

W co się bawić?

Propozycje zabaw dla dzieci w domu i nie tylko



Żarty i żarciki

- Tato, czy wiesz, który pociąg ma największe opóźnienie?
 - Nie mam pojęcia!
- To ten, który obiecałeś mi na gwiazdkę w zeszłym roku.

- Do Kowalskich przyjechała z wizytą babcia i pyta Pawełka:
- Wnusi, dobrze się chowasz?
 - Staram się. Ale mama i tak zawsze mnie w końcu znajdzie i wykąpie.

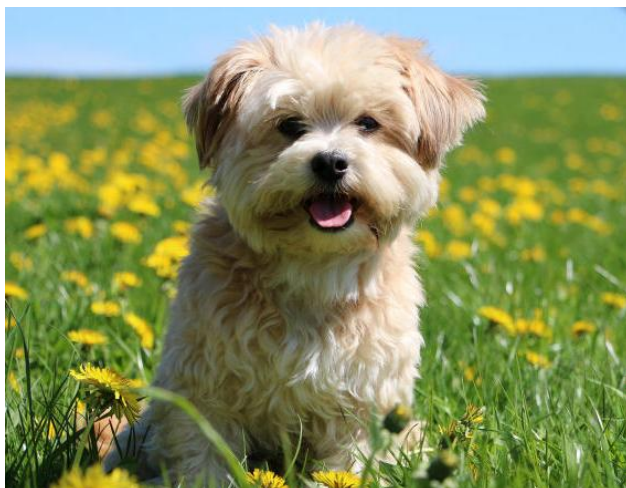
- Mamo, spełniliśmy dziś we trzech dobry uczynek. Przeprowadziliśmy staruszkę przez jezdnię.
- To bardzo dobrze, ale dlaczego we trzech?
- Bo stawiała opór.

- Jasiu mówi do mamy:
- Mamo, dostałem 5 w szkole.
- Mama: - Naprawdę?
- Jasiu: - Tak, dwójkę z matematyki, dwójkę z historii i 1 z Polskiego...

- Synku, przed godziną w szafce były dwa ciastka, teraz jest tylko jedno. Co się stało?
- To nie moja wina. Było ciemno i nie zauważyłem tego drugiego.

- Ojciec czyta na dobranoc bajkę swojemu synowi. Po pół godzinie przychodzi mama i się pyta:
- I co, śpi?
- Na to syn odpowiada:
- Nareszcie śpi.

Ciekawostki na temat psów – część 3. (ostatnia)



1. Pies może być tak mądry jak dwuletnie dziecko, zgodnie z badaniami przedstawionymi Amerykańskiemu Stowarzyszeniu Psychologicznemu. Psy potrafią zrozumieć do **250 słów i gestów**, a nawet wykonać *proste obliczenia matematyczne*.
2. Psy lubią toczyć się w brudzie lub śmieciach, ponieważ zapach śmieci **maskuje ich własny zapach**. Było to przydatne w przeszłości kiedy były narażone często na niebezpieczeństwo.
3. **Greyhounds** to najszybsze psy na ziemi, które osiągają prędkość do **70 kilometrów** na godzinę.
4. Dużo łatwiej jest psom nauczyć się *poleceń mówionych*, jeśli są one wydawane w połączeniu z gestami.
5. Psy potrafią *zauważyć*, kto dla ich opiekunów był niemiły i umieją *chowac* urazę.
6. **Otyłość** jest najważniejszym problemem zdrowotnym u psów.
7. Psy w stadzie są bardziej skłonne do ścigania i polowania niż pojedynczy pies na własną rękę. Dwa psy wystarczą do stworzenia stada.
8. **Norsk Lundehund** jest jedynym psem, który ma **po sześć palców** na każdej łapie.
9. **Osiemnaście lub więcej** mięśni może poruszać uchem psa.
10. Wszystkie szczenięta rodzą się **gluche**.
11. **Bernardyn** jest najcięższą rasą psów na świecie.
12. Psy *widzą światło UV* i nie potrzebują kompasu, ponieważ *potrafią wyczuć* ziemskie pole magnetyczne. Uważa się, że słyszą niektóre z fal ultradźwiękowych, których nietoperze używają do nawigacji w ciemności.
13. **Ziewanie** jest zaraźliwe – nawet dla psów. Badania pokazują, że dźwięk ludzkiego ziewu może wyzwolić go u Twojego psa.
14. Starożytni Egipcjanie czcili swoje psy i kiedy pies zginął, właściciele *golili swoje brwi*.
15. Jeśli zostawisz swojemu psu kawałek ubrania, który pachnie tak jak Ty, *zapach będzie je pocieszał* i pomoże ograniczyć ich niepokój związany z rozstaniem.
16. **W 1957 roku**, pies **Łajka** stała się pierwszą żyjącą istotą w kosmosie wysłaną przez satelitę ziemskiego.
17. Na podstawie gestów i mimiki człowieka, *psy potrafią odczytać*, czy jego zachowanie jest normalne, czy jednak dana osoba ma coś na sumieniu.
18. **Basenji** jest jedyną rasą psów, które **nie mogą szczekać**, ale mogą **jodłować**.
19. Psy widzą też **niebieski** i **żółty** kolor.
20. **Dotyk** jest pierwszym zmysłem, który rozwija się u psa. Całe ciało, łącznie z łapami, pokryte jest wrażliwymi na dotyk zakończeniami nerwowymi.



