

E-BOOK - DZIEŃ KOBIET
ZE ZDOLNĄ RODZINKĄ

*“Mam w sobie
siłę i moc”*



AGATA I KASIA

ZDOLNA
RODZINKA

SPIIS TREŚCI

- 3* WPROWADZENIE
- 5* ZABAWY, KTÓRE DAJĄ SIŁĘ I MOC
- 12* LISTA INSPIRUJĄCYCH KSIĄŻEK
- 16* OPOWIEŚĆ O MARTYNIE WOJCIECHOWSKIEJ
+ LINK DO VIDEO
- 22* MOJA TARCZA MOCY
+ KARTA PRACY DO WYDRUKU

MAM W SOBIE SIŁĘ I MOC - ZABAWY, KTÓRE BUDUJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE I ODWAGĘ

Dzień Kobiet to wspaniała okazja, by celebrować siłę, talenty i niepowtarzalność – zarówno dziewczynek, jak i chłopców. Przygotowaliśmy zestaw zabaw, które pomagają dzieciom odkrywać swoje mocne strony, budować poczucie własnej wartości i rozwijać wiarę we własne możliwości.

✨ Co znajdziesz w tym ebooku? ✨

✓ **Zabawy, które wzmacniają poczucie własnej wartości** – dla dzieci w różnym wieku.

✓ **Inspirujące historie niezwykłych kobiet** – w tym opowieść o Martynie Wojciechowskiej + nagranie.

✓ **Lista książek, które uczą odwagi i pewności siebie** – z rekomendacjami wiekowymi.

✓ **Karty pracy** – które pomogą dzieciom odkrywać ich mocne strony.



Dlaczego warto wspierać dzieci w tym zakresie?

Poczucie własnej wartości to fundament, na którym dziecko buduje odwagę do działania, umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami i gotowość do spełniania marzeń. Dzieci, które wierzą w siebie, chętniej podejmują nowe wyzwania, lepiej radzą sobie w relacjach i z większą otwartością odkrywają świat. Warto już od najmłodszych lat pokazywać im, jak wiele potrafią i jak cenne są ich mocne strony.

W praktyce oznacza to, że Twoje dziecko zyskuje lekkość w nauce nowych rzeczy, naturalną odwagę do próbowania i większą pewność w kontaktach z innymi. Dzięki temu z radością sięga po własne pomysły, częściej doświadcza satysfakcji z tego, co robi, i stopniowo uczy się, że porażki są jedynie krokiem w stronę kolejnych sukcesów. To wszystko sprawia, że wchodzi w dorosłość z poczuciem sprawczości i wiarą, że ma realny wpływ na swoje życie.

KILKA SŁÓW O ZDOLNEJ RODZINCE I NASZEJ MISJI

Cześć! 🙌 Tu Agata i Kasia. Jesteśmy **Zdolną Rodzinką** – dwie kuzynki, nauczycielki z wieloletnim doświadczeniem i ogromną pasją do edukacji. Jedna z nas to **certyfikowana nauczycielka**

Montessori, a druga to mama dwójki dzieci. **Łączymy więc wiedzę teoretyczną z praktyką codziennego życia** – i właśnie dzięki temu nasze pomysły i wskazówki są sprawdzone w działaniu.

Wierzymy, że **każde dziecko ma w sobie ogromny potencjał** – wystarczy stworzyć mu odpowiednie warunki do rozwoju. Chcemy pokazać rodzicom i nauczycielom, że **edukacja może być:**

- ✓ **Praktyczna** – bo nauka najlepiej przyswaja się w działaniu.
- ✓ **Nowoczesna** – bo świat się zmienia, a my chcemy nadążać za jego tempem.
- ✓ **Dostępna** – bo rozwój dziecka nie powinien zależeć od zasobów finansowych czy miejsca zamieszkania.



DLATEGO TWORZYMYSY KURSY ONLINE, KTÓRE:

- ✓ **WSPIERAJĄ ROZWÓJ DZIECKA W DUCHU MONTESSORI.**
- ✓ **POKAZUJĄ, JAK BUDOWAĆ SAMODZIELNOŚĆ I PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA.**
- ✓ **POMAGAJĄ RODZICOM I NAUCZYCIELOM WPROWADZAĆ SKUTECZNE METODY NAUKI PRZEZ ZABAWĘ.**

RAZEM TWORZYMYSY PRZESTRZEŃ DO MĄDREJ I RADOSNEJ EDUKACJI

Twoje wsparcie i zaangażowanie sprawiają, że możemy rozwijać Zdolną Rodzinkę i dostarczać Wam coraz więcej wartościowych treści.

