



# Czatuuj, Graj, Czytaj

Zabawne i proste ćwiczenia wspierające komunikację i rozwój językowy niemowląt i małych dzieci.

W ramach partnerstwa z



Change your story



Start  
for Life

# Czatuuj, graj, czytaj

Trzy proste sposoby na zapewnienie dziecku najlepszego startu w życie



Jeśli podobają Ci się aktywności opisane w tej broszurze, pokochasz nasz newsletter! Będzie on dostarczany co dwa tygodnie z najnowszymi czatami, aktywnościami związanymi z grą i czytaniem, najnowszymi wiadomościami i nie tylko!

Zapisz się na naszej stronie internetowej:  
[wordsforlife.org.uk/newsletter](https://www.wordsforlife.org.uk/newsletter)



# Proste, zabawne zajęcia dla dzieci

## Wiele małych rzeczy pobudza dziecięce mózgi

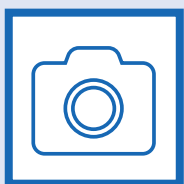
Dzieci chłoną wszystko. Nawet najmniejsze rzeczy, które z nimi robisz, mogą mieć duże znaczenie dla przygotowania ich na dzień rozpoczęcia szkoły.



Nikt nie zna Twojego dziecka lepiej niż Ty. Wybierz pomysły, które są dla Ciebie odpowiednie, zmień nasze zajęcia lub wymyśl własne.



Wiemy, że to Ty jesteś ekspertem od swojego dziecka. Niektóre z tych zajęć mogą zająć kilka minut, podczas gdy inne mogą potrwać dłużej. Chcemy, abyś Ty i Twoje dziecko cieszyli się tymi zajęciami, więc nie czuj się pod presją czasu. Możesz do nich wrócić w dowolnym momencie. Podążaj za wskazówkami swojego dziecka.



Użyj **#ChatPlayRead**, aby udostępniać zdjęcia i filmy przedstawiające Ciebie i Twojego malucha podczas zajęć opisanych w tej broszurze. Każde zajęcie zawiera również film, zatem możesz zeskanować kody QR, aby uzyskać więcej informacji. Uwielbiamy obserwować, jak rodziny korzystają z naszych pomysłów w całym kraju!

# Spis treści

<b>Zajęcia związane z czatem</b> .....	<b>5</b>
Zmiana pieluchy i pogawędka .....	<b>6</b>
Nadchodzący dzień .....	<b>8</b>
Wiosłuj, wiosłuj, wiosłuj w swojej łodzi .....	<b>9</b>
Gra pamięciowa .....	<b>11</b>
<b>Zajęcia związane z grą</b> .....	<b>13</b>
A kuku! .....	<b>14</b>
Zabawa w kąpieli .....	<b>15</b>
Stwórz własne pudełko dźwiękowe .....	<b>16</b>
Biedroneczko leć do nieba, przynieś mi .....	
kawałek chleba .....	<b>18</b>
<b>Zajęcia związane z czytaniem</b> .....	<b>20</b>
Miły czas z książką .....	<b>21</b>
Wspólne zakupy .....	<b>23</b>
Dzień pluszowego misia poza domem .....	<b>24</b>
Mruga, mruga gwiazdka nam .....	<b>26</b>

# Zajęcia związane z czatem

Nadchodzący dzień



Gra pamięciowa



Wiostuj, wiostuj, wiostuj w swojej łodzi



Zmiana pieluchy i pogawędka



# Zmiana pieluchy i pogawędka



Pogawędka przy zmianie pieluchy pomaga dziecku nauczyć się konwersacji.



Twoje dziecko polubi, gdy będziesz do niego mówić. Rozmawiając i robiąc miny, budujesz więź i pomagasz mu uczyć się o ludziach.



## Warto wiedzieć

Rozmawianie z dzieckiem od pierwszego dnia życia zapewnia mu narzędzia potrzebne do nauki mówienia i rozumienia innych.

# Najlepsze rady na czas zmieniania pieluchy



Uśmiechaj się.



Rób różne miny i wydawaj różne odgłosy.