Zabawy w mieszkaniu

Głuchy telefon

Liczba uczestników: 6–20



Dzieci ustawiają się w rząd, jedno za drugim. Ostatni szepce do ucha stojącemu przed nim jakieś krótkie zdanie. Ten szepce dalej to, co usłyszał. Gdy podawane tak zdanie dochodzi do pierwszego dziecka, mówi ono głośno to, co usłyszało. Zwykle zdanie jest zmienione

i wszyscy się śmieją. Teraz dziecko stojące na końcu staje na początku rzędu i zabawa zaczyna się od nowa.

Zgadywanie osoby

Liczba uczestników: 2–12

Jedno dziecko wychodzi na chwilę z pokoju, pozostałe porozumiewają się i wybierają jakąś znaną osobę (z historii lub współczesną). Dziecko wraca i ma za zadanie odgadnąć, kto to jest, ale wolno mu stawiać pytania tylko w ten sposób, aby odpowiedź była „tak” lub „nie”. Odpowiadają wszyscy. Po odgadnięciu wychodzi następne dziecko. Można się też tak umówić, że wybiera się tylko osoby spośród obecnych w pokoju. Zamiast osób można też wybierać jakiś przedmiot znajdujący się w pokoju albo w ogóle jakiś przedmiot lub jakieś pojęcie. Gra jest wtedy trudniejsza.

Państwo, miasto

Liczba uczestników: 2–10

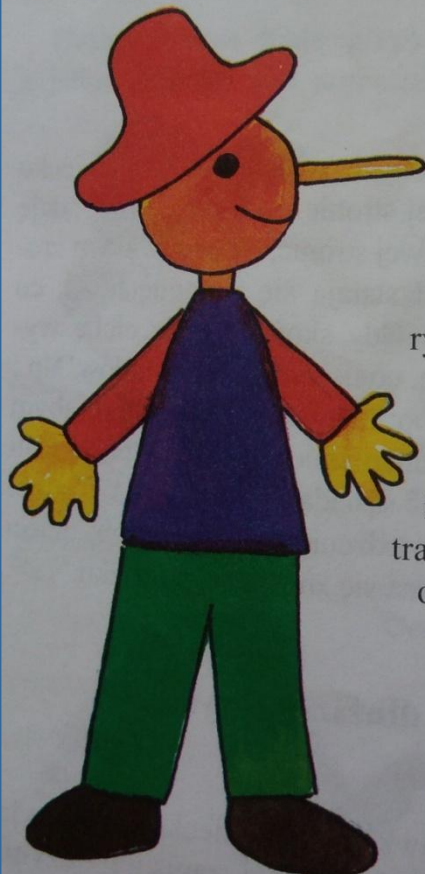
Dwie kartki wielkości A4 (arkusz papieru do pisania na maszynie) dzieli się liniami pionowymi (układ arkusza w poprzek) na 9 przegródek, w które u góry wpisuje się kolejno: państwo, miasto, rzecz, roślina, zwierzę, kolor, imię, zawód, PKO.

