Paula Ortmann, Małgorzata Dachtera, Karolina Wróblewska

CZAREK W KUCHNI ZMYSŁÓW

Przygotowania do wielkiej uczty

CZAREK W KUCHNI ZMYSŁÓW

Terapeuci dzieciom
Wydanie II

CZAREK W KUCHNI ZMYSŁÓW

Przygotowania do wielkiej uczty

Bajka terapeutyczna przeznaczona dla dzieci od 4. r.ż.,
w szczególności dla dzieci zmagających się z różnymi
wyzwaniami i trudnościami rozwojowymi

Terapeuci dzieciom
Wydanie II
CZAREK W KUCHNI ZMYSŁÓW.
Przygotowania do wielkiej uczty

Tekst: Paula Ortmann, Małgorzata Dachtera, Karolina Wróblewska
Współtwórca: dr Mateusz W. Romanowski
Ilustracje, projekt okładki: Karolina Czerwińska
Redakcja, opracowanie graficzne, skład: Natura Libri

Realizator projektu i wydawca:

Wielkopolska Fundacja Rehabilitacji

Partner projektu:

WCF Zdrowie Medycyna Edukacja

Współpraca:

dr Agata Cichoń-Chojnacka, Joanna Wojciechowska

Copyright © Tekst Paula Ortmann, Małgorzata Dachtera, Karolina Wróblewska

Copyright © Ilustracje Karolina Czerwińska

ISBN 978-83-974053-1-8

Poznań 2025

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Treść publikacji w formie dostępnej cyfrowo zamieszczona została na stronie internetowej: www.wfr.edu.pl, w zakładce: Projekty zrealizowane.

WIELKOPOLSKA

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Spis treści

Przedmowa 5
Wstęp 7
Rozdział I Tęczowa sałatka i tajemnica kolorów
zmysł wzroku 9
Rozdział II Muffinkowa fabryka zapachów
zmysł węchu 17
Rozdział III Pizza siłacza zmysł propriocepcji 23
Rozdział IV Kanapkowe eksperymenty dla smakoszy
zmysł smaku 29
Rozdział V Orkiestra kuchennych dźwięków zmysł słuchu 35
Rozdział VI Kremowy deser na chłodnym talerzu
zmysł dotyku 41
Rozdział VII Uczta, która tańczy zmysł równowagi 47
O autorkach 55

Przedmowa

Z ogromną radością oddajemy w ręce Czytelników drugą część opowieści o Czarku – małym odkrywcy, który poznaje świat wszystkimi zmysłami. Po fascynującej podróży przez wzrok, słuch, dotyk, równowagę i propriocepcję w pierwszej części, nadszedł czas na kolejne, jeszcze bardziej smakowite i barwne doświadczenia.

Autorki zabierają nas w świat, w którym nauka i zabawa splatają się w codziennych aktywnościach – przy stole, w kuchni, w ruchu i w uważności. „Tęczowa sałatka i tajemnica kolorów" zachęca do patrzenia z zachwytem, „Muffinkowa fabryka zapachów" pobudza wrażliwość węchu, a „Pizza Siłacza" i „Uczta, która tańczy" przypominają, jak ważne są ruch i równowaga. Dzięki „Kanapkowym eksperymentom dla smakoszy" i „Kremowemu deserowi na chłodnym talerzu" Czarek odkrywa, że smak i dotyk potrafią opowiadać własne historie, a „Orkiestra kuchennych dźwięków" uczy, że muzyka może towarzyszyć odkrywaniu.

Czytanie tej książki razem z dzieckiem i wspólne doświadczanie opisanych aktywności to znacznie więcej niż tylko zabawa. To czas budowania relacji, bliskości i zrozumienia. Dorosły, towarzysząc dziecku w tej podróży, staje się jego przewodnikiem po Krainie Zmysłów – nauczycielem, który z uważnością i czułością pomaga mu odkrywać świat oraz własne możliwości. To świadome uczestniczenie w rozwoju, które ma ogromne znaczenie dla kształtowania pewności siebie, wrażliwości i samodzielności dziecka.

Ta książka to nie tylko opowieść o zmysłach – to zaproszenie do wspólnego przeżywania, poznawania i tworzenia. Pomaga dzieciom zrozumieć świat w sposób naturalny i radosny, a dorosłym przypomina, jak piękne może być odkrywanie codzienności oczami dziecka.

Gratuluję Pauli, Gosi i Karolinie ich pasji, kreatywności i niezwykłej wrażliwości, dzięki którym Czarek w kuchni zmysłów staje się nie tylko książką, ale inspirującą podróżą po świecie doświadczeń.

Dr Mateusz W. Romanowski DO

Wstęp

Czarek to chłopiec niezwykle pogodny,
ciekawski, wytrwały, a dziś... bardzo głodny.
W kuchni już gotów do akcji z zuchem
jest tata (z równie głośno burczącym brzuchem).

Kromka chleba z serem... nieee, podziękujemy,
razem wielką ucztę wnet przygotujemy!
Rączki już umyte, fartuchy zawiązane,
gotowe miseczki, składniki wybrane.

Och, jak w kuchni pachnie, coś bulgocze w garze,
a pokrywka jak bęben gra rytmy na parze!
Tu palce się kleją, tam nosy coś czują,
gdy wspólnie z radością po kuchni buszują.

Dotyk, węch i słuch, wzrok i równowaga –
każdy zmysł się przyda, kiedy się pomaga.
Jeśli jesteś ciekaw, zakasaj rękawy
i z nami do kuchni ruszaj do zabawy.

BUL,BUL,
BUL...

Rozdział I

Tęczowa sałatka i tajemnica kolorów zmysł wzroku

Ciekawostka:
Czy wiesz, że istnieje warzywo, które pomaga naszym oczom? To marchewka. Zawiera dużo beta-karotenu, czyli pomarańczowego składnika, który w naszym organizmie zamienia się w witaminę A. Witamina ta działa jak niewidzialne okulary – dzięki niej nasze oczy lepiej widzą w ciemności! Zajączki jedzą marchewki, bo są smaczne, ale też dlatego, że chcą dobrze widzieć, nawet gdy zapada zmrok!

