodowym:

- **Rezerwat Pokazowy Żubrów:** to miejsce, gdzie można zobaczyć żubry z bliska, a także inne zwierzęta leśne. Dla dzieci przygotowano specjalny pawilon edukacyjny z interaktywnymi wystawami.
- **Ścieżka edukacyjna „Żebra Żubra”:** prowadzi przez wyjątkowe tereny podmokłe i bagniste. Dzieci mogą podziwiać różnorodność roślin i zwierząt oraz dowiedzieć się, jak ważna jest ochrona przyrody.
- **Chatka Baby Jagi:** to bajkowy domek, który z pewnością spodoba się najmłodszym. Można tu posłuchać baśni, wziąć udział w warsztatach i pobawić się na placu zabaw.
- **Stacja Białowieża-Pałac:** na terenie stacji znajduje się piękny park pałacowy, ogród angielski oraz Park Wiedzy i Zabawy z licznymi atrakcjami dla dzieci.
- **Gra terenowa:** Wiele ośrodków turystycznych oferuje gry terenowe, podczas których dzieci mogą szukać skarbów i rozwiązywać zagadki związane z Puszcą Białowieską.



Lokalizacja:

Białowieski Park Narodowy
Park Pałacowy 11, 17-230 Białowieża

Oficjalna strona Białowieskiego
Parku Narodowego - [https://
bpn.gov.pl/](https://bpn.gov.pl/)

Bieszczady zimą – bajkowa kraina dla dzieci BIESZCZADZKI PARK NARODOWY

Bieszczady zimą to prawdziwa magia! Ośnieżone szczyty, mroźne powietrze i cisza lasu tworzą wyjątkową atmosferę, która zachwyci każdego malucha.

Dlaczego warto wybrać Bieszczady zimą z dziećmi?

- **Bajkowa sceneria:** ośnieżone szczyty, mroźne powietrze i cisza lasu tworzą magiczną atmosferę, która zachwyci każdego malucha.
- **Aktywny wypoczynek:** narciarstwo biegowe, wędrówki na raketach śnieżnych, budowanie bałwana – to tylko niektóre z zimowych atrakcji.
- **Spotkanie z dziką przyrodą:** w Bieszczadach można spotkać wiele ciekawych zwierząt, takich jak sarny, dziki czy ptaki.
- **Nauka przez zabawę:** zimowe wędrówki to doskonała okazja, aby przybliżyć dzieciom zagadki przyrody i nauczyć je szacunku dla środowiska.



Co robić z dziećmi w Bieszczadach zimą?

- **Wędrówki na raketach śnieżnych:** to świetna zabawa dla całej rodziny. Dzieci mogą podziwiać piękne widoki i odkrywać ukryte zakątki Bieszczadów.
- **Narciarstwo biegowe:** dla nieco starszych dzieci narciarstwo biegowe to doskonała forma aktywności fizycznej. W wielu miejscowościach znajdują się wypożyczalnie sprzętu i trasy dla początkujących.
- **Sanki:** zjeżdżanie na sankach to klasyczna zimowa zabawa, która nigdy się nie nudzi. W Bieszczadach znajdziecie wiele miejsc idealnych do tego celu.
- **Zwiedzanie zagród pokazowych:** w niektórych miejscowościach znajdują się zagrody pokazowe, gdzie można zobaczyć zwierzęta hodowlane, takie jak owce, kozy czy konie huculskie.
- **Kulig:** zimowa przejażdżka na drewnianych saniach zaprzężonych w konie to niezapomniane przeżycie dla całej rodziny.

Bieszczady – raj dla dzieci, wyzwanie dla dorosłych?

Bieszczady, choć kojarzą się ze spokojem i pięknymi widokami, mogą stanowić prawdziwe wyzwanie, nawet dla doświadczonych turystów. Dlaczego?

Zaskakujące ukształtowanie terenu:

- **połoniny:** to rozległe, pozbawione drzew łąki na dużych wysokościach. Choć piękne, są też bardzo wymagające ze względu na zmienną pogodę i brak wyraźnych szlaków;
- **gęste lasy:** bieszczadzkie lasy są dzikie i pełne niespodzianek. Orientacja w nich może być trudna, zwłaszcza przy ograniczonej widoczności;
- **rzeki i potoki:** w Bieszczadach jest wiele rzek i potoków, które mogą stanowić przeszkodę, zwłaszcza podczas wiosennych roztopów.

Zmienna pogoda:

- **szybkie zmiany:** pogoda w Bieszczadach może zmienić się bardzo szybko. Słoneczny dzień może w mgnieniu oka zamienić się w burzę z gradem;
- **niska temperatura:** nawet latem noce mogą być chłodne, a na szczytach panują niskie temperatury.

Dzikie zwierzęta:

- **spotkania z dzikimi zwierzętami:** w Bieszczadach żyją niedźwiedzie, wilki, rysie i żubry. Choć spotkania z nimi są rzadkie, warto zachować ostrożność.