Dzieci wspólnie uzgadniają jakąś literę i dzielą się na dwie grupy. Następnie każda grupa bierze jedną kartkę i idzie do innego pokoju. Dzieci wymyślają i wpisują w odpowiednie rubryki: państwo, miasto itd., wszystko zaczynające się na uzgodnioną literę. Rubryki PKO na razie się nie wypełnia. Ponieważ trudno jest znaleźć kolory na wszystkie litery, można wpisywać np. winogronowy, sosnowy, daktylowy itp. Kiedy jedna grupa jest gotowa, woła drugą i ta musi zaraz przerwać i przyjść. Teraz porównuje się kolejne wyrazy. Jeżeli grupy mają ten sam wyraz, to wpisują sobie 5 punktów. Jeżeli mają inne wyrazy, wpisują sobie po 10 punktów. A jeżeli jedna grupa ma wyraz, a druga nie ma, to ta pierwsza wpisuje sobie 15 punktów, a druga 0. W rubryce PKO wpisuje się sumę punktów z całego szeregu. Po 10 seriach podlicza się sumy wpisane w rubrykę PKO – która grupa ma więcej punktów, ta wygrywa.

państwo	miasto	rzecz	roślina	zwierzę	kolor	imię	zawód	PKO

Zgadywanie wyrazu (Pinokio)

Liczba uczestników: 2



Jedno dziecko pisze na kartce jakiś wyraz, zastępując litery poziomymi kreskami (np. mrówka-----). Drugie dziecko podaje kolejno litery. Jeśli podana litera jest w wyrazie, wpisuje się ją w odpowiednią kreskę, jeśli jej nie ma, rysuje się stopniowo postać Pinokia. Jeśli jakaś wymieniona litera występuje w wyrazie dwu-, lub trzykrotnie, to wpisuje się ją tyle razy, ile razy występuje. Za każdą nie trafioną literę rysuje się część ciała (np. oko lub nos itd.) albo część ubrania, tak, aby otrzymać całego Pinokia. Jeśli jest on skończony, a wyraz jest jeszcze nie odgadnięty, zaczyna się rysować drugiego Pinokia.



Rowerkiem wokół Piły

Rower to najlepszy sposób zwiedzania najbliższych okolic miasta do czego Was bardzo zachęcam. Pora roku jest sprzyjająca na takie wycieczki. Wystarczy zachęcić rodziców. Zobaczcie fotografie, które zrobiłam w ubiegłym tygodniu jadąc rowerem przez las w kierunku Dobrzycy.

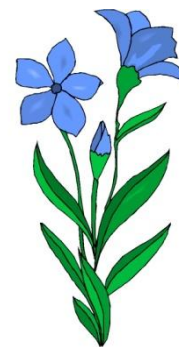


To jest **rów przeciwczołgowy** z czasów II Wojny Światowej.



Buchtowisko, także buhta – miejsce w lesie lub poza lasem zryte przez dziki poszukujące pożywienia.





Można spotkać **coraz więcej kwiatków** wychodzących ze ściółki leśnej.



Stara lipa przy alei lipowej.



Tak **zabezpiecza się** młode drzewka.



Cmentarz leśników.





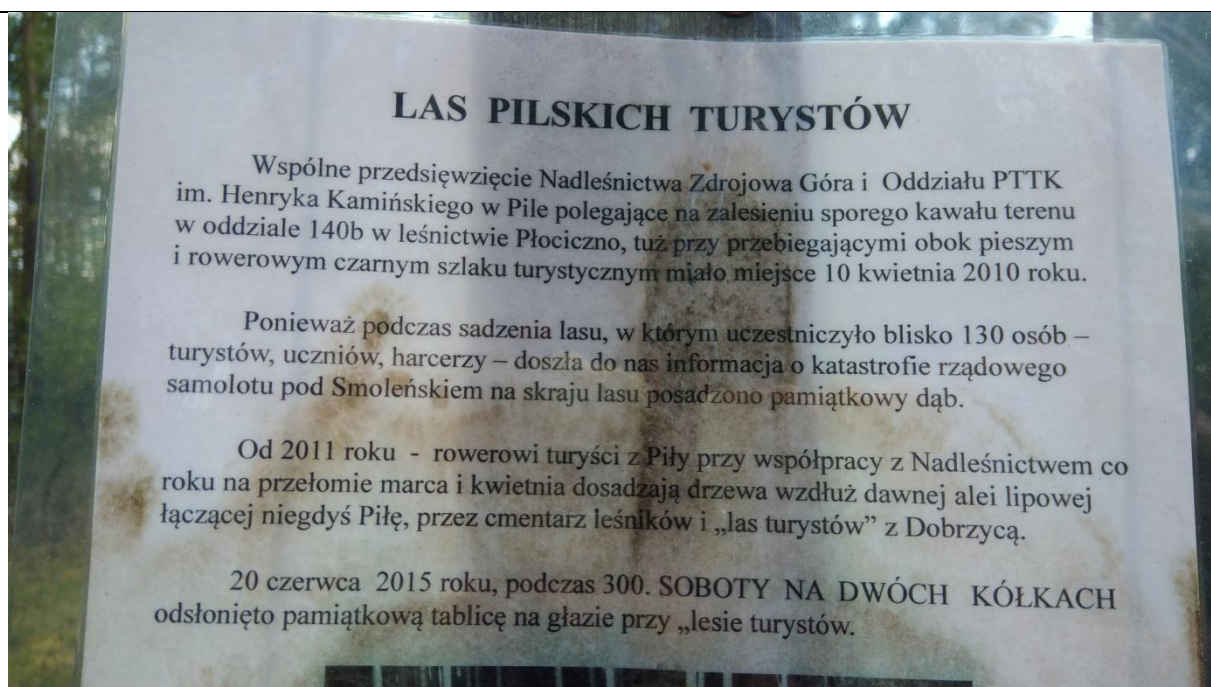
Cmentarz leśników otaczają **omszałe kamienie** i powalone **pnie** drzew.



