

ZABAWY Z GAZETAMI

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AXLMXIDNT60](https://www.youtube.com/watch?v=AXLMXIDNT60)



Jeśli macie w domu dużo kolorowych gazet, tych z dużą ilością obrazków to nie wyrzucajcie ich, też są dobre do zabawy. Zabawy z gazetą ćwiczą przede wszystkim małą motorykę i kreatywność dziecka.

Kilka propozycji:

- darcie na strzępy (świetny sposób na rozładowanie emocji, potem można w te małe skrawki dmuchać i je podrzucać, obrzucać się nimi)
- granie na gazecie (szeleszczenie nią)
- robienie kulek z gazety (można je turlać, starszaki można do celu rzucać lub rzucać do siebie- jak śnieżki)
- wkładanie gazet do butelek (najlepiej tych pięciolitrowych!)
- zrobienie czapki z gazety, tzw. kapelusza malarskiego (po nałożeniu tej czapki wygląda się

jak krasnoludek albo pirat- w zależności jak się nałoży)

– tor przeszkód (rozkładanie gazet po całym pokoju jedna przy drugiej i tym samym utworzenie z nich mostu)

– taniec na gazecie - tańczymy na gazecie, nie możemy wyjść poza nią; po chwili składamy gazetę na mniejszy kawałek, potem coraz mniejszy, cały czas nie wolno wyjść nogą poza gazetę)

Stają w rozkroku, nogi wyprostowane, wykonują skłon w przód, przesuwiają gazetę pomiędzy stopami naśladując mycie podłogi;

- Dzieci zgniatają gazetę w kulkę, podzuczają ją i próbują złapać;
- Siadają na dywanie, kładą kulkę na dłoni i próbują zdmuchnąć;
- Kładą się na plecach, nogi ugięte, przekładają kulkę pod plecami, nad brzuchem;
- Siadają i chwytają kulkę stopami, kładą się na plecach, przekładają kulkę za głowę;
- „Bitwa na śnieżki”- dzieci wstają i rzucają w siebie kulkami,

Dobrej zabawy!!!!

Piankolina

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



Nasze pociechy najlepiej rozwijają się poprzez poznawanie świata wielozmysłowo. Wszelkiego rodzaju masy plastyczne dostarczają wielu doznań i świetnie oddziałują na dziecięcą wyobraźnię.

Przepis na Piankolinę jest bardzo łatwy: **1 kg mąki ziemniaczanej, jedno opakowanie pianki do golenia oraz odrobinę płynu do mycia naczyń** najlepiej białego lub bezbarwnego.

Wyciskanie pianki, obserwowanie jak rośnie, mieszanie jej z mąką sprawiło chłopców w dokonali nastrój.





Z piankoliny możemy tworzyć rozmaite babki, budowle, zakopywać skarby, bawić się autkami czy ludzikami, odciskać dłonie, a nawet pisać literki za pomocą wykałaczki. Jeśli biała puszysta masa nam się znudzi możemy dodać do niej odrobinę barwników spożywczych, a nawet brokatu. Zabawa w barwienie i obserwowanie jak kolorowa masa miesza się razem dostarcza dodatkowych bodźców i urozmaica zabawę na dłużej. Możliwość mieszania różnych produktów zawsze dostarcza dzieciom wiele emocji i radości, bo dzięki temu zaspokajamy ich potrzebę odkrywania i doświadczania świata wokół.





MOJE DZIECI
KREATYWNIE



MOJE DZIECI
KREATYWNIE

DOBRE MANIERY

https://www.youtube.com/watch?v=wkqviVY_zlE czarodziejskie słowa

<https://www.youtube.com/watch?v=VYlk3wZ8Y0I>

DOBRE WYCHOWANIE CZ. 1 - Przyjaciele z Kieszonkowa

<https://www.youtube.com/watch?v=NsCZXvt0vE4>

DOBRE WYCHOWANIE CZ. 2 - Przyjaciele z Kieszonkowa



Pokoloruj:



PROSZĘ



PRZEPRASZAM

Pokoloruj:



DOBRY WIECZÓR DO WIDZENIA

JAK PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOSĆ W LODÓWCE?

Od prawidłowego ułożenia produktów w lodówce zależy ich świeżość i jakość. Przeczytaj, jak należy przechowywać żywność.