Choć Bieszczady zimą przybierają białą szatę i wydają się być miejscem sennym, to tętnią one życiem. Wiele zwierząt przystosowało się do życia w tych trudnych warunkach, tworząc unikalny ekosystem.



Jakie zwierzęta można spotkać w Bieszczadach zimą?

Ssaki:

- **niedźwiedź brunatny:** choć większość czasu spędza w gawrze, zdarza się, że w poszukiwaniu pożywienia wychodzi na zewnątrz;
- **wilk:** te drapieżniki są aktywne przez cały rok. Zimą często polują w stadach, co zwiększa ich szanse na zdobycie pożywienia;
- **ryś:** to samotny drapieżnik, który doskonale przystosował się do życia w lesie. Zimą jego futro staje się gęstsze, co chroni go przed mrozem;
- **jeleń karpacki:** zimą jelenie tworzą większe grupy, co ułatwia im przetrwanie;
- **sarna:** sarny są bardzo ostrożne, dlatego trudno je spotkać. Zimą ich futro staje się bardziej szare;
- **dzik:** dziki są wszystkożerne i potrafią znaleźć pożywienie nawet pod grubą warstwą śniegu.

Ptaki:

- **ptaki drapieżne:** orły, sokoły, myszołowy – te ptaki można spotkać w Bieszczadach przez cały rok. Zimą ich aktywność może być nieco ograniczona;
- **ptaki leśne:** dzięcioły, sikorki, kowaliki – te ptaki są stałymi mieszkańcami bieszczadzkich lasów. Zimą często korzystają z karmników;
- **ptaki wodne:** nad zamrzniętymi jeziorami i rzekami można spotkać kaczki, łabędzie i inne ptaki wodne.

Gadzi i płazy:

- **żmija zygzakowata:** ten jadowity wąż zimuje w szczelinach skalnych lub pod korzeniami drzew;
- **salamandra plamista:** ten piękny płaz również zimuje, zazwyczaj w wilgotnych miejscach pod korzeniami drzew lub kamieniami.

Jak obserwować zwierzęta w Bieszczadach zimą?

- **cisza i spokój:** zwierzęta są bardzo płochliwe, dlatego podczas obserwacji zachowuj ciszę i poruszaj się powoli;
- **lornetka:** przyda się do obserwacji ptaków i innych zwierząt z większej odległości;
- **ślady:** zimą łatwo zauważyć ślady zwierząt na śniegu;
- **karmniki:** możesz założyć karmnik w swoim ogrodzie i obserwować ptaki z bliska.

Ważne!

- **Nie dokarmiaj dzikich zwierząt:** dokarmianie może zmienić ich naturalne zachowania i prowadzić do uzależnienia.
- **Zachowuj bezpieczną odległość:** nie zbliżaj się do dzikich zwierząt.
- **Nie niszczyć śladów:** ślady zwierząt są ważnym źródłem informacji dla badaczy.

Bieszczady zimą to niezwykle miejsce, gdzie można obcować z dziką przyrodą. Pamiętaj jednak, że jesteś gościem w tym świecie i zachowuj się odpowiednio.



Lokalizacja:

Bieszczadzki Park Narodowy

Ustrzyki Górne 19

38-713 Lutowiska

Oficjalna strona Bieszczadzkiego Parku
Narodowego - <https://bdpn.gov.pl/>

Park Narodowy Gór Stołowych

Legendy i bajki Gór Stołowych – tajemnice ukryte w skałach

Góry Stołowe to nie tylko niezwykle formacje skalne, ale również miejsce pełne tajemniczych historii i legend. Przekazywane z pokolenia na pokolenie, opowieści te dodają uroku temu magicznemu miejscu i sprawiają, że wędrówki po górach stają się jeszcze bardziej fascynujące.



Skąd wzięły się Góry Stołowe?

Jedna z najpopularniejszych legend mówi o olbrzymie, który mieszkał w tych górach. Pewnego dnia postanowił zbudować sobie ogromny stół, na którym mógłby spożywać uczy. Zabrał więc wielką skałę i zaczął ją wygładzać, aż uzyskał płaski wierzchołek. Jednak zanim zdążył ułożyć na nim stół, zasnął. Gdy się obudził, zorientował się, że ludzie go zobaczyli i uciekł, pozostawiając po sobie niezwykle, płaskie góry.

Błędne Skały – labirynt stworzony przez diabła

Według innej legendy- Błędne Skały zostały stworzone przez diabła, który chciał uwięzić w nich ludzi. Zbudował labirynt tak skomplikowany, że nikt nie mógł się z niego wydostać. Jednak pewnemu pasterzowi udało się znaleźć wyjście, a od tamtej pory Błędne Skały są uważane za miejsce magiczne.

Skalny Grzyb – strażnik tajemnic

Skalny Grzyb, jedna z najbardziej charakterystycznych formacji skalnych, według legendy był domem dla leśnych stworzeń. Mówi się, że w jego wnętrzu ukryty jest skarb, którego strzeże tajemniczy duch lasu.