Twoje dziecko lubi Cię obserwować i naśladować. Rób miny wystawiając język!



Reaguj na odgłosy i miny dziecka.



Zachowaj spokój, aby dziecko było zrelaksowane i mogło skupić się na Tobie.



Spróbuj zaśpiewać dziecku jedną ze swoich ulubionych rymowanek.

# Nadchodzący dzień



Rozmowa o tym, co zamierzasz robić danego dnia, pomaga dziecku w nauce.



Dzieci lubią rutynę i wiedzieć, co będzie dalej.

Rano porozmawiaj z dzieckiem o swoich planach. Możesz to zrobić podczas karmienia, przewijania, podróży lub zabawy.

Dobrym pomysłem jest mówienie o rzeczach w kolejności, w jakiej będziesz je wykonywać. Na przykład: „Najpierw się ubierzemy, a potem zjemy śniadanie”.

Gdy dziecko podrośnie i nauczy się mówić, możesz je zapytać, czy wie, co będzie dalej. Nauka może zająć mu trochę czasu, ale samo pytanie pomaga mu zwrócić na to uwagę.



## Warto wiedzieć

Rutyna i wiedza o tym, co będzie dalej, pomagają nam wszystkim czuć się bezpiecznie i uczyć się.



# Wiosłuj, wiosłuj, wiosłuj w swojej łodzi



Ta rymowanka zawiera zabawne czynności i odgłosy, które rozśmieszą Twoje dziecko.



Mniejszym dzieciom można pomóc, wykonując proste ruchy, takie jak sadzanie ich na kolanach i śpiewanie. Gdy dziecko będzie potrafić już bezpiecznie siedzieć, będzie w stanie wykonywać więcej ruchów i czynności samodzielnie. Upewnij się tylko, że ma miękkie lądowanie!

Usiądź naprzeciwko dziecka i złap je za ręce. Delikatnie poruszaj rękami do przodu i do tyłu podczas „wiosłowania”. Baw się piszcząc, krzycząc lub rycząc, gdy zobaczysz mysz, krokodyla lub lwa.



## Warto wiedzieć

Ta piosenka pomaga rozwijać umiejętności motoryczne dziecka, ponieważ używa ono całego ciała do kołysania. Może to pomóc mu w utrzymaniu równowagi i rozwoju mięśni.



Wiosłuj, wiosłuj w swojej łódce  
Wiosłuj w dół strumienia  
Wesoło, wesoło, wesoło  
Życie jest jak sen.

Wiosłuj, wiosłuj w swojej łódce  
Wiosłuj w dół strumienia  
Jak pojawi się krokodyl  
Nie zapomnij wrzasnąć!

Wiosłuj, wiosłuj w swojej łódce  
Wiosłuj w dół strumienia  
Jak pojawi się mała myszka  
Nie zapomnij pisnąć!

Wiosłuj, wiosłuj w swojej łódce  
Wiosłuj w dół strumienia  
Jak zobaczysz lwa  
Nie zapomnij ryknąć!

Wiosłuj, wiosłuj w swojej łódce  
Wiosłuj w dół strumienia  
Jak ujrzysz misia polarnego  
Nie zapomnij zadrzeć!

Wiosłuj, wiosłuj w swojej łódce  
Wiosłuj w dół strumienia  
Wesoło, wesoło, wesoło  
Życie jest jak sen.



## Warto wiedzieć

Śpiewanie rymowanek z dzieckiem pomaga mu w nauce mówienia, ponieważ zapoznaje się ono ze słowami i rytmem. Może ono zacząć naśladować wydawane dźwięki lub dołączać je do wypowiedzanych słów.

# Gra pamięciowa



Jest to łatwa gra do rozegrania w domu. Zachęca dziecko do mówienia, myślenia i zabawy.



Ta zabawna gra pamięciowa pomoże dziecku komunikować się i rozwiązywać problemy. Maluchy mogą omawiać różne zabawki i zacząć je sortować. Starszym dzieciom spodoba się próba przypomnienia sobie, czego brakuje.