1. Górna półka: 7°C; trzymamy tu: dżemy, woda i inne napoje, które nie zmieszczą się na drzwiach lodówki.
2. Środkowa półka: 4–5°C. To miejsce na sery, wędliny, ciastka, mleko, jogurty, twarożki oraz domowe potrawy, np. zupy. Należy jednak pamiętać o tym, by garnki przykryć pokrywką lub przełożyć dania do zamykanych pojemników. Nie można wkładać do lodówki jedzenia, które jest jeszcze ciepłe, ponieważ podniesie to temperaturę w całej lodówce.
3. Dolna półka: 2°C – miejsce na mięso i ryby.
4. Szuflady: 10°C – miejsce na warzywa i owoce. Uwaga: w lodówce nie trzymamy pomidorów, ogórków, cukinii, owoców egzotycznych.
5. Półki na drzwiach są przeznaczone do przechowywania produktów wymagających jedynie lekkiego schłodzenia. Tutaj najlepiej trzymać napoje, wodę, musztardę, keczup, masło i jaja (wiele lodówek jest wyposażonych w specjalne pojemniki do ich przechowywania).

Prawidłowe przechowywanie żywności w lodówce:

1. Nie należy wkładać do lodówki zbyt dużo pożywienia.
2. Trzeba zawsze upewniać się, czy drzwi lodówki są szczelnie zamknięte.
3. Nie wolno wkładać do lodówki dużych ilości ciepłego pożywienia, ponieważ podwyższa to temperaturę w całej lodówce.
4. Stosujemy zasadę: „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”, czyli produkty zakupione ostatnio umieszczamy za tymi, które są już w lodówce.
5. Żywność przechowywana w lodówce jest bezpieczna do czasu określonego na etykiecie produktu.

Prawidłowe przechowywanie żywności. Co warto wiedzieć?



Prawidłowe przechowywanie żywności ma wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale też zasobność naszego portfela. Wielu z nas popełnia jednak na tym polu wiele błędów

Z pewnością przyczyniła się do tego faktu zmiana sposobu naszego życia i rozwój technologii. Dawniej w domach znajdowały się ciemne piwnice, kopce lub spiżarnie, w których przechowywano warzywa i owoce przez wiele miesięcy. Dzisiaj trudno o tego typu pomieszczenia, np. w blokach. Warto jednak wiedzieć, że są produkty, które nie lubią chłodnego wnętrza lodówki, a inne z kolei wręcz się tego domagają, by były świeże i pełne witamin. Jak zatem prawidłowo przechowywać żywność?

Przechowujemy pieczywo

Pszenny, drożdżowy chleb najszybciej traci swoją naturalną chrupkość i delikatny smak. Po kilku godzinach potrafi być już czerstwy. Dłużej świeże pozostaną bochenki z mąki żytniej, przygotowane na bazie zakwasu. By jednak niczym nie zepsuć smaku chleba, warto pieczywo przechowywać w lnianym worku lub drewnianym chlebaku. Postawione powinny być one w zacienionym miejscu. Cały sekret tkwi bowiem w odpowiedniej cyrkulacji powietrza. Pojemnik, w którym przechowujemy chleb i bułki nie może dopuszczać do pieczywa wilgoci, jednak musi również pozwolić tę wilgoć odprowadzić z samego chleba. Dotyczy to zwłaszcza jeszcze ciepłego pieczywa.

Chleb sprzedawany jest często w foliowej torebce, warto zatem po przyjsciu do domu go z niej wyciągnąć. Jeśli nie jest to możliwe, dobrze jest zrobić w opakowaniu kilka małych dziurek, w przeciwnym razie pieczywo nie tylko straci swój smak, ale może również szybko spleśnieć.

Z powodzeniem chleb można zamrozić, a z czerstwego pieczywa warto zrobić bułkę tartą lub poczęstować nim zwierzęta.

Warzywa i owoce

To właśnie ich przechowywanie często jest z naszej strony nieodpowiednie. Bardzo często bowiem wkładamy wszystkie zakupione warzywa i owoce do lodówki. To błąd. Zimna nie lubią pomidory i ogórki, które ułożone na półce chłodziarki tracą swój smak i aromat, szybciej się również psują. Dobrze natomiast czują się w plecionym koszyku ustawionym w zacienionym miejscu.

