

# *Między nami...*

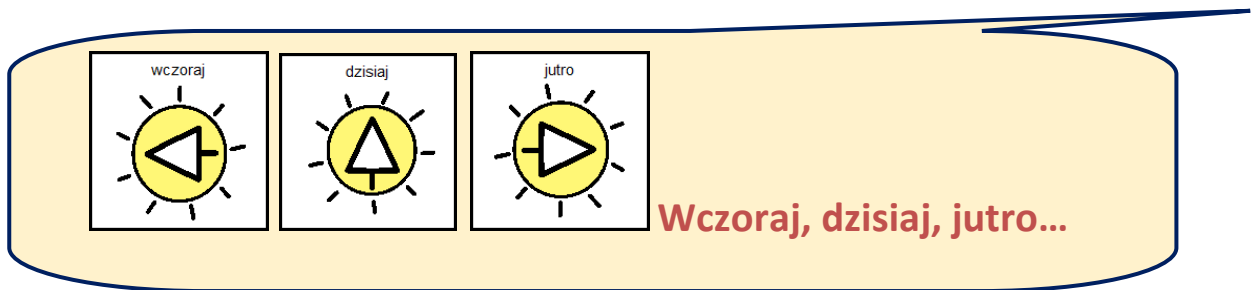
*styczeń 2024 r.*



Pierwszy dzień stycznia to okazja do składania sobie noworocznych życzeń.

Wszystkim Czytelnikom, w nowym roku życzymy spełnienia marzeń.

Niech każdy dzień przynosi Wam radość i szczęście!



**4 stycznia - Światowy Dzień Braille'a** jest obchodzony w dzień urodzin Louis Braille -twórcy alfabetu dla niewidomych. Louis Braille poza stworzeniem alfabetu dla osób niewidomych opracował również urządzenie, które miało za zadanie umożliwić porozumiewanie się za pomocą alfabetu, osób niewidomych z widzącymi.



### 13 stycznia – Międzynarodowy Dzień Koszuli

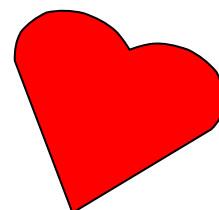
To wyjątkowy dzień dla miłośników mody i eleganckiego wyglądu. Koszula to uniwersalny element męskiej garderoby. Obecnie do wyboru mamy ogrom wzorów, kolorów i tkanin.



21 – 22 stycznia Dzień Babci i Dziadka



*WSZYSTKIM BABCIOM I DZIADKOM*  
*ŻYCZYMY*  
*ZDROWIA, RADOŚCI, UŚMIECHU, POMYŚLNOŚCI*  
*ORAZ WIELU LAT ŻYCIA*

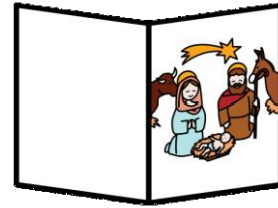


porozumiewanie

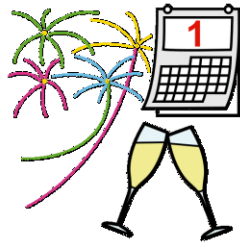
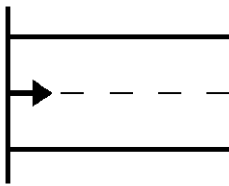


KĄCIK AAC

### Nowy Rok



Styczeń, styczeń pełen noworocznych życzeń.



Rozpoczyna

Nowy Rok

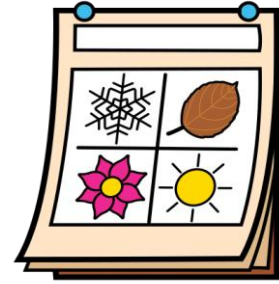
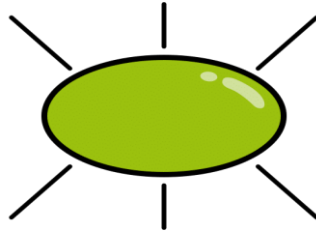
robiąc