## Warto wiedzieć

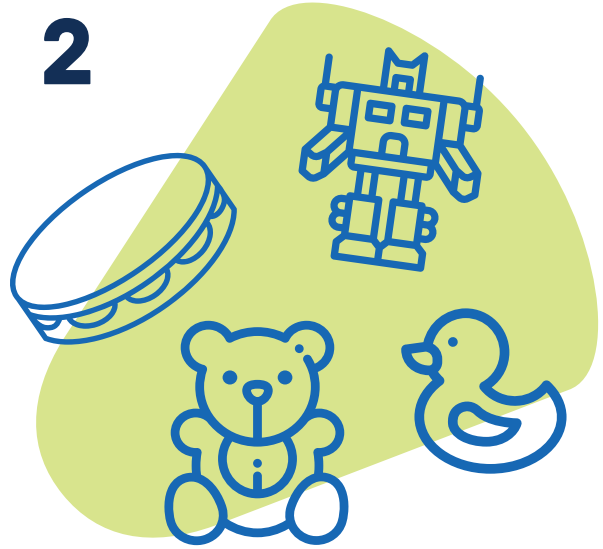
Ta gra pomaga rozwijać język, koncentrację i pamięć.

1



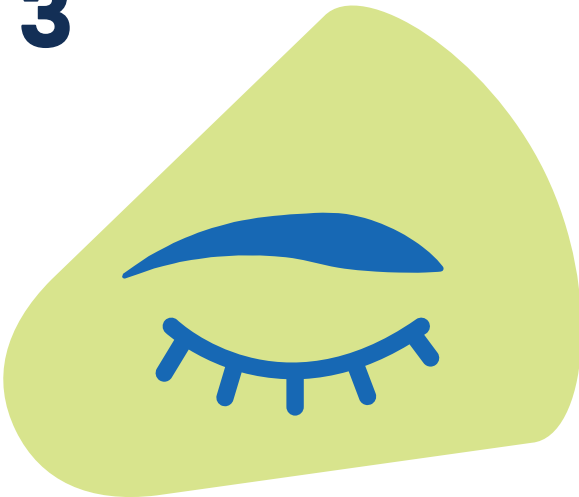
Zbierz kilka ulubionych zabawek, książek i przedmiotów dziecka. Będą Ci w tym pomocne.

2



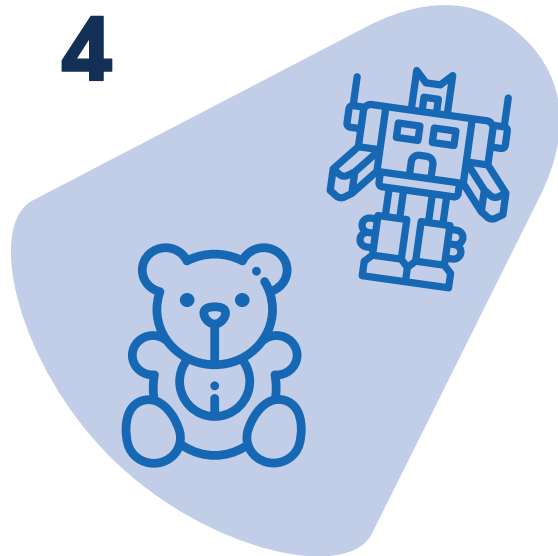
Złóż je razem i porozmawiaj o tym, co tam jest.

3



Poproś dziecko, aby zamknęło oczy i odwróciło się.

4



Usuń jeden z przedmiotów. Następnie poproś dziecko, aby otworzyło oczy i sprawdziło, czy pamięta, czego brakuje.



## Teraz Twoja kolej

Możesz grać w tę grę na odwrót, gdzie dziecko usunie przedmiot i sprawdzi Twoją pamięć.

# Zajęcia związane z grą

## Zabawa w kąpieli



Stwórz własne pudełko  
dźwiękowe



Biedroneczko leć do nieba,  
przynieś mi kawałek chleba



A kuku!

# A kuku!



A kuku! to zabawna gra, którą lubią małe dzieci!



