



## *Między nami...*

*czerwiec 2023 r.*

### **Ciekawostka na „dzień dobry”**

**Czerwiec**, to szósty miesiąc w roku. Nazwa miesiąca pochodzi od owada- czerwca polskiego, który ze względu na swoją barwę, nadał również nazwę kolorowi czerwonemu.



owad: czerwiec polski

**Uczniom czerwiec najbardziej kojarzy się z końcem roku szkolnego i wakacjami.**



wczoraj      dzisiaj      jutro

Wczoraj, dzisiaj, jutro...

# CZERWIEC

**CZERWIEC**

[www.akademianiemanutka.pl](http://www.akademianiemanutka.pl)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1 Dzień Dziecka	2	3	4 Dzień Chemika
5 Światowy Dzień Środowiska	6 Dzień Jojo	7	8 Boże Ciało	9 Dzień Przyjaciela	10	11
12	13	14	15 Światowy Dzień Oceanów	16	17	18
19	20	21 Światowy Dzień Żyrafy Pierwszy Dzień Astronomicznego Lata	22 Pierwszy Dzień Kalendarzowego Lata	23 Dzień Ojca	24 Polski Dzień Przytulania Dzień Smerfa	25 Dzień Marynarza
26	27	28	29	30		

## DZIEŃ DZIECKA

1 czerwca Dzień Dziecka

Wszystkiego Najlepszego tym małym i tym trochę większym



## 15 czerwca- DZIEN WIATRU

### Co to jest wiatr?

To ruch powietrza względem powierzchni Ziemi. Wiatr wywołany jest przez różnicę ciśnienia oraz różnice w ukształtowaniu powierzchni.



## 23 czerwca- DZIEN OJCA

– święto będące wyrazem szacunku i wdzięczności ojcom. W Polsce obchodzone jest corocznie 23 czerwca.



## 23 czerwca- WAKACJE

Życzymy wszystkim uczniom ich rodzicom oraz nauczycielom wesołych i słonecznych wakacji. Dużo odpoczynku, radości i niezapomnianych wakacyjnych przygód.



**Rusz głową**



Rozwiąż zagadki:

Suknię ma żółtą i czarne paseczki,  
zbiera coś z kwiatów do swej  
miseczki.  
Jest pracowita, za wzór przywołana,  
przepyszny miódzik daje nam z rana.

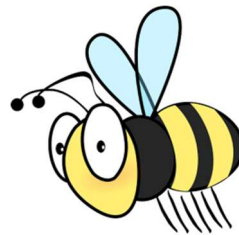
Latem jest krótka, a długa w zimie.  
Kto z Was odgadnie, jak jej na imię?  
Choć ciemny płaszcz ma, a na nim  
gwiazdy,  
wtedy już w łóżkach leży każdy.

Ziemne i laskowe,  
smaczne są i zdrowe.

Pod łózkami i po kątach  
głośno wyje i kurz sprząta.  
Wciąga wszystko trąba duża.  
Czy to potwór? Czy .....?

W ramie jest przeszklonej,  
firanki ma zawieszono.  
Patrzysz na świat przez nie,  
czy wiesz, co to będzie?

Choć ma 4 nogi,  
nie ruszy do drogi.



Odgadnij hasło, wpisując nazwy przedmiotów w odpowiednie kratki. Pierwsze litery utworzą rozwiązanie.

1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

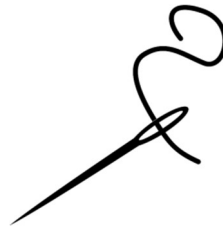
2.



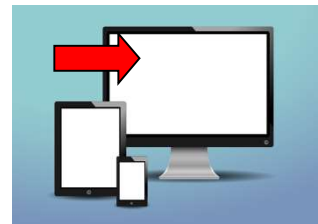
5.



6.



3.



7.



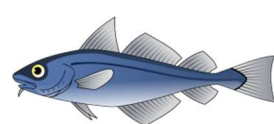
8.



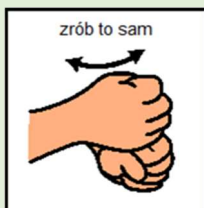
1.