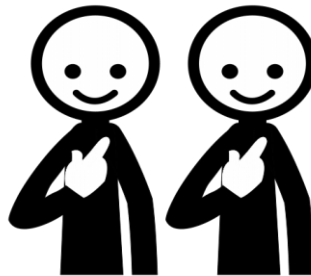
śmiało

pierwszy

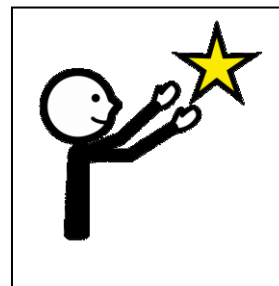
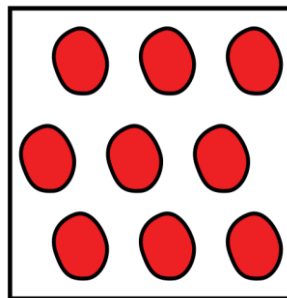
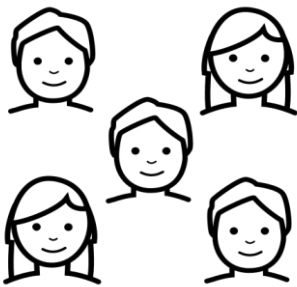
krok.



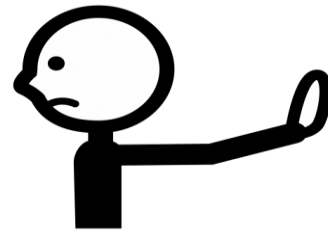
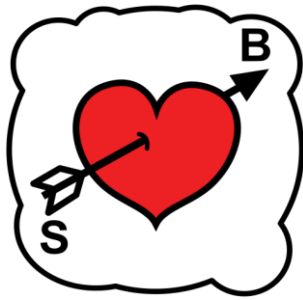
Co dobrego w nowym roku się wydarzy?



Może hojnie nas obdarzy?



Spełni wszystko, o czym każdy marzy.



Da nadzieję,

miłość,

spokój,

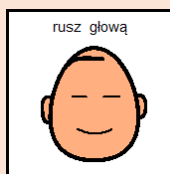


by na świecie zapanował pokój.

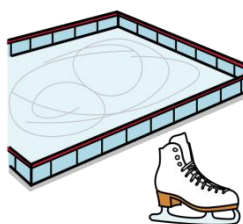
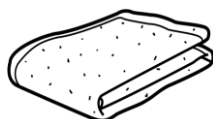
Autor: Monika Lara



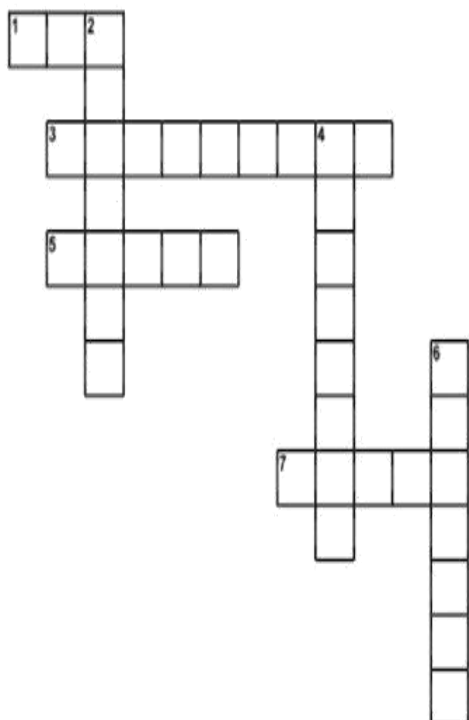
## Rusz głową



Rozwiąż krzyżówkę. Obrazki pomogą Ci odgadnąć hasła.



## Krzyżówka

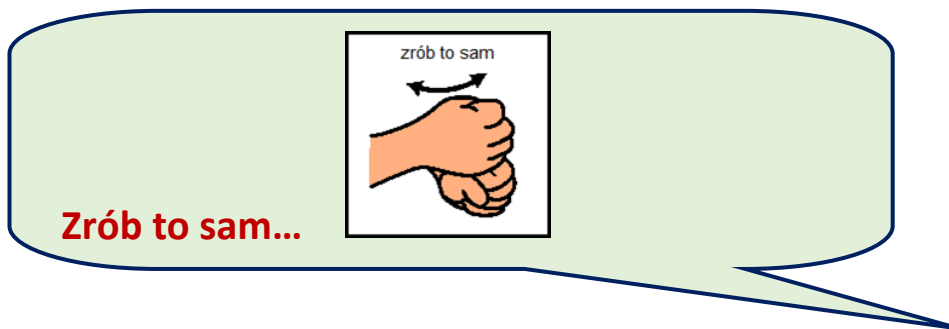


### Poziomo:

1. Jak nazywa się miękka tkanina, która służy do tego, aby się przykryć i owinąć.
3. Gdzie jeździmy na łyżwach?
5. Biały zimowy puch to?
7. Jaki sprzęt sportowy umożliwia nam ślizganie się po powierzchni śniegu?