Dlaczego warto poznać legendy Gór Stołowych?

- **Uatrakcyjnienie wycieczki:** historie i legendy dodają wędrówkom po górach dodatkowego uroku i sprawiają, że każde miejsce nabiera wyjątkowego znaczenia.
- **Rozwijanie wyobraźni:** słuchanie bajek i legend rozwija dziecięcą wyobraźnię i pozwala lepiej zrozumieć otaczający świat.
- **Zrozumienie kultury regionu:** legendy są częścią dziedzictwa kulturowego i pozwalają lepiej poznać historię i obyczaje mieszkańców regionu.



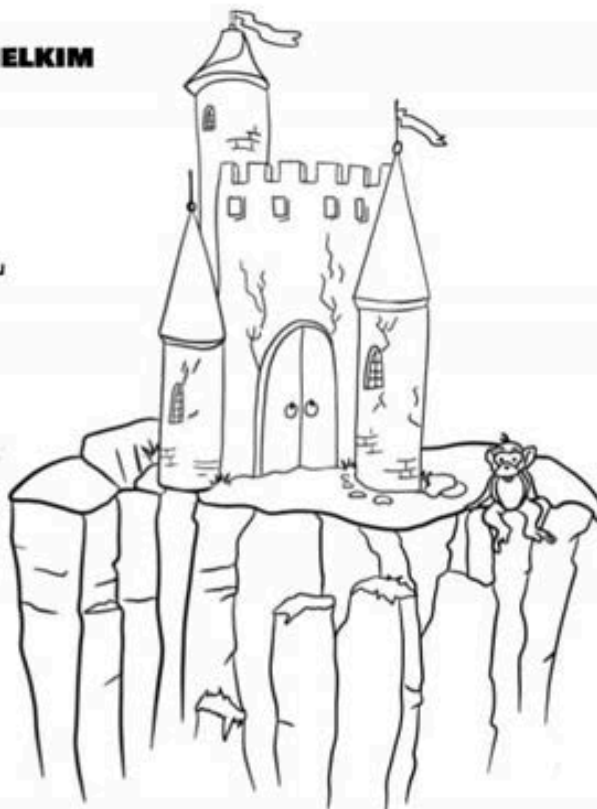
Podczas wędrówek po Górach Stołowych warto posłuchać tych i innych legend. Może uda się Wam odkryć własne tajemnice ukryte w tych niezwykłych górach?

LEGENDA O ZAMKU NA SZCZELIŃCU WIELKIM

Podobno dawno, dawno temu na szczycie Szczelińca wznosiło się ponure zamczysko. Od rana słychać było skrzywienie starych, drewnianych drzwi i okien. Zamek zamieszkiwał zły czarnoksiężnik i jego piękna córka. Pewnego dnia niedaleko zamku przejeżdżała karawana z Afryki, a dziewczyna zakochała się w młodym, ciemnoskórym kupcu.

Być może to zły czar czarnoksiężnika, a może gniew samego Ducha Gór Liczyrzepy sprawił, że nocą niebo nad zamkiem zagrzmiota, a piorun trafił w jedną z zamkowych wież burząc potężną warownię i zamieniając ją w stertę kamieni. Skamieniała też zamkowa służba, kupiec oraz jego egzotyczne zwierzęta.

Do dziś spacerując po szczycie Szczelińca napotkamy patrząc w dal skamieniałą Małpę, Wielbłąda, Ślonia, skałę Murzynka oraz Pannę.



Copyright © Fundacja "Trasa dla Bobasa"
trasadlabobasa.pl



Skalny labirynt zimą: magia Gór Stołowych

Góry Stołowe zimą odsłaniają swoje najbardziej tajemnicze oblicze. Kiedy śnieg pokrywa charakterystyczne, płaskie wierzchołki, a mróz rzeźbi w piaskowcowych ścianach, tworzy się niezwykły, bajkowy krajobraz. Szczególnie fascynujące są wówczas skalne labirynty, takie jak **Błędne Skały** czy okolice **Skalnego Grzyba**.

Błędne Skały zimą to prawdziwy labirynt dla oczu. Złożone z piaskowych bloków, tworzą niezwykle formy, które w połączeniu ze śniegiem przypominają baśniowe zamki czy ruiny. Wędrując wśród tych skalnych ścian, można poczuć się, jak w innym świecie.

Inne formacje skalne w zimowej szacie

Oprócz Skalnego Grzyba i Błędnych Skał, w Górach Stołowych znajduje się wiele innych ciekawych formacji skalnych, które zimą nabierają nowego wymiaru. Warto wspomnieć o:

- **Szczełińcu Wielkim:** najwyższym szczycie Gór Stołowych, który zimą często jest pokryty grubą warstwą śniegu;
- **Łężyckich Skałkach:** złożone są z piaskowych bloków, które tworzą malownicze grupy skalne;
- **Radkowskich Skałach:** znajdujących się na terenie Czech, oferujących widoki zapierające dech w piersi.

