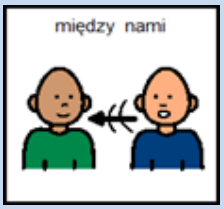
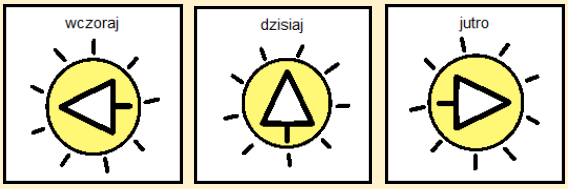


Między nami…

luty 2023 r.

KARNAWAŁ I ZABAWA



Wczoraj, dzisiaj, jutro…

Luty

Święta-Luty

1 lutego- Dzień Bezpiecznego Internetu
5 lutego- Światowy Dzień Nutelli
9 lutego- Dzień Pizzy
10 lutego- Dzień Parasolki
11 lutego- Dzień Numeru Alarmowego 112
13 lutego- Dzień Radia
15 lutego- Światowy Dzień Wielorybów
16 lutego- Dzień Listonosza

17 lutego- Światowy Dzień Kota
22 lutego- Dzień Harcerza
26 lutego- Dzień Dinozaura
27 lutego- Dzień Niedźwiedzia Polarnego
28 lutego- Dzień Naleśnika

1 lutego- Dzień Bezpiecznego Internetu

Zasady bezpieczeństwa w Internecie

- Nie podawaj danych osobowych swoich i innych.
- W kontaktach poprzez Internet używaj pseudonimu (nick).
- Nie podawaj adresu zamieszkania, numeru telefonu itp.
- Nie podawaj nieznajomemu numeru szkoły, do której chodzisz.

15 lutego- Światowy Dzień Wielorybów

Święto zostało ustanowione na Hawajach przez Pacific Whale Foundation.

Główne obchody mają miejsce podczas Maui Whale Festiwal.

To właśnie na wyspie Maui każdej zimy pojawiają się stada wielorybów, które mają tam gody.

22 lutego- Dzień Harcerza

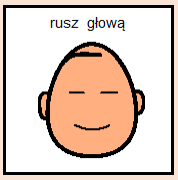
Dzień ten jest symbolem pojednania, wspólnoty i współpracy. Ma za zadanie przypominać (zwłaszcza ludziom młodym), że pomimo tego iż są różni, że dzieli ich kolor skóry, narodowość, religia czy też cechy fizyczne, to zawsze powinniśmy się szanować i wspólnie sobie pomagać. Często w ten dzień harcerze organizują różnego rodzaju spotkania, wyprawy. W wielu krajach jest to też dzień zbiórki pieniędzy na organizacje harcerskie.

28 lutego- Dzień Naleśnika

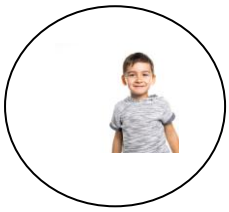
Zrób naleśniki

Przepis obok .....