Ziemniaki i buraki również nie wymagają przechowywania w lodówce. Można je trzymać w wiaderku lub specjalnym worku, umieszczając je z dala od światła słonecznego.

Cebulę i czosnek można ułożyć w koszyku lub zapleść w niezwykle efektowny warkocz i powiesić w kuchni lub spiżarni.



Marchew, pietruszka i seler mogą być ułożone w lodówce (w dolnej szufladzie), ale tylko przez krótki czas. Jeśli mamy większą ilość tych warzyw, możemy położyć je w piwnicy, przysypując piaskiem. Do lodówki zawsze wkładamy z kolei warzywa i owoce, które zostały przez nas napoczęte.

Owoce sezonowe, tj. poziomki, jagody, truskawki, jeżyny, winogrona, dłużej zachowują swój smak i soczystość, gdy są przechowywane w zimnie. Należy jednak pamiętać, że nie mogą one znajdować się w lodówce dłużej niż 48 godzin. Do 4 dni w chłodziarce mogą pozostać gruszki, wiśnie, czereśnie i śliwki. Uwaga! Żadnych warzyw i owoców nie należy przechowywać w foliowym worku, nawet jeśli zostały one tak zapakowane przez producenta.



Owoce egzotyczne

Mango, ananas i banan często bywają chowane do lodówki, choć tak naprawdę wcale tego nie potrzebują. By zachować świeżość wystarczy im suche i ciepłe miejsce. Podobne preferencje ma również arbuź, choć trudno nam sobie wyobrazić jego smak bez wcześniejszego schłodzenia owocu. W chłodziarce jednak pozbywamy arbuza antyoksydantów, a więc niezwykle cennych dla naszego organizmu przeciwutleniaczy. W temperaturze pokojowej można również przechowywać owoce cytrusowe. Niską temperaturę lubi kiwi, stąd też można je z powodzeniem umieścić w lodówce.

Wędliny

Długo smaczne pozostaną wędliny, które owinięte będą pergaminem, nie każdy ma jednak do niego dostęp. Alternatywą mogą być zatem pojemniki próżniowe, w których umieszczając możemy nie tylko wędliny pokrojone w plastry, ale i te kupione w kawałku. Nigdy nie należy przechowywać wędlin w workach foliowych lub w folii aluminiowej.

W lodówce dłużej świeże pozostaną: podsuszana kiełbasa, kabanosy, salami, szynki długo dojrzewające (np. szynka parmeńska)

Jajka

Jajka zachowują świeżość przez długi czas (nawet do trzech tygodni), jeśli są przechowywane w lodówce (na półce w drzwiach). W gospodarstwach wiejskich duże ilości jaj trzyma się w ciemnych i chłodnych pomieszczeniach. Należy je myć dopiero przed użyciem, nigdy wcześniej.



Istnieje dobry sposób na to, by sprawdzić, czy jajko jest świeże. Wystarczy zanurzyć je w wodzie i obserwować: gdy wypłynie – jest stare, gdy natomiast opadnie na dno: można z powodzeniem je spożyć.

Miód

Jego pozytywny wpływ na zdrowie jest nieoceniony, by jednak na dłużej pozostał świeży należy go przechowywać w odpowiedni sposób. Warto tutaj nadmienić, że prawdziwy miód zawsze ulega krystalizacji i nie jest to oznaką psucia się tego pszczelego rarytasu. Po przelaniu do słoików miód powinien być umieszczony w ciemnej szafie, z dala od promieni słonecznych. Nigdy nie należy trzymać miodu na parapecie, w pobliżu kaloryfera czy pieca. Jeśli przechowujemy go w piwnicy, trzymajmy słoiki w dużej odległości od rury z przepływającą ciepłą wodą. Optymalna temperatura dla miodu to +18°C, w ciepłe zaś produkt ten zaczyna fermentować i rozpoczyna się proces psucia: na jego powierzchni może pojawić się nalot i pleśń.

Zachowanie przy stole

**Nie rozpychaj się przy stole,
łokiec miejsce ma za stołem,
łyżką pokarm nieś do buzi
bo na ogół tylko zwierzę
mordkę zgina nad talerzem**

autor: Agnieszka Borowiecka

To pytanie niestychanie
dręczy panów, trapi panie,
wywołuje pot na czole:
jak zachować się przy stole?

