

GRUPA PSZCZÓŁKI



Marzec 2026

I BLOK TEMATYCZNY „W KRAINIE BAJEK I BAŚNI”
II BLOK TEMATYCZNY „NADCHODZI WIOSNA”



KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH

marzec

	3 marca - Dzień Pisarza	
	5 marca - Dzień Dentysty	
	8 marca - Dzień Kobiet	
	10 marca - Dzień Mężczyzn	
	12 marca - Dzień Matematyki	
	15 marca - Dzień Piekarza i Cukiernika	
	16 marca - Dzień Pandy	
	20 marca - Pierwszy Dzień Wiosny	
	21 marca - Dzień Lasu	
	21 marca - Dzień Kolorowej Skarpetki	
	22 marca - Dzień Wody	
	25 marca - Dzień Gofra	
	27 marca - Dzień Teatru	
	31 marca - Dzień Budyniu	

TEGO SIĘ UCZYMY:

„IDZIE WIOSNA POŁNĄ DROGĄ”

1. Idzie Wiosna połą drogą, trawa się zieleni.
Teraz ładnie ciebie prosi, byś się w boćka zmienił.
Kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle — byś się w boćka zmienił.
2. Idzie Wiosna połą drogą, trawa się zieleni.
Teraz ładnie ciebie prosi, byś się w żabkę zmienił.
Kum, kum, kum, kum, kum, kum — byś się w żabkę zmienił.
3. Idzie Wiosna połą drogą, trawa się zieleni.
Teraz ładnie ciebie prosi, byś się w wietrzyk zmienił.
Fiu, fiu, fiu, fiu, fiu, fiu, fiu — byś się w wietrzyk zmienił.
4. Idzie Wiosna połą drogą, trawa się zieleni.
Teraz ładnie ciebie prosi, byś się w deszczyk zmienił.
Kap, kap, kap, kap, kap, kap — byś się w deszczyk zmienił.



«MARZEC»

Marzec wyjął grosik srebrny,
teraz będzie mu potrzebny.
Do kwiaciarni marzec pobiegł,
kupić bukiet na Dzień Kobiet.
W każdej chwili, zawsze, wszędzie,
niech Ci w życiu dobrze będzie



„Jabłonka”

Jabłoneczka biała kwieciami się odziała. Obiecuje nam jabłuszka, jak je będzie miała. Mój wietrzyku miły, nie wiew z całej siły. Nie trącaj tego kwiecica, żeby jabłka były....

WARTO WIEDZIEĆ:

7 naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności dziecka

1..Witaminy

Najważniejsze witaminy odgrywające istotną rolę w tworzeniu odporności, to witamina D i C. Obie są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego układu opornościowego.

Witamina D

zwana „witaminą słońca” jest wytwarzana w organizmie pod wpływem światła słonecznego, lecz w naszej strefie klimatycznej dobrze jest suplementować ją dodatkowo w okresie jesienno-zimowym. Witamina ta aktywuje komórki odpornościowe, zwiększa liczbę białych krwinek i innych związków o działaniu przeciwdrobnoustrojowym.

Najbogatszym źródłem witaminy D jest tran i ryby, zwłaszcza morskie. Tran zawiera jeszcze inne witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – A, E i K, które wpływają korzystnie na odporność i zdrowie człowieka. Dla dzieci dostępny jest tran o różnych smakach (owocowy, cytrynowy), które tłumią nieprzyjemny, rybi posmak tego specyfiku. Witamina D jest także obecna w jajkach, wątróbce oraz olejach pochodzenia roślinnego (np. rzepakowym, oliwie z oliwek, sezamowym).

Witamina C

również wpływa pozytywnie na kształtowanie się prawidłowej odporności, ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne oraz uszczelniające naczynia krwionośne.

Ponieważ nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować tego związku, niezbędne jest dostarczanie go z pożywieniem. Najwięcej witaminy C znajduje się w papryce, warzywach kapustnych (brukselka, kapusta, brokuły), owocach kiwi, mango, natce pietruszki, szpinaku czy jarmużu. Gdy jednak dieta nie jest w stanie zapewnić odpowiednich dawek tego związku, warto suplementować go odpowiednimi preparatami, ponieważ w okresie obniżonej odporności dziecko potrzebuje go w zwiększonej ilości. Najbardziej skuteczne są preparaty pochodzenia naturalnego, oparte na bazie roślin o wysokiej zawartości witaminy C, do których należy między innymi dzika róża, acerola, aronia czy czarna porzeczka. Mają one dobrą przyswajalność i biodostępność i są chętnie przyjmowane przez **najmłodszych**.