Wielkimi krokami zbliża się przyjęcie, na które Czarek zaprosił kilkoro przyjaciół. Wraz z tatą rozpoczynają przygotowania do wielkiej uczty dla głodomorków!

Oczywiście Wy też jesteście na nią zaproszeni!

– Czarku, jesteś gotowy na kulinarną przygodę? Mam dla ciebie fartuszek i czapkę kucharską – powiedział tata. Chłopiec w mig założył proponowany przez tatę strój i od teraz wyglądał już jak prawdziwy kucharz.

– Co chcesz przygotować jako pierwsze? – zapytał tata.
– Tęczową sałatkę! – odpowiedział.

Razem z tatą rozpoczęli poszukiwania owoców o najciekawszych barwach i kształtach.

Wspólnie udali się do spiżarni. Czarek wszedł jako pierwszy – z jasnej kuchni do ciemnego pomieszczenia i stwierdził z rozczarowaniem, że niczego nie widać.

– Nie ma tu żadnych kolorów i kształtów – powiedział. – Jest tylko ciemność.

Tata pomógł mu odnaleźć skrzynkę z owocami, która po wyjęciu ze spiżarni nabrała różnorodnych barw.

– Uff, jak dobrze, że jasność nadała owocom kolorów! – stwierdził Czarek z radością.

– Jako pierwsze do naszej sałatki zapraszamy małe, niebieskie borówki – rzekł chłopiec.

Banda fikuśnych owoców, za sprawą zwinnej rączki Czarka, wskakiwała do przygotowanej miski.

– Kolejne poprosimy truskawki – powiedział tata. Wziął jedną i obracając nią w powietrzu, zaprezentował jej urocze barwy.

– A teraz fioletowe winogrona! – zaproponował Czarek.
– „Ale wszystkie naraz, czy mamy się rozdzielić?" – zapytał piskliwym głosem chłopiec w imieniu jednego gronka.
– Prosimy po kolei – odpowiedział tata.

– Czas na jabłuszka – rzekł Czarek.

Zielone odmiany czekały spokojnie na swoją kolej. Chłopiec z pomocą taty obrał jedno jabłko nieprzerwanym ruchem, tworząc zakręconą serpentynę.

Spróbuj razem z rodzicem obrać jabłko i sprawdź, jak mocno zakręci się Wasza serpentyna ze skórki.
A może utworzy jakąś literę?

– „Jeszcze ja, jeszcze ja!” – Wyrywał się z koszyka na owoce tata – yyyy… to znaczy banan.

– Zapraszamy serdecznie, pokroimy pana banana na pięć równych części – powiedział Czarek.

Jak myślisz – czy prostym zadaniem będzie pokrojenie banana na pięć równych części? Spróbuj zrobić to razem z rodzicem.

– Tato, a jeśli to sałatka owocowa, to czy możemy dodać do niej awokado? – zapytał Czarek, który był fanem tego… No właśnie – czego?

– Ależ synku, awokado to też owoc! A dokładniej – duża jagoda z jednym nasionem – wyjaśnił tata.

– Hmmm – zastanowił się chłopiec. – Zupełnie nie wygląda ani nie smakuje jak owoc – odrzekł. – Ale i tak

je uwielbiam, a mama mówi, że jest bardzo zdrowe, więc dodajemy!

Z ulubionych owoców ułóż obraz na talerzu – jaki tylko zechcesz! Możesz także użyć warzyw.

Tęczowa sałatka gotowa!

– Ale zaraz, dlaczego kilka owoców zaczyna ciemnieć? – zapytał z żalem Czarek.

– Kiedy niektóre owoce, jak jabłka czy banany, zostaną rozkrojone, ich kolor zaczyna się zmieniać. Miąższ tych owoców właśnie tak reaguje na kontakt z powietrzem. Ten proces nazywa się utlenianiem i jest całkowicie naturalny – wyjaśnił tata.

– A czy możemy temu jakoś zapobiec? Może użyć jakiegoś tajemnego składnika? – zaproponował Czarek.

– Jest taki jeden owoc, który może rozwiązać nasz problem! – odpowiedział tata. – Jest nieduży, ma żółty kolor i porowatą, grubą skórkę. Jest też bardzo kwaśny.

Czy domyślasz się, jaki owoc ma na myśli tata?

– Łap – powiedział i rzucił w stronę Czarka cytrynę. – Sok tego cytrusa zadziała jak tarcza ochronna! – wyjaśnił tata.

– Hmmm, czy ten sok ma jakąś magiczną moc? – dopytywał Czarek.

– Jego moc tkwi w zawartej w cytrynach witaminie C,

która tak jakby zamyka drzwi przed powietrzem, chroniąc piękny kolor owoców. Dzięki niej sałatka pozostanie dłużej świeża i apetyczna – odpowiedział tata i zaproponował:

– Teraz to jest idealny moment na rozwieszenie serpentyn w kolorach naszej tęczowej sałatki!

Zadanie specjalne:

Wyobraź sobie, że jesteś detektywem i realizujesz misję specjalną.

Spośród owoców lub warzyw, które posiadasz w domu, spróbuj znaleźć takie z plamkami, kropeczkami, ryskami i innymi drobnymi detalami.

Porównaj też ze sobą kilka tych samych owoców lub warzyw i sprawdź, czy bardzo różnią się od siebie kolorem i kształtem. Wybierz te, które podobają Ci się najbardziej, i te, które najmniej.

To nie tylko świetna zabawa, ale też dobry trening dla wzroku!

Rozdział II

Muffinkowa fabryka zapachów zmysł węchu

Ciekawostka:
Czy wiesz, że kiedy coś pysznie pachnie, jak na przykład świeżo upieczone ciasteczka albo zupa pomidorowa, to Twój nos wysyła wiadomość do mózgu, że czas się uśmiechnąć? Bo zapachy potrafią przywoływać wspomnienia, a nawet poprawiać humor! Może i Tobie przypomina się teraz zapach, od którego na sercu od razu robi się cieplej?

– Na naszym przyjęciu dla łasuchów nie może zabraknąć muffinek! Wszystkie dzieci je uwielbiają – oznajmił Czarek.

– Przygotujmy zatem składniki na dwanaście cytrynowo-waniliowych muffinek – zaproponował tata.

