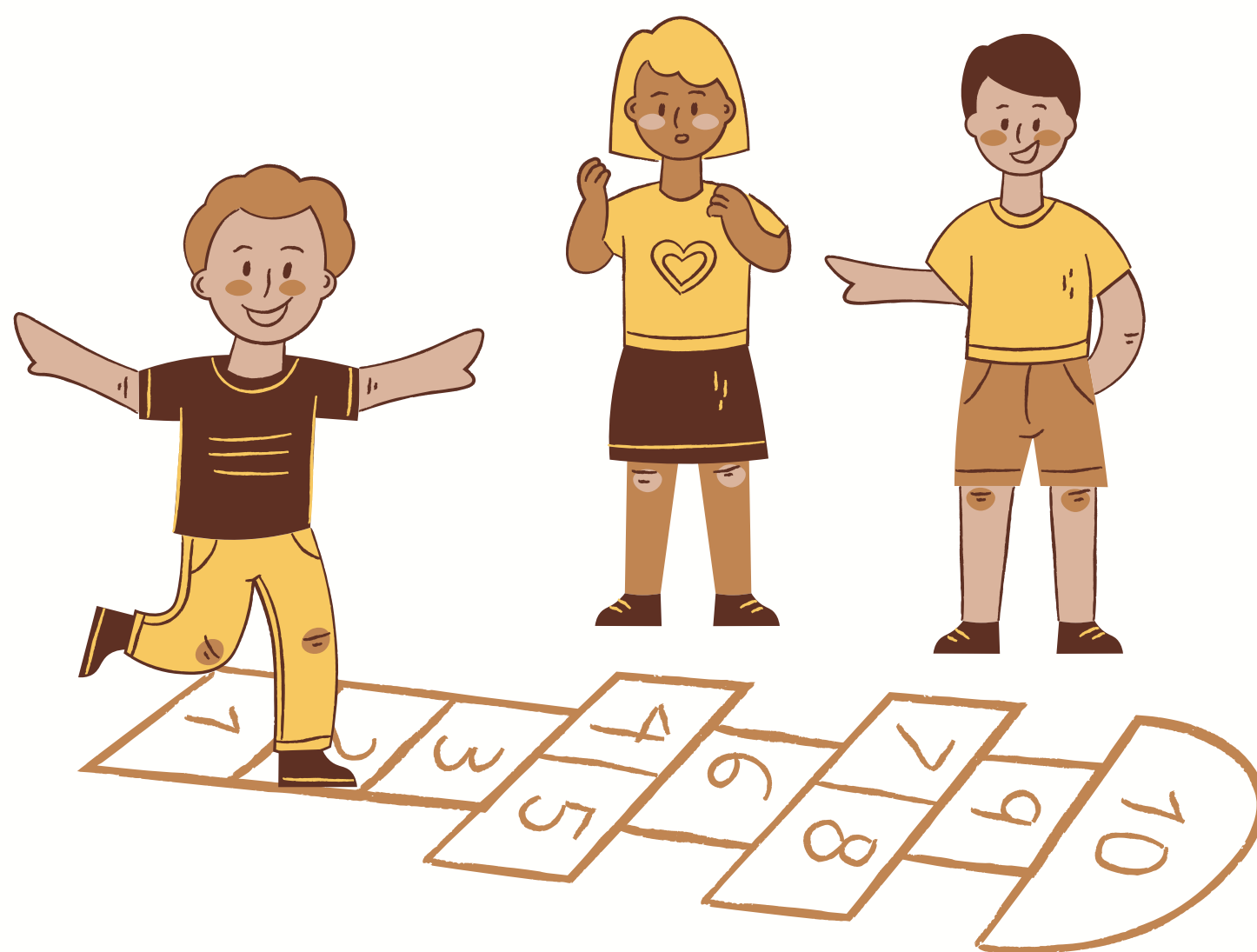


POMYSŁY DLA RODZICÓW I TERAPEUTÓW

OD BAWIENIA DO MÓWIENIA

czyli jak wspierać rozwój mowy dziecka w
codziennych sytuacjach i podczas zabawy

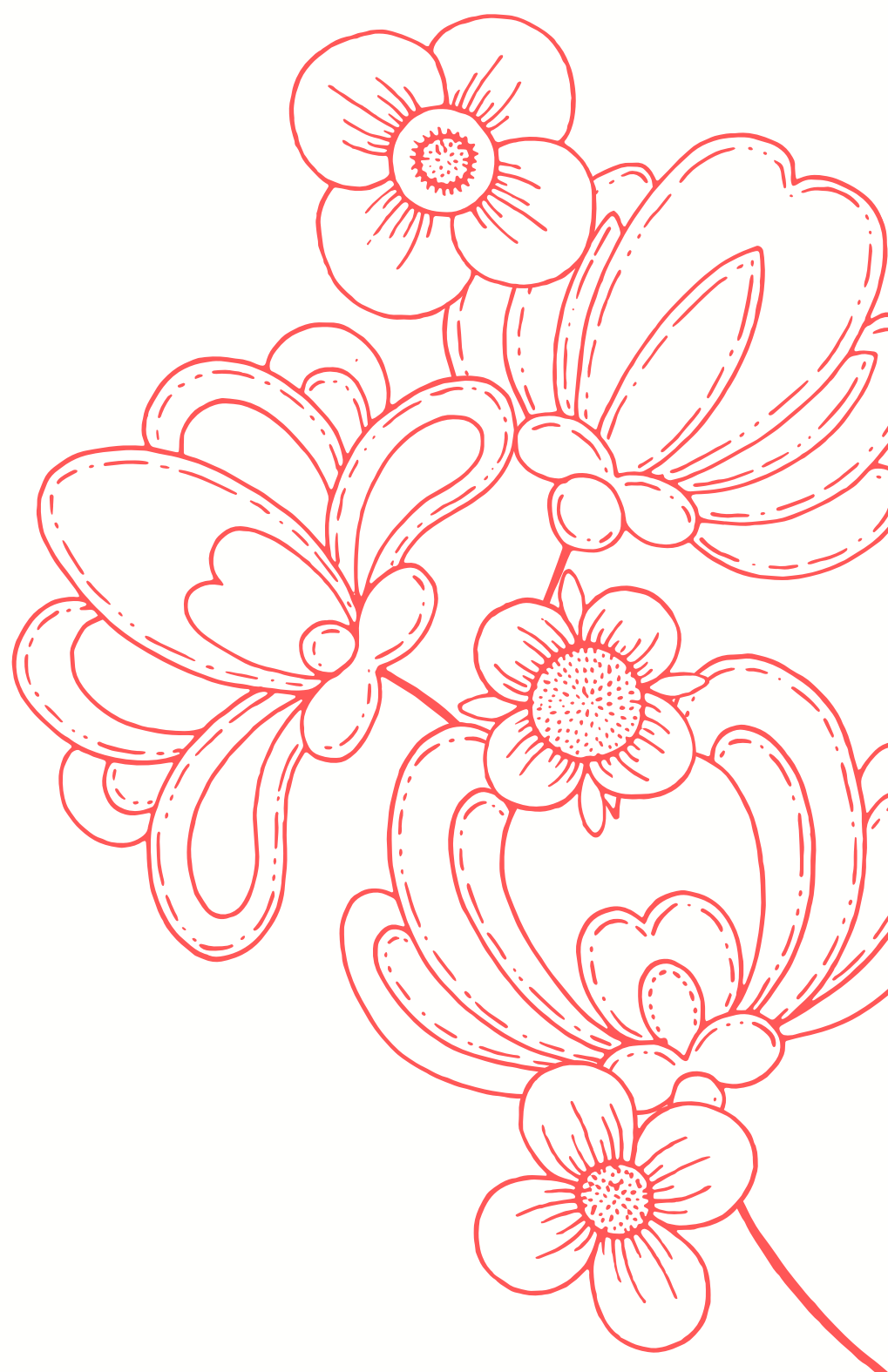


BEATA RACEK



"Nie to ważne w co się bawić, a jak i co się przy tym myśli i czuje. Można rozumnie bawić się lalką, a głupio i dziecinnie grać w szachy. Można ciekawie i z fantazją bawić się w straż, pociąg, polowanie, w Indian, a bezmyślnie czytać książki."

