

*Publiczne Przedszkole nr 2
przy Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 3
w Nowym Dworze Mazowieckim*



„KRASNAL”

GAZETKA DLA DZIECI I RODZICÓW

GAZETKA DLA DZIECI I RODZICÓW
NR 3/2023
LISTOPAD

KĄCIK RODZICA

Andrzejki – okazją do zabawy z dzieckiem



Andrzejki mogą być świetną okazją do spędzenia z dziećmi tego dnia kreatywnie. Podpowiadamy, co możecie zrobić, by uprzyjemnić dzieciom ten dzień i wprowadzić do niego „magię”.

Najważniejsze jest, by dzieci odczuwały tego dnia jak najwięcej magicznego nastroju. Naszym zadaniem jest nie tylko rozwijanie ich zainteresowań tradycjami, ale przede wszystkim rozbudzanie pozytywnych emocji.

Skąd się wzięły Andrzejki?

Takim magicznym dniem, w którym wszystkie wróżby się sprawdzają, jest między innymi wigilia św. Andrzeja, zwana potocznie „andrzejkami” (obchodzona w noc z 29 na 30 listopada).

Andrzejki - historia

Wróżby te były znane jako "jędrzejki" lub "jędrzejówki" we wszystkich rejonach Polski, a także w innych państwach Europy. Tak jak Polki, odprawiały je pragnące wyjść za mąż dziewczęta z terenu obecnych Niemiec i Szwajcarii Niemieckiej, Słowacji i Czech, Rosji, Ukrainy, Białorusi oraz Rumunii. Znane były również w krajach śródziemnomorskich. Pomimo tak szerokiego zasięgu występowania, nie jest jasne, skąd pochodzą wróżby andrzejkowe. Wiadomo jednak, że w Europie na dobre przyjęły się w XII wieku.

Andrzejki w Polsce

Do Polski przywędrowały w XVI wieku. Istnieje hipoteza, że zwyczaj ten ma związek z przedchrześcijańskimi, jesienno-zimowymi obchodami ku czci zmarłych. Wierzono, że w tym okresie dusze zmarłych mogły łatwiej nawiązać kontakt z żywymi ludźmi. Sądzono, że duchy bląkające się po Ziemi w długie jesienne i zimowe wieczory, dzięki swej nadprzyrodzonej mocy i wiedzy mogły przed śmiertelnikami uchylić rąbka tajemnicy związanej z ich przyszłością. Według niektórych uczonych kolebką tych wróżb jest starożytna Grecja (wskazuje na to pochodzenie imienia Andrzej, od greckiego Andress i słów „aner” oraz „andros”- co oznacza mąż, mężczyzna). Według innych źródeł kult św. Andrzeja wywodzi się z wierzeń niemieckich, gdzie świętego uważano za najlepszego ze wszystkich. W kościele katolickim dzień św. Andrzeja zamyka rok kościelny, zaraz po nim następuje adwent - czas pokory, postów i modlitw w oczekiwaniu na narodzenie Syna Bożego.

Możemy podkreślić dzieciom, że teraz skupiamy się na zabawie, ale kiedyś podchodzono do wróżb poważniej. Szczególnie w andrzejkową noc.

Andrzejki są specjalną okazją do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem. W Szkocji obchodzony 30 listopada dzień świętego Andrzeja jest świętem narodowym. Jak ten dzień obchodzić z dziećmi. Przedstawiamy kilka pomysłów na andrzejkowe wróżby.

Andrzejki z dziećmi: pomysły zabaw

1. Wróżby andrzejkowe - Lanie wosku

Najbardziej popularne jest oczywiście **lanie wosku**. Co potrzebujemy do tej zabawy? Przede wszystkim wosku, miski z wodą oraz klucza z dużą dziurką. Wybierzcie taki wyglądający na stary. Poproś dziecko o przytrzymanie klucza, przez który przelejecie wosk. Najlepiej roztopić świece w małym rondelku i tak uzyskać wosk. Wtedy zabawa przebiegnie sprawniej. To, co powstanie na powierzchni wody, to kolejna część zabawy. Wspólnie z dzieckiem zastanawiamy się, co to za kształt. Możemy wspomagać się lampką i rzucaniem cienia na ścianę.