Spróchniały pień lipy stojący na wprost cmentarza.



Oznakowanie **szlaku rowerowego** na pniu drzewa.



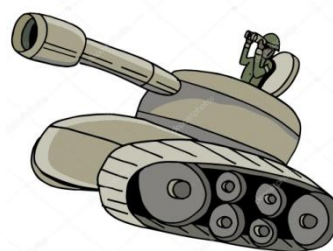


Napis na pamiątkowej tablicy umieszczonej na głazie brzmi:

LAS
PILSKICH TURYSTÓW
DĄB PAMIĘCI OFIAR
KATASTROFY SMOLEŃSKIEJ
PODSADZONO W DNIU
10 KWIETNIA 2010 r.



Rów przeciwczołgowy.



Gdzie jest kot? – rozwiązanie zagadki z pliku nr 8.

Źródło: Internet; Elżbieta Wójcik „Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy”;

<https://fajnepodroze.pl/ciekawostki-na-temat-psow/>

Zdjęcia – archiwum prywatne

Opracowanie materiału: **Teresa Zapolska**

Bizuteria



Bransoletka z rolki po papierze toaletowym

Potrzebne materiały i przybory

- rolka po papierze toaletowym
- gazeta
- klej do decoupage'u lub lekko rozwodniony wiskol
- nożyczki
- lakier akrylowy



- 1 Z rolki odciąć kawałek szerokości około 10 cm. Rozciąć go spiralnie (linię cięcia najlepiej najpierw narysować ołówkiem).
- 2 Okleić rolkę małymi kawałkami gazet, wydartymi tak, aby został sam tekst. Całość jeszcze raz posmarować klejem i nadać jej kształt bransoletki (powinna być na tyle duża, by przeszła przez nią ręka).
- 3 Po wyschnięciu pokryć lakierem akrylowym.



Potrzebne materiały i przybory

- gotowa masa papierowa
- folia aluminiowa
- karton zwinięty w rulon
- wałek
- farby akrylowe metaliczne: złota i miedziana
- drobny papier ścierny

Bransoletka z masy papierowej



- 1 Kawałek masy papierowej wyrobić w dłoniach (w razie potrzeby dodać odrobinę wody) i rozwałkować na pasek szerokości 3–4 cm. Wyrównać boki.
- 2 Nałożyć na rulon wyłożony folią aluminiową. Końce połączyć lub nie.
- 3 Po dokładnym wysuszeniu wygładzić powierzchnię papierem ściernym.
- 4 Pomalować najpierw jednym kolorem, a po wyschnięciu drugim, ale niezbyt dokładnie, aby poprzednia warstwa była delikatnie widoczna. Wysuszyć.

Ozdobna misa



Będziesz potrzebował/a:

- + masę solną,
- + dowolną miskę (to będzie forma),
- + folię spożywczą,
- + farby akrylowe (tu użyto białej i ciemnoniebieskiej),
- + gąbki lub pędzla gąbkowego;

Sposób wykonania:

1. Z masy solnej zrób wałeczki i zwiń je w różne zwoje.
2. Miskę wyłóż folią spożywczą. Zwoje układaj ściśle jeden obok drugiego, sklejać je rozcieńczoną masą solną.
3. Wzdłuż krawędzi miski ułóż dwa długie wałki masy, aby uformować górną krawędź. Odstaw aby wyschło a następnie wyjmij z formy.
4. Na suchą gąbkę/ pędzel gąbkowy nałóż trochę białej lub niebieskiej farby i pomaluj misę, ale nie dokładnie, tak aby delikatnie przebijał naturalny kolor masy solnej.
5. Po wyschnięciu pierwszej warstwy farby, nałóż drugą, tak aby poprzednie farby były trochę widoczne.