Zwierzęta zimą w Parku Narodowym Gór Stołowych

Zimowa sceneria Gór Stołowych to nie tylko piękne widoki, ale również doskonała okazja do obserwacji zwierząt w ich naturalnym środowisku. Choć wiele gatunków aktywnych latem zapada w sen zimowy lub migruje, w parku wciąż można spotkać wiele ciekawych stworzeń.

Które zwierzęta możemy spotkać zimą w Górach Stołowych?

Choć większość większych ssaków jest mniej widoczna zimą, to możemy natrafić na ślady ich aktywności.

Ssaki:

- **sarny i jelenie:** zmieniają swoje futro na bardziej zimowe, poszukują pożywienia w miejscach mniej zaspanych śniegiem;
- **dziki:** częściej pojawiają się w pobliżu ludzkich siedzib, szukając pożywienia;
- **zwierzęta drobne:** wiewiórki, myszy, nornice – te małe ssaki aktywne są przez całą zimę, choć mogą być mniej widoczne.

Ptaki:

- **ptaki drapieżne:** orły, jastrzębie, puszczyki – łatwiej je dostrzec na tle ośnieżonych drzew;
- **ptaki wróblowate:** sikorki, dzięcioły – te ptaki są stałymi mieszkańcami naszych lasów i parków.

Gady i płazy: większość gadów i płazów zapada w sen zimowy, jednak niektóre gatunki mogą być aktywne w cieplejsze dni.



Lokalizacja:

Park Narodowy Gór Stołowych

ul. Słoneczna 31, 57-350 Kudowa Zdrój

Oficjalna strona internetowa Parku Narodowego Gór Stołowych - <https://pngs.gov.pl/>

Karkonoski Park Narodowy

Karkonosze to nie tylko raj dla miłośników górskich wędrówek, ale również niezwykle miejsce, które zachwyci każde dziecko. Ten surowy, a jednocześnie piękny zakątek Polski kryje w sobie wiele tajemnic i niespodzianek, które rozbudzą ciekawość najmłodszych.

Dlaczego warto wybrać Karkonosze z dziećmi?

- **Różnorodność krajobrazów:** od górskich szczytów po malownicze doliny, od szumiących potoków po tajemnicze jaskinie – Karkonosze oferują niezwykłą różnorodność krajobrazów, które zachwycą każdego małego odkrywcę.
- **Ścieżki edukacyjne:** w parku narodowym wyznaczono wiele ścieżek edukacyjnych, które w przystępny sposób przybliżają dzieciom tajemnice przyrody.
- **Legends i bajki:** Karkonosze to miejsce pełne legend i baśni o tajemniczych stworzeniach i ukrytych skarbach.
- **Aktywny wypoczynek:** w parku można znaleźć wiele atrakcji dla dzieci.



Dlaczego warto wybrać Karkonosze zimą z dziećmi?

1. Aktywny wypoczynek

Narciarstwo z widokami: najlepsze stoki narciarskie w Karkonoszach dla dzieci

Karkonosze to nie tylko raj dla dorosłych narciarzy, ale również idealne miejsce, aby wprowadzić najmłodszych w świat białego szaleństwa. Łagodne stoki, malownicze krajobrazy i liczne atrakcje dla dzieci sprawiają, że Karkonosze to doskonały wybór na rodzinne ferie zimowe.

Dlaczego Karkonosze są idealne dla dzieci?

- **Łagodne stoki:** wiele ośrodków narciarskich w Karkonoszach oferuje specjalnie przygotowane, szerokie i łagodne stoki, idealne dla początkujących narciarzy i snowboardzistów.
- **Szkoły narciarskie:** doświadczeni instruktorzy szybko i bezpiecznie nauczą dzieci podstawowych technik jazdy.
- **Przedszkola narciarskie:** dla najmłodszych dzieci dostępne są przedszkola narciarskie, gdzie mogą one pobawić się na śniegu pod okiem opiekunów.
- **Atrakcje dodatkowe:** poza nartami, dzieci mogą korzystać z takich atrakcji jak: sanki, tubing, kuligi, lodowiska czy parki rozrywki.
- **Piękne widoki:** narciarstwo w Karkonoszach to nie tylko sport, ale również okazja do podziwiania przepięknych górskich krajobrazów.



2. Atrakcje turystyczne

- **Śnieżka:** najwyższy szczyt Karkonoszy, na który można dojechać kolejką linową. Z wierzchołka roztaczają się zapierające dech w piersi widoki.
- **Jaskinie:** zwiedzanie jaskiń to niezwykła przygoda dla całej rodziny.
- **Muzeum Ziemi Jeleniogórskiej:** interaktywne wystawy przybliżą dzieciom historię i przyrodę regionu.



3. Bajkowa atmosfera: ośnieżone drzewa, mroźne powietrze i cisza sprzyjają relaksowi i rodzinnym spacerom.

Jakie atrakcje dla dzieci można znaleźć w Karkonoszach zimą?