Niektóre interpretacje powstałych symboli:

- zwierzę domowe – stabilizacja,
- dzikie zwierzę – przygoda,
- samochód, samolot – podróż,
- pieniądz – bogactwo,
- kołyska – nowy członek rodziny,
- jabłko – sukces,
- gniazdo – przyjadą goście,
- maska – uważaj na fałszywego przyjaciela,
- żółw – dobra rada,
- gwiazda – dobra nowina,
- góra – sporo kłopotów,
- serce – nowa miłość,
- kształt zbliżony do kształtu kraju – podróż do tego miejsca (np. but to Włochy),
- dynia – zmiany w życiu,
- diabeł – nieduże kłopoty,

- anioł – dobre wieści,
- gwóźdź – niesprawiedliwość,
- jajko – spełnią się marzenia,
- klucz – staniesz przed sporym wyzwaniem,
- żaba – spokojny rok,
- motyl – czeka cię dużo zmian.

2. Wróżby andrzejkowe - Wrózenie z fusów

Jeśli chcecie, możecie też z dziećmi **wróżyc z fusów**. Musicie przygotować tyle filiżanek herbaty, ilu domowników bierze udział w zabawie. Żeby wróżba się udała, każdy musi wypić swój napój. Następnie prosimy dzieci, by zajrzały do swoich kubeczków. Na dnie ułożą się fusy. Teraz wasza wyobraźnia działa i wspólnie myślicie, co to za wzór. Można wykorzystać do tego różne obojętne zioła – jak rumianek, miętę, czy herbatę liściastą.

3. Wróżby andrzejkowe – Serce

To bardzo popularny motyw andrzejkowy. Oryginalnie tworzy się dwa serca. Jedno z imionami męskimi, drugie z kobiecymi. Chłopcy lub dziewczyny przekłuwają szpilką „na oślep” serce. Im bliżej tego przekłucia znajduje się dane imię, tym większa szansa na miłość do tej osoby. Jeśli pociechy mają w przedszkolu swoje sympatie, to nic nie stoi na przeszkodzie by i tak się pobawić.

Można też zmodyfikować tę wróżbę szykując serce opisane **emocjami** zamiast imion. Osoba, która przekłuje daną emocję, ma za zadanie jeszcze ją pokazać bez słów. Trochę jak kalambury, tylko oczywiście wszyscy znają odpowiedź. Wybrana emocja będzie towarzyszyć tej osobie przez większość roku.

W ramach zabawy emocjami możecie też przygotować **dwa serca**. Wtedy na jednym będą tylko pozytywne emocje, na drugim tylko negatywne. Jedno serce będzie mówiło o tym, jakich pozytywnych emocji dziecko doświadczy przez cały rok. Drugie będzie mówiło o tym, jakich negatywnych emocji może się spodziewać. Od razu jest to okazja do porozmawiania o tym, jak sobie radzić z konkretnymi, negatywnymi emocjami.

4. Wróżby andrzejkowe – Zawód

Wiele wróżb andrzejkowych dotyczy przyszłego zawodu, który po prostu losuje się podobnie jak przebijanie serca z imieniem ukochanego. Możesz też poprosić dziecko o wypisanie (lub narysowanie) małych karteczek z **wymarzonymi zawodami**. Wróżba polega na wylosowaniu jednego z nich i opowiedzeniu, *co by było gdybym...* (np. został weterynarzem/marynarzem itd.).

5. Wróżby andrzejkowe – Zapalki

Wysyp zapalki na stół i wspólnie z dzieckiem spróbujcie odczytać kilka konkretnych **liter**. Jeśli się nie da, to występujcie aż do skutku. Każda litera ma przyporządkowaną wróżbę na najbliższą przyszłość np. A – atrakcja, B – bajka, C – ciastko itd. Przygotowałam je tak, by wylosowana litera kojarzyła się z czynnością lub rzeczą zaczynającą się na tę właśnie literę. Od razu poćwiczycie zapamiętywanie ich wyglądu.