Źródło: „Modne ozdoby z mas plastycznych” J. Tołłoczko, P. Syndoman

Zostań projektantem

Będziesz potrzebował/a:

- + gładką koszulkę,
- + kredki do tkanin,
- + biały papier,
- + żelazka i deski do prasowania,
- + cienkiego ręcznika

Sposób wykonania:

1. Zrób projekt na kartce, a następnie popraw go kredkami do tkanin – mocno je przyciskaj.
2. Tu możesz poprosić o pomoc osobę dorosłą...
Na desce do prasowania połóż stry ręcznik i naciągnij koszulkę na deskę (zabezpieczy to drugą stronę koszulki przed równoczesnym odcisnięciem wzoru także na niej).
Połóż rysunek pomalowaną stroną do dołu i naprasuj go na koszulkę. Naciskaj gorące żelazko na cały rysunek, po kolei, miejsce przy miejscu (nie przesuwaj żelazka jak przy prasowaniu – rysunek mógłby się zamazać). Cały obrazek pozostanie na koszulce.

Źródło: „365 Gier i Zabaw dla dzieci Bez Telewizji!” A. Donelly

Wskazówka

Jeśli chciałbyś rysować bezpośrednio na koszulce, zamiast kredek które trzeba wprasowywać w materiał, możesz użyć markerów do tkanin. ☺