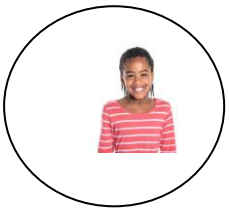
Rusz głową



Rozwiąż zagadkę, komu brakuje danego elementu stroju, dobierz do właściwej osoby



Igor



Ania

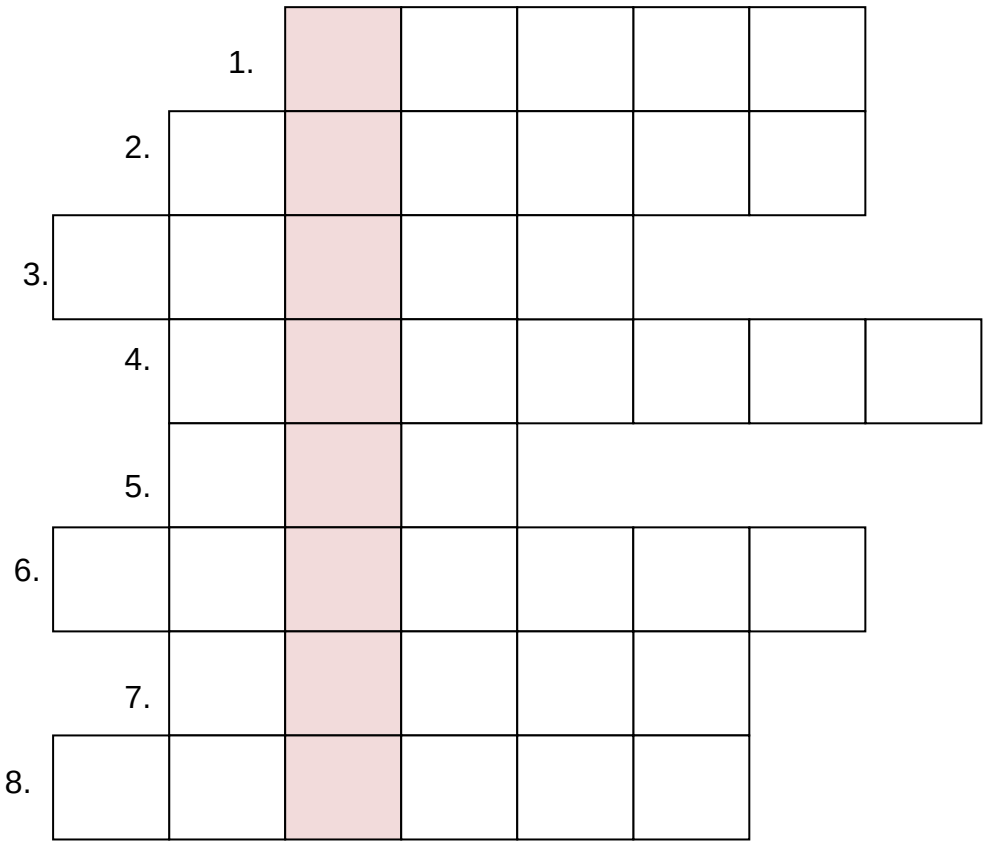
Weronika

Ola

Oskar

1. Igor przebrał się za Batmana.
2. Ola założyła strój Czerwonego Kapturka.
3. Ania ubrała strój czarodziejki.
4. Oskar przebrał się za rycerza.
5. Weronika założyła strój kota.

Rozwiąż krzyżówkę



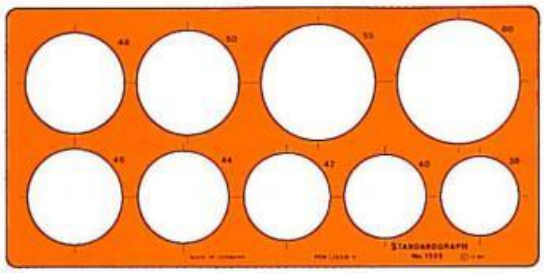
1. Sanie z końmi
2. Dmuchane, lekkie, możemy nimi go odbijać lub udekorować salę
3. Do jazdy po śniegu, zakładane na nogi
4. Rzucamy się nimi podczas zimowej zabawy
5. Organizowany, maskowy z muzyką i przebraniami
6. Zjadane w tłusty czwartek, ale nie pączki
7. Zakładana na twarz na bal karnawałowy
8. Lepimy go zimą ze śniegu

Zrób to sam…

A może origami?
Origami – „ori” zginać, „kami” papier .
Origami to stara japońska sztuka, która uczy w jaki sposób ze składanej kartki papieru bez przecinania jej czy klejenia wydobyć kształty zwierząt, kwiatów, ozdób, figur geometrycznych, itd.
Zacznijmy od ORIGAMI z kółek ☺
Origami z kółek:

- Nie wymaga specjalnych materiałów, drogiego czy eleganckiego papieru ☺
- Nie wymaga specjalnych przyborów ☺
- Wystarczy papier kolorowy do wycinanek, nożyczki i klej ☺
- W przypadku trudności w samodzielnym wycinaniu kółek, można skorzystać z banku kółek lub kółek przygotowanych przez dorosłych ☺

Uwaga!
To się może przydać…


lub

„Kwiaty w koszyku”

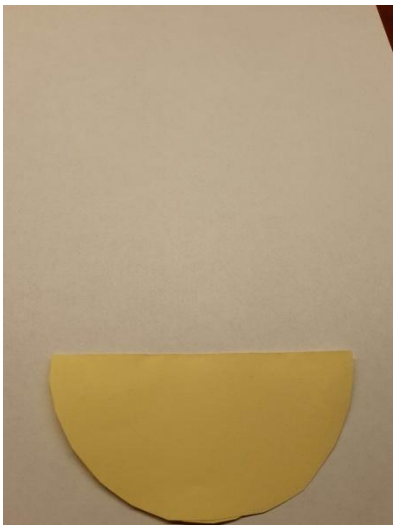
„Walentynki” tuż, tuż…

Przypominamy: Walentynki – coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego ☺

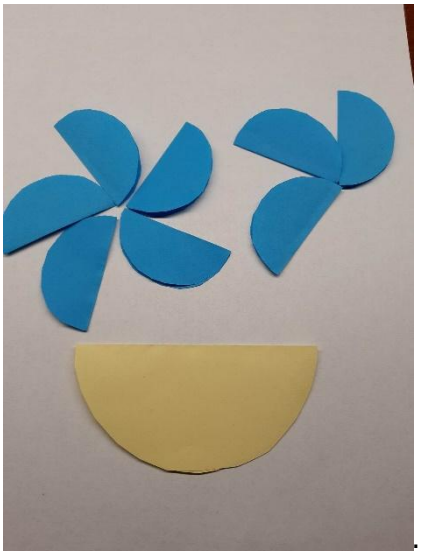
Kogoś kochasz…, kogoś lubisz… podaruj mu „Walentynkę” ☺ To mogą być „kwiaty w koszyku” origami

1.

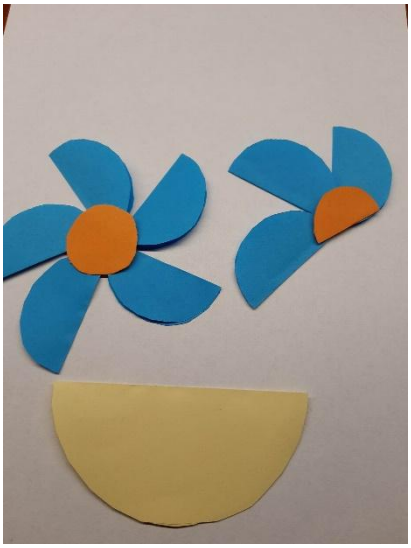
2.



2.



4.

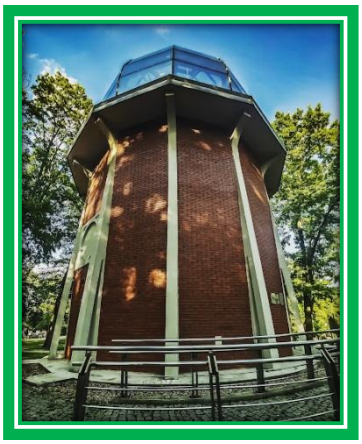


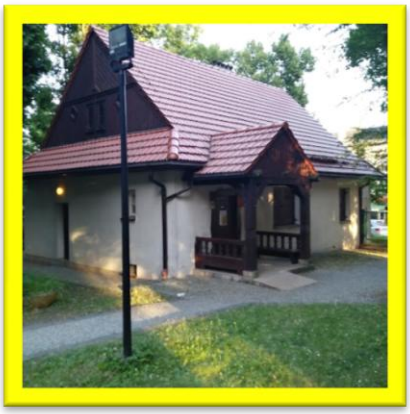
5.