- 👉 Jeśli podoba Ci się to, co robimy – udostępnij ten materiał innym rodzicom i nauczycielom.
- 👉 Masz pomysł na nowe treści? Daj nam znać – Twoje wskazówki inspirują nas do działania!

KILKA SŁÓW ODE MNIE

Jako nauczycielka wychowania przedszkolnego czułam ogromną presję, przygotowując materiały na Dzień Kobiet. To ważne święto, szczególnie dla mnie jako kobiety, i chciałam, by dziewczynki również czuły jego wyjątkowość. Przecież nie zawsze miałyśmy tyle praw i przywilejów, ile mamy dzisiaj – warto o tym pamiętać i to celebrować!

Kiedy zaczęłam szukać inspiracji, czułam coraz większą frustrację. W większości materiałów powielano stereotypy – nacisk na wygląd, bycie księżniczką, brak inspirujących historii... A przecież historia jest pełna niesamowitych kobiet! Dlaczego nikt o tym nie mówi?

Właśnie dlatego powstał ten **ebook**. Jest pełen aktywności, które pomagają dzieciom budować poczucie własnej wartości, odkrywać swoje mocne strony i rozwijać wiarę we własne możliwości. Bo **bycie kobietą to coś więcej niż dbanie o wygląd** – to odwaga, pasja, determinacja i siła, którą warto wspierać od najmłodszych lat.

Tworząc ten materiał, chciałam dać dzieciom coś więcej – niż tylko zabawę, ale też **narzędzia do budowania wewnętrznej siły**. By w ten sposób pokazać dzieciom, że ich **wartość nie zależy od tego, jak wyglądają, ale od tego, kim są**. I to jest przekaz, który chcę szerzyć.

Mam nadzieję, że ten ebook pomoże Ci w pokazaniu dziecku, jak wyjątkowe jest. **Razem możemy inspirować kolejne pokolenie!**

PS. Polecam wam również zrobić te zadania, ponieważ nie mają one limitu wieku. A o dobre samopoczucie należy dbać zawsze ;)

Pamiętajcie! Dzieci uczą się przez obserwację.



ŻYCZĘ NAM- KOBIECĄ - WIARY W SIEBIE
NIE TYLKO OD ŚWIĘTA!

Agata

LISTA ZABAW I INSTRUKCJE KROK PO KROKU

1. BUKIET KOMPELEMENTÓW

Dla dzieci w jakim wieku? 4+ (z pomocą dorosłego); 6+ (samodzielnie)

Co będzie potrzebne?

Kolorowy papier, nożyczki, klej, pisaki lub długopisy. Można też użyć gotowych wydrukowanych szablonów kwiatków.

Jak to zrobić?

- Przygotuj wycięte papierowe kwiaty lub narysuj je na kartce.
- Każdy uczestnik pisze na płatkach coś miłego o sobie lub o kobietach, które zna (np. "Jestem odważna", "Mama jest troskliwa", "Babcia gotuje najlepsze obiady").
- Zbierzcie wszystkie kwiaty i stwórzcie piękny bukiet pozytywnych słów.

Co rozwija?

Docenianie siebie i innych, pozytywne myślenie.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: rozwijanie umiejętności werbalnego wyrażania emocji i uczuć, budowanie relacji rówieśniczych.

Edukacja wczesnoszkolna: kształtowanie pozytywnego obrazu siebie i innych, doskonalenie wypowiedzi ustnych.

2. MOJA WEWNĘTRZNA SIŁA

Dla dzieci w jakim wieku? 5+

Co będzie potrzebne?

Kartki papieru, kredki, pisaki lub farby.

Jak to zrobić?

- Poproś dziecko, by narysowało siebie i wypisało wokół cechy, które czynią je wyjątkowym (np. "Jestem pomocna", "Umiem rozśmieszać innych", "Nie poddaję się").
- Możecie też zrobić galerię inspirujących kobiet – mama, babcia, ulubiona postać historyczna czy bajkowa – i zastanowić się, jakie miały cechy i co sprawiało, że były silne.

Co rozwija?

Pewność siebie, samoświadomość, docenianie kobiet w społeczeństwie.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: wzmacnianie poczucia własnej wartości dziecka, rozwijanie umiejętności nazywania emocji.

Edukacja wczesnoszkolna: rozpoznawanie własnych mocnych stron, wyrażanie myśli na piśmie.