### Pionowo:

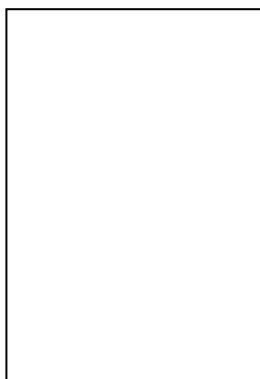
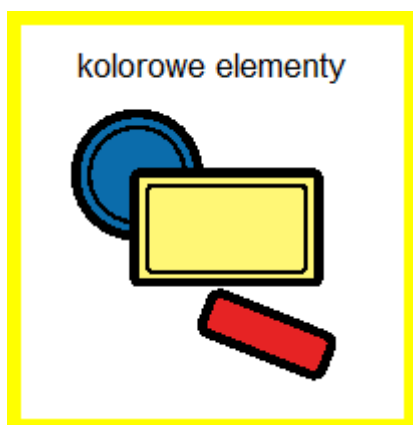
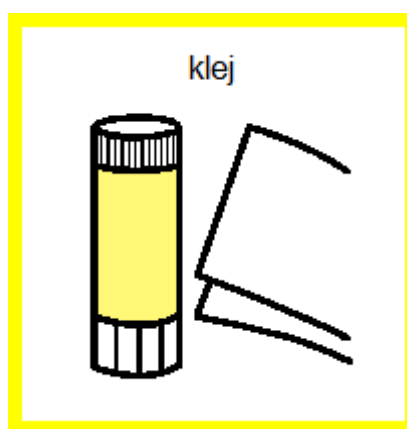
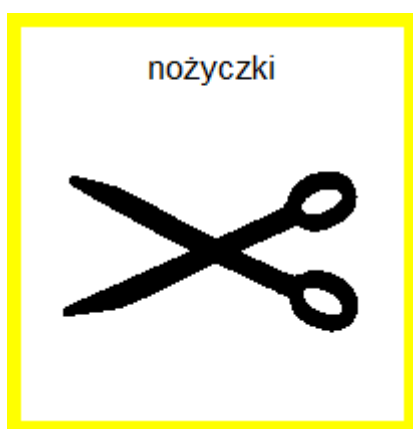
2. Jakie drzewko gości w naszym domu podczas Świąt Bożego Narodzenia?
4. Jak nazywa się okres zimowych balów, maskarad i zabaw?
6. Pierwszy miesiąc w roku to?



## Zimowy krajobraz

Przygotuj zimowy krajobraz. Może to być wspaniały upominek dla Babci lub Dziadka z okazji ich święta.

Potrzebne będą:



- biała i niebieska kartka papieru,
- klej,
- nożyczki,
- wydrukowane lub samodzielnie przygotowane według załączonego wzoru elementy.

Zaczynamy:



Białą kartkę papieru złoż w „harmonijkę”.

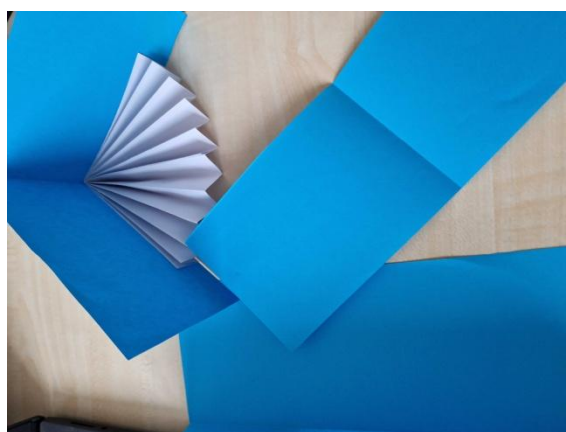
Niebieską kartkę przetnij wzdłuż na dwie części.

Jedną część złoż na pół.