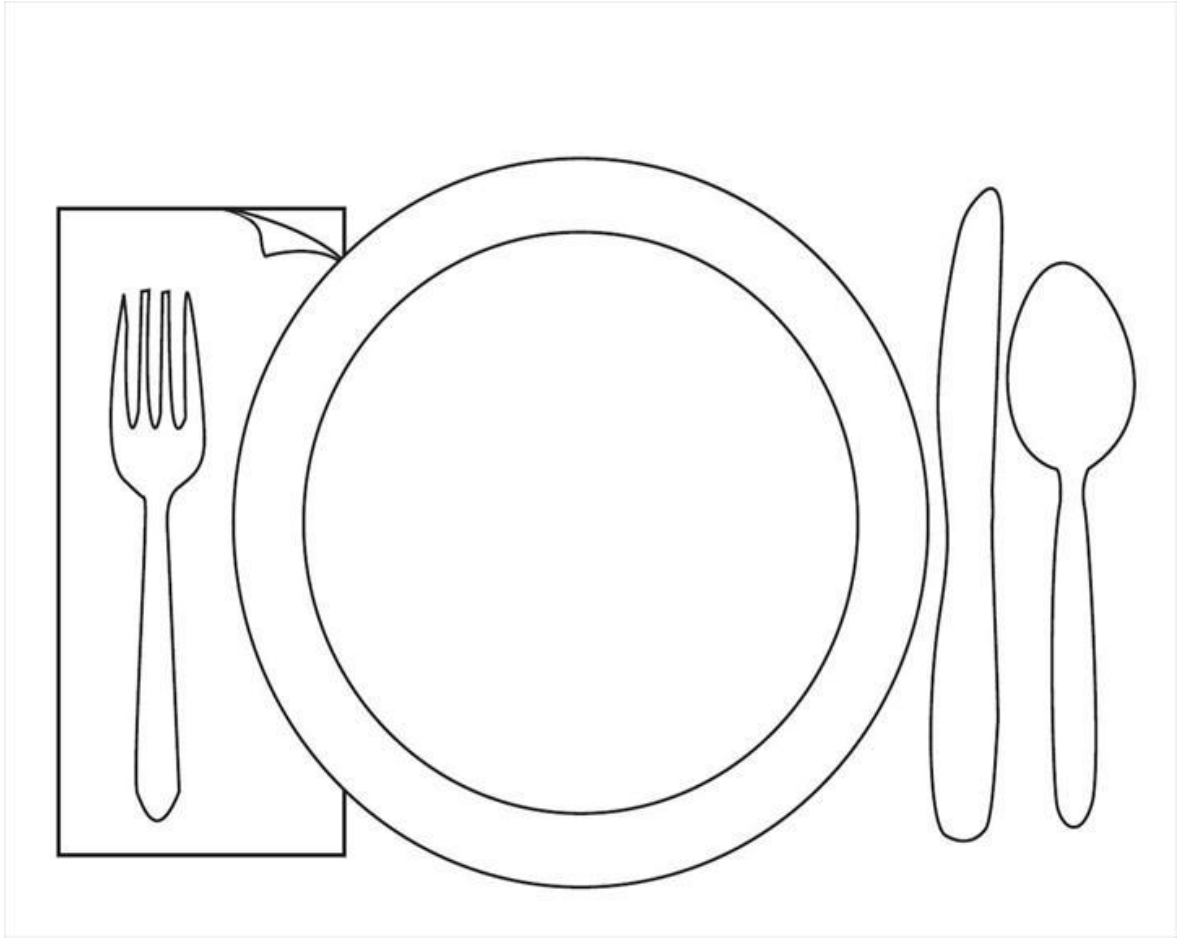
Więc pozwolę sobie teraz
rady dać przydatne nieraz.
Pierwsza sprawa – jedz powoli,
małe kęsy – jak kto woli.