3. INSPIRUJĄCE KOBIETY, KTÓRE ZNAM

Dla dzieci w jakim wieku? 6+

Co będzie potrzebne?

zeszyt/ kartka coś do pisania

Jak to zrobić?

- Na każdej karteczce napiszcie imię kobiety (z rodziny, bajek, historii) i jedną jej wyjątkową cechę, np. "Maria Skłodowska-Curie – wytrwała", "Moja siostra – wesoła".
- Każdego dnia można losować jedną i inspirować się jej cechami!

Co rozwija?

Szacunek dla kobiet, inspirację do działania, docenianie różnorodnych talentów.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: poznawanie świata społecznego i historycznego.

Edukacja wczesnoszkolna: poznawanie ważnych postaci historycznych i społecznych.

4. MEDAL DLA WYJĄTKOWEJ DZIEWCZYN

Dla dzieci w jakim wieku? 4+ (z pomocą dorosłego); 6+ (samodzielnie)

Co będzie potrzebne?

Papier lub karton, nożyczki, kolorowe kredki, wstążka lub sznurek do przewieszenia medalu.

Jak to zrobić?

- Zróbcie medale z papieru lub kartonu, na których napiszecie np. "Najlepsza siostra", "Super przyjaciółka", "Mistrzyni uśmiechu".
- Możecie wręczyć je mamie, koleżance, nauczycielce lub sobie nawzajem!

Co rozwija?

Wzmacnianie poczucia wartości, docenianie innych.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: rozwijanie umiejętności wyrażania uznania.

Edukacja wczesnoszkolna: uczestnictwo w działaniach wzmacniających więzi społeczne.

5. LUSTRZANE AFIRMACJE

Dla dzieci w jakim wieku? 3+ (z pomocą dorosłego), 5+ (samodzielnie)

Co będzie potrzebne?

Kartki, pisaki, lustro.

Jak to zrobić?

- Stańcie przed lustrem i powiedzcie na głos coś miłego o sobie, np. "Jestem ważna", "Jestem odważna", "Zasługuję na miłość i szacunek".
- Można też pisać pozytywne zdania na kartkach i przyklejać do lustra.
- Co rozwija? Samoakceptację, budowanie pozytywnego obrazu siebie.

Co rozwija?

Samoakceptację, budowanie pozytywnego obrazu siebie.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: wzmocnianie umiejętności nazywania swoich uczuć.

Edukacja wczesnoszkolna: kształtowanie pozytywnej samooceny.

6. MAGICZNA SKRZYŃKA TALENTÓW

Dla dzieci w jakim wieku? 5+

Co będzie potrzebne?

Pudełko, małe karteczki, długopisy lub kredki.

Jak to zrobić?

- Przygotuj pudełko, które stanie się „Magiczną skrzynką talentów”.
- Poproś dzieci, aby na karteczkach zapisały swoje mocne strony lub talenty, np. „Pięknie rysuję”, „Jestem dobrą przyjaciółką”, „Potrafię rozwiązywać trudne zadania”.
- Gdy wszystkie karteczki znajdą się w pudełku, otwórzcie je wspólnie i przeczytajcie na głos. Można też zachęcić dzieci do odgadywania, do kogo należą poszczególne talenty!

Co rozwija?

Pewność siebie, świadomość własnych talentów, umiejętność dostrzegania mocnych stron u siebie i innych.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: wzmocnianie poczucia własnej wartości dziecka, rozwijanie umiejętności nazywania emocji.

Edukacja wczesnoszkolna: rozpoznawanie własnych mocnych stron, rozwijanie umiejętności społecznych i współpracy w grupie.

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ

KURSY OLINE



MONTESSORI NA START

Nie wiesz, jak zacząć przygodę z Montessori? Ten kurs pokaże Ci krok po kroku, jak przygotować przestrzeń, wybrać materiały i wprowadzać zasady bez chaosu i presji.

Prosto, praktycznie na dobry start!



PISZ I CZYTAJ W RYTMIE MONTESSORI

Twoje dziecko może uczyć się czytać i pisać bez łez i presji. Kurs w rytmie Montessori zamienia literki w zabawę, a rodzicom daje spokój i gotowe rozwiązania.

Nauka czytania i pisanie nie musi być nudna!

7. JESTEM SUPERBOHATEREM

Dla dzieci w jakim wieku? 6+

Co będzie potrzebne?

Kartka papieru, kredki, pisaki.

Jak to zrobić?