- **Lodowiska:** w wielu miejscowościach znajdują się lodowiska, na których dzieci mogą nauczyć się jeździć na łyżwach.
- **Aquaparki:** po aktywnym dniu spędzonym na świeżym powietrzu można się zrelaksować w ciepłej wodzie Aquaparku.
- **Parki rozrywki:** w niektórych miejscowościach znajdują się parki rozrywki, w których dzieci mogą spędzić czas na zabawie.
- **Zajęcia dla dzieci:** wiele ośrodków oferuje zajęcia dla dzieci, takie jak warsztaty plastyczne, zajęcia sportowe czy nauka języków obcych.



Lokalizacja:

Karkonoski Park Narodowy
z siedzibą w Jeleniej Górze
ul. Cieplicka 196
58-570 Jelenia Góra

Oficjalna strona internetowa Karkonoskiego Parku
Narodowego - <https://kpn.gov.pl/>

7 DAWKOWSKA

Wielkopolski Park Narodowy

Wielkopolski Park Narodowy Zimą – Czarodziejska Kraina na Wyciągnięcie Ręki

Wielkopolski Park Narodowy, choć kojarzy się głównie z wiosennymi kwiatami i letnimi wyprawami, zimą przeobraża się w prawdziwą, czarodziejską krainę. Ośnieżone lasy, zamrożone jeziora i spokojna atmosfera tworzą idealne warunki do rodzinnych spacerów i aktywnego wypoczynku.

Dlaczego warto odwiedzić Wielkopolski Park Narodowy zimą?

- **Cisza i spokój:** zima to czas, kiedy w parku panuje wyjątkowy spokój. Można tu naprawdę odpocząć od miejskiego zgiełku i zatopić się w pięknie ośnieżonej przyrody.
- **Możliwość obserwacji zwierząt:** zimą zwierzęta są bardziej widoczne, ponieważ szukają pożywienia. Można spotkać sarny, dziki, a nawet łosie.
- **Aktywny wypoczynek:** park oferuje wiele możliwości aktywnego spędzania czasu, takich jak:
 - **narciarstwo biegowe:** liczne trasy biegowe prowadzą przez malownicze zakątki parku;
 - **spacery po lesie:** ośnieżone ścieżki zapraszają do długich spacerów;
 - **sanki:** można wypożyczyć sanki i zjechać z niewielkich wzniesień.
- **Edukacja przyrodnicza:** zimą można obserwować, jak przyroda przystosowuje się do trudnych warunków.



Co można zobaczyć w Wielkopolskim Parku Narodowym zimą?

- **Jezioro Góreckie:** zamrożone jezioro to idealne miejsce na zimowe spacerowanie.
- **Wyspa Zamkowa:** choć ruiny zamku nie są dostępne zimą, to spacer wokół wyspy może być ciekawym doświadczeniem.
- **Las Kotowski:** to jeden z najstarszych lasów w Polsce. Zimą prezentuje się niezwykle malowniczo.
- **Muzeum Przyrodnicze:** nawet jeśli pogoda nie dopisuje, można odwiedzić muzeum i poznać bogactwo przyrodnicze parku.





Czy wiecie, że Wielkopolski Park Narodowy to takie ogromne, naturalne muzeum, gdzie można zobaczyć ślady, które zostawił po sobie lodowiec? To trochę jak podróż w czasie! Wyobraźcie sobie, że kiedyś, dawno, dawno temu, cały nasz kraj był pokryty grubą warstwą lodu! A kiedy lód zaczął topnieć, zostawił po sobie wiele ciekawych kształtów w ziemi.

Dlaczego Wielkopolski Park Narodowy jest taki wyjątkowy?

- **Jeziora jak w bajce:** w parku jest mnóstwo jezior, które powstały, kiedy lód się stopił. Są one różnej wielkości i kształtu, a niektóre są bardzo głębokie!
- **Wzgórza jak z baśni:** zobaczycie tu też wzgórza, które powstały z piasku i żwiru, który lód przesuwał przed sobą.
- **Kamienie z dalekich krajów:** w parku znajdziecie też ogromne kamienie, które lód przyniósł aż z dalekiej Skandynawii!
- **Las jak z bajki:** lasy w parku są bardzo stare i rosną w nich drzewa, które pamiętają jeszcze czasy, gdy nie było tu ludzi.