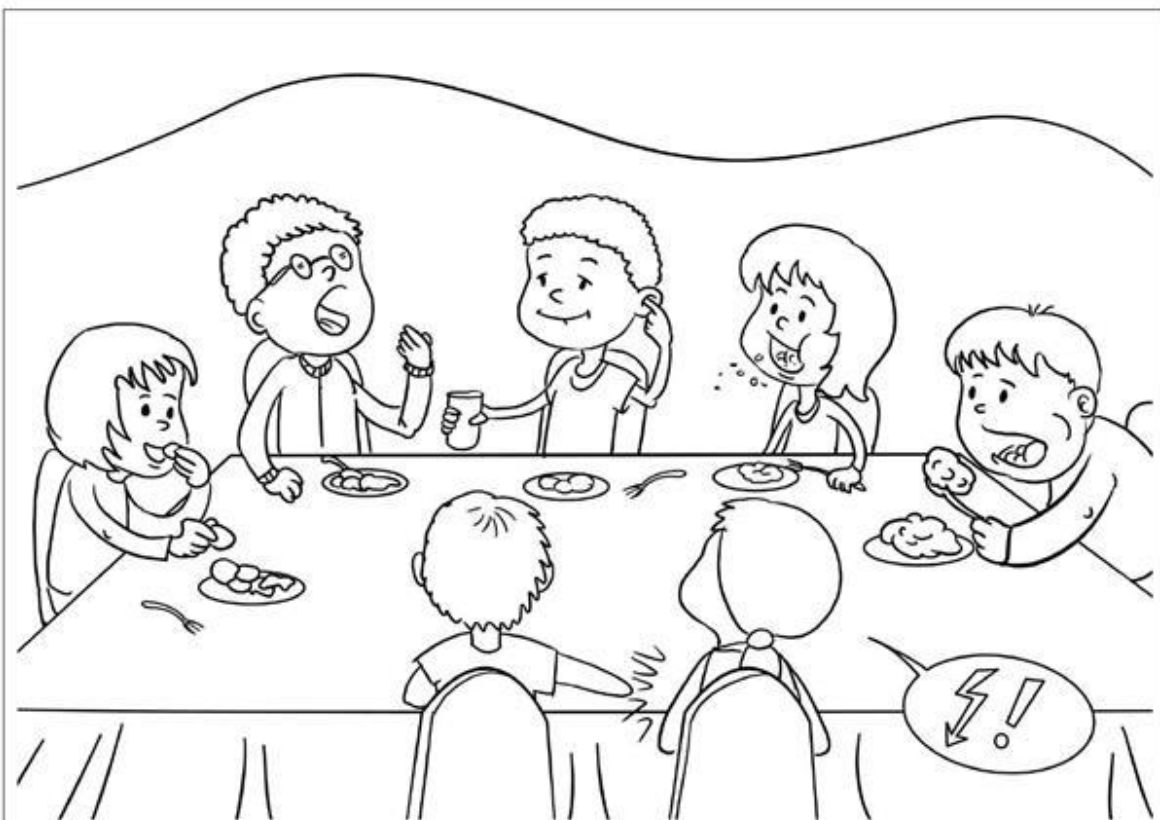
Druga rzecz – to już wyczuwasz -
nie mów wiele, gdy przeżuwasz.
Nie rozpychaj się łokciami,
nie garb się, nie jedz palcami.

Broń Cię Panie w uchu grzebać
czy przeciągać się lub ziewać.
Nie wypada też wśród tkliwych
snuć tematów obrzydliwych.

Ot i cała już nauka.
Dobrych porad zawsze szukaj,
nie chcesz przecież być nazwanym
typem hmm... nieokrzesanym.

Pokoloruj:





Oj, te dzieci
chyba
nie znają
dobrych
manier...

Powiedz,
co jest nie tak
w zachowaniu
każdego
z nich.

Myję ręce przed jedzeniem

Po powrocie do domu Krzyś idzie prosto do łazienki.

- Krzysiu - woła mama - umyj buzię i rączki i chodź na obiad!

- Chwileczkę, już kończę - odpowiada chłopiec, splukując dokładnie mydło.



● **Kto dokładnie ręce myje,
● ten jest zuch i zdrowo żyje!**

Ładnie jem

Krzyś jest już dużym chłopcem i umie kulturalnie jeść posiłki oraz posługiwać się sztućcami.

– Bardzo ładnie zachowujesz się przy stole – chwali mama. – Zuch chłopak!



- **Przy stole nie mów z pełnymi ustami**
- **i ładnie posługuj się sztućcami.**

Asia będzie jeść zupkę, ale o czymś zapomniała. Czym jemy zupę?
Pokaż na klocek przedmiot potrzebny dziecku.