POZNAJ CZĘSTOCHOWĘ

Zapraszamy na spacer po parkach podjasnogórskich, w skład których wchodzą: Park im. 3 Maja i Park im. Staszica.
Układ obydwu parków jest podobny, opiera się na jedynym głównym ciągu pieszym przebiegającym po przekątnej i odchodzącej sieci dróg dzielących parki na kwadraty.

W Parku im. Staszica znajduje się kilka obiektów pozostałych po wystawie : altana z 1909r., Obserwatorium Astronomiczne, Muzeum Górnictwa Rud, Zagroda włościańska, akwen wodny o pow. 1600 m2. W późniejszym okresie znalazły się pomniki: St.Staszica, K.Pułaskiego i rzeźba parkowa dziewczyny.

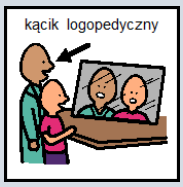




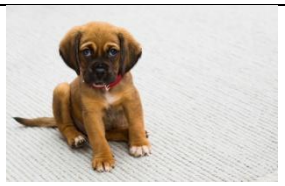
Podstawa drzewostanu liczącego około 1300 drzew są drzewa liściaste reprezentowane przez 92 gatunki, wśród nich przewagę stanowią 100-150 letnie okazy. Przeważają drzewa pochodzenia rodzimego (głównie klon pospolity, a wśród drzew pochodzenia obcego znajdujemy: jesiona pensylwańskiego, świerki kłujące i syberyjskie, dąb czerwony, cyprysiki, jałowce chińskie.
Park 3 Maja nie ma tak bogatego wyposażenia, z urządzeń parkowych posiada korty tenisowe, plac zabaw oraz centralnie usytuowany pomnik St.Moniuszki z 1958r. dłuta St. Policińskiego. Rośnie tu około 1600 drzew często w wieku powyżej 130 lat.

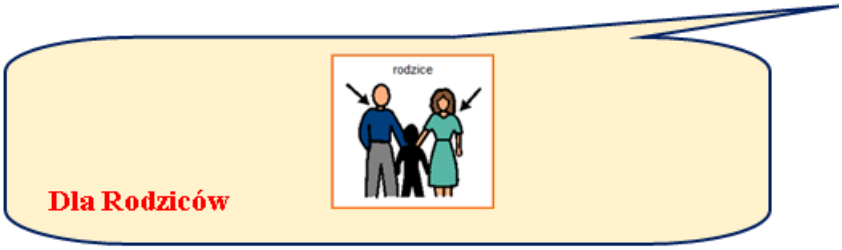
Występują tu dęby czerwone, jesiony, lipy krymskie, modrzewie, kasztanowce, świerki kłujące, jesiony. Wykonana w latach 1992-1994 dokumentacja rewaloryzacji parków przez mgr inż. arch. A.Chmiela z Zarządu Ochrony i Konserwacji Zespołów Pałacowo-Ogrodniczych w Warszawie zmierza do odtworzenia historycznego układu parków z otwarciem wnętrz parkowych i usunięciem przypadkowych nasadzeń oraz samosiewów zacierających ten układ. W 1997 r. rozpoczęto budowę ogrodzenia parku 3 Maja, którą ukończono w 2004 r. wykonując ogrodzenie przy Grobie Nieznanego Żołnierza.

Kącik logopedyczny



Nazwij obrazki, a następnie odszukaj w każdym rzędzie ten, który nie pasuje do pozostałych

1				
2				
3				
4				
5				
6	A	5	O	U



Dziś COŚ wyjątkowego - odrobina wiedzy o najbardziej wartościowych produktach…

Coś dla dorosłych i dla dzieci, na zdrowiu których najbardziej nam zależy.

Ktoś kiedyś powiedział „Jesteś tym, co jesz…”. Sporo w tym prawdy, bo przecież mózg każdego człowieka potrzebuje określonych pierwiastków, by uczyć się i dobrze funkcjonować.