4.



**Zrób to sam...**



Czerwiec to sezon na pyszne truskawki, dlatego proponujemy zrobienie pysznego deseru

### **Krem truskawkowy:**

- 200 g truskawek
- 3 listki Żelatyny w listkach
- 250 ml śmietanki
- 250 g serka mascarpone
- 1 czubata łyżka cukru pudru



### **Ponadto:**

- 400 g truskawek
- Świeża mięta

### **Przygotowanie:**

1. Wszystkie truskawki umyj i usuń z nich szypułki. 400 g truskawek pokrój na mniejsze kawałki. Truskawki do kremu (200 g) zmiksuj na mus.

Listki żelatyny namocz w zimnej wodzie przez ok. 5 minut, a potem odcedź i rozpuść (nie gotuj!) w mikrofalach na niewielkiej mocy (można to zrobić również w rondelku). Do rozpuszczonej żelatyny dodaj 2-3 łyżki musu z truskawek, wymieszaj, przelej do pozostałej części musu i dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki, aby mus nieco stężał (ok. 20 minut).



2. W osobnym naczyniu umieść śmietankę, mascarpone i cukier puder. Całość ubij na sztywno, dodaj mus truskawkowy i delikatnie połącz ze sobą na jednolitą masę.



3. Do szklaneczek wyłóż połowę kremu, na to pokrojone truskawki i posiekane listki mięty.



4. Przykryj drugą warstwą kremu, truskawek i mięty. Odstaw deser do schłodzenia.



**SMACZNEGO!!!**



## POZNAJ CZĘSTOCHOWĘ

Zbliżają się wakacje i więcej czasu będziemy spędzać na świeżym powietrzu. Dlatego przybliżamy miejsce, które oferuje ciekawe atrakcje - **Park Lisiniec**.



Obszar parku obejmuje powierzchnię ponad 40 ha zieleni, w tym trzy zbiorniki wodne o nazwach: Adriatyk, Bałtyk i Pacyfik. W kwietniu 2019 roku zakończył się gruntowny remont w Parku Lisiniec, oddano do użytku kąpielisko z nową, szeroką plażą z morskim piaskiem. Atrakcja ta nazywana jest Strefą Wypoczynku Adriatyk.





Przy kąpielisku funkcjonują również punkty gastronomiczne – bar i restauracja, gdzie zjemy obiad, smaczną pizzę lub lody. Do dyspozycji gości oddano duży letni ogródek ze stolikami i leżakami. Dostępne są również pomieszczenia higieniczno-sanitarne, gdzie można się przebrać lub wziąć prysznic po kąpeli.



W parku Lisiniec powstała nie tylko nowa plaża, ale również nowe pomosty, kładki łączące zbiorniki wodne, nowe ścieżki rekreacyjne i rowerowe oraz parking. Na terenie kompleksu posadzono nowe krzewy oraz ponad sto drzew, wśród których dominuje „Kikushidare-zakura”, japońska wiśnia piłkowana – uznawana za jedną z najpiękniejszych roślin ozdobnych.



Jeszcze jedna wyjątkowa atrakcja w parku Lisiniec – wenecka gondola. Możemy nią przepłynąć zbiorniki wodne w parku. Gondola stoi przy przystani La Playa, obok restauracji. Ta romantyczna atrakcja pomieści maksymalnie cztery osoby i posiada pokryte ekologiczną skórą sofy.



Na terenie parku znajduje się przystań WOPR, gdzie możemy wypożyczyć rowery wodne i kajaki.



Jeśli będziemy mieć już dość wygrzewania się na słońcu i kąpieli, możemy razem z dziećmi wybrać się do parku linowego. Dino Lino w Lisińcu to gwarancja dobrej zabawy dla całej rodziny. W parku linowym znajdują się cztery trasy o różnym poziomie trudności i różnej wysokości, dzięki czemu mogą z niego korzystać dzieci już od 3 roku życia.



**UDANEGO WYPOCZYNKU**

# Kącik logopedyczny



## Gimnastyka buzi i języka

**START**



Dmucharaj na piórko.