- Poproś dziecko, by narysowało siebie jako superbohatera.
- Zamiast nadprzyrodzonych mocy, niech wymyśli swoje cechy, które czynią je wyjątkowym, np. „Supercierpliwość”, „Moc pomagania”, „Szybkie rozwiązywanie problemów”.
- Zachęć dziecko do opisanie, w jakich sytuacjach wykorzystuje te „moce”.
- Możecie wspólnie wymyślić historie, w których bohater używa swoich cech do pomagania innym.

Co rozwija?

Pewność siebie i miłość do siebie, świadomość swoich mocnych stron, kreatywność i wyobraźnię.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: wzmacnianie poczucia własnej wartości dziecka, rozwijanie umiejętności nazywania emocji.

Edukacja wczesnoszkolna: rozwijanie świadomości swoich mocnych stron, twórcze wyrażanie siebie poprzez sztukę.

8. SŁOIK SUKCESÓW

Dla dzieci w jakim wieku? 4+

Co będzie potrzebne?

Słoik, kolorowe karteczki, długopisy lub kredki.

Jak to zrobić?

- Przygotujcie słoik, do którego dziecko będzie wrzucać karteczki z zapisanymi sukcesami lub miłymi wspomnieniami (np. „Pomogłem koledze”, „Nauczyłam się czegoś nowego”, „Byłem odważny”).
- Możecie ustalić, że słoik będzie otwierany na koniec miesiąca lub w wyjątkowych chwilach, aby przypomnieć sobie wszystkie osiągnięcia.

Co rozwija?

Pewność siebie, pozytywne myślenie, umiejętność doceniania swoich osiągnięć.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: rozwijanie umiejętności nazywania emocji, wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Edukacja wczesnoszkolna: budowanie świadomości własnych osiągnięć, refleksja nad swoim rozwojem

9. DRZEWO PODZIĘKOWAŃ

Dla dzieci w jakim wieku? 3+

Co będzie potrzebne?

Duży arkusz papieru z narysowanym drzewem, kolorowe karteczki w kształcie liści, kredki, taśma klejąca lub klej.

Jak to zrobić?

- Każde dziecko dostaje kilka liści i zapisuje (lub rysuje) na nich rzeczy, za które jest wdzięczne kobietom w swoim życiu (np. mamie, babci, nauczycielce). Mogą to być małe gesty, codzienne sytuacje lub wyjątkowe wspomnienia.
- Następnie dzieci przyklejają swoje liście na drzewie, tworząc „Drzewo Podziękowań”. Na zakończenie można wspólnie przeczytać wszystkie podziękowania i porozmawiać o wdzięczności.

Co rozwija?

Wdzięczność, empatię, umiejętność wyrażania emocji.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: rozwijanie umiejętności społecznych, nazywanie emocji i uczuć.

Edukacja wczesnoszkolna: wyrażanie wdzięczności, rozwijanie empatii i szacunku dla innych.

10. KAPSUŁA MARZEŃ

Dla dzieci w jakim wieku? 4+

Co będzie potrzebne?

Małe pudełka lub słoiki, kartki papieru, kredki, naklejki do ozdabiania, wstążki do zawiązania kapsuły.

Jak to zrobić?

Dzieci zapisują lub rysują swoje marzenia i plany na przyszłość (np. kim chciałyby zostać, co chciałyby zrobić, jakie miejsca odwiedzić). Następnie wkładają kartki do kapsuł i szczelnie je zamykają. Można umówić się na otwarcie kapsuł za rok lub w innej, ważnej dla dzieci chwili (np. na kolejne Dzień Kobiet). Przy okazji warto porozmawiać o tym, że marzenia się zmieniają i to jest zupełnie naturalne.

Co rozwija?

Wyobraźnię, kreatywność, pozytywne nastawienie do przyszłości.

Podstawa programowa:

Wychowanie przedszkolne: rozwijanie wyobraźni, kształtowanie pozytywnego myślenia.

Edukacja wczesnoszkolna: planowanie i refleksja nad przyszłością, wyrażanie myśli na piśmie

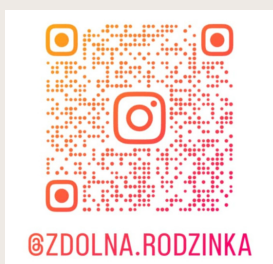
JESZCZE JEDNA WAŻNA SPRAWA, ZANIM PRZEJDZIESZ DALEJ

JEŚLI SPODOBAŁ CI SIĘ TEN MATERIAŁ KONIECZNIE DAJ NAM ZNAĆ!

MOŻESZ TEŻ OZNACZYĆ NAS W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH
- KAŻDA WZMIANKA POMAGA NAM SZERZYĆ NASZĄ MISJĘ DALEJ!