- A – atrakcja (wesołe miasteczko),
- B – bajka,
- C – ciastko,
- D – drzewo (wejdiesz na drzewo),
- E – ekran (nudy przed telewizorem),
- F – farby (będziesz sławnym malarzem),
- G – gitara (spodoba ci się jakaś piosenka),
- H – hulajnoga,
- I – igła (będziesz miał dziurę w spodniach),
- J – jajko (trafisz na zgniłe jajo),
- K – kogut (obudzisz się bardzo wczesnie rano),
- L – lody,
- Ł – łopata (znajdziesz skarb),
- M – miłość (zakochasz się),
- N – noga (potkniesz się),
- O – okno (umyjesz okno),
- P – picie (rozlejesz)
- R – rysunek (wygrasz konkurs plastyczny),
- S – spanie (zaśpisz do przedszkola),
- T – tulenie (przytul kogoś),
- U – uśmiech (uśmiechnij się),
- W – wakacje będą wspaniałe,
- Y – Yeti (poznasz go przy najbliższym wyjeździe w góry),
- Z – Zorro (oddasz coś biednym),

Z przymrużeniem oka

Pamiętajmy jednak, że zabawy andrzejkowe należy traktować z przymrużeniem oka. Nie są one pewnym wyznacznikiem przyszłości. Mam nadzieję, że pozwolą ci miło spędzić rodzinny wieczór andrzejkowy. Wy tłumacz dziecku, czym są wróżby i koniecznie wyjaśnij, że to tylko zabawa. Maluchy często wierzą w takie rzeczy, a przecież nie o to chodzi żeby rozczarować lub obawiać się rozczarowania. Jeśli dziecko rozumie, że to tylko zabawa, też chętnie (czasem nawet tym chętniej) weźmie w niej udział. W końcu to noc andrzejkowa i... nigdy nic nie wiadomo.

Święto Niepodległości – jak uczyć dzieci patriotyzmu?



Zbliżający się 11 listopada - dzień odzyskania przez Polskę niepodległości, to doskonała okazja, aby porozmawiać z dziećmi o tym, czym był patriotyzm kiedyś i czym może być teraz. Niezwykle ważne jest mówienie o patriotyzmie. Nie tylko w kontekście walki o państwo i wolność czy umacniania znaczenia kraju na arenie międzynarodowej. Także w tym nowym znaczeniu, dbania o swoją ojczyznę w kontekście ekologii, poprawności językowej, tolerancji i uczestniczenia w wyborach. Może to być także płacenie

podatków, jak i kasowanie biletu w komunikacji miejskiej, niezaśmiecanie otoczenia, szanowanie siebie nawzajem, pomaganie innym, dbanie o wspólne przestrzenie tj. klatka schodowa czy plac zabaw albo szanowanie przyrody, sprzątanie po psie czy segregowanie śmieci. Jak uczyć patriotyzmu dzieci? Poprzez malarstwo, literaturę, komiksy, rymowanki i wyklejanki. Wszystko zależy od wieku dziecka.

Dzięki takim okazjom jak Święto Niepodległości przypadające 11 listopada, można zwrócić się w kierunku kształtowanie poczucia tożsamości kulturowej, lokalnej i narodowej oraz postaw patriotycznych. Poniżej przedstawiamy wiersze, bajki, filmy edukacyjne związane z patriotyzmem i Świętem Niepodległości.

Już przed laty okrzyknięto
W listopadzie ważne święto
11-sty dzień miesiąca
Niesie z sobą mnóstwo słońca
Bo to bardzo ważna data
I dla Polski i dla świata.
Przedszkolaki pamiętają
Całą Polskę pozdrawiają
Autor: Marlena Templer

"Co to jest Polska?"

- Co to jest Polska?-
Spytał Jaś w przedszkolu.

Polska- to wieś
i las,
i zboże w polu,
i szosa, którą pędzi
do miasta autobus,
i samolot, co leci
wysoko, na tobą.
Polska- to miasto,
strumień i rzeka,
i komin fabryczny,
co dymi z daleka,
a nawet obłoki,
gdy nad nami mkną.

Polska to jest także twój rodzinny dom.

A przedszkole?
Tak- i przedszkole,
i róża w ogrodzie
i książka na stole.

Autor: Czesław Janczarski

Świętujmy Dzień Niepodległości! Wykorzystując patriotyczne bajki o Polsce dla przedszkolaków:

11 Listopada dla dzieci  Filmy edukacyjne z Kaziem

www.youtube.com/watch?v=mCxWxLpOM6o&ab_channel=Kamlotki

KĄCIK PRZEDSZKOLAKA

Prezentujemy: Praca plastyczna: Orzeł biały – polski symbol narodowy.