Źródło: Internet

Udanej zabawy ☺

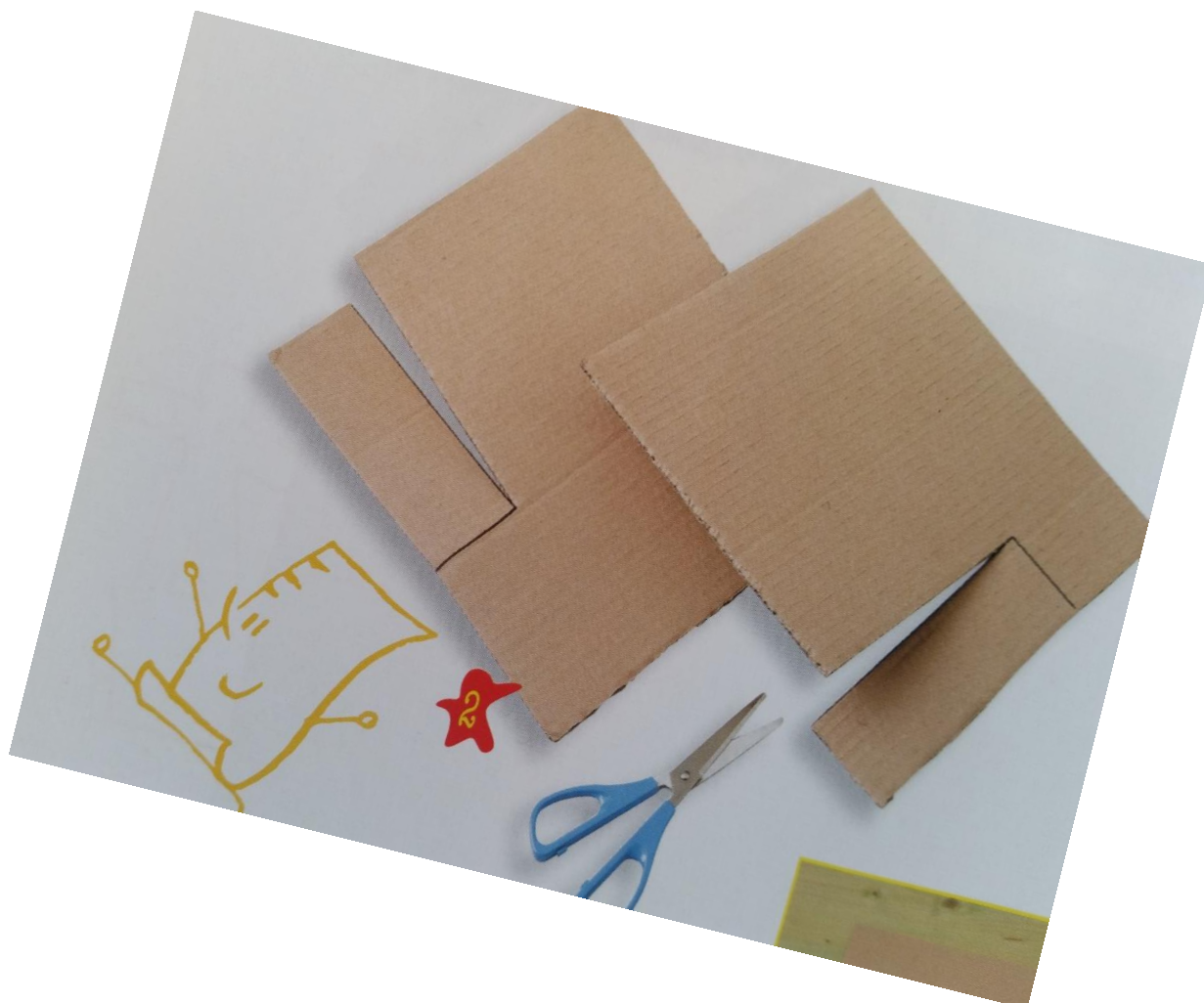
Parking

Będziesz potrzebował/a:

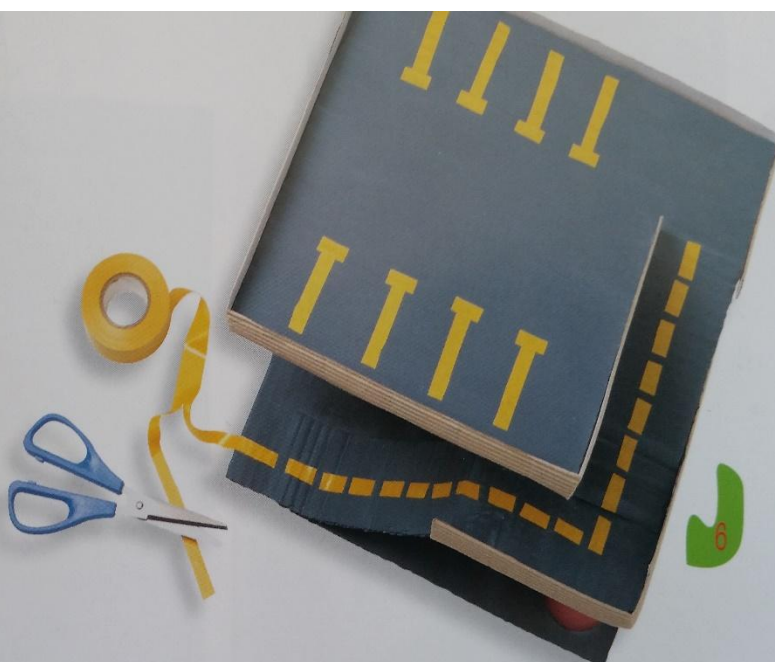
- + cienkiej tektury falistej,
- + grubej tektury gładkiej,
- + rolek po papierze toaletowym,
- + żółtej taśmy klejącej,
- + nożyczek, kleju,
- + farb plakatowych,
- + pędzla,
- + pisaków;

Sposób wykonania:





5 Szarą farbą pomaluj
nawierzchnię parkingu,
a różową filary.



6 Zaznacz miejsca parkingowe i tor poruszania się
pojazdów żółtą taśmą klejącą (jeśli jest za szeroka,
przetnij ją na pół).