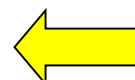
Wysyłaj buziaki



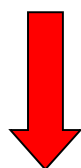
Uśmiechnij się szeroko.



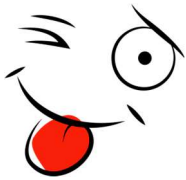
Zrób z policzków balonik.




Ziewaj!



Wysuń język na brodę.

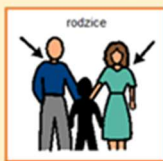


Obliż górną wargę.



**M  
E  
T  
A**

**Dla Rodziców**



## Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?



### Gdy dziecko nie robi tego, o co go prosisz.

Zastanów się:

- Czy dziecko rozumie, co do niego mówisz?
- Czy nie wymagasz od niego zbyt wiele?

Skoncentruj się na prośbach pozytywnych, a nie negatywnych. „*Proszę, baw się ciszej*” brzmi lepiej niż: „*Nie rób takiego okropnego hałasu*”.



### Gdy twoje dzieci bez przerwy się kłócą.

- Dzieci muszą się nauczyć rozwiązywać konflikty między sobą, więc staraj się nie ingerować za każdym razem, kiedy się kłócą. Zwykle ich kłótnie nie trwają długo i już po chwili dzieci znowu są w najlepszej komitywie.
- Jeśli musisz interweniować, postaraj się ustalić co się stało. Wysłuchaj każdego dziecka i pomóż mu zrozumieć punkt widzenia drugiej strony.
- Postaraj się znaleźć sposób na to, aby każdemu z dzieci poświęcić trochę czasu.

### Gdy dziecko miewa napady złości.

Małe dzieci doświadczają silnych emocji i zdarza się, że wyrażają je bardzo gwałtownie.

- Spróbuj zachować spokój.
- Staraj się unikać sytuacji, które mogłyby wywołać u dziecka napad złości.
- Odwróć uwagę dziecka.

„*Chodź, pomożesz mi przygotować smaczny deser*”.

## Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami?

- Słuchaj dziecka spokojnie, z uwagą.
- Zaakceptuj jego uczucia słowami „Och, rozumiem...”
- Określ te uczucia „Możesz czuć złość”.

## Jak skutecznie wymagać od dziecka?

- Ustal z dzieckiem jasne reguły i konsekwencje ich nieprzestrzegania.
- Reguły powinny być w formie pozytywnych zachowań np. „Buty zdejmujemy w przedpokoju”.
- Konsekwencje mogą dotyczyć odebrania przywileju np. uderzyłeś brata, kolegę, więc dzisiaj nie będziesz mógł oglądać bajki, grać na komputerze itp. lub być skutkiem niewłaściwego zachowania „Nabałaganieś w pokoju, więc teraz zostaniesz w domu i posprzątasz”.

## Stosuj komunikat „ja”.

Komunikat ten wskazuje:

- nieakceptowane zachowanie,
- uczucia rodzica,
- skutek zachowania dziecka, które powoduje określone uczucie: „Jest mi przykro, gdy dokuczysz siostrze”,
- dziecko, które rozumie, co czujemy, szybciej uczy się zachowań pożądanych i empatii.



## Postępuj grzecznie, ale stanowczo.

Nigdy nie mów do dziecka, że jest niezdarne itp. Nie oceniaj jego charakteru, ale zachowanie. Słowa mogą ranić i powodować, że dziecko traci poczucie własnej wartości, zaczyna myśleć o sobie i postępować według przypiętej etykiety.

Lepiej powiedz:

*„Nie podoba mi się, że bawisz się jedzeniem. Jeżeli nie chcesz jeść, podziękuj i odejdź od stołu. Musisz wiedzieć, że następny posiłek będzie dopiero wieczorem”.*

## Przytrzymaj dziecko.

Gdy zachowania dziecka zagrażają jego bezpieczeństwu np. bije, wkłada palce do kontaktu, wybiega na ulicę, bawi się ostrymi narzędziami, trzeba mocno je przytrzymać i stanowczo powiedzieć

*Nie zgadzam się!*

## Zastosuj czas na uspokojenie.

Często pomaga odizolowanie dziecka na kilka minut – odesłanie do pokoju, posadzenie na krześle. Gdy minie czas uspokojenia, należy dziecku przypomnieć, dlaczego przebywało w odizolowaniu, nakazać przeproszenie i obiecane poprawy.