Jest to świetna gra, w którą można grać, gdy dziecko jest szczęśliwe i zrelaksowane. Możesz grać w tę grę z dzieckiem na kolanach lub gdy dziecko leży i jest skupione na Tobie. Zagraj w tę grę, zakrywając twarz dłońmi lub kocem. Zapytaj dziecko „Gdzie się podziała mama/tata/Twoje imię?”. Następnie ujawnij swoją twarz i powiedz „A kuku!”.



## Warto wiedzieć

Czas spędzony na brzuszku pomaga dziecku budować siłę mięśni, która pomoże mu siadać, raczkować i chodzić. Jeśli dziecko nie lubi spędzać czasu na brzuszku, gra taka jak ta może zapewnić mu rozrywkę.

# Zabawa w kąpieli



Kąpiel to dobry czas na rozmowy i zabawę, ponieważ dziecko często jest zrelaksowane, a Ty skupiasz jego uwagę.



Naśladuj to, co robi dziecko lub wydawane przez nie dźwięki i obserwuj, jak reaguje. Mów o tym, co robisz, gdy to robisz. Na przykład, gdy nadejdzie czas na umycie twarzy, powiedz: „Czas umyć twarz”.

Jeśli kąpią się z zabawką, możesz wykonać tę czynność na zabawce. Na przykład: „Czas umyć twarz kaczuszki!”.

Możesz także naśladować akcję. Sprawdź, czy dziecko naśladowuje Cię lub wydaje odgłosy.



## Warto wiedzieć

Im więcej wspólnej zabawy, tym więcej dziecko się nauczy.

# Stwórz własne pudełko dźwiękowe

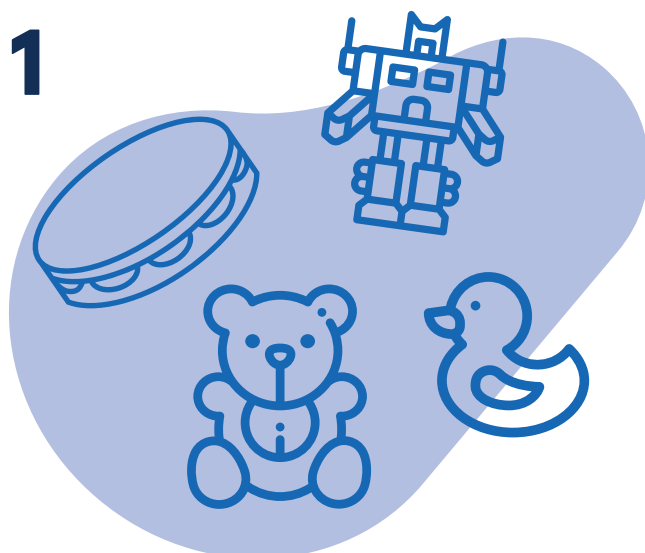
Istnieje wiele sposobów interakcji z zabawkami lub obrazami. Jednym z tych sposobów jest wydawanie dźwięków.



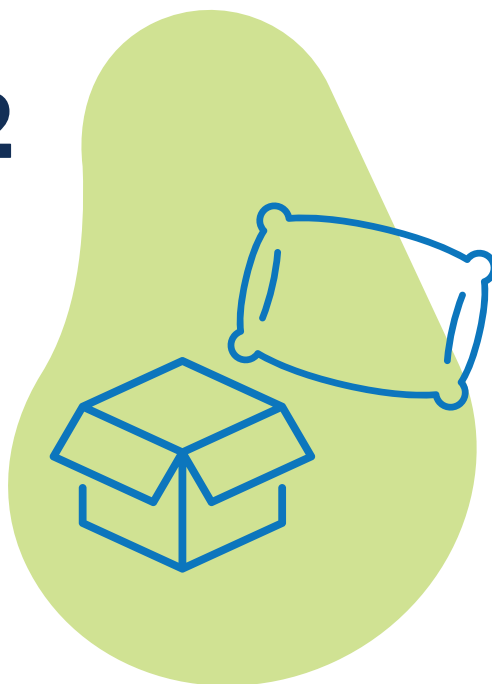
## Warto wiedzieć

Gry z dźwiękami pomagają dziecku nauczyć się lepiej słuchać, co jest przydatne, gdy będzie gotowe do komunikacji.