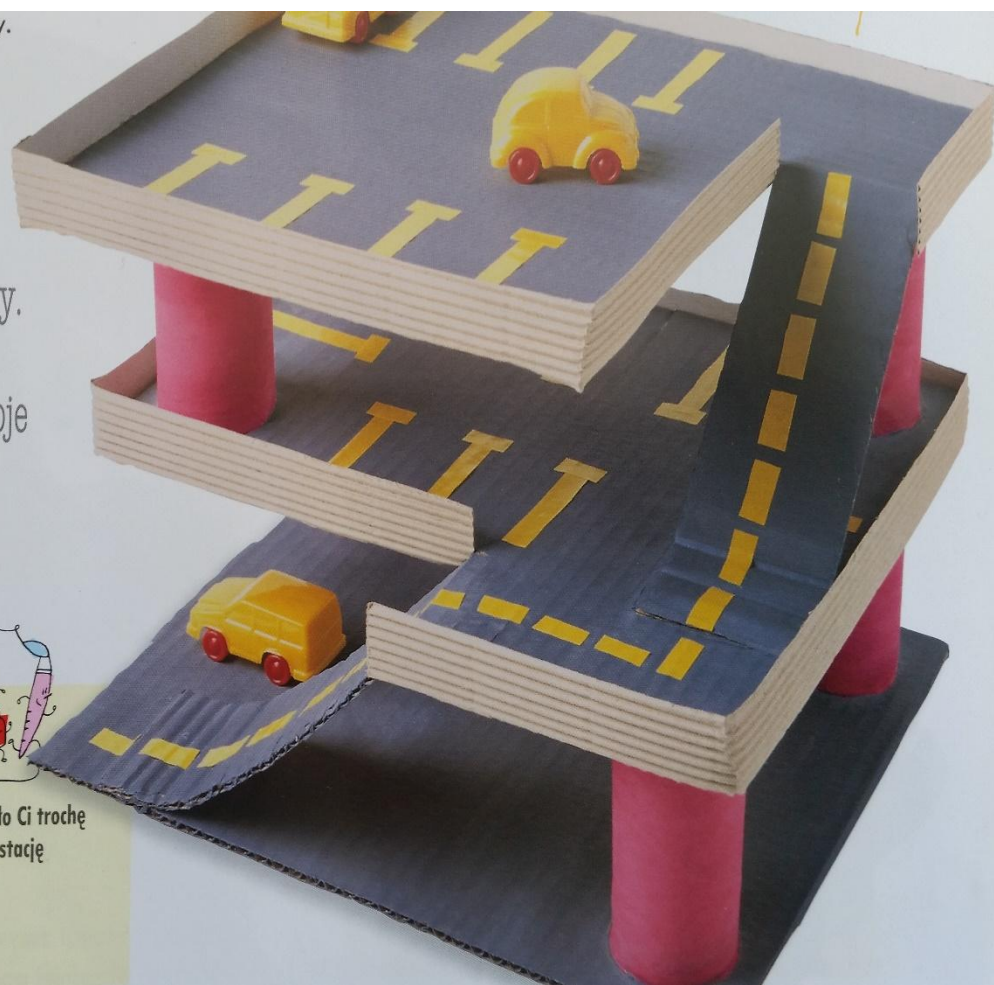


a różową filary.

Twój parking
jest już gotowy.
Możesz na nim
parkować swoje
najlepsze
samochody!

Inne propozycje:

Liczba pięter
parkingu zależy
tylko od Ciebie. Jeśli zostało Ci trochę
tektury, możesz zrobić np. stację
benzynową.



Źródło: „Plastyka dla dzieci” A. Llimós Plomer, C. Creixell

Opracowanie: **Agata Graj**

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Instytut Żywności i Żywienia przygotował piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat wraz z dziesięcioma zasadami. Oprócz zaleceń żywieniowych ważne miejsce zajmują tu wskazówki dotyczące aktywności fizycznej, snu i korzystania z urządzeń elektronicznych. Realizacja tych zaleceń daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.

Jak rozumieć piramidę?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywania produktów z danej grupy żywności.



Zasady zdrowego żywienia i stylu życia

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem).
5. Jedz chude mięso, ryby jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami, orzechami, migdałami, nasionami słonecznika czy dyni).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie, ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do dwóch godzin.
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć (dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie).
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

EKSPERYMENT

Co trzyma tę kartkę?

Pytanie

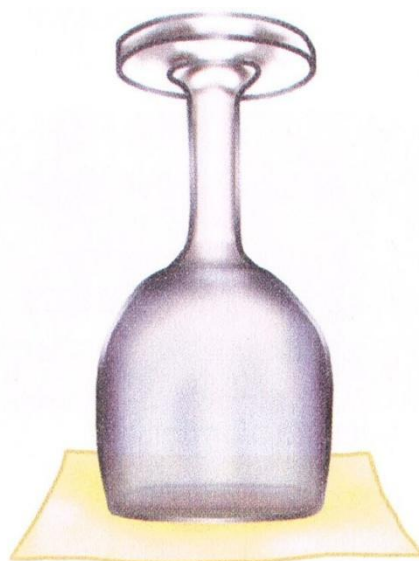
Czy kartka może trzymać się, bez kleju, pod odwróconym kieliszkiem?

Potrzebne rzeczy

● miska z wodą

● sztywna kartka

● kieliszek



Zalecenie

Doświadczenie przeprowadź nad miską z wodą lub nad zlewem.