Lokalizacja:

Wielkopolski Park Narodowy
Jeziory 62-050 Mosina

Oficjalna strona internetowa
Wielkopolskiego Parku
Narodowego -
<https://wpn.gov.pl/>

Propozycje książek i przewodników dla dzieci:

- **“Podróże Benka. Polskie Parki Narodowe”** - to kolorowa i przystępna książka, która w zabawny sposób przedstawia 23 polskie parki narodowe. Każdy park jest opisany w prosty sposób, a ilustracje zachęcają do dalszej eksploracji.
- **“Polskie Parki Narodowe. Młody Obserwator Przyrody”** - seria zeszytów, która pozwala dzieciom poznać różnorodność przyrody w polskich parkach narodowych. Zeszyty zawierają ciekawe zadania, łamigłówki i miejsca do własnych notatek.
- **“Mapa dla dzieci — Polska. Parki Narodowe”** - to kolorowa mapa, która przedstawia rozmieszczenie parków narodowych w Polsce oraz najważniejsze informacje o każdym z nich. Mapa jest idealna dla dzieci, które lubią samodzielnie odkrywać nowe miejsca.
- **“Parki narodowe świata”** - choć skupia się na parkach na całym świecie, zawiera również informacje o polskich parkach. To doskonała propozycja dla dzieci, które interesują się przyrodą na całym świecie.
- **“Przygody w Puszczy Białowieskiej”** - ta książka zabierze dzieci w podróż do najstarszego lasu w Europie. Dzięki kolorowym ilustracjom poznają one życie żubrów, wilków i innych mieszkańców puszczy.
- **“Tajemnice Tatr”** – mali czytelnicy dowiedzą się o górskich roślinach, zwierzętach i zjawiskach przyrodniczych. Książka zachęca do szacunku dla górskiej natury.
- **“Nad Morskim Wybrzeżem”** - ta książka to prawdziwa uczta dla zmysłów! Piękne ilustracje przedstawiają różnorodność roślin i zwierząt żyjących nad Bałtykiem.

Książki edukacyjne

- **“Mój pierwszy przewodnik po polskich parkach narodowych”** - to idealna książka dla młodych odkrywców. Zawiera wiele ciekawostek o różnych parkach, a także praktyczne wskazówki dla małych turystów.
- **“Śladami zwierząt”** - książka ta uczy dzieci rozpoznawania śladów zwierząt, które można spotkać w polskich lasach. Dzięki niej spacer po lesie staną się jeszcze bardziej ekscytujące.
- **“Rośliny naszych lasów”** - książka przedstawia najpopularniejsze rośliny występujące w polskich lasach. Dzięki niej dzieci nauczą się rozpoznawać drzewa, kwiaty i zioła.

Książki interaktywne

- **“Zwierzęta polskich lasów”** - to książka z naklejkami, dzięki której dzieci poznają różne gatunki zwierząt żyjących w naszych lasach.
- **“Puzzle z parków narodowych”** - zabawne puzzle pomogą dzieciom utrwalić wiedzę o polskich parkach narodowych.





Podróże Benka. Polskie Parki Narodowe



Mapa dla dzieci Polska. Parki Narodowe



Niech Wasza ciekawość świata nigdy nie wygasa! Życzymy owocnych obserwacji i eksperymentów podczas wycieczek do **POLSKICH PARKÓW NARODOWYCH!**

Opracowała: Anna Nowak

ANNA NOWAK

Kącik muzyczny

Muzykoterapia i jej znaczenie w rozwoju dziecka ze spektrum autyzmu

Muzykoterapia oraz jej muzyczne bogactwo jest coraz bardziej doceniane i wykorzystywane nie tylko w celach relaksacyjnych, w zapleczu domowym, ale także w procesie terapeutycznym. Różnorodne metody, techniki i formy muzykoterapeutyczne są skuteczne w pracy z każdą osobą. Nie ma znaczenia pochodzenie, płeć, wiek, schorzenie bądź wykształcenie. Muzykoterapia to metoda, profesja, która wywiera wpływ na organizm człowieka, a także sferę psychosomatyczną. Wspiera rozwój komunikacji, proces uczenia się, poprawia koncentrację oraz uwagę i sferę społeczno-emocjonalną. Wiąże się to z osiąganiem lepszej jakości funkcjonowania, życia. Muzykoterapia to proces leczenia muzyką. Stanowi formę zabawy, zwłaszcza dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym dla dzieci ze spektrum autyzmu.

Dzieci te bardzo często charakteryzują się nieprawidłową komunikacją międzyludzką. Posiadają duże trudności w sferze emocjonalnej i w tworzeniu odpowiednich relacji społecznych. Mogą mieć obniżony poziom funkcjonowania intelektualnego.. Dzięki działaniom muzykoterapeutycznym dzieci autystyczne mogą zdobyć praktyczne przykłady zachowania w zakresie koncentracji, komunikacji, percepcji słuchowej, motorycznej.



Pracując z dziećmi ze spektrum autyzmu możemy zaobserwować, jak istotnym elementem muzycznym jest rytm. Jest to czynnik porządkujący, powtarzający się przez pewien okres, w związku z czym przewidywalny, mogący dawać poczucie bezpieczeństwa. Rytm często towarzyszy dzieciom autystycznym przy wykonywaniu ruchów stereotypowych (rozładowanie nagromadzonego napięcia), dlatego też wykazują one duże i szczególne zainteresowanie nim. Swobodna, improwizacyjna gra na instrumentach z terapeutą powoduje, iż dzieci stopniowo uczą się naśladować (sposób wydobywania dźwięków, rodzaj gry), a także powtarzać odpowiednie sekwencje, wzorce muzyczne, istotne w komunikacji niewerbalnej. Improwizacja wokalna bądź instrumentalna wyzwala spontaniczną aktywność wśród dzieci. Terapeuta obserwując zachowania dzieci, wykorzystuje ich zdolności muzyczne, przeżycia, współuczestnicząc oraz nadając odpowiednią strukturę w działaniu muzycznym. Wspólne tworzenie muzyki kształtuje również poprawę umiejętności motorycznych (klaskanie, tupanie, odpowiednie chwytanie pałeczki, uderzanie w membranę) oraz sensomotorycznych (koordynacje bilateralną).