RAZEM MOŻEMY STWORZYĆ PRZESTRZEŃ PEŁNĄ WSPARCIA.
POMÓŻMY DZIECIOM ODKRYWAĆ ICH WYJĄTKOWOŚĆ I
BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE, DZIĘKI WARTOŚCIOWYM
MATERIAŁOM EDUKACYJNYM!

Dołącz do naszej
Zdolnej Społeczności na IG



Sprawdź naszą ofertę



♥ DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚCIE CZĘŚCIĄ TEJ ZMIANY! NIECH TEN
DZIEŃ KOBIET BĘDZIE PEŁEN WZRUSZEŃ, UŚMIECHU I CUDOWNYCH
CHWIL – ZARÓWNO DLA DZIECI, JAK I DLA WAS, DRODZY DOROŚLI!



Kasia i Agata

LISTA INSPIRUJĄCYCH KSIĄZEK

To lista książek, które mogą zainspirować dzieci do odkrywania swoich możliwości, rozwijania pewności siebie i poznawania niezwykłych postaci z historii. Poniżej znajdziesz krótkie recenzje każdej z nich, podkreślające ich wartości i to, jak można je omówić z dziećmi.

Seria "Mali Wielcy"

 Dla kogo? 3+

To seria biografii w prostym, przystępnym stylu, skierowana do najmłodszych. Każda książka opowiada historię inspirujących postaci – od naukowców, przez artystów, po działaczy społecznych. Ilustracje przyciągają uwagę dzieci, a krótkie teksty ułatwiają wspólne czytanie. Idealna dla przedszkolaków i początkujących czytelników.

 **Jak rozmawiać?** Po przeczytaniu można zapytać dziecko, co go najbardziej zaniepokoiło w danej postaci i jakie ma własne marzenia.

"Sufrażystki i sufrażetki. Walka o równość" – David Roberts

 Dla kogo? 8+

Ta książka to prawdziwa gratka dla dzieci, które chcą zrozumieć, jak kobiety walczyły o prawa, które dziś uważamy za oczywiste. Dynamiczne ilustracje i przystępnie podana historia sprawiają, że temat jest wciągający.

 **Kiedy warto sięgnąć?** Gdy dziecko zaczyna zadawać pytania o równość płci, prawa obywatelskie i historię zmian społecznych.

"Baśnie, których nie czytano dziewczynkom" – Myriam Sayalero

 Dla kogo? 6+

Nowoczesne wersje klasycznych baśni, w których bohaterki nie czekają na księcia, lecz same podejmują decyzje i działają. Książka przełamuje stereotypy i pokazuje dziewczynkom, że mogą być odważne, mądre i niezależne.

 **Jak rozmawiać?** Można porównać wersje klasyczne i te z książki, zastanawiając się, jak różnią się przesłania.

"Dziewczynki mogą wszystko" – Carly Hart, Ali Pye

 Dla kogo? 4+

Pięknie ilustrowana książka z prostym, ale mocnym przesłaniem: dziewczynki mogą być kim chcą. To cudowna pozycja do wzmacniania pewności siebie u najmłodszych.

 **Jak rozmawiać?** Zapytać dziecko, kim chciałoby zostać w przyszłości i co je inspirowa.

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ E-BOOKI



ROZLUŹNIJ SIĘ, MALUCHU!

Martwisz się, że Twoje dziecko szybko się męczy lub ma trudności z ruchem? W tym e-booku znajdziesz proste ćwiczenia i wskazówki, które pomogą mu poczuć swobodę, a Tobie odzyskać spokój.

Działaj od razu – krok po kroku.



SERIA ZDOLNIAK ODKRYWA

Gotowe pomysły na zabawy, które rozwijają dziecko i budują Waszą więź. Kreatywne eksperymenty, zabawy ruchowe wg. Sherborne, aktywności w podróży i codzienna samodzielność w stylu Montessori.

**Wybierz część, która
najlepiej pasuje do Waszego
dnia!**

"Piękne umysły. Opowiadania dla mądrych dziewczynek" – Dorota Sosnowska

 Dla kogo? 7+

Historie niezwykłych kobiet, które odważyły się myśleć inaczej i zmieniać świat. Świetna propozycja dla dzieci zainteresowanych nauką i wynalazkami.

 Kiedy warto sięgnąć? Gdy dziecko zaczyna interesować się nauką i zadawać pytania o znane postaci z historii.

"Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek" – Francesca Cavallo, Elena Favilli

 Dla kogo? 6+

100 krótkich historii o niezwykłych kobietach, które zmieniały świat. Styl przypomina bajki na dobranoc, ale z inspirującymi, prawdziwymi bohaterkami.