Potrzebne materiały:

- kartka z brystolu koloru czerwonego
- biała farba
- żółty papier do wrywania
- plastelina koloru białego i czarnego
- klej



Maluj palcami orła, odcisnij dłonie- będą to skrzydła, doklej z żółtego papieru dziób i koronę, wykorzystaj plastelinę do wykonania oczu. Gotowe!

POCZYTAJ MI MAMO, TATO...

Bajka o smutnym listopadzie



Smucił się listopad, że nikt, go nie lubi, bo jest ponury i deszczowy.

- Nie daję ludziom słońca, ani śniegu dzieciakom.

- Nie ma ze mnie żadnej pociechy...I nie jestem nikomu potrzebny...

- Nieprawda – zaskrzeczał Gawron – jesteś miesiącem zadumy. Czasem rozmyślał o minionym lecie i nadchodzącej zimie. Ludzie częściej odwiedzają na cmentarzach swoich bliskich. Wspominają i przystają na dłużej. Przestają się spieszyć.

- Tak myślisz? – zabębnił listopadowo deszcz.

- Ja to wiem, odparł Gawron, mrugając czarnymi oczkami.

Tekst zgłoszony z Bajdulkowa. Autorka (Elżbieta Safarzyńska)

Bajka o wiewiórce

Las z dnia na dzień stawał się coraz bardziej cichy. Listopadowa, deszczowa pogoda nastrajała w odpowiedni sposób mieszkańców lasu na zimowy czas. Ucichł już gwar związany z gromadzeniem zapasów. Zwierzęta zaczęły wyczekiwać pierwszych zimowych dni. Wiewiórka – wielka wielbicielka zimy, codziennie wychylała głowę z dziupli, żeby sprawdzić czy las pokrył się już białą kołderką, czy też jeszcze przyjdzie jej jeszcze na ten piękny widok trochę poczekać.

Tego poranka nic od dnia wczorajszego się nie zmieniło. Wielki sędziwy dąb, w którym znajdowało się jej mieszkanie, wciąż pokryty był jedynie gdzieniegdzie mchami albo porostami... śniegu nie było nigdzie.

Nasza wiewióreczka przysiadła więc na drzewie i zaczęła rozglądać się wkoło. Niby las wyglądał tak samo jak w poprzednie dni... liście drzew leżały na dnie lasu, świerk sąsiad dębu, w którym wiewiórka miała swoje mieszkanie, jak co dzień lekko kołysał się w trakcie podmuchów wiatru. Sosny, wysokie i piękne, wciąż dumnie prezentowały swoje lekko pomarańczowe pnie i niezmiennie zielone korony... ale jednak coś się nie zgadzało.

- Cześć Wiewiórko- odezwał się cichy głosik.

Wiewiórka obejrzała się w prawo i w lewo, spojrzała w dół, ale nigdzie nie było widać nikogo.

- Tu jestem – zwierzątko, odpowiedziało- spójrz w górę.

Na pniu, powyżej dziupli, przechadzał się Kowalik. Skrzydlaty mieszkaniec lasu, który, jak to bywa w jego zwyczaju, poruszał się po pniu głową w dół. Inne zwierzęta może i dziwiły się nieco, widząc te akrobacje, ale dla naszej wiewiórki nie było to nic nadzwyczajnego.

- Witaj Kowaliku, jak mija Ci dzień?

-A dziękuję, dobrze. Właśnie chciałem zajrzeć do na moją ulubioną uschniętą brzozę i okazało się, że tej nocy przewrócił ją wiatr.