2. Produkty pszczele

Miód, propolis i pierzga to naturalne produkty pochodzenia pszczelego, które stanowią bogactwo witamin, mikroelementów i związków o działaniu przeciwdrobnoustrojowym.

Miód

Maluchy oczywiście najchętniej sięgają po miód, lecz należy pamiętać, że podawanie miodu dzieciom poniżej 1 r. ż nie jest wskazane ze względu na potencjalne działanie alergizujące. Starsze dzieci mogą korzystać z jego dobroczynnych właściwości nie tylko w celu stymulacji odporności, lecz również jako substytut słodczy.

Pierzga

Jeśli obawiamy się miodu, warto zaopatrzyć się w inny cenny związek pochodzenia pszczelego, jakim jest pierzga. Jest to przetworzony przez pszczoły pyłek, bogaty w enzymy, witaminy, biopierwiastki, hormony, kwasy organiczne, aminokwasy. Może on być bezpiecznie stosowany u maluchów.

Pylek pszczeli i propolis

Pylek pszczeli jest z kolei produktem, który nie tylko poprawia odporność, lecz także jest wskazany w ogólnym osłabieniu organizmu, w anemii oraz zaburzeniach przemiany materii. Propolis natomiast ma działanie pobudzające aktywność układu odpornościowego, poprawia odpowiedź immunologiczną w razie choroby oraz zwiększa ilość wytwarzanych przez organizm przeciwciał.

3. Probiotyki

Są to mikroorganizmy występujące naturalnie we florze jelitowej przewodu pokarmowego, które mają zbawienny wpływ na zdrowie. Bakterie zamieszkujące jelita pełnią rolę wojowników chroniących organizm przed infekcjami. Błona jelitowa w złym stanie i zasiedlona niewłaściwymi szczepami bakterii przepuszcza do krwiobiegu mnóstwo ciał obcych, osłabiając tym samym układ odpornościowy.

Właściwa dieta – bogata w kiszonki (kapusta, ogórki, buraki), zakwas buraczany, kefir, maślanek, jogurty naturalne, chleb na zakwasie zasila florę jelit „dobrymi bakteriami”.

4. Beta-glukan

Należy do prebiotyków. Jest składnikiem powszechnie dostępnych produktów spożywczych, jak np. zboża, otręby owsiane, boczniaki, kukurydza i ryż. Dlatego nie ma żadnych przeciwwskazań do jego zastosowania również u najmłodszych.

Beta-glukan wskazany jest szczególnie w stanach obniżenia odporności. Jeśli nie jesteśmy w stanie zapewnić odpowiedniej jego podaży z dietą, dobrze jest włączyć wówczas suplement diety, zawierający ten ważny dla zdrowia związek. Podnosi on odporność, aktywując komórki układu immunologicznego. Można go bez przeszkód stosować nawet przez dłuższy okres czasu.

5. Preparaty pochodzenia roślinnego

Aloes i jeżówka

Wśród roślin, które wyjątkowo korzystnie wpływają na naszą odporność znajduje się między innymi aloes i jeżówka. Stosuje się je w celu pobudzenia układu immunologicznego. Neutralizują wirusy i bakterie, zwiększają ilość komórek odpowiedzialnych za zwalczanie szkodliwych drobnoustrojów.

Aloes jest bezpieczną rośliną i można go stosować już u maluchów, które ukończyły 1 rok życia. Jeżówka natomiast zalecana jest dzieciom powyżej 7 roku życia – doskonale wzmacnia odporność dzieci w wieku szkolnym i „chorowitych” nastolatków.

Czosnek i cebula

Znane są ze swoich dobroczynnych właściwości pobudzających odporność, przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Warto dodawać je w rozsądnych ilościach do potraw lub też przyrządzić z nich smaczny syrop z dodatkiem miodu i soku z cytryny.