Przetwarzanie muzycznego materiału wpływa na zapamiętywanie schematów (sekwencji muzycznej), jednocześnie umożliwia dokonywanie modyfikacji, stopniowo przyzwyczajając dzieci do zmian. Kształtuje i wzmacnia nawiązywanie kontaktu z rówieśnikami, daje satysfakcję ze wspólnego grania oraz zabawy. Muzykoterapia przyczynia się do kształtowania wzrostu tempa rozwoju mowy dzieci, niwelowania zaburzeń komunikacyjnych, zmniejsza występowanie echolalii z 95% do 10%. Według J. Alvin muzyka umożliwia zdobywanie przez dziecko doświadczeń słuchowych oraz dotykowych- odczuwanie wydobywanego dźwięku, a także słuchanie, porównanie siły włożonej w uderzenie. Słuchanie muzyki podczas relaksacji pomaga dziecku w obniżeniu napięcia, redukcji pobudliwości, niepokoju, poprawia świadomość własnego ciała. Muzykoterapia ułatwia opanowanie podstawowej wiedzy. Może mieć także wpływ na lepsze przystosowanie do funkcjonowania w społeczeństwie.

Wielu naukowców wykazało, iż dzieci autystyczne są niezwykle zainteresowane muzyką, jej odtwarzaniem, słuchaniem, przeżywaniem. Zauważono także, iż reagują intensywniej na muzykę i jej formy niż na inne stymulacje słuchowe. Wielu muzykoterapeutów zaznaczało, że stosowanie licznych metod i technik muzykoterapeutycznych wśród dzieci autystycznych kształtowało, wzmacniało i poprawiało sferę społeczno-emocjonalną, relacje interpersonalne, świadomość własnego ciała, koordynację ruchową, umiejętności komunikacyjne i językowe.

Dzięki elementom dzieła muzycznego można stworzyć dziecku bezpieczną oraz przewidywalną przestrzeń, sprzyjającą motywacji do działania w dalszej artystycznej interakcji. Przestrzeń ta pozytywnie wpływa na sferę społeczną, komunikacyjną oraz edukacyjną m.in. poprzez odpowiednie modyfikowanie zachowań. Dzieci mogą poznać tutaj prawidłowe wzorce społeczne.

Źródła:

- 1.Kierył M., Elementy terapii i profilaktyki muzycznej, Wyd. „Żak”, Warszawa 1996.
- 2.Knapik – Szweda D., Muzykoterapia i jej właściwości w usprawnianiu dziecka z autyzmem Uniwersytet Śląski w Katowicach, Akademia Muzyczna, im. Karola Szymanowskiego w Katowicach.

Opracowała: Milena Osmańska



Kącik psychologiczny

Pluszowy miś - wsparcie w rozwoju emocjonalnym dzieci

Miś jako źródło poczucia bezpieczeństwa

Pluszowe misie pełnią wyjątkową rolę w rozwoju emocjonalnym dzieci, zapewniając im poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Ulubiony miś staje się przyjacielem dla wielu dzieci z tego względu, iż jest zawsze obecny przy nich, niezależnie od okoliczności, pozwalając dziecku oswoić sytuacje nieznane i zredukować stres. Dzieci w wieku przedszkolnym odczuwają lęki związane z separacją, nowymi doświadczeniami lub ciemnością. Ulubiona maskotka zapewnia im wsparcie w sytuacjach trudnych, dając poczucie spokoju i stabilności.

Pluszowy miś jako pomocnik w ekspresji emocji

Przedszkolaki miewają trudności w opisywaniu i rozumieniu własnych uczuć, szczególnie kiedy towarzyszy im zdenerwowanie, smutek czy strach. Pluszowy miś umożliwia im wyrażanie własnych stanów emocjonalnych w sposób zrozumiały i bezpieczny. Dzieci często komunikują się z misiem, opowiadając mu o swoich doświadczeniach, radościach i smutkach. Pluszowy miś pełni rolę pomostu. Słucha bez dokonywania oceny, krytykowania, a to pozwala dziecku wyrażać własne uczucia w sposób bezpieczny, bez obaw o reakcje ze strony innych osób. Dzięki temu przedszkolaki uczą się nazywać własne emocje i poznają kluczowy element rozwoju emocjonalnego tj. sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.