Janusz Korczak

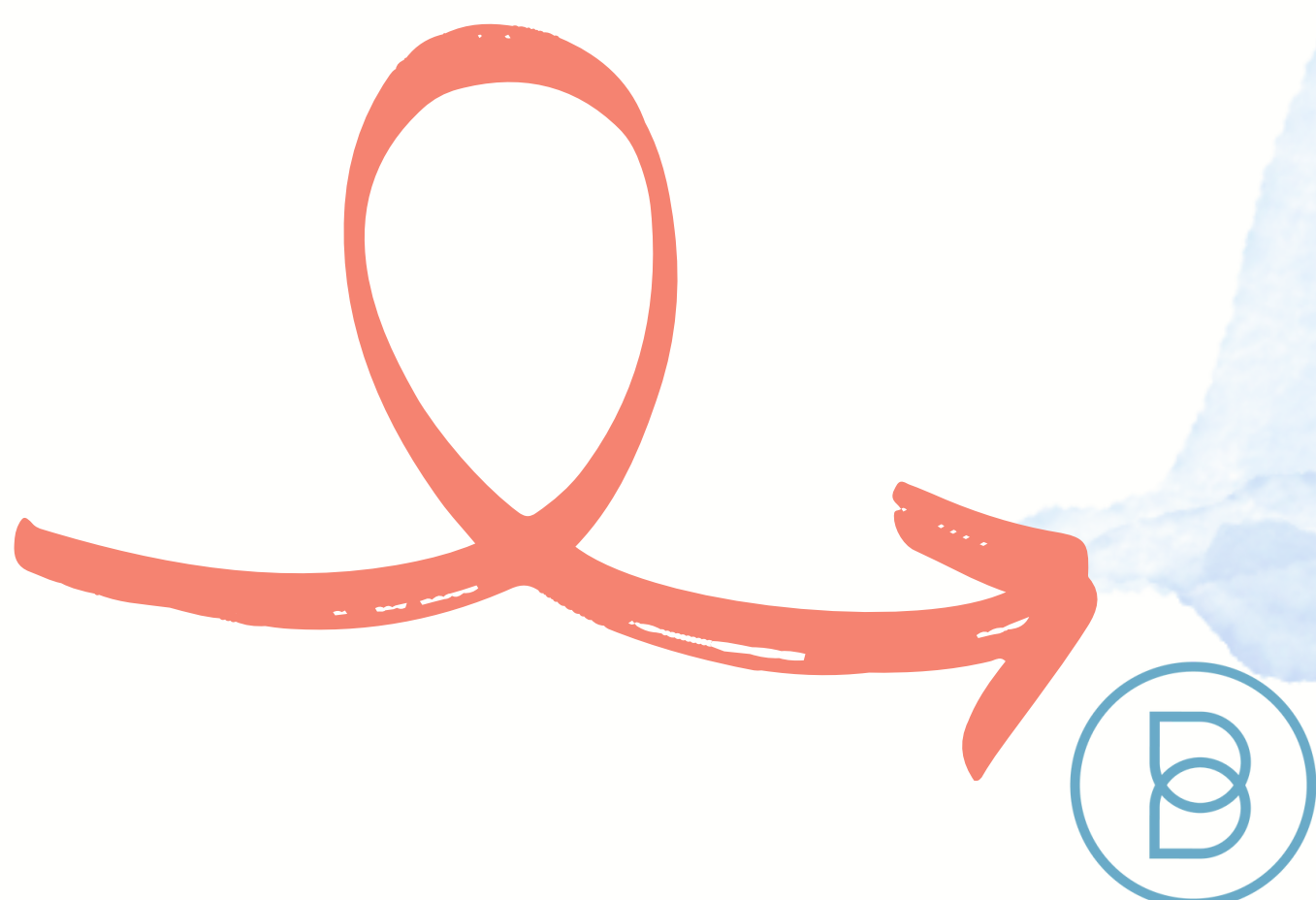


Terapia logopedyczna, szczególnie w przypadku dzieci z opóźnionym rozwojem mowy (ale też z zaburzonym rozwojem mowy, afazją, jak również z dyslalią i innymi trudnościami), powinna opierać się na zabawie i włączaniu ćwiczeń w inne czynności. Nikt z nas nie zatrzymuje się, nie siada do stolika przed lustrem w sytuacji, gdy chce opowiedzieć o swoich przeżyciach. Nabywając mowę w naturalny sposób, nie robimy tego przez wypełnianie kart pracy i kolorowanie kolejnych obrazków.

Zachęcam Was z całego serca, aby terapia, szczególnie maluchów, dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym odbywała się poprzez zabawę, ruch i działanie! Dlaczego? Zabawa jest naturalnym elementem rozwoju, jest naturalną czynnością i sposobem poznawania świata. Dostarcza pozytywnych emocji, pozwala odreagować, uczyć się, a czasem przezwycięzać lęki, w sposób przyjazny i bezpieczny dla dziecka. Jak często spotkaliście się z informacją od Rodziców, że "w tym tygodniu mało ćwiczyliśmy, bo nie było czasu"? Jeśli pokażemy Rodzicom, jak mogą wpleść ćwiczenia i terapię w codzienne sytuacje o wiele łatwiej będzie im znaleźć czas i miejsce na wspieranie rozwoju mowy dziecka.

Jakie zabawy, jakie sytuacje wykorzystywać do ćwiczeń? Każde i każdą! Czy szykowanie kolacji lub sprzątanie pokoju nie będzie idealnym momentem do rozwijania mowy i ćwiczeń? Czy planszówka "Grzybobranie" nie zmotywuje nas do wielokrotnego powtórzenia ćwiczenia logopedycznego? Czy stanie w korku lub na czerwonym świetle, to nie moment na ćwiczenia pionizacji języka? TAK, TAK i TAK!