Rozgrzewające przyprawy

Jesienią i zimą dobrze jest zaprzyjaźnić się z różnymi przyprawami o charakterze rozgrzewającym i wzmacniającym odporność. Należy do nich kurkuma, cynamon, kardamon, goździki i imbir.

Sz szczególnie kurkuma zasługuje na uwagę, bowiem wykazuje silnie działanie przeciwzapalne i działa jak naturalny antybiotyk. Należy dodawać ją do potraw, zawierających inne ostre przyprawy oraz tłuszcz, ponieważ tylko wtedy jest przyswajana przez organizm.

6. Leki homeopatyczne

Jednym z głównych leków, podawanych w celu wzmocnienia odporności i zapobieżenia infekcjom jest preparat Thymuline. Wskazania do jego stosowania, to między innymi: nawracające zapalenia górnych i dolnych dróg oddechowych, zapalenia ucha, zatok, gardła oraz często powtarzające się anginy. Jego podawanie powinno być zawsze skonsultowane z lekarzem lub farmaceutą.

Leki homeopatyczne dobrze jest włączyć do terapii zaraz na początku choroby. Podane jak najszybciej po wystąpieniu pierwszych objawów, szybko potrafią się uporać z infekcją i zapobiec jej rozwojowi.

7. Prawidłowa dieta

Żywiąc dziecko szkodliwymi produktami spożywczymi, możemy szybko zniszczyć jego naturalne bariery ochronne.

Unikać należy przede wszystkim:

- nadmiernej ilości cukru, słodyczy, ciastek, batonów,
- nadmiernej ilości produktów zbożowych, zwłaszcza z mąk rafinowanych,
- produktów smażonych, ciężkostrawnych, zbyt tłustych, „zawiesistych”
- „pustych” kalorii, czyli chipsów, fast-foodów, napoi gazowanych,
- produktów przemysłowych, wysoko przetworzonych, z dodatkiem konserwantów, barwników, ulepszaczy do żywności,
- picia mleka i spożywania nadmiernej ilości produktów mlecznych, zwłaszcza słodzonych.

Wszystkie tego typu produkty nadmiernie obciążają układ odpornościowy malucha powodując, że staje się on bardziej podatny na rozmaite choroby.

Wskazane jest podawanie dziecku ciepłych śniadań (owsianka lub jaglanka), zup na bazie warzyw korzeniowych, ryżu, kasz, mięsa długo duszonego z warzywami, posiłków gotowanych, ciepłych i rozgrzewających. Dobroczynny wpływ na odporność wykazuje napar z tymianku, krwawnika, pokrzywy, lipy, czy rumianku oraz soki z dzikiej róży, malin, aronii, czarnej porzeczki lub czarnego bzu – ekologiczne lub domowej roboty.

Źródła internetowe.

POCZYTAJ MI MAMO, POCZYTAJ MI TATO

Bajka o kurze, która nie przestała marzyć

Gospodarstwo Magdy i Pawła znali chyba wszyscy w okolicy. Można tam było dostać świeże mleko i pyszne jajka, a w zagrodzie mieszkały naprawdę wyjątkowe zwierzęta. A pewna kura o imieniu Marianna miała bardzo wyjątkowe marzenie. Postanowiła, że nauczy się latać.

– Przecież w końcu jestem ptakiem, a każdy ptak ma skrzydła. A skoro ma skrzydła to powinien umieć latać! – powtarzała Marianna.



kury.

– Co Ty mówisz?! Przecież kury nie potrafią latać! Twoje skrzydła nie uniosą Cię dalej niż kilka metrów. Daj sobie spokój. Wszyscy będą się tylko z Ciebie śmiać. Po co w ogóle wymyślasz takie bzdury? Skup się na znoszeniu jajek i grzebaniu w ziemi! – powtarzały inne

Marianna ani trochę nie przejmowała się tymi uwagami. Postanowiła, że będzie latać i koniec! Rano i przed południem tak jak pozostałe kury znosiła jajka, a po południu i wieczorem próbowała wznosić się w powietrze. Kura marzycielka z podziwem patrzyła na inne ptaki – sikorki, bociany, gołębie, które tak pięknie, daleko i wysoko fruwały. Marianna próbowała wszystko robić dokładnie tak jak one. Uparta kura wskakiwała na wysoki płot, na krowę Zuzię – swoją dobrą koleżankę, albo na krzaki, potem startowała, machała skrzydłami najszybciej jak tylko potrafiła i... Zawsze kończyło się tak samo. Przelatywała kilka metrów po czym spadała na ziemię.