 Jak rozmawiać? Można wybierać jedną historię dziennie i rozmawiać o tym, co dziecko zapamiętało i dlaczego dana bohaterka jest wyjątkowa.

"Opowieści dla dzieci, które chcą być wyjątkowe" – Ben Brooks

 Dla kogo? 7+

Podobny koncept do "Buntowniczek", ale obejmuje zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Pokazuje, że sukces może mieć różne oblicza.

 Jakie wartości przekazuje? Każdy może znaleźć swoją własną drogę i być sobą.

"Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie" – Alex Rovira

 Dla kogo? 6+

Zbiór inspirujących opowieści o pokonywaniu trudności i budowaniu pewności siebie. Idealna pozycja dla dzieci, które potrzebują motywacji i wsparcia w rozwijaniu własnej wartości.

 Jak rozmawiać? Pytać, co bohaterowie zrobili, by pokonać przeszkody i jak dziecko może wykorzystać te lekcje w swoim życiu.

"Kobiety i nauka. One zmieniły świat" – Rachel Ignotofsky

 Dla kogo? 8+

Fantastyczna książka o kobietach, które dokonały przełomowych odkryć w nauce, często wbrew przeciwnościom losu. Przystępna, bogato ilustrowana i inspirująca.

 Dla kogo szczególnie? Dzieci zafascynowane nauką, eksperymentami i odkryciami.

"Wspaniałe kobiety, które zmieniły świat" – Kate Pankhurst

 Dla kogo? 6+

Kolorowa, pełna humoru książka o inspirujących postaciach kobiecych. Spodoba się dzieciom lubiącym lekką, ale wartościową lekturę.

 Jak czytać? Jako pojedyncze historie na dobranoc, zachęcając do rozmowy o bohaterkach.

"Wielka księga super mocy" – Susanna Isern

 Dla kogo? 4+

Każde dziecko ma swoje supermoce! Ta książka pomaga odkryć je i wzmocnić poczucie własnej wartości.

 Jakie pytania zadawać? "Jaka jest twoja supermoc? Co najbardziej lubisz w sobie?"

"Małe kobietki" – Louisa May Alcott

 Dla kogo? 9+

Klasyka literatury o czterech siostrach, które mierzą się z codziennymi wyzwaniami i marzeniami. Pełna ciepła i mądrości.

 Dlaczego warto? Uczy empatii, miłości rodzinnej i podążania za pasją.

OPOWIEŚĆ O MARTYNIE WOJCIECHOWSKIEJ

Martyna Wojciechowska: Podróżniczka i Dziennikarka

Martyna Wojciechowska urodziła się 28 września 1974 roku w Warszawie. Od najmłodszych lat wykazywała ogromną ciekawość świata i pasję do odkrywania nieznanego. Jej determinacja i odwaga doprowadziły ją do realizacji wielu niezwykłych projektów.

Jest znana przede wszystkim jako podróżniczka i dziennikarka. Prowadziła program "Kobieta na krańcu świata", w którym przedstawiała historie kobiet z różnych zakątków globu, ukazując ich siłę, determinację i unikalne kultury. Jej praca przyczyniła się do zwiększenia świadomości na temat różnorodności i problemów społecznych na świecie.

W 2010 roku zdobyła Mount Everest, najwyższy szczyt Ziemi, realizując tym samym projekt Korony Ziemi – zdobycia najwyższych szczytów wszystkich kontynentów. Jej osiągnięcia alpinistyczne są dowodem na to, że dzięki determinacji i ciężkiej pracy można pokonać nawet największe wyzwania.

Poza działalnością medialną i sportową, Martyna Wojciechowska angażuje się w liczne projekty charytatywne. Jest ambasadorką dobrej woli UNICEF oraz wspiera działania na rzecz ochrony praw kobiet i dzieci. Jej zaangażowanie społeczne i chęć niesienia pomocy innym czynią ją wzorem do naśladowania.

Elementy Montessori w historii Martyny Wojciechowskiej:

Samodzielne odkrywanie i nauka: Martyna, kierując się własną ciekawością, eksploruje świat i dzieli się swoimi doświadczeniami z innymi.

Rozwijanie pasji i talentów: Jej miłość do podróży i dziennikarstwa pozwoliła jej na realizację wielu inspirujących projektów.

Odwaga i pewność siebie: Podejmując wyzwania, takie jak zdobycie Mount Everestu, Martyna pokazuje, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Empatia i pomoc innym: Jej działalność charytatywna i zaangażowanie w problemy społeczne świadczą o głębokiej empatii i chęci czynienia dobra.