Potrzebujemy następujących składników:

- 2 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka mleka
- 100 ml oleju
- sok z 1 cytryny
- starta skórka z 1 cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub cukier waniliowy
- szczypta soli

– A teraz, drodzy Państwo, autorski sposób przygotowania babeczek według Czarka! – rzekł dumnie mały kucharz.

1. Wąchamy składniki!

To znaczy startą skórkę z cytryny, wanilię lub cukier waniliowy oraz sok z cytryny.

Spróbuj zetrzeć skórkę z cytryny i wycisnąć sok. Co przypominają Ci te zapachy? Opisz je własnymi słowami.

2. Przygotowujemy ciasto.

W jednej misce mieszamy jajka z cukrem. Można użyć trzepaczki. Dodajemy mleko, olej, sok z cytryny, wanilię i startą skórkę.

W osobnej misce mieszamy mąkę, proszek do pieczenia i sól.

Zamknij oczy i powąchaj zawartość obu misek. Spróbuj zgadnąć, w której misce są mokre składniki, a w której suche.

A teraz łączymy mokre i suche składniki. Mieszamy.

3. Nakładamy do foremek.

Wkładamy gotowe ciasto do papilotek lub foremek, wypełniając je do 2/3 ich wysokości. Koniecznie sprawdzamy, jak pachnie ciasto.

4. Pieczemy.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy przez 20–25 min, aż babeczki wyrosną i się zarumienią.

5. Wąchamy zapachy wydobywające się zza zamkniętych drzwiczek piekarnika.

Uwaga! Nie dotykamy!

Zamknij oczy i powąchaj muffinki piekące się w Twoim domu. Spróbuj opisać ten zapach – czy jest „ciepły” lub „słodki”? Czy ten zapach robi się coraz silniejszy?

– Muffinki gotowe! Mmm, ale pachną! – rzekł z uśmiechem Czarek, dodając po chwili – Jeśli cytryna w połączeniu z wanilią ma taki fajny zapach, to mam pomysł na kuchenny eksperyment! Tato, możemy

spróbować połączyć ze sobą inne produkty i sprawdzić, jakie aromaty stworzą?

– A co byś połączył jako pierwsze? – zapytał tata.

– Może lody czekoladowe z kiszoną kapustą z obiadu? – zaproponował Czarek po chwili namysłu.

Mina taty wskazywała, że nie jest to zbyt dobry pomysł.

– A może na początek spróbujemy wymieszać kakao z cynamonem? Co ty na to? – zapytał tata.

– Okay, a później cynamon z kawą? – poprosił Czaruś.

– Jasne! Przygotuję też kilka innych składników: imbir, bazylię, pieprz, oregano, goździki, cytrusy, czekoladę, czosnek – wymieniał na głos tata.

– O, nie! – zaprotestował chłopiec – wszystko, tylko nie czosnek! Zepsułby całą zabawę!

– No dobrze, mieszajmy zatem po kolei produkty, które udało nam się znaleźć w naszej kuchni – odpowiedział tata.

I tak Czarek razem z tatą łączyli i wąchali najróżniejsze składniki, przyprawy i zioła, tworząc czasem bardzo dziwne, innym razem przyjemnie miłe, a nawet szczypiące aromaty.

Wykonaj razem z rodzicem opisaną wyżej zabawę. To dobra okazja, żeby sprawdzić, jak zmienia się zapach, gdy połączymy ze sobą różne składniki spożywcze, i żeby odkrywać zupełnie nowe aromaty.

Zadanie specjalne:

Zabawa w „Zgadnij, co to?”
Opiekunie, przygotuj pięć produktów o wyraźnym zapachu (np. goździki, cynamon, kawę, pomarańczę, miętę, kakao, curry itp.). Umieść je w pojemniczkach lub miseczkach. Dziecko zamyka oczy (jeśli jest to dla niego w porządku, możecie zawiązać je chustą), wącha poszczególne produkty i zgaduje, co to jest.

Po odgadnięciu zaproponuj dziecku, aby dopasowało dany zapach do kojarzącej mu się z nim potrawy.

Rozdział III

Pizza siłacza
zmysł propriocepcji

Ciekawostka:
Propriocepcja działa jak mapa dla naszego ciała. Dzięki niej wiemy, gdzie są nasze ręce i nogi, nawet jeśli nie patrzymy. Nasze mięśnie i stawy cały czas wysyłają informacje do mózgu, żebyśmy mogli się poruszać pewnie i bezpiecznie. Kiedy niechcący uderzasz się w twarz podczas zakładania swetra, to nie pech – to chwilowa „awaria propriocepcji", która nie nadążyła za zmianą pozycji rąk. Mózg po prostu źle to wyliczył.

W kuchni panował gwar. Zapach muffinek jeszcze nie ustał. Na stole czekała jednak już mąka, drożdże i miska pachnącego sosu pomidorowego, który mama zrobiła poprzedniego dnia. Przed Czarkiem i tatą kolejne wielkie zadanie – przygotować pizzę na ucztę.

Najpierw trzeba przesunąć ogromną miskę mąki. Czarek zaparł się nogami i chwycił ją mocno obiema rękami. Całe ciało musiało się napracować, żeby naczynie znalazło się na środku stołu.

– Łatwe to nie było – sapnął chłopiec, ocierając czoło.
– I dobrze – odparł tata z uśmiechem. – Pizza wymaga siły, i to nie byle jakiej!

Spróbuj przenieść razem z kimś ciężką miskę – bądźcie jak prawdziwa drużyna siłaczy!

– Do mąki trzeba dodać ciepłą wodę, oliwę, drożdże i sól – powiedział tata, a Czarek dodawał kolejno poszczególne składniki.

Następnie rozpoczęli ugniatanie ciasta.

Najpierw było ono miękkie i lepkie, potem coraz bardziej elastyczne. Pięści Czarka wbijały się w ciasto głęboko, a ramiona pracowały jak tłoki w maszynie. Raz z góry, raz z boku, potem rozciąganie na wszystkie strony – jakby ciasto było wielką gumą.