## Ustal kolejność

*„Najpierw zjedz obiad, potem możesz się bawić, oglądać bajkę....”.*

## Daj dziecku wybór

Metoda ograniczonego wyboru ułatwia egzekwowanie od dziecka oczekiwanych zachowań. Dziecko uczy się podejmowania decyzji i samodzielności.

Gdy małe dziecko biega po sklepie podczas robienia zakupów, można powiedzieć :

*„Tu się nie biega, masz do wyboru: możesz iść lub usiąść w wózku. Gdy dziecko nadal biega wsadzamy go do wózka.”*

## Chwal za dobre zachowanie.



Pochwały poprawiają dzieciom samopoczucie i podnoszą ich samoocenę, jednak należy je stosować ostrożnie i z umiarem. Nieumiejętne chwalenie może spowodować, że w przyszłości dziecko będzie widziało jedynie czubek własnego nosa, będzie wobec siebie bezkrytyczne i wiele rzeczy będzie robić bez większego zaangażowania.

- **Dobra pochwała** jest opisowa: z nieprzesadnym uznaniem powiedz, co widzisz, następnie opisz związane z tym uczucia, a na koniec podsumuj.



*„Narysowałaś dom! Włożyłaś w to chyba dużo pracy, co?”*

Pochwała tego typu odniesie o wiele lepszy skutek niż kolejne stwierdzenie „*super obrazek, jestem z Ciebie dumna*”. W drugim przypadku dziecko szybko osiądzie na laurach.

- Pochwała może przyjąć również formę stwierdzeń na temat uczuć, np.:  
*„Odłożyłaś zabawki na miejsce! Cieszę się kiedy widzę taki porządek”.*  
*„Wiedziałaś, że zaraz jemy obiad i przyniosłaś sztucę na stół. Miło mi.”*

- Dziecko będzie czuło, że ma wpływ na samopoczucie innych i że jego poprawne postępowanie sprawia, że bliscy są wdzięczni i szczęśliwi. Pamiętaj jednak, by nie chwalić dziecka, jeśli zrobiło coś niedokładnie. Powieli to podobne sytuacje w przyszłości.

### **Komunikacja zamiast kar**

Kazania, wrzask i groźby nigdy nie dają dobrego podłoża do komunikacji. Zamiast tego wywołują u dzieci złość, opór, a także zwiększają poczucie winy.

- Mów – nie krzycz – dziecku o swoich uczuciach. Jeśli podczas zabawy stłukło wazon z kwiatami, powiedz: *„jest mi bardzo przykro, ponieważ stłukłeś mój ulubiony wazon”*.
- Dodatkowo przekaż swoje oczekiwania z wynikłej sytuacji, np. *„liczę na to, że nie będziesz więcej grać w piłkę w domu”*.
- Warto także zasugerować, w jaki sposób mógłby naprawić sytuację: *„trzeba wytrzeć wodę z podłogi”*.
- Kolejnym krokiem w komunikacji może być sugestia dokonania wyboru, np.: *„jeśli posprzątasz rozbity wazon, będziesz mógł pograć na komputerze”*. Jeśli dziecko wie, że zrobiło źle i jego czyny pociągają za sobą konsekwencje, nie czuje się atakowane. Ważne natomiast, by wspomniane konsekwencje nie objawiały się przemocą fizyczną lub psychiczną.



*Opracowano na podstawie:*

Faber, A., Mazlish, E. (2001). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Poznań: Media Rodzina.

Żuczkowska Z. A. (2013) Dialog zamiast kar.

Stres. Poradnik dla rodziców małych dzieci . Fundacja Dzieci Niczyje

Opracowała Bożena Papalska  
nauczycielka w ZSS Nr 23 w Częstochowie