Historia Martyny Wojciechowskiej pokazuje, że pasja, odwaga i determinacja mogą prowadzić do niezwykłych osiągnięć. Jej życie jest doskonałym przykładem dla dzieci, ucząc ich wartości takich jak ciekawość świata, wytrwałość w dążeniu do celów oraz empatia wobec innych.

Jak to opowiedzieć i pokazać?

Przeczytaj tekst z następnej strony. Nie musisz się go uczyć na pamięć ;)

Przygotuj sobie gadżety pasujące do historii. Dzięki temu tobie łatwiej będzie opowiadać (skojarzenia), a dzieci będą zainteresowane opowiadaniem.

Jeśli pracujesz z grupą dzieci na początku ustal zasady opowiadania i słuchania. Przede wszystkim zaznacz, że przedmioty, które uszykowałeś do opowieści będą mogli oglądać po wysłuchanej opowieści.

Pamiętaj w Wielkich Opowieściach wszystkim chodzi o snucie opowieści, więc staraj się nie podawać suchych faktów.

Propozycje aktywności po opowieści:

- **Podróż na krańce świata:** Dzieci mogą narysować miejsce, do którego chciałyby pojechać, i opowiedzieć, dlaczego to ich marzenie.
- **Mapa marzeń:** Na mapie świata zaznaczcie miejsca, które odwiedziła Martyna. Możecie wspólnie poszukać tych miejsc na globusie.
- **Moje supermoce:** Zainspirowani Martyną, niech dzieci narysują siebie jako odkrywców z własnymi „supermocami” – cechami, które pomagają im pokonywać trudności (np. odwaga, wytrwałość, ciekawość świata).

Co rozwija?

Odwagę, pewność siebie, ciekawość świata, empatię, wytrwałość w dążeniu do celów.

Podstawa programowa:

- **Wychowanie przedszkolne:** Rozwijanie ciekawości poznawczej oraz kształtowanie pozytywnego obrazu siebie.
- **Edukacja wczesnoszkolna:** Rozwijanie umiejętności opowiadania i wyrażania myśli na piśmie oraz budowanie postawy otwartości na świat i innych ludzi.

Dlaczego to działa?

Dzieci uwielbiają słuchać opowiadań. Jest to dla nich znacznie bardziej atrakcyjne niż słuchanie książek. Dodatkowo przygotowane gadżety do opowiadania przykuwają ich uwagę, więc nawet jeśli dziecko ma problemy z koncentracją i na chwilę się rozproszy to jego uwaga zostaje w łatwy sposób ponownie przyciągnięta.

Martyna Wojciechowska

Czy lubicie marzyć o dalekich podróżach i wielkich przygodach? A co by było, gdyby te marzenia mogły się spełnić? Dziś opowiemy Wam historię Martyny – dziewczyny, która kiedyś marzyła dokładnie tak jak Wy.

Martyna od małego chciała zobaczyć cały świat. Chciała poznać ludzi z różnych zakątków Ziemi, wspinać się na wysokie góry i przeżywać niesamowite przygody. I wiecie co? Udało jej się! A wszystko dzięki temu, że wierzyła w siebie i nigdy się nie poddała!

Kiedy Martyna była młodą dziewczyną, marzyła o wielkich przygodach i chciała zobaczyć to, co inne dzieci tylko oglądały w atlasach. Dorastała w Warszawie — trenowała gimnastykę artystyczną, a potem studiowała ekonomię i zarządzanie. To wszystko umacniało ją w przekonaniu, że marzenia można realizować, jeśli się bardzo chce.

Swoją karierę zaczęła od programów o motocyklach, bo od zawsze interesowały ją szybkie maszyny i podróże. Później prowadziła popularne programy telewizyjne, ale największą rozpoznawalność zdobyła dzięki serii „Kobieta na krańcu świata”. Dzięki niej mogła poznawać kobiety z różnych zakątków globu, słuchać ich historii i pokazywać widzom, jak żyją.

Martyna podjęła też niezwykle trudne wyzwanie – zdobycie najwyższych szczytów każdego kontynentu, czyli tzw. Koronę Ziemi. Wspinała się m.in. na Mont Blanc, Kilimandżaro i Mount Everest. Nie zawsze było łatwo. W 2004 roku przeżyła poważny wypadek samochodowy na Islandii, w którym zginął jej przyjaciel, a ona sama złamała kręgosłup. Choć lekarze nie byli pewni, czy wróci do pełnej sprawności, Martyna nie zrezygnowała ze swoich planów. Dwa lata później, w 2006 roku, zdobyła Mount Everest – najwyższą górę świata.