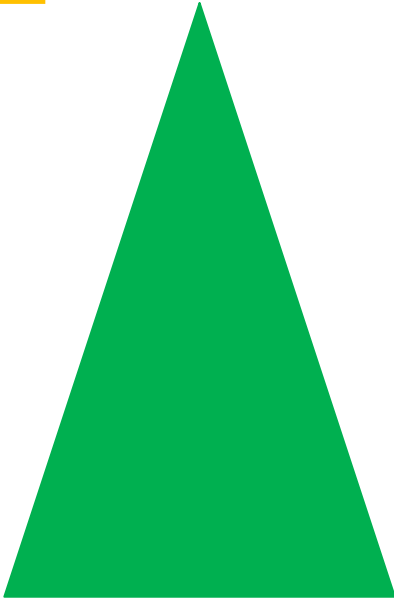
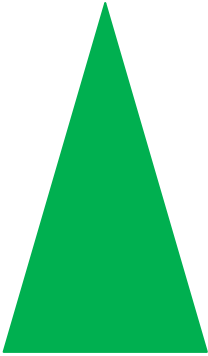
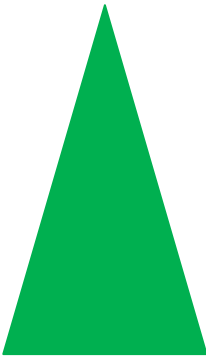
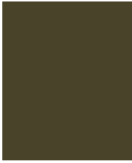
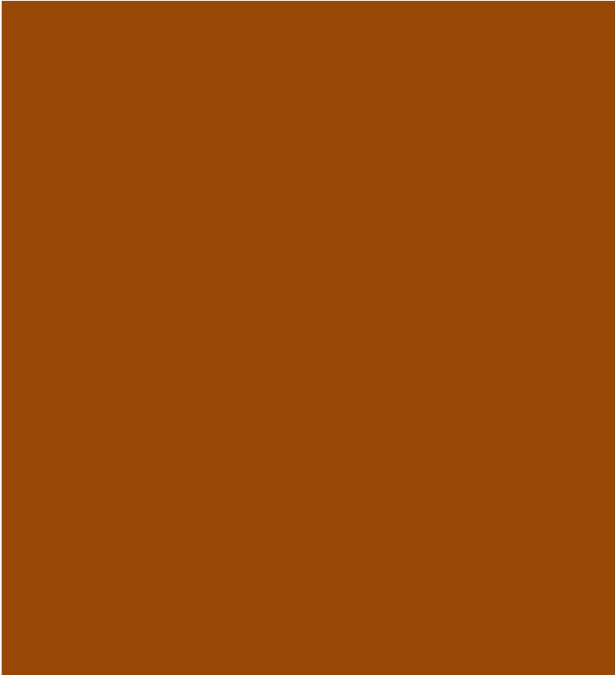
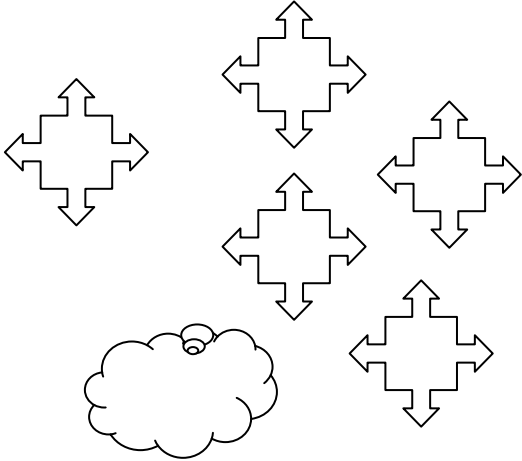
Doklej do niej przygotowaną białą, złożoną w „harmonijkę” część.

Wytnij kolorowe elementy i ułóż z nich piękny, zimowy krajobraz.

Pomogą Ci w tym przykładowe zdjęcia.



Kolorowe elementy do wykorzystania



**Dla kochanej Babci**

**Dla kochanego  
Dziadka**



## POZNAJ CZĘSTOCHOWĘ

W grudniowym numerze gazetki pisaliśmy o świątecznych dekoracjach, iluminacjach oraz ozdobach w centrum miasta. Chcielibyśmy powrócić do tego tematu ze względu na wyjątkową atrakcję jaką jest koło widokowe mieszczące się na Placu Biegańskiego.



„Częstochowa Eye” to 33 metrowy diabelski młyn, z którego można podziwiać panoramę miasta oraz iluminacje świąteczne. Z tej ciekawej atrakcji możemy korzystać do 7 stycznia.