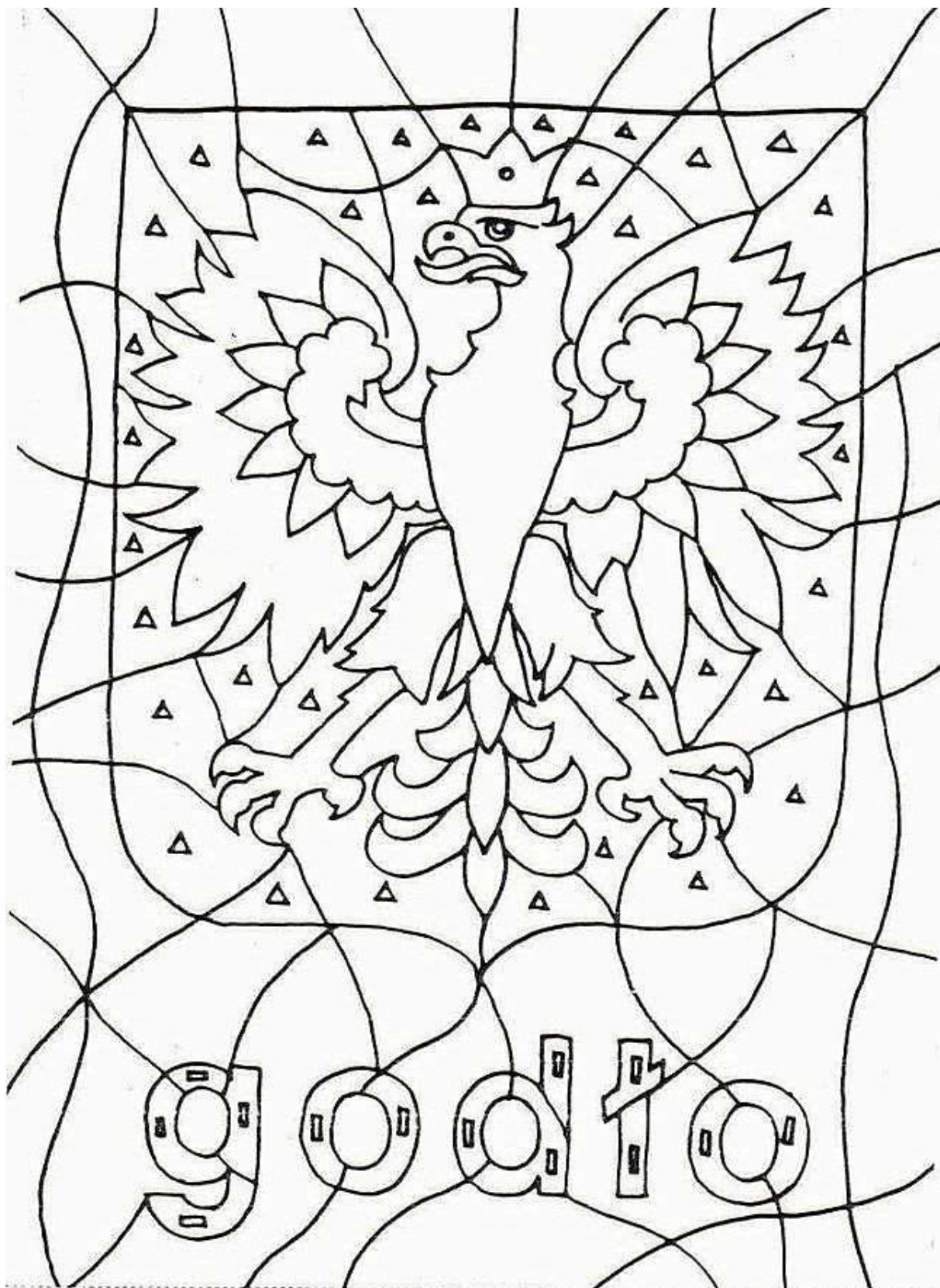
W tym momencie wiewiórka zrozumiała, co zmieniło się w okolicy jej dziupli. Faktycznie, wielka, ogromna wręcz, brzoza przewróciła się.

- Zobacz Kowaliku jak tu teraz jaśniej! Na pewno na wiosnę, w okolicy leżącej brzozy zaczną wyrastać małe drzewka.

- A brzoza- dodał ptak- stanie się teraz mieszkaniem wielu nowych leśnych stworzeń. Dla niektórych będzie schronieniem, dla innych idealną przekąską...

Dyskusji pewnie nie byłoby końca, gdyby nie pewne zdarzenie. Z nieba zaczęły delikatnie i powoli spadać pierwsze płatki śniegu. Bardzo ucieszyło to naszą bohaterkę, która usiadła na brzegu dziupli i obserwowała ten piękny spektakl... zima zawitała u niej na dobre.