Po takiej pracy potrzebna była chwila wytchnienia. Tata i Czarek usiedli na kanapie, a przykryte ściereczką ciasto odpoczywało w misce. Gdy wyrosło, tata powiedział:

– Masa gotowa, trzeba ją jeszcze rozwałkować.

Czarek wspiął się na palce, żeby dosięgnąć wałkiem do środka stolnicy. Dociskał mocno, a jego ramiona i brzuch pracowały przy każdym ruchu. Tata rozwałkowywał obok kolejną porcję ciasta i porównywał, który kawałek będzie większy.

A Ty – lubisz turlać wałkiem po cieście, przyciskając je mocno?

– Wygląda na to, że ciasto rośnie razem z tobą – zaśmiał się tata, gdy placek stał się naprawdę duży.

Kiedy tata pokrywał rozwałkowane placki sosem pomidorowym, przyszła pora na zdobycie dodatków.

Oliwki i kukurydza w puszce stały wysoko na półce. Czarek stanął na krześle, wyciągnął ręce jak najwyżej i wspiął się na palce. Ciało balansowało, wyciągnięte wysoko ręce drżały, ale w końcu chłopcu udało się dosięgnąć pojemniczków.

– Mam je! – zawołał triumfalnie.

Wykonaj zadania z zamkniętymi oczami. Spróbuj palcem wskazującym dotknąć swojego noska, potem pępka i dużego palca u stopy. Udało Ci się trafić za pierwszym razem? Stań na prawej nodze i wyciągnij lewą rękę wysoko do góry. Teraz zmiana – stań na lewej nodze, a prawą rękę wyciągnij do góry. Sprawdź, jak czuje się Twoje ciało w takiej pozycji.

– Czy o czymś jeszcze nie zapomnieliśmy? – zastanawiał się chłopiec. – Tak! Ser! – wykrzyknął uradowany.

Po chwili tata postawił na stole dużą, twardą kostkę żółtego sera.

– No dobrze – powiedział. – Trzeba to podzielić na dwie części, bo inaczej nie damy rady go zetrzeć.

Czarek złapał nóż obiema rękami i nacisnął na kostkę. Ser ani drgnął.

– Poczekaj, pomogę ci – tata chwycił nóż razem z synem i nacisnęli równocześnie. Nóż powoli wbijał się w twardy ser. Trzeba było naciskać ramionami, dociskać dłońmi, aż wreszcie kostka pękła na pół z cichym „trach!”.

Ale to nie koniec. Teraz trzeba ser zetrzeć. Czarek wziął tarkę i postawił ją na talerzu. Ujął połowę kostki w dłoń i zaczął przesuwać ją po metalowych ząbkach.

– Ale ciężko! – jęknął chłopiec.
– Tarka to najlepsze urządzenie do budowania mięśni – zażartował tata. – Patrz, ja też spróbuję.

Tę ciężką pracę wykonywali na zmianę. Ser skrzypiał na tarce, a palce musiały trzymać mocno, żeby kawałek nie wypadł. W końcu na talerzu urosła wielka, puszysta góra startego sera.

Pachniał tak mocno, że Czarkowi aż zaburczało w brzuchu z głodu. Gdy wszystkie składniki znalazły się na placku i pizza była gotowa do pieczenia, Czarek i tata usiedli zmęczeni, ale roześmiani. Mąka pokryła stół, podłogę, a nawet koniuszek nosa Czarka.

– Tato, nasza pizza wygląda jak królowa uczty – powiedział chłopiec z dumą.
– A my wyglądamy jak królowie kuchni – roześmiał się tata.

Zadanie specjalne:

Rodzicu, rozstaw w pokoju kilka cięższych przedmiotów bezpiecznych do przenoszenia, np. poduszki, koce zwinięte w rulony, pojemniki z książkami i klockami. Dziecko w ramach działań bazy ratunkowej musi przenieść cały ładunek do wyznaczonej strefy. Niektóre przedmioty może nieść w rękach, inne trzeba przesunąć po podłodze, turlać lub ciągnąć, np. na kocu czy ręczniku. Sposoby transportu możecie ustalać wspólnie – raz przenoszenie w objęciach, innym razem ciągnięcie ładunku jak za linę, przesuwanie kolanami w klęku lub popychanie stopami, siedząc na podłodze.

Rozdział IV

Kanapkowe eksperymenty dla smakoszy
zmysł smaku

Ciekawostka:
Na Twoim języku znajdują się maleńkie kropeczki – to kubki smakowe. Kubki smakowe działają jak mali detektywi – każdy z nich ma za zadanie rozpoznać inny smak: słodki, słony, kwaśny, gorzki albo umami (czyli smak pysznego bulionu albo sera). Razem tworzą drużynę, która pomaga nam odkrywać, co jemy!

– Tato, przez te wszystkie zapachy strasznie zgłodniałem – oznajmił Czarek i zapytał – Możemy przygotować coś, co będzie można zjeść od razu, ale też żeby zostało na przyjęcie?

Tata po chwili namysłu zaproponował eksperymenty z kanapkami o różnych smakach, po czym dodał:

– Na naszym przyjęciu będzie dużo dzieci, musimy więc przygotować kanapki o najróżniejszych smakach, żeby każdy znalazł coś dla siebie.
– To będzie kanapkowy zawrót głowy – zaśmiał się Czarek.

Razem z tatą przygotowali niezbędne produkty: bułeczki, chleb, masło, twaróg, warzywa, owoce i przyprawy. Sporo składników zostało z poprzednich kuchennych wyczynów – więc również postanowili je zużyć – żeby nic się nie zmarnowało!

W lodówce znajdował się kawałek jabłka, który pozostał z owocowej sałatki. Czarek bez namysłu zaczął chrupać soczystą cząstkę – poczuł jednak, że smakuje jakoś inaczej niż zwykle.

Tata wytłumaczył, że niektóre produkty mają inny smak po schłodzeniu i zapytał synka, co poczuł.

– Hmmm, dziwne kwaśne orzeźwienie, mało słodyczy, ale za to więcej chrupania. Ciekawe doświadczenie, smakuje mi! – oznajmił.

Wykonaj podobny eksperyment w domu. Możesz próbować też innych produktów i porównywać ich smak w temperaturze pokojowej oraz prosto z lodówki.