## Kącik logopedyczny

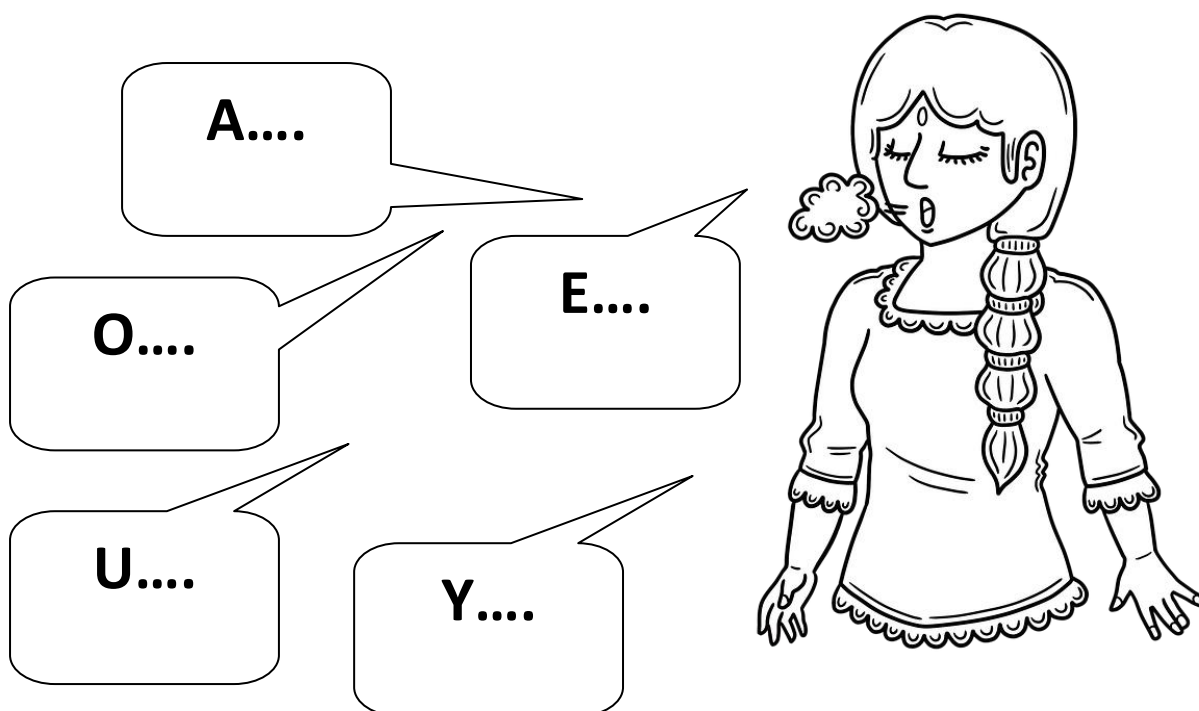


Dzisiaj ćwiczenia oddechowe i fonacyjne