Czy wiecie Państwo, że komórki mózgowe odnawiają się co miesiąc? (Amen, 2014, s. 129). Właściwe odżywianie ma podstawowe znaczenie dla utrzymania dobrego stanu zdrowia mózgu i całego organizmu.

Oto proste wskazówki dotyczące odżywiania sprzyjającego zdrowiu mózgu.

1. **Dbajmy o właściwą ilość wypijanej wody.**

Nawet nieznaczne odwodnienie może zwiększyć stężenie hormonów stresowych, co powoduje uszkodzenie mózgu.

Uwaga:
Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia, ilość wypijanych przez dziecko płynów powinna być szacowana z uwzględnieniem jego wagi. W przypadku noworodków i maluszków do 6. miesiąca życia mówi się o 100-190 ml na 1 kg masy ciała. Do osiągnięcia przez dziecko 10 kg wagi, na każdy kilogram jego ciała winno przypadać około 100 ml wypijanych płynów. Dzieci powyżej 10 kg powinny przyjmować dodatkowe 50 ml płynów na każdy kolejny kilogram masy ciała, natomiast następna dwudziestka wiąże się ze zwiększaniem podaży płynów o 20 ml na kilogram masy ciała. Oznacza to, że niemowlę będzie potrzebować około 800 ml płynów dziennie, a dwu- lub trzylatek o wadze 14 kg mniej więcej 1200 ml wody na dzień.

2. **Ograniczajmy „puste” kalorie.**

Puste kalorie to w głównej mierze:

- słodycze: cukierki, żelki, batoniki, ciasta, ciasteczka, pączki i reszta wyrobów cukierniczych,
- białe pieczywo i przetworzona mąka,
- napoje, napoje energetyczne, owocowe, izotoniczne,
- pizza, fast foody,
- chipsy, prażynki, paluszki, solone orzeszki i reszta słonych przekąsek,
- lody,
- kiełbaski, parówki, bekon, żeberka,
- margaryna.

Uwaga:
Wybierając świadomie produkty żywieniowe, możemy zminimalizować spożycie pustych kalorii. Oczywiście okazjonalne spożywanie takich produktów nie wpłynie negatywnie na zdrowie, jednak należy ograniczyć apetyt dzieci na słodycze.

3. **Pamiętajmy o rybach, rybim tranie, zdrowych i szkodliwych tłuszczach.**

Dlaczego? Bo istota szara mózgu w dużej części składa się z jednej z form kwasów tłuszczowych omega – 3 znajdującej się w rybach.

Uwaga:
Dobrym sposobem postępowania jest jedzenie ryb raz lub dwa razy w tygodniu.

4. **Uwzględniajmy dużą ilość antyoksydantów (przeciwutleniaczy) w diecie.**

Owoce i warzywa o największej zawartości antyoksydantów:

borówki amerykańskie

jeżyny

żurawiny

truskawki

szpinak

maliny

brukselka

śliwki

brokuły

buraki

pomarańcze

czerwone winogrona

czerwona papryka

wiśnie

kiwi

Uwaga: Jedzmy owoce i warzywa z całej tęczy barw. To zapewni nam podaż szerokiej gamy antyoksydantów.

5. **Zachowujmy równowagę pomiędzy białkami, zdrowymi tłuszczami i węglowodanami.**

„Krytycy diet bogatobiałkowych twierdzą, że mózg czerpie energię wyłącznie z węglowodanów. Zapominają, że białko jest niezbędnym składnikiem komórek nerwowych. Diety ubogobiałkowe pozbawiają mózg kluczowych zasobów (Amen, 2014, s. 143)

Uwaga: Białko jest konieczne dla rozwoju mózgu.

Opracowały:
Katarzyna Patrzykont – neurologopeda
Jolanta Ostrowska – Baran – neurologopeda

Źródło:
Amen D., Zadbaj o mózg, Poznań, 2014