Tata z synkiem przystąpili do wykonania kanapkowego zadania. Czarek nie mógł się zdecydować, na jaki smak ma ochotę, postanowił więc poeksperymentować. Połowę bułki posmarował masłem, położył trochę twarogu, a na koniec dodał pokrojone na plasterki kiwi.

Gdy odgryzł pierwszy kęs, zrobił skwaszoną minę, aż oczy mu się przymknęły.

– Niech zgadnę – czyżbyś się trochę skwasił? – zapytał rozbawiony tata.

Czarek roześmiał się i pokiwał twierdząco głową. Ta forma zabawy mu się spodobała.

– Teraz twoja kolej, tato! Zrób kanapkę dla siebie i pokaż miną, jaki ma smak. Ja będę zgadywał! – zaproponował.

Tata zgodził się i rozpoczął przygotowanie swojej kanapki. A Czarek miał nie patrzeć. Tata posmarował kromkę chleba serkiem waniliowym, na którym umieścił banana. Odgryzł kęs i zaprezentował synkowi zadowoloną i błogą minę.

– Hmmm, twoja kanapka na pewno jest dobra – oznajmił z przekonaniem chłopiec. – Ale jaki może mieć smak? Rozmyślał, a w jego głowie po kolei przenikały się różne możliwości.

Wreszcie wykrzyknął radośnie:
– Ona musi być słodka!

Bingo mały detektywie!

Spróbuj razem z opiekunem wykonać takie kanapki w domu – łączcie różne smaki i wyrażajcie je miną.

Tata, na prośbę Czarka, przygotował taką samą wersję dla chłopca.

Następnie zabrali się za wspólne przygotowanie kanapek w najróżniejszych wariantach smakowych:

- z żółtym serem i keczupem dla Nikosia,
- z dżemem truskawkowym dla Bruna,
- z pomidorem i rukolą dla Adasia.
- z ogórkiem i solą dla Marcelinki.

– Pozostali lubią wszystkie smaki – zapewnił Czarek, przygotowując kolejne kanapkowe porcje.

Stół zapełniał się tęczowymi kolorami, różnymi smakami i zapachami. Wszystko wyglądało naprawdę zachęcająco, a Czarek nie mógł się już doczekać, aż goście poczują, zobaczą i zasmakują wszystkiego, co razem z tatą przygotowują od samego rana.

Zadanie specjalne:

Przygotuj wraz z opiekunem dwie małe kanapki z tymi samymi składnikami, ale ułóżcie je w innej kolejności (np. najpierw ser, potem ogórek, a w drugiej odwrotnie). Spróbuj i porównaj – czy smakują tak samo? Możesz także eksperymentować z innymi składnikami.

Rozdział V

Orkiestra kuchennych dźwięków
zmysł słuchu

Ciekawostka:
Czy wiesz, że każdy z nas słyszy trochę inaczej? Uszy działają jak antenki, które zbierają dźwięki, a potem przekazują je do mózgu. Mózg filtruje i odgaduje, co to za odgłos – czy to śmiech kolegi, szum wiatru, czy szczekanie psa. Co ciekawe, niektóre zwierzęta słyszą znacznie lepiej niż ludzie. Na przykład nietoperze potrafią słyszeć dźwięki tak ciche i wysokie, że dla nas są zupełnie niesłyszalne!

Kuchnia wypełniona była smakami i aromatami. Sporo potraw zostało już wykonanych, ale Czarek miał kolejny pomysł na przygotowania do uczty.

– Tato! – zawołał. – Skoro to ma być wielka uczta, potrzebujemy też muzyki!

Tata uśmiechnął się tajemniczo.
– A co ty na to, żebyśmy stworzyli własną muzykę?

Chłopiec rozejrzał się zdziwiony.
– Ale jak?!
– Spójrz, nasze szafki są pełne instrumentów! Wystarczy tylko dobrze posłuchać.

Tata otworzył szafkę i wyjął garnki, miski, pokrywki i drewniane łyżki.

Czarek uderzył w największy garnek.

– BUM! – rozległo się głośno. Duży garnek dudnił głęboko niczym bęben w orkiestrze. Potem w małą miskę.
– TINK! – mała miska brzmiała jak srebrny dzwoneczek.

Drewniana łyżka stukająca o stół wydawała dźwięk stłumiony i krótki, podczas gdy pokrywka, która spadła na podłogę, zadźwięczała donośnie, aż wibrowało w uszach.

– Słyszysz? – powiedział tata. – Każdy przedmiot w naszej kuchni ma swój głos.

Poszukaj w kuchni dźwięków niskich i wysokich – podobnie jak Czarek z tatą. Posłuchaj, jak brzmią garnki, szklanki i pokrywki.

Tata zaproponował zabawę w ciszę i hałas. Czarek grał najpierw tak cicho, że trzeba było wstrzymać oddech, aby w ogóle coś usłyszeć.

Potem, w jednej chwili, wybuchał całą orkiestrą uderzeń, które sprawiały, że kuchnia drżała jak scena koncertowa. Różnica była ogromna – jakby najpierw grały mrówki, a potem dołączyło stado słoni.

Znajdź kilka garnków i misek – uderzaj w nie raz cicho, raz głośno.

Kiedy uszy przyzwyczaiły się do głośnych dźwięków, Czarek spróbował innego zadania.

Stał na środku kuchni z zamkniętymi oczami i słuchał, skąd dochodzi stuknięcie. Z lewej strony – niskie „bum” garnka, w który stuknął tata, z prawej – wysokie „dzyń” szklanki, a gdzieś za plecami – szybkie „stuk, stuk” łyżeczki.

Głowa Czarka obracała się jak radar, a uszy stawały się coraz czulsze.

Zamknij oczy i poproś kogoś, żeby wydał jakiś dźwięk, a Ty spróbuj wskazać, skąd dobiega.

Potem Czarek wraz z tatą wybili rytm marsza, którym planowali przywitać gości.

Raz cicho, raz głośno, raz szybko, raz wolno. Kuchnia zamieniła się w salę koncertową. Z każdą chwilą sprzęty kuchenne coraz bardziej przypominały prawdziwą orkiestrę, a Czarek czuł się jak prawdziwy dyrygent.