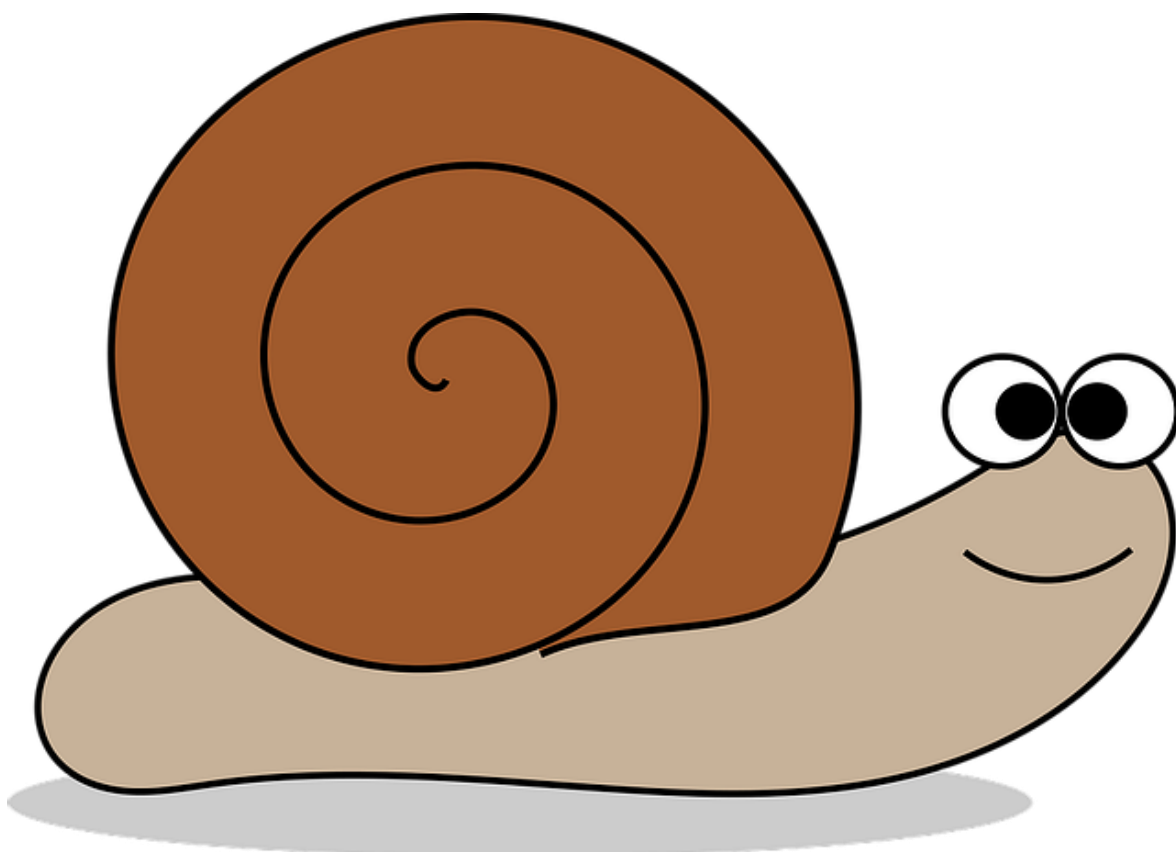
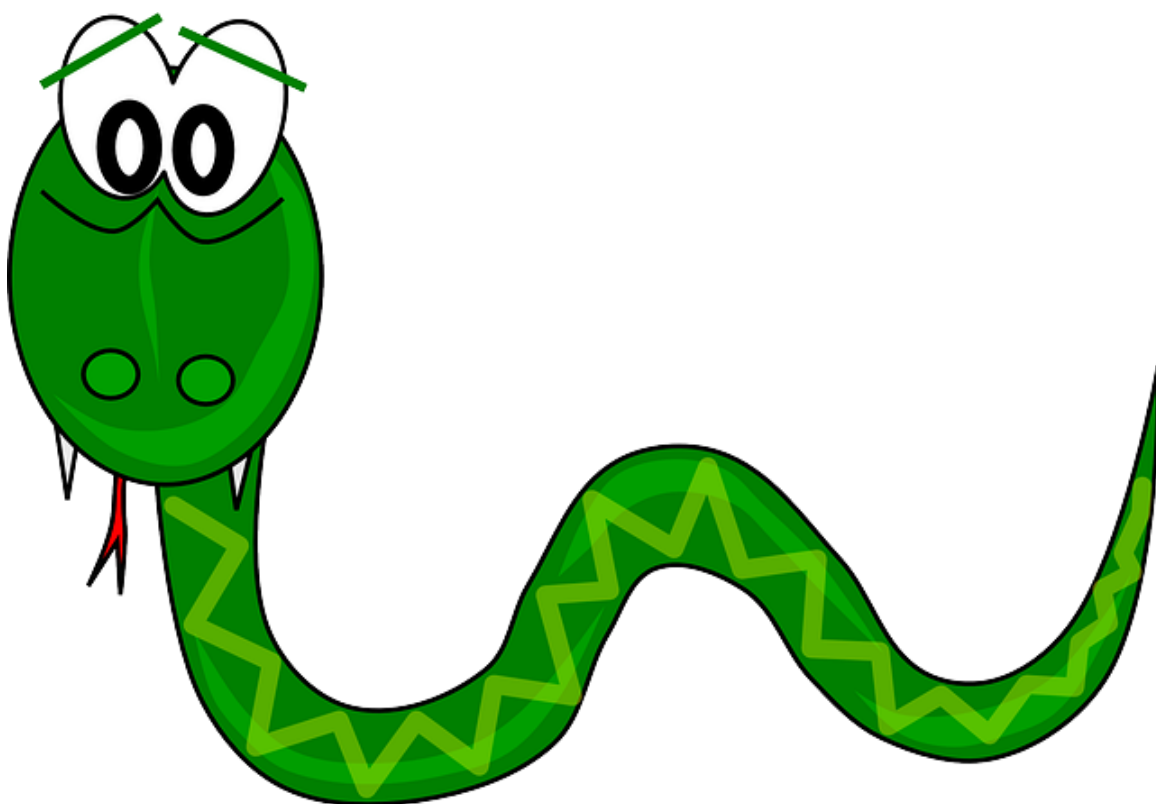
- Wdech nosem – wydech ustami. Uwaga: Ramiona nie unoszą się!