LASY PAŃSTWOWE: Nadleśnictwo Maskulińskie

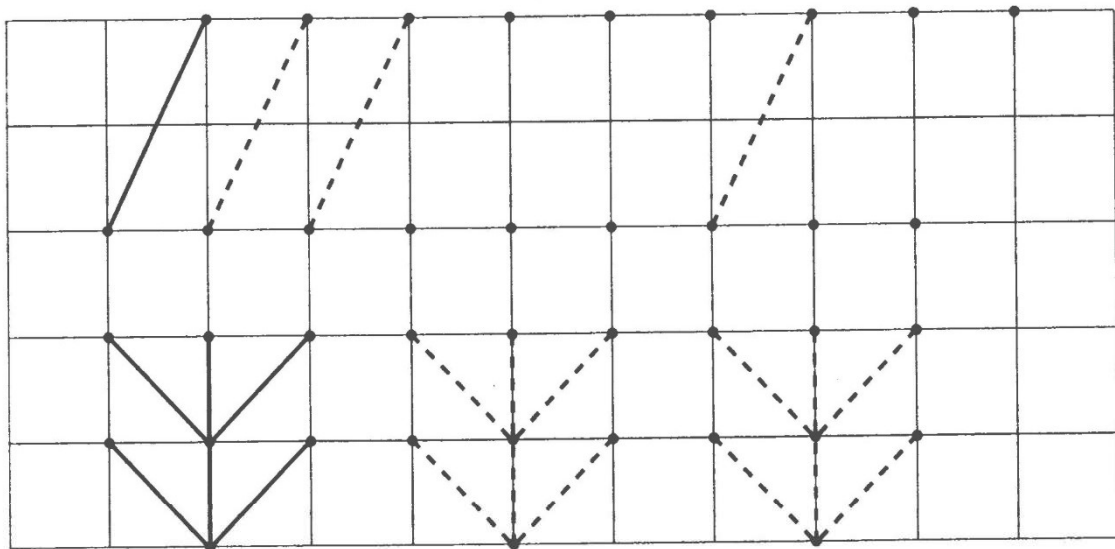
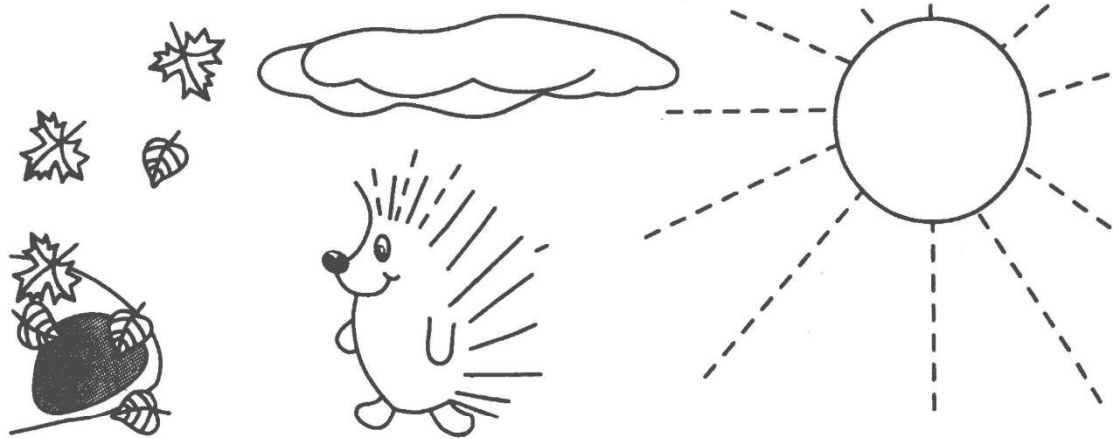


Pomaluj: ○ – żółty △ – czerwony □ – czarny

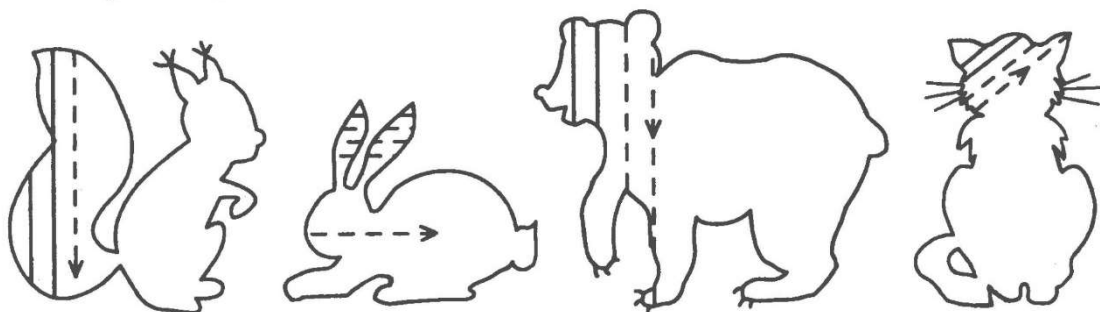


Lekcja 14

Dorysuj kolce jeża i promienie słońca.