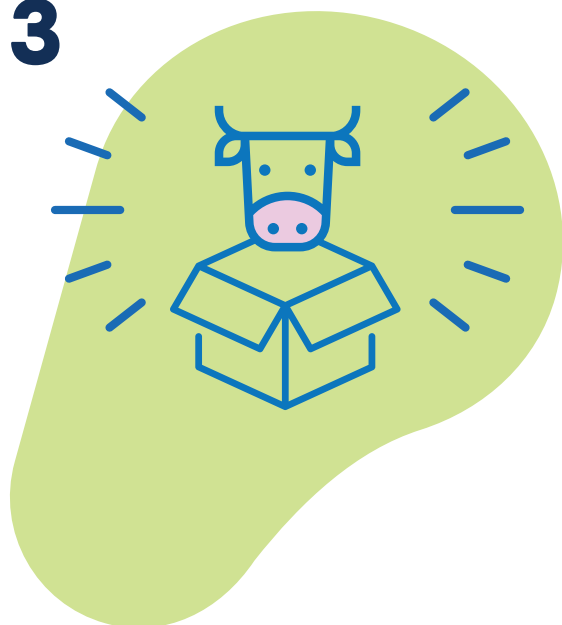


**1**

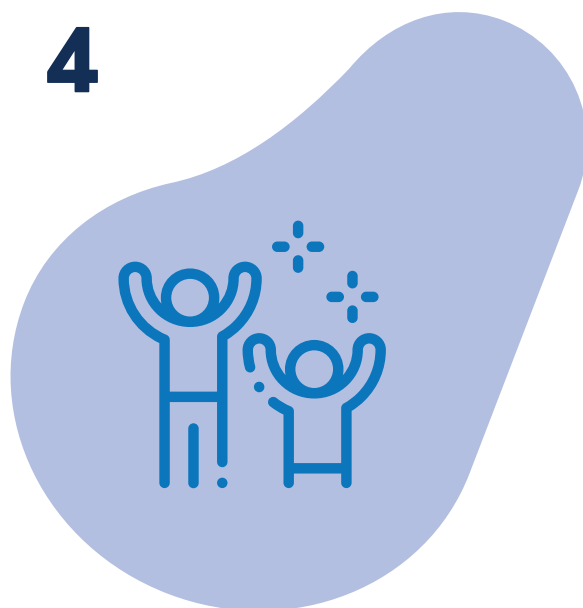
Przynieś kilka znajomych przedmiotów. Mogą to być zabawki lub zdjęcia rzeczy, które dziecko lubi. Trafiają one do jego „pudełka dźwiękowego”.

**2**

Następnie umieść przedmioty w pudełku (lub poszewce na poduszkę!).

**3**

Usiądź z dzieckiem i wydaj dźwięk czegoś w pudełku. Na przykład krowa mówi „muuu”, a samochód robi „brum”. Poproś dziecko, aby znalazło zabawkę, która wydała ten dźwięk.

**4**

Zachęć je do przeszukania pudełka i znalezienia odpowiedniej rzeczy. Gdy go znajdzie, pochwal je i powiedz, co to za przedmiot. Na przykład: „Brawo, znalazłeś krowę!”.

# Biedroneczko leć do nieba, przynieś mi kawałek chleba



Ta rymowanka zawiera zabawne czynności i odgłosy, które rozśmieszą Twoje dziecko.