- Wdech nosem – na wydechu spokojnie wypowiadamy kolejne samogłoski ustne.



- Wypowiadamy samogłoski ustne na wydechu ( A U I O Y E), rysując palcem węża albo ślimaka



- Powtarzamy kilka razy tą samą samogłoskę. Nabieramy dużo powietrza nosem i podczas jednego wydechu wymawiamy kilka razy samogłoski np.

„Usypiamy maskotkę” – AAAAAAAAAA



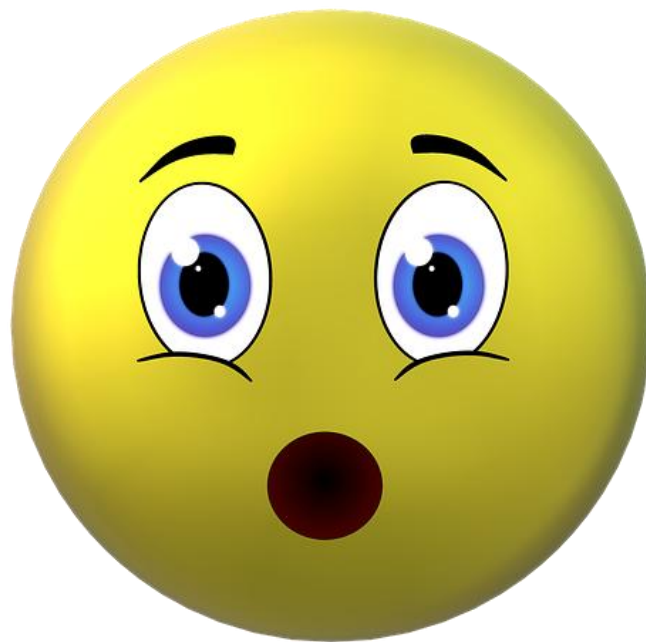
Naśladujemy lecący „samolot” – UUUUUUUU



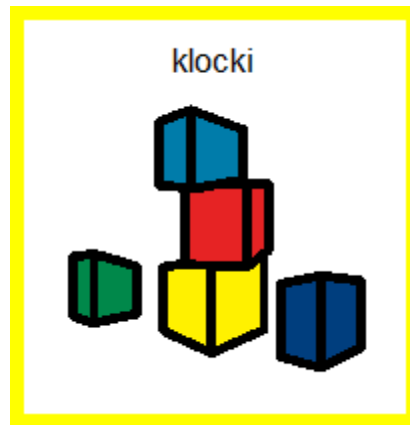
Naśladujemy „płacz” – EEEEEEEEEEE



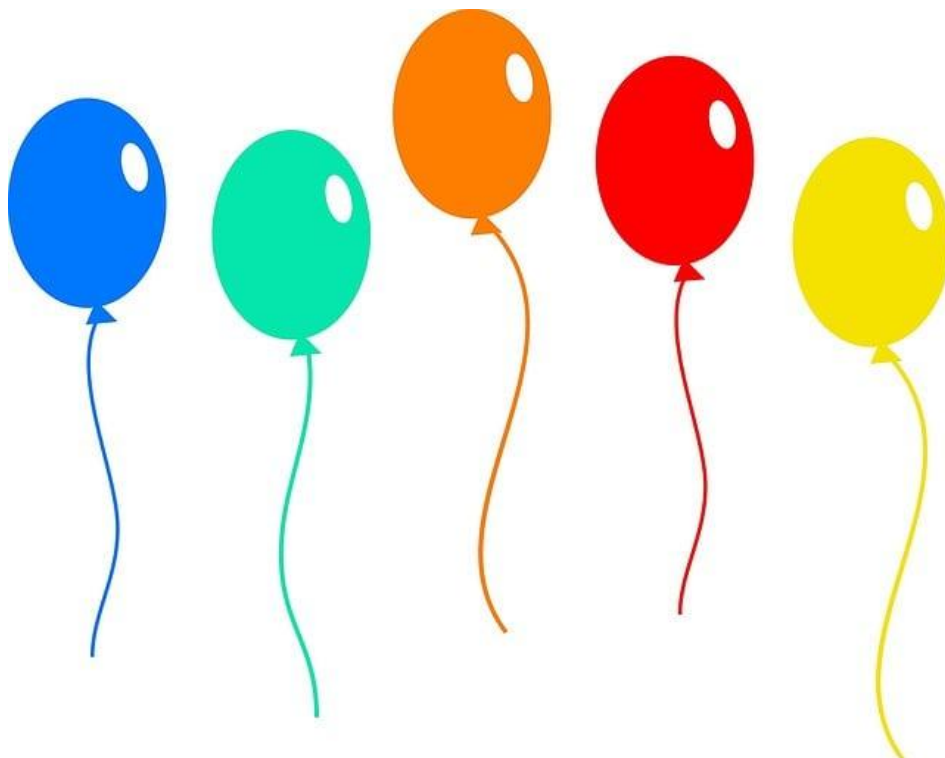
Naśladujemy „zadziwienie” – OOOOOOOOOOOO