Zacieniuj zwierzęta.





Z przedszkolnego menu – pyszności dla naszych Krasnali

Przepisy dla dzieci, Kapusta kiszona

Kapusta kiszona w słoiku

Składniki:

- 3kg kapusty,
- 300 g marchwi startej na grubym oczku,
- 3 łyżki soli do przetworów (zwykle daję 1 płaską łyżkę soli na kilogram kapusty),
- 3 listki laurowe pokruszone,
- pół łyżeczki kminku,
- oraz pół łyżeczki pieprzu grubo mielonego

Sposób przygotowania:

Kapustę pokroiłam, umyłam, osuszyłam, poszatkowałam drobno, do tego dodałam marchew startą na grubym oczku, przyprawy, wszystko wymieszałam i odstawiłam na ok. 30 minut po tym czasie kapusta puściła sok i zmniejszyła swoją objętość, wszystko ciasno upchnęłam do dużego słoja, zakręciłam i odstawiłam na kilka dni, co dwa dni odkręcam słoik, odgazowuję kapustę - przekuwając wykałaczką kilka razy. Kapusta za kilka dni jest już gotowa....



Poznaj nasz przepis na kapuśniak

Na zimowa porę niezastąpiony na domowym stole - **kapuśniak** dla dzieci

Danie dobre dla całej rodziny!

Co jest potrzebne żeby zrobić kapuśniak z kiszonej kapusty:

Składniki na zupę kapuśniak

- chude mięsko (indyk/ kurczak/ cielęcinka/ królik)
- 1 mała marchewka
- ½ pietruszki
- mały kawałek selera
- ½ pora
- koperek
- łyżeczka masła
- ½ ziemniaka
- czubata łyżka kapusty kwaszonej
- woda
- szczypta pieprzu
- szczypta majeranku
- **Niezbędne urządzenia kuchenne**

- 2 garnki
- tarka
- nóż
- deska do krojenia

Jak ugotować kapuśniak – sposób przyrządzenia

W garnku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć mięso. Ugotuj i drobno posiekaj.

Na tarce do jarzyn o grubych oczkach zetrzyj marchewkę, pietruszkę i selera. Pora i ziemniaka drobno pokrój.

W garnku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć warzywa. Dodaj przyprawy i masło. Gotuj ok. 15 minut aż warzywa będą miękkie.

Kapustę kiszoną drobno posiekaj. Dodaj kapustę do garnka z warzywami, zagotuj, dodaj wcześniej ugotowane i pokrojone mięso, posyp koperkiem. **Kapuśniak z kiszonej kapusty** gotowy.



RADY TERAPEUTY INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

ZABAWY SENSORYCZNE DLA DZIECI

Zabawy dla dzieci w przedszkolu pobudzają zmysły, sensorykę, zachęcają dzieci do wążania, dotykania, słuchania i poznawania świata. Takie namacalne doświadczenie otoczenia zachęca maluchy do poznawania, odkrywania i rozwoju. Dziecko w ten sposób poznaje nie tylko siebie, ale również zjawiska zachodzące wokół, to doskonały pomysł na oderwanie malucha od telewizora i komputera.

KILKA POMYSŁÓW NA ZABAWY SENSORYCZNE:

Czas na zabawę sensoryczną! Piasek kinetyczny

Najważniejszym narzędziem w czasie tej zabawy są dziecięce rączki. To one przesypują, ugniatają i przesiewają piasek. Gotowe budowle można ozdobić kamykami, muszelkami, listkami. Żeby babki się udawały (i sprzątania było mało), będzie potrzebny piasek kinetyczny. Jest zawsze wilgotny, świetnie się klei i nie rozsypuje. Można kupić go w sklepie lub zrobić samemu, to tylko dwa składniki!