Niskie i wysokie tony łączyły się w melodię, rytm narastał i zwalniał, a uszy chłopca stawały się coraz bardziej uważne.

To była muzyka, której nie trzeba było zapisywać nutami – powstawała z codziennych przedmiotów, z ich brzęku, stukania i dzwonienia.

Kiedy wszystko ucichło, Czarek poczuł, że jego uszy odpoczywają jak po wielkim koncercie.

Wiedział już, że słuch służy nie tylko do słyszenia głosów ludzi. To także odkrywanie tajemnic przedmiotów, wsłuchiwanie się w ciszę i znajdowanie ukrytych melodii w zwykłych rzeczach.

Zadanie specjalne:

Rodzicu – wystukaj prosty rytm (np. na stole, bębenku, garnku). Zadaniem dziecka jest powtórzenie go niczym echo. Zmieniaj tempo, siłę i liczbę uderzeń. Możesz spróbować też klaskać, tupać, wydawać dźwięki językiem (kląskać).

Następnie zamień się z dzieckiem – niech ono wcieli się w dyrygenta, a Ty powtarzaj jego rytm.

TYNK! TINK!
TYNK!
TYNK!
TYNK!
TYNK!

Rozdział VI

Kremowy deser na chłodnym talerzu zmysł dotyku

Ciekawostka:
Czy wiesz, że skóra to największy narząd w Twoim ciele i pełni rolę prawdziwego strażnika? Każdy centymetr skóry pokryty jest maleńkimi czujnikami – jedne wyczuwają ciepło i zimno, inne reagują na delikatny dotyk albo mocniejszy ucisk. Dzięki nim wiesz, czy woda w wannie jest za gorąca, śnieg zimny, koc miękki, a kamyk twardy. Co ciekawe, części ciała mają różną „czułość dotykową" – palce i usta są bardzo wrażliwe, dlatego możemy nimi badać faktury i kształty z wielką dokładnością, a plecy czy łokcie wyczuwają dużo mniej.

W kuchni pachniało pizzą i muffinkami. Na stole leżały kanapki, kolorowe jak małe obrazki, ale Czarek pomyślał, że do uczty jeszcze czegoś brakuje.

– Tato, czy nie uważasz, że mamy za mało słodyczy? – zapytał poważnie. – Przecież bez dużej ilości smakołyków to nie będzie prawdziwa uczta dla dzieci!

Tata uśmiechnął się i wyciągnął z lodówki maliny, banany, śmietankę i czekoladę.
– Zrobimy owocowe musy. Kolorowe, lekkie i wesołe.

Na blacie stanęły miski i trzepaczka. Czarek dotknął jednej z misek i aż cofnął dłoń.

– Ale zimna! – zawołał, strząsając rękę. – Jak kostka lodu!
Tata pokiwał głową.
– Właśnie tak Twoja skóra ostrzega Cię, że coś jest chłodne. A teraz… wrzucamy owoce!

Poszukaj w kuchni metalowych przedmiotów i sprawdź, jak reaguje Twoja skóra po ich dotknięciu.

Maliny wpadły do miski z cichym „plum”. Czarek zanurzył w nie ręce i poczuł, jak drobne kuleczki rozpadają się w jego palcach.

– Łaskoczą! – Zaśmiał się. – A jak się je rozgniecie, zostaje sok.

Czerwone krople spływały mu po dłoniach, a pestki przyklejały się do skóry.

– Teraz wyglądam jak malarz, tylko zamiast farb mam owoce! – zażartował.

Do drugiej miski trafiły banany. Czarek ugniatał je widelcem i dłonią.

– Ale dziwne! – mówił. – Maliny są ziarniste i mokre, a banany są miękkie i śliskie jak satynowa poduszka.

Tata wrzucił na patelnię garść orzechów. Po chwili kuchnia wypełniła się aromatem prażenia.

– Spróbuj je dotknąć – powiedział, przesypując orzechy na talerzyk. – Ostrożnie, bo są gorące!

Czarek podniósł jeden palcami i natychmiast odłożył.
– Ojej, aż parzy! – krzyknął. – Muszę poczekać, aż trochę ostygną.

Po chwili przewracał je w dłoni.
– Teraz są ciepłe i chrupiące. Zupełnie inne niż zimne maliny albo banany.

Tata podał mu metalową trzepaczkę i miskę ze śmietanką.
– A teraz najtrudniejsze zadanie – ubijanie.

Chłopiec złapał za uchwyt i skrzywił się.

– Uch, jaki zimny! – jęknął, ale zaczął mieszać z całej siły. Śmietanka szybko zmieniała się w białą piankę, coraz bardziej puszystą.

– Ciężko! – stękał Czarek, ale nie przestawał. – Moje ręce i ramiona pracują jak maszyny!

A czy Tobie udało się kiedyś zrobić białą, puszystą chmurkę ze śmietanki lub innego składnika?

Na koniec tata podał kawałek czekolady. Chłopiec trzymał ją w dłoni, a ona zaczęła się lekko rozpuszczać.

– Patrz, tato! – wołał. – Czekolada topi się od mojego ciepła!

Kiedy wszystkie składniki były gotowe, zaczęli układać warstwy w szklankach: malinowy mus, krem z bananów, biała śmietanka, borówki, ciepłe orzechy i czekolada.

– Wyglądają jak kolorowe tęcze w szklankach! – zachwycił się Czarek. – I każda warstwa jest inna w dotyku: zimna szklanka, lepki sok, miękkie banany, gorące orzechy i rozpływająca się w dłoni czekolada.

Na stole stanął cały rząd deserów. Czarek otarł ręce w fartuszek, spojrzał na tatę i westchnął z dumą.

– Teraz uczta jest kompletna.

Zadanie specjalne:

Przygotuj z dzieckiem różne produkty o odmiennych fakturach: miękkie banany, soczyste maliny, twarde orzechy, gładką kostkę czekolady, chłodną metalową łyżkę.

Poproś, by dziecko dotknęło ich, opisało, a nawet ułożyło je w kolejności od najbardziej miękkiego do najbardziej twardego.

Zwróć uwagę, czy dziecko chętnie eksploruje różne faktury, czy raczej unika niektórych wrażeń dotykowych. To ważna wskazówka o preferencjach sensorycznych.