- Budujemy wieżę z kilku klocków, a następnie wymawiamy krótko samogłoskę A tyle razy, ile klocków ma wieża. Budujemy kolejną wieżę i powtarzamy w podobny sposób kolejne samogłoski ( U I O Y E).

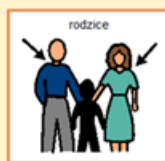


- Naśladujemy baloniki, z których ucieka powietrze. Wypełniamy powietrzem policzki, następnie bardzo powoli wypuszczamy z nich powietrza: pss....- przesuując palcem po rysunku balonika.





**Dla Rodziców**



## „Zjedz choć troszeczkę. Warzywa są takie zdrowe...”

Codzienna dieta jest ważna, a dieta dziecka – szczególnie. Każde dziecko potrzebuje różnorodnych produktów by rosnąć i prawidłowo się rozwijać.

Dziś porozmawiamy o niezbędnych dla zdrowia warzywach i owocach. W okresie szczególnego narażenia na różnego rodzaju infekcje, wzrasta konieczność uzupełniania diety o wartościowe produkty.

Warzywa i owoce dostarczają organizmowi witamin, błonnika pokarmowego oraz niektórych składników mineralnych.

Są najbogatszym źródłem witaminy C, dobrym źródłem karotenu (prowitaminy A), kilku witamin z grupy B, polifenoli oraz potasu.

Są nie tylko dodatkiem do posiłków, ale cennym źródłem wielu bardzo potrzebnych składników odżywczych.

Warzywa i owoce powinny być spożywane w proporcjach  $\frac{3}{4}$  do  $\frac{1}{4}$ .

Jak zachęcić do ich spożywania dzieci i młodzież?

Przede wszystkim nie wywierajmy presji – nie zmuszajmy, nie naciskajmy na zjedzenie porcji warzyw, gdy dziecko jest głodne.

Każdego dnia natomiast przestrzegajmy kilku reguł i wdrażajmy proste zasady:

1. Stopniowo ale systematycznie przyzwyczajajmy dziecko do różnorodności smaków, faktur, zapachów warzyw i owoców lub sporządzonych na ich bazie potraw.
2. Warzywa i owoce powinny być łatwo dostępne. Dobrze jak znajdują się w zasięgu wzroku dziecka, w miejscu do którego mogą sięgnąć.

3. Należy wyeliminować wszelkie słodycze.

4. Warzywa i owoce dobrze kupować razem z dzieckiem. Pozwolić mu je wybrać, spróbować.



5. Angażujmy dziecko do wspólnego przygotowywania sałatek (krojenia warzyw, mieszania) lub pozwólmy dziecku komponować swoje własne sałatki z udostępnionych mu (wcześniej obranych i pokrojonych) warzyw i owoców.



6. Dołączmy starań, by warzywa pięknie wyglądały na talerzu lub w miseczce.



7. Bądźmy kreatywni i spróbujmy tak je ułożyć, by wyglądały zabawnie.



8. Podawajmy warzywa i owoce do każdego posiłku, w tym jako dodatek do ulubionych potraw oraz jako przekąski. Ważne, by dzieci o różnych porach dnia mogły ich próbować.

9. Często i przy różnych okazjach rozmawiajmy o warzywach. Nazywajmy je, a starszym dzieciom opowiadajmy ciekawostki (skąd dane warzywa/ owoce pochodzą, jak rosną, jaki jest ich smak, zapach itp.).

10. I najważniejsze: dawajmy dobry przykład. Sami jak najczęściej sięgajmy po warzywa i owoce i jedzmy je z nieukrywaną przyjemnością.