Wsparcie w sytuacjach trudnych

Dzieci w wieku przedszkolnym często przechodzą przez sytuacje trudne, stresujące, obciążające emocjonalnie np. pójście do przedszkola, przeprowadzka, narodziny rodzeństwa czy rozwód rodziców nie należą do łatwych. Pluszowy miś zawsze jest gotowy do przytulenia i pocieszenia. Towarzyszy dziecku w tych trudnych momentach, ułatwia poradzenie sobie z emocjami np. podczas zabawy teatralnej, kiedy dziecko odgrywa sytuację niepokojącą i odnajduje dla niej rozwiązanie w swojej wyobraźni.

Rozwijanie empatii i umiejętności społecznych

Zabawa z pluszowym misiem w postaci opiekowania się nim, przytulania i prowadzenia rozmowy przyczynia się do rozwoju empatii u dzieci. Dzięki temu zaczynają one dostrzegać, jak ważna jest troska o drugiego człowieka. Budując swoją wrażliwość przedszkolaki uczą się, w jaki sposób odczytywać emocje innych i reagować na ich potrzeby. Rozwijają umiejętności społeczne.

Miś jako narzędzie samoregulacji emocji

Miś może być idealnym narzędziem służącym wspieraniu dzieci w nauce samoregulacji emocjonalnej, tj. nabycia umiejętności radzenia sobie z trudnymi uczuciami. Przytulenie misia przez dziecko będące zdenerwowane lub smutne może pomóc mu w powrocie do stanu równowagi emocjonalnej. Zabawy z pluszowym przyjacielem uczą dzieci cierpliwości i wytrwałości, tj. kiedy miś „odmawia” współpracy w zabawie, dziecko musi znaleźć inne rozwiązanie. Rozwijają w ten sposób zdolność radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

tak więc, pluszowy miś to nie tylko ulubiona zabawka, ale także narzędzie wspierające rozwój emocjonalny dziecka. Obecność pluszowego przyjaciela pomaga budować poczucie bezpieczeństwa, umożliwia ekspresję emocji i samoregulację emocjonalną, zapewnia wsparcie w sytuacjach trudnych, rozwija empatię oraz umiejętności społeczne dziecka.

Opracowała: Anna Pasternak



DR. PAŃKOWSKA

Kącik kulinarny

Ciasteczka Zimowe Szyszunie

Składniki:

- 1 szkl. mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki z czubkiem kakao Nesquik lub innego Waszego ulubionego
- 2 łyżki cukru pudru - można zastąpić cukrem trzcinowym lub miodem\
- 1 garść płatków owsianych błyskawicznych
- 1 jajko
- 1 szczypta soli
- $\frac{3}{4}$ szkl. mleka
- 4 łyżki oleju

Dodatkowo

- 1 opakowanie ryżu preparowanego - 50 g



Źródło: <https://slodkoslodka.pl/ciasteczka-zimowe-szyszunie>

Wykonanie:

- do miski wsyp kakao Nesquik lub inne ulubione swoje lub dziecka;
- zalej mlekiem, wymieszaj do rozpuszczenia się kakao, następnie przesiej cukier puder (możesz zastąpić cukrem trzcinowym lub łyżką miodu);
- wlej olej, wbij jajko ze szczyptą soli, wszystko wymieszaj trzepaczką różgową do połączenia;
- wsyp garść płatków owsianych i na koniec przesiej stopniowo przez sitko mąkę z proszkiem do pieczenia;
- całość dokładnie wymieszaj do połączenia się wszystkich składników;
- do miseczki wsyp ryż, małą łyżeczką nabierz ciasto i zsuń palcem do miseczki z ryżem;
- ciasto obsyp ryżem i uformuj w dłoniach okrągłe ciasteczko;
- układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia;
- ciasteczka układaj na blaszce w odstępach 5 cm, ponieważ ciasteczka urosną;
- wypełnioną blaszkę włóż do piekarnika nagrzanego do 180 °C i piecz przez 20-25 min. góra – dół, bez termoobiegu.
- Gotowe! Podawaj ze szklanką ciepłego mleka.

Smacznego!

Opracowała: Klaudia Lesiuk

DR. PAWŁOWSKA

Redakcja gazetki “WESOŁE CHWILE Z PĘDZELKIEM”

Redaktorka naczelna, redakcja i korekta, propozycje tematów:

Patrycja Czapla

Oprawa graficzna: **Dorota Pawłowska**

Recenzent: **Iwona Fabiszewska**

Kącik Podróżnika - Parki Narodowe w Polsce: **Anna Nowak**

Kącik języka angielskiego, kącik czytelniczy: **Patrycja Czapla**

Kącik “Rysuj ze mną”, kącik myślenia logicznego:

Dorota Pawłowska

Kącik sportowy, kącik sensoryczny: **Jolanta Woszczyk**

Kącik logopedyczny: **Małgorzata Skolimowska**

Kącik muzyczny: **Milena Osmańska**

Kącik kulinarny: **Klaudia Lesiuk**

Kącik psychologiczny: **Anna Pasternak**