Rozdział VII

Uczta, która tańczy zmysł równowagi

Ciekawostka:
Czy wiesz, że Twój mózg każdego dnia robi prawdziwą akrobację, żeby utrzymać równowagę? W uchu wewnętrznym znajdują się trzy półkoliste kanały wypełnione płynem. Kiedy się poruszasz, płyn przesuwa się i informuje mózg, w jakiej pozycji znajduje się Twoje ciało. Równocześnie oczy i mięśnie przesyłają swoje wiadomości: „widzę stół", „stoję na palcach", „pochylam się do przodu". Dopiero kiedy wszystkie te informacje się połączą, możesz chodzić, biegać i tańczyć bez przewracania się. Dlatego właśnie po karuzeli albo szybkim wirowaniu płyn w uchu potrzebuje chwili, żeby się uspokoić – i wtedy kręci Ci się w głowie!

Goście przybyli punktualnie, dzieci wbiegły do salonu bardzo podekscytowane. Ich oczy zabłysły na widok stołu pełnego kolorowych smakołyków – pizza pachniała w całym pokoju, kanapki błyszczały kolorami, a muffinki kusiły kształtem i słodkim aromatem. W szklankach migotały owocowe musy, a cały dom wypełnił się ciepłym, przyjemnym zapachem.

– Jeszcze tylko kilka drobiazgów i zaczynamy – powiedział tata.

Czarek stanął na czele przygotowań. Razem z Nikosiem i Adasiem rozpoczęli nakrywanie do stołu. Najpierw rozwinęli wielki obrus. Stali po obu stronach stołu, trzymając materiał, który falował w powietrzu niczym żagiel łódki.

Czarek wspiął się na palce, żeby sprawdzić, czy obrus znajduje się dokładnie na środku stołu.

– Uważajcie, prawie się zsunął! – zawołał, łapiąc obrus w ostatniej chwili.

Potem przyszła kolej na talerze. Każde dziecko otrzymało po dwa i ostrożnie niosło je przez kuchnię, uważając, żeby ich nie upuścić. Marcelinka potknęła się o dywanik, ale w porę złapała talerze i postawiła je na stole.

– Uff, prawie się przewróciłam! – mruknęła, śmiejąc się.

Kiedy talerze były już na miejscu, przyszedł czas na balony. Tata podał dzieciom kolorowe kule i taśmę, ale najwyższych

punktów można było dosięgnąć tylko dzięki drabinie. Czarek wspiął się po szczeblach, a Bruno podawał mu balon, trzymając pewnie za sznurek, gdy kolega przyczepiał go do lampy. Kalinka podskakiwała, starając się złapać sznurek.

– Jeszcze troszkę w górę... tak, udało się! – krzyknęła, a reszta dzieci stała gotowa do pomocy z kolejnymi balonami.

Gdy dekoracje zostały wreszcie rozwieszone, a stół był gotowy, dzieci usiadły przy nim i rozpoczęły długo wyczekiwaną ucztę. Sięgały po pizzę, kanapki i sałatkę, dzieliły się smakołykami i podawały sobie napoje.

Czarek nalewał sok i prawie przewrócił dzbanek, który był napełniony po brzegi. Jego ciało okazało się zbyt drobne dla takiego ciężaru. Na szczęście w porę pojawił się tata, podstawiając kubek.

– Ha, prawie mnie wywróciło! – zaśmiał się chłopiec, wycierając ręce.

A może dziś Ty nalejesz wodę lub sok wszystkim domownikom przy posiłku? Sprawdź, czy uniesienie pełnego dzbanka to dla Ciebie trudne czy łatwe zadanie.

Czarek był bardzo ciekawy, jak gościom smakują przygotowane przez niego i tatę potrawy. Okazało się, że nie każdy lubi wszystko.

Jędrzej delikatnie odsunął sałatkę, ale chętnie sięgnął po muffinkę. Kazio skosztował kanapkę, ale jego ulubionym daniem okazała się pizza, którą jadł małymi kęskami, omijając dodatki. Marcelinka z uśmiechem wybrała owoce i mus, a Czarek próbował wszystkiego w niewielkich porcjach, sprawdzając, co najbardziej mu odpowiada.

– Każdy lubi coś innego! – powiedział Bruno, podając muffinkę Nikodemowi.

– I czasem wolę jeść po trochu albo osobno – dodał Staś, zdejmując szynkę z pizzy.

Podczas deseru dzieci szybko zamieniły kuchnię w tajną bazę – rozciągnęły koc między krzesłami, a podłogę wyłożyły poduszkami. Schowały się w środku, zasłaniając wejście rogiem materiału.

– Uwaga, tu wchodzi się tylko na kolanach! – ostrzegł Adam, poprawiając zsuwającą się poduszkę.

– Ej, nie pchaj się, bo zaraz cała baza runie! – zaśmiał się Czarek, chwytając koc, który zaczął spadać.

– To jak lina na statku pirackim! – krzyknął Bruno, chwiejąc się tak mocno, że prawie wypadł z „fortecy".

– O nie, kapitanie, trzymaj się! – odpowiedział Jędrek i obaj wybuchnęli śmiechem.

Każdy ruch pod kocem stawał się częścią przygody – balansowanie, poprawianie poduszek i ratowanie „ścian” bazy sprawiało, że zwykły wieczór zamienił się w wyprawę pełną śmiechu.

Spróbuj w domu zbudować swoją własną superbazę z koca i poduszek.

Na zakończenie muzyka popłynęła z głośnika, a kuchnia zamieniła się w parkiet. Dzieci biegały wokół stołu, tańczyły, wirowały z zamkniętymi oczami i podskakiwały w górę.

– Uważajcie przy stoliku! – krzyknął Henio, obracając się w kółko.

– Ale fajnie, jak wszyscy razem tańczymy! – dodała Marcelinka, trzymając rękę kolegi.

– Widzisz, Czarku? – powiedział tata. – Równowaga to nie tylko stanie na dwóch nogach. To także współpraca i uważność na innych.

– To prawda – odpowiedział Czarek. – Nasza uczta była dla brzucha, oczu, nosa, uszu i dłoni, ale też dla całego ciała!