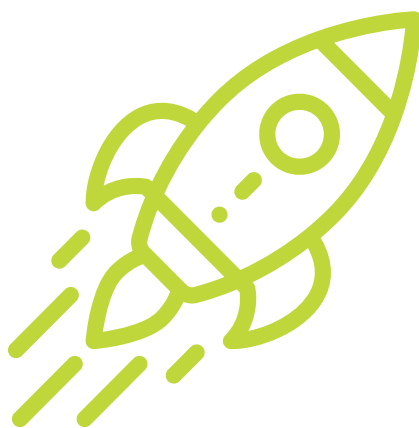


Usiądź z dzieckiem w ramionach i delikatnie kołysz je w przód i w tył. Wskaż niebo i uformuj okręgi rękami w drodze do nieba. Podczas odliczania zwiększaj głośność po każdej liczbie. Kiedy Twoje dziecko rozciągnie ramiona, unieś je wysoko do góry.



## Warto wiedzieć

Ta piosenka pomaga dziecku rozwijać umiejętności motoryczne, ponieważ używa ono rąk do tworzenia kształtów. Może to pomóc mu w utrzymaniu równowagi i rozwoju mięśni.



Mała Biedroneczka 7 kropek miała,  
Na zielonej łące wesoło fruwała.  
Złapał ją pajęczek w swoją pajęczynę  
uratuję Cię Biedronko, a Ty mi coś przynieś.  
Biedroneczko leć do nieba,  
przynieś mi kawałek chleba.  
Biedroneczko leć do nieba,  
przynieś mi kawałek chleba.  
Mała Biedroneczka 7 kropek miała,  
Na zielonej łące wesoło fruwała.  
Złapał ją wróbelek niesie tę kruszynę;  
uratuję Cię Biedronko, a Ty mi coś przynieś.

**Odlatujemy!**

**Kiedy Twoje dziecko rozciągnie ramiona,  
uniesie je wysoko do góry.**



### **Warto wiedzieć**

Książki z rymowanek można znaleźć w lokalnej bibliotece.  
Czasami biblioteki organizują bezpłatne sesje rymowanek.

# Zajęcia związane z czytaniem

Miły czas z książką



Mruga, mruga gwiazdka nam



Wspólne zakupy



Dzień pluszowego misia poza domem

# Miły czas z książką



Dzieci uwielbiają patrzeć na obrazki i słuchać historii z książek.



Codziennie znajdowanie czasu na czytanie książek jest korzystne dla rozwoju dziecka. Pomaga mu się skoncentrować i nauczyć słów. To także dobra okazja do spędzenia razem spokojnego, przytulnego czasu.

Stwórz przytulną kryjówkę, wieszając koc nad stołem i kładąc pod nim poduszki. Możesz nawet stworzyć kryjówkę na zewnątrz. Wspólne dzielenie się książką w nieoczekiwanym miejscu jest ekscytujące, a dzieci zaczną myśleć o książkach jak o przygodach.

Aby pomóc w budowaniu miłości do książek, możesz włączyć czas na opowieści do rutyny swojego malucha. Książki mogą być przydatne tuż przed snem. Wspólne oglądanie książki w ciszy może być dla niego znakiem, że nadszedł czas, aby się wyciszyć.

Może to być też środek dnia - kiedy tylko uznasz, że potrzebuje trochę ciszy.



## Warto wiedzieć

Wizyta w bibliotece może być doświadczeniem towarzyskim zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Możesz tam również znaleźć wiele książek dla dzieci, które można wypożyczyć za darmo.

# Najlepsze rady na czas z książką

**Zajrzyj do książki w dowolnym momencie, nie musi to być pora snu.**

**Znajdź ciche miejsce**

**Porozmawiaj o obrazkach i przeczytaj niektóre lub wszystkie słowa**

**Daj dziecku czas na odpowiedź**

**Powtórz słowa dziecka**

**Nie czytaj zbyt długo. Przestań, gdy dziecko się znudzi**

# Wspólne zakupy



Wycieczka na zakupy może być okazją do rozmowy z dzieckiem i pokazania mu, że litery i słowa są wszędzie wokół nas.



Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co można zobaczyć podczas chodzenia po sklepach. Opisz przedmioty, które podnosisz i zachęć dziecko do zrobienia tego samego. Pokazuj znaki w sklepie, logo i etykiety. Pomaga to dziecku zrozumieć, że litery i słowa mają swój cel.