Przebieg doświadczenia

Do kieliszka nalej wody, aż po sam brzeg. Przyłóż od góry kartonik i przyciśnij go ręką. Drugą ręką uchwycić za nóżkę kieliszka i jednym energicznym ruchem – cały czas przytrzymując kartonik – odwróć całość do góry dnem. Zabierz rękę podtrzymującą kartonik. Jak to możliwe, że kartonik nie odpada?

Wyjaśnienie

Kartonik utrzymywany jest nie przez wodę, ale przez powietrze!

Wszystkich nas otacza powietrze. Stanowi ono grubą warstwę otaczającą Ziemię. Powietrze to wywiera ciśnienie na wszystko, co się znajduje na Ziemi: przedmioty, rośliny, zwierzęta i ludzi. My tego ciśnienia nie odczuwamy, ale fizycy zbadali, że działa ono we wszystkie strony: do dołu, do góry oraz na boki.

Na kartonik z jednej strony (od góry) działa ciśnienie wody. Jest ono niewielkie, ponieważ tworzy je tylko kilkucentymetrowa warstwa wody. Z drugiej strony (od dołu) działa ciśnienie powietrza – jest ono większe od ciśnienia wody, ponieważ powietrza jest bardzo dużo, dlatego nie pozwala ono odpaść kartonikowi od kieliszka.

ZABAWA PLASTYCZNA

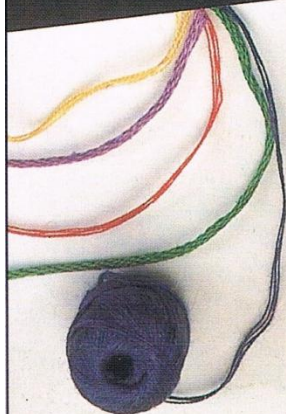
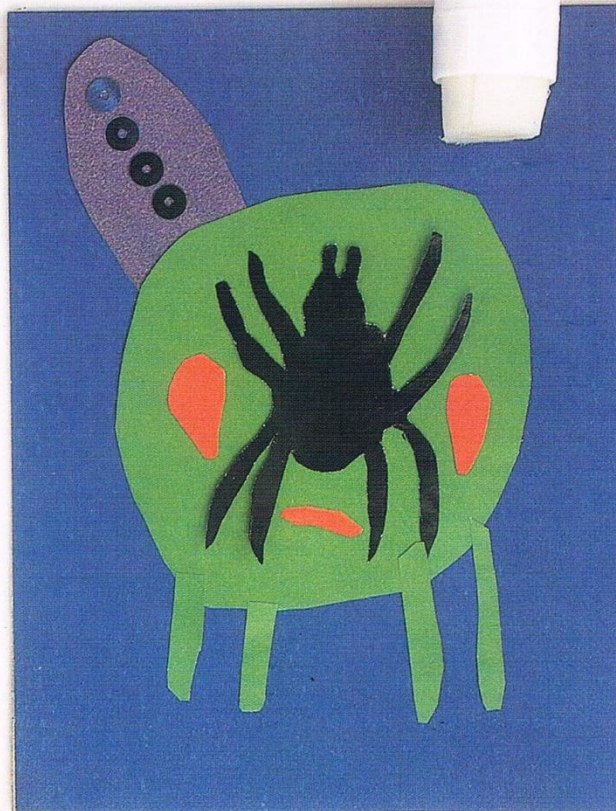
21. Układanka

PRZYGOTUJ:

TEKTURĘ, KOLOROWE PAPIERY, ŚCINKI CIENKICH
TKANIN, NITKI, KLEJ, EWENTUALNIE SZKLANĄ PŁYTKĘ,
DWUSTRONNIE KLEJĄCĄ TAŚMĘ, PASMANTERIĘ

- Na kawałek tektury naklej kolorowy papier lub tkaninę, które będą tłem obrazka. Ułóż płaską kompozycję z kolorowych papierów, folii, cienkich materiałów i nitki. Jeśli uznasz, że układanka jest dobrze zakomponowana, przyklej ją, nanosząc niewielką ilość kleju w sztyfcie na tło i przykładając kolejne elementy.

- Obrazek możesz przykryć szklaną płytką i okleić krawędzie taśmą, każdy bok osobnym kawałkiem. Po oklejeniu wszystkich krawędzi zdejmij papier z wierzchniej strony taśmy i naklej ozdobną pasmanterię.





Materiał na podstawie opracowania „Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży” pod kierunkiem prof. M. Jarosza, „Eksperymenty” N. Kawałko i E. Wójcik oraz „Zabawy plastyczne” A. Jabłońskiej przygotowała **Urszula Kijak**.