Zadanie specjalne:

Podczas rodzinnego posiłku wykonaj małe wyzwania dla równowagi:
- przenieś pełną szklankę wody, nie rozlewając ani kropli,
- przejdź wokół stołu na palcach,
- usiądź na dużej poduszce i utrzymaj równowagę bez podpierania się,
- zatańczcie wspólnie krótki układ taneczny.

Obserwuj, które zadania sprawiają dziecku trudność, a które są dla niego łatwe i przyjemne. To cenna informacja o tym, jak pracuje jego zmysł równowagi.

O autorkach

Paula Ortmann

Pedagożka resocjalizacyjna, pracowniczka socjalna i organizatorka pomocy społecznej z kilkunastoletnim doświadczeniem zawodowym w obszarze wspierania osób i rodzin zmagających się z różnego rodzaju trudnościami i kryzysami. Uczestniczka 4-letniego, podyplomowego szkolenia z psychoterapii poznawczo-behawioralnej, członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Prezeska Wielkopolskiej Fundacji Rehabilitacji w Poznaniu, realizatorka projektów na rzecz osób z niepełnosprawnościami, organizatorka konferencji na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Terapeutka TUS. Pomysłodawczyni projektu Terapeuci dzieciom. Jej ciekawość drugiego człowieka stanowi siłę napędową do nieustannego rozwoju oraz doskonalenia kompetencji w zakresie udzielania profesjonalnego wsparcia. Mama Bruna.

Małgorzata Dachtera

Fizjoterapeutka, terapeutka i diagnostka integracji sensorycznej oraz instruktorka metody Ayres SIAT®. Na co dzień zajmuje się kompleksową rehabilitacją dzieci, łącząc praktykę terapeutyczną z działalnością edukacyjną i szkoleniową. Pełni funkcję Managera ds. Kompleksowej Rehabilitacji Dzieci oraz Wicedyrektora Niepublicznych Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w WCF Zdrowie Medycyna Edukacja. Jako prelegentka licznych konferencji naukowych dzieli się wiedzą i doświadczeniem w obszarze SI. Współpracuje z Akademią Wychowania Fizycznego w Poznaniu, gdzie prowadzi zajęcia na kierunku Integracji Sensorycznej. Jest zaangażowaną wolontariuszką podczas misji charytatywnych w Nepalu, gdzie wspiera dzieci z niepełnosprawnościami w sierocińcu New Life Nepal. Mama Nikodema i Marceliny.

Karolina Wróblewska

Pedagożka specjalna, terapeutka ręki, diagnostka i terapeutka integracji sensorycznej, trenerka TUS. Ukończyła studia z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Od lat pracuje z dziećmi, dla których świat bywa trochę za głośny, zbyt szybki lub za bardzo intensywny, wspierając je w lepszym rozumieniu siebie i otoczenia. Opracowuje indywidualne plany terapeutyczne, dopasowane do potrzeb i możliwości dziecka, oraz wspiera rodziny w codziennym funkcjonowaniu, pomagając im lepiej zrozumieć trudności ich dzieci i znaleźć skuteczne sposoby wsparcia w domu. Obecnie pracuje w prywatnej szkole podstawowej jako pedagożka specjalna, towarzysząc uczniom w ich rozwoju emocjonalnym, społecznym i edukacyjnym. Jako prelegentka i członkini komitetów organizacyjnych konferencji poświęconych dzieciom z niepełnosprawnościami i zaburzeniami rozwojowymi, aktywnie działa na rzecz podnoszenia świadomości i jakości wsparcia najmłodszych. Mama Adama.

Wielkopolska Fundacja Rehabilitacji
ul. Łomżyńska 1
61-048 Poznań
tel. +48 515 806 094

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego

„Czarek w kuchni zmysłów" to niezwykle ciepła, praktyczna i mądra w swojej prostocie publikacja dla rodziców, opiekunów i terapeutów, którzy chcą wspierać rozwój dziecka poprzez wspólne doświadczanie świata wszystkimi zmysłami. Autorki prowadzą czytelnika przez codzienne kuchenne czynności – od krojenia owoców, przez ugniatanie ciasta, po dekorowanie deseru i komponowanie kuchennej muzyki – pokazując, jak każdy z tych momentów może stać się okazją do stymulacji sensorycznej. Każda aktywność jest opisana w sposób klarowny i zachęcający, a także opatrzona krótkim wyjaśnieniem – jaki zmysł i które aspekty integracji sensorycznej są w danym momencie angażowane. Dodatkowo publikacja pomaga rodzicom rozpoznać ewentualne deficyty sensoryczne.

Podsumowując, „Czarek w kuchni zmysłów" jest książką o byciu razem w doświadczeniu, o budowaniu relacji i równowagi emocjonalnej poprzez wspólne, uważne działanie. Autorki subtelnie przypominają, że neurorozwój dziecka to proces całościowy, w którym smakowanie, wąchanie, mieszanie, patrzenie i dotykanie są tak samo ważne, jak nauka mowy czy liczenia. Ta pozycja powinna znaleźć się w każdym domu, przedszkolu czy gabinecie terapeutycznym.

Agata Cichoń-Chojnacka, specjalistka psychiatrii dzieci i młodzieży

Mały człowiek to wielki odkrywca, niczym gąbka chłonący otaczającą rzeczywistość. Rodzic, opiekun, inny dorosły może być w tym odkrywaniu mądrym przewodnikiem: pokazującym, tłumaczącym, pozwalającym dokonywać wyborów. Może być też nauczycielem wskazującym, jak wykorzystać w poznawaniu świata najprostsze narzędzia – nasze zmysły. Kuchenne przygody Czarka uczą, że w każdym miejscu, przy okazji najprostszych czynności można się zatrzymać i w pełni doświadczyć tego, co nas otacza; nie tylko zobaczyć, ale też poczuć smak i zapach, poznać teksturę.

To właśnie uważne przyglądanie się światu i temu, jak ten świat odczuwamy, buduje naszą samoświadomość, wpływa na poczucie własnej wartości, na umiejętność radzenia sobie z emocjami. Czyż nie tego właśnie pragniemy dla naszych dzieci?

Joanna Wojciechowska, psycholożka

ISBN: 978-83-974053-1-8