## Warto wiedzieć

Twoje dziecko może chcieć stworzyć listę zakupów, zwłaszcza jeśli zobaczy Cię z taką listą. Zachęć je do zaznaczenia lub narysowania obrazka każdego artykułu. Początkowo może rysować linie lub kształty.

# Dzień pluszowego misia poza domem



Czas na opowieść z ulubioną zabawką dziecka.



Ta zajęcie fabularne nie wymaga żadnych książek. Zachęca dziecko do wymyślania własnych opowieści. Wybierz razem z nim jedną z jego ulubionych zabawek, np. pluszaka lub lalkę. Uczyrń z niej głównego bohatera opowieści.

Jeśli nie masz pomysłu na fabułę, spróbuj wymyślić podróż pociągiem.



## Warto wiedzieć

Wymyślanie opowieści pomaga rozwijać kreatywność i wyobraźnię dzieci.



- 1** Zacznij od nazwy zabawki i miejsca, w którym mieszka.
- 2** Następnie uzupełnij puste pola:

**Jestem...**

**Mieszkam  
w...**

**Podróżuję z...**

**Moim najlepszym  
przyjacielem  
jest...**

**Mój pociąg  
wiezie  
mnie...**

**Po drodze  
zobaczyliśmy...**

Wymyślaj własne podpowiedzi na bieżąco. Nie ma znaczenia, jak nedorzeczna jest ta opowieść. Wymyślanie opowieści to świetna zabawa, która pomaga dziecku nauczyć się mówić i korzystać z wyobraźni.

# Mruga, mruga gwiazdka nam

W książkach można znaleźć różne rymowanki z muzyką. Muzyka i śpiew to świetny sposób na wprowadzenie dziecka do świata języka od najmłodszych lat.



Usiądź naprzeciwko dziecka i pokaż mu, jak poruszać rękami, aby migotały jak gwiazdy. Zaśpiewaj dziecku rymowankę i ułóż palcami kształt diamentu.



## Warto wiedzieć

Muzyka może poprawić pamięć i koncentrację. Obniża również poziom stresu i może uspokoić zdenerwowane dziecko.



Mruga, mruga gwiazdka nam,  
Tak jak Ty ja też ją znam.  
W górze światła widać blask,  
Błyszczący diament pośród miast.  
Mruga, mruga gwiazdka nam,  
Tak jak Ty ja też ją znam.



### **Warto wiedzieć**

Śpiewanie rymowanek z dzieckiem wspiera umiejętności językowe, czytania i pisania, ponieważ dziecko uczy się słyszeć różne dźwięki i słowa w rymowankach.

Więcej pomysłów na zabawne zajęcia, które można dodać do swojej rutyny, można znaleźć na stronie:


[wordsforlife.org.uk](https://www.wordsforlife.org.uk)

[nhs.uk/start-for-life/early-learning-development](https://www.nhs.uk/start-for-life/early-learning-development)


## Informacje na temat National Literacy Trust

National Literacy Trust to niezależna organizacja charytatywna, która umożliwia dzieciom, młodzieży i dorosłym zdobycie umiejętności czytania i pisania niezbędnych do odniesienia sukcesu.

Umiejętność czytania i pisania zmienia wszystko. Zapewnia Ci narzędzia, które pozwolą Ci w pełni korzystać z życia i kształtować swoją przyszłość. Otwiera drzwi do życia, jakiego pragniesz. Niski poziom umiejętności czytania i pisania jest jednak nierozzerwalnie związany z ubóstwem. W ciągu ostatnich 30 lat kontynuowaliśmy współpracę z ludźmi, którzy najbardziej nas potrzebują, wspierając szkoły, rodziny i społeczności na poziomie lokalnym i krajowym.

 Znajdź nas na Facebooku [/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)

 Śledź nas na X, byłym Twitterze [@Literacy\\_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)

 Śledź nas na Instagramie [@Literacy\\_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)

 Zapisz się do naszego bezpłatnego newslettera na [literacytrust.org.uk/register](https://literacytrust.org.uk/register)

W ramach partnerstwa z