Podróże Martyny to nie tylko wspinaczki. Spotykała niezwykle kobiety i dzieci, które żyją w trudnych warunkach, ale mimo to są pełne siły i marzeń. Z ich historii uczyła się wytrwałości i odwagi, a potem przekazywała to innym. Napisała też książki dla dzieci, takie jak „Dzieciaki świata” i „Zwierzaki świata”, które pokazują różnorodność kultur i przyrody.

Martyna założyła fundację Unaweza, która pomaga dzieciom i kobietom w różnych częściach świata, dając im szansę na lepsze życie. Adoptowała też Kabulę, dziewczynkę z Tanzanii, która straciła rękę z powodu przesądów związanych z albinizmem. Dzięki Martynie Kabula mogła zacząć nowe, bezpieczne życie i uczyć się, by w przyszłości zostać prawniczką.

Historia Martyny pokazuje, że nie trzeba mieć supermocy, żeby robić niezwykle rzeczy. Wystarczy wiara w siebie i trochę odwagi! Martyna udowodniła, że dziewczynki mogą robić wszystko – mogą zdobywać szczyty, podróżować po świecie i pomagać innym.

Ważne jest nie to, jak wyglądamy, ale to, co mamy w środku – nasze marzenia, siła i odwaga. Każdy z nas ma swoje talenty i „supermoce”, które pomagają pokonywać trudności.

Pamiętajcie – możecie być kim chcecie i robić to, o czym marzycie! Tak jak Martyna, możecie odkrywać świat, poznawać nowych ludzi i spełniać swoje największe marzenia.

Nie dajcie sobie wmówić, że coś jest „tylko dla chłopaków” albo „za trudne”. To Wy decydujecie, kim chcecie być i co chcecie robić. Macie w sobie ogromną moc i możecie zdobywać swoje własne szczyty!

Więc... odważcie się marzyć i nie bójcie się spełniać swoich marzeń. Kto wie, może to właśnie Wy kiedyś staniecie na szczycie świata!

Daj znać, czy teraz jest OK, albo jeśli chcesz jeszcze coś poprawić!

OPOWIEŚĆ O MARTYNIE WOJCIECHOWSKIEJ

<https://youtube.com/shorts/LRL0pjwZEdg?feature=share>



Pod tym linkiem znajdziecie nasze podpowiedzi jak się przygotować do opowieści oraz przykład.

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ

ZESTAW



ZESTAW MONTESSORI DO MAŁEJ MOTORYKI

Sprawne ręczki to podstawa pisania i codziennej samodzielności. Zestaw Montessori rozwija koncentrację, zręczność i koordynację przez zabawę, którą dzieci uwielbiają.

**Daj maluchowi mocne
podstawy już dziś!**

MOJA TARCZA MOCY – TWOJA OSOBISTA OCHRONA

Każda/każdy z nas zasługuje na poczucie pewności siebie i wewnętrzną siłę. Wyobraź sobie, że masz tarczę, która chroni Cię przed niesprawiedliwą krytyką, trudnymi sytuacjami i chwilami zwątpienia. Ta tarcza składa się z czterech elementów, które dają Ci wsparcie i siłę.

Przykłady, które możesz wpisać:

- Bliscy i rodzina – osoby, które zawsze są po Twojej stronie, np. mama, tata, babcia, rodzeństwo
- Świadomość własnych mocnych stron – wypisz swoje talenty, cechy lub rzeczy, które robisz dobrze.
- Sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami – np. pisanie, sport, rozmowa z kimś bliskim.
- Co robię, gdy jest mi smutno? – np. „Przytulam się do bliskich”, „Rysuję”, „Bawię się z psem/kotem”.
- Słowa, które dodają mi odwagi – np. „Jestem ważny”, „Mogę to zrobić!”, „Nie poddaję się!”.

Cel ćwiczenia: Zbudowanie własnej „tarczy ochronnej”, która pomoże Ci w trudnych momentach i sprawi, że będziesz czuć się silniejsza i bardziej niezależna.

MOJA TARCZA MOCY – MOJA OSOBISTA OCHRONA

W KAŻDEJ CZĘŚCI ZAPISZ LUB NARYSUJ, CO DAJE CI POCZUCIE
BEZPIECZEŃSTWA I WZMACNIA TWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE.

Pamiętaj – Twoja tarcza może się zmieniać i rozwijać razem z
Tobą!