Wiele zwierząt zaczęło naśmiewać się z kury Marianny.

– Zrozum wreszcie, że choćbyś nawet ćwiczyła po kilka godzin dziennie to i tak nie nauczysz się latać. Ty po prostu tego nie potrafisz! – mówili prawie wszyscy dookoła.



Mariannie było bardzo przykro, ale nie miała zamiaru się poddawać. Nie miała zamiaru rezygnować z marzeń. A jej największym marzeniem było pofrunąć nad morze. Kura uważała, że życie jest niesprawiedliwe. Kiedy inne ptaki latały gdzie tylko chciały, zwiedzały wiele pięknych miejsc i podziwiałał wspaniałe widoki, ona spędzała całe dnie w gospodarstwie... Marianna trenowała dalej przez długie tygodnie i miesiące. Ale nawet najcięższe ćwiczenia nie mogły sprawić, że kura wystartuje i polec, tak jak na przykład bocian.

I kiedy każdy powtarzał Mariannie, żeby zrezygnowała ze swoich głupich marzeń, stało się coś niezwykłego. Do gospodarstwa na kilka dni przyleciały mewy. Chciały one w ciszy odpocząć od hałasu nadmorskich miejscowości, od szumu fal. Piękne morskie ptaki usłyszały, o kurze marzycielce i postanowiły działać. W ostatnim dniu swojego pobytu na wsi przyleciały do Marianny i zapytały ją:

– Czy to Ty jesteś tą kurą, która marzy o tym, żeby latać i zobaczyć morze?

– Tak, to ja. Miło mi was poznać. Ale powiedzcie mi proszę o co chodzi? I co ze sobą przyniosłyście?

– To są cztery balony. Syn gospodarzy miał wczoraj urodziny. Balony są wypełnione helem, dzięki czemu mogą się same unosić w powietrzu. Przyczepiliśmy do nich dużą i mocną torbę na zakupy. Jeżeli jesteś odważna i chcesz przeżyć prawdziwą przygodę to wskakuj do środka, a my z pomocą balonów wzniesiemy się razem z Tobą wysoko w górę i polecimy na krótką wycieczkę nad morze.

Marianna nie mogła uwierzyć w to co usłyszała. Jej największe pragnienie właśnie się spełniało. Kiedy oglądała z góry piękne widoki łąk, pól, domów, kiedy wreszcie leciała nad ogromnym morzem, pomyślała sobie, że warto marzyć.

Po powrocie do gospodarstwa wszyscy gratulowali Mariannie, że spełniło się to, czego tak bardzo chciała.

– Teraz, kiedy już masz za sobą tą wspaniałą wyprawę, możesz spokojnie żyć tak jak przystało na prawdziwą kurę – znosić jajka, chodzić po podwórku, spać na grzędzie – powtarzała rodzina Marianny.

– Teraz, kiedy już wiem, że nawet największe marzenia się spełniają, mogę spokojnie planować następną wyprawę – powiedziała kura marzycielka.

– Co? Co ty mówisz? Co Ty chcesz zrobić? – dziwiły się inne kury.

– Chcę wybrać się w mały rejs po jeziorze – powiedziała pewna siebie Marianna.

– Teraz to już naprawdę opowiadasz bzdury – oburzyła się rodzina Marianny.
– Przecież kury nie potrafią pływać.

– Kury nie potrafią też latać wysoko i daleko, a jednak mi się to udało. Dlaczego więc mam nie spróbować popłynąć w rejs po jeziorze? Z ostatniej mojej historii wyciągnęłam bardzo ważną lekcję. Nie we wszystkim jesteśmy dobrzy. Niektórych umiejętności nie będziemy w stanie się nauczyć, choćbyśmy próbowali bardzo, bardzo długo. Ale jeżeli wokół jest dużo życzliwych ludzi i zwierząt, którzy mają ciekawe pomysły i dobre chęci, to może się spełnić wszystko albo prawie wszystko, czego tylko zapagniemy.

I dlatego właśnie kura Marianna nigdy nie przestała marzyć...

Pokoloruj:



Wych. Beata Królak