- mąka kukurydziana (tyle, ile potrzebujecie piasku),
- olej spożywczy,
- barwnik spożywczy (opcjonalnie).

Do mąki stopniowo dodajemy olej. Mieszymy do uzyskania odpowiedniej konsystencji.



Zabawy sensoryczne dla najmłodszych. Pudło różności

Pudło różności to prawdziwa uczta dla zmysłów. Do środka wkładamy przeróżne materiały, mogą to być ścinki kolorowych tkanin, wstążki, piórka, kawałki folii bąbelkowej, sztuczne futerko, filcowe kulki. W pudełku chowamy niewielkich rozmiarów skarby, na przykład gumowe figurki albo plastikowe samochodziki. Zadaniem malucha jest ich odnalezienie.

Suchy makaron

Makaron w dziesiątkach kształtów i w wielu kolorach jest znakomity do przesywywania i segregowania. Wypełniony nim zakręcony słoik to świetny grzechoczący instrument. Nieco starsze maluchy mogą spróbować nawlekać makaron na sznurek i zrobić naszyjnik.

Zabawy ruchowe dla młodszych dzieci. Bańki mydlane

Z pianą można bawić się w skali mikro – przygotowując miskę z wodą, w której maluch będzie mógł zanurzyć ręce, jak również w skali makro – wkładając go do wanny. Do wypełnionej pianą naczynia wrzucamy na przykład kolorowe piłeczki albo plastikowe zakrętki od butelek. Zadaniem dziecka będzie odnalezienie ich i wyłowienie ręką, sitkiem, kuchenną chochelką. Zabawę w wannie można połączyć z łapaniem puszcanych przez dorosłych bańek. Tu małe dziecko ćwiczy spostrzegawczość, refleks, a nawet równowagę.



Poprzez zabawę do integracji sensorycznej. Kolorowe woreczki

Każdy może zostać czarodziejem, a przy okazji przekonać się, jak powstają barwy. Do zabawy potrzebnych będzie kilka plastikowych woreczków z zamknięciem strunowym i farby w kolorach podstawowych: żółtym, niebieskim i czerwonym. Do każdego woreczka wlewamy po odrobinie farby w dwóch kolorach w taki sposób, żeby kleksy znajdowały się w przeciwległych rogach, i szczelnie zamykamy. Maluch ugniatając woreczek miesza barwy i na jego oczach dzieją się prawdziwe czary-mary. Zabawa pokazuje związki przyczynowo - skutkowe, a przy okazji pozwala ćwiczyć mięśnie dłoni i koordynację ręka-oko.

Zachęć dziecko do zabawy! Balonowe stempelki

Do różnokolorowych baloników nalewamy wodę (wystarczy tyle, żeby je obciążyć), w ten sposób powstaną stempelki. Przygotowujemy paletę z farbami i można rozpocząć zabawę. Balonowe stempelki są miękkie i elastyczne, przelewająca się w środku woda przyciąga też uwagę i sprawia, że dobrze leżą one w rączkach. Jak malować balonami? Możemy na przykład odbijać pieczętki, używać jak szerokiego pędzla albo toczyć po papierze jak piłkę.

Zabawy sensoryczne stymulujące zmysł dotyku dziecka. Domowa ciastolina

Ciastolinowe ciastka mogą mieć różne wielkości, kształty i kolory, w roli wafelków do lodów doskonale sprawdzą się papierowe papilotki (takie, w których piecze się babeczki). Do zabawy przyda się wałek, wykrawaczki do ciastek i występujące w roli posypek cekiny, brokatowy pył, ziarenka maku lub sezamu. Podsumowując, bazę domowej ciastoliny stanowią:

- 2 szklanki mąki,
- 1 szklanka soli,
- 2 łyżki oleju roślinnego,
- 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia,
- 1,5 szklanki gorącej wody.

Wszystkie składniki należy wymieszać i intensywnie ugniatać, aż się połączą, a masa zrobi się zwarta i elastyczna. Ciastolinę można zabarwić, dodając do podzielonej na części masy barwniki spożywcze.



Wszystkie informacje i obrazki zostały zaczerpnięte z różnej literatury i Internetu.

PRZYGOTOWAŁA: Agnieszka Mąkowska