Chcę zaproponować Wam w tej krótkiej pozycji kilka zabaw i gier, które możecie wykorzystać podczas terapii logopedycznej w gabinecie i w domu!



1. WYKORZYSTUJ CODZIENNE SYTUACJE! SZUKAJ ICH, NIE MARNUJ ANI CHWILI.

Jesteśmy zabiegani, praca zajmuje nam większość dnia, dojazdy, zajęcia dodatkowe dzieci, obiad, zakupy, sprzątanie...nie mamy czasu na ćwiczenia w domu. Na pewno nieraz to słyszałeś albo mówiłeś i czułeś. I to prawda! Rozumiem to i zgadzam się, że w zabieganym dniu ciężko jest znaleźć czas na ćwiczenia i terapię. Dlatego nie szukaj specjalnego czasu na wykonanie ćwiczeń zaleconych przez logopedę. **Znajdź moment w ciągu dnia**, w którym będzie ku temu możliwość.

Zastanów się teraz, jak wygląda Twój dzień? Co robisz często w ciągu dnia? Czy są w nim pewne stałe elementy, w których jesteś w stanie wykonać ćwiczenia? Na pewno tak!

Podam Ci teraz kilka przykładów:

- schodzenie lub wchodzenie po schodach (podczas tej czynności nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy za każdym krokiem np. klaskneli, powtórzyli sylabę, powiedzieli wierszyk logopedyczny);
- jazda windą (możemy wykonywać każde ćwiczenie jakie dostaliśmy w zaleceniach od logopedy)
- korek, stanie na czerwonym świetle w aucie (idealny moment na gimnastykę języka)
- spacer do lub z przedszkola, szkoły;
- mycie zębów- jest to moim zdaniem najlepszy moment na ćwiczenia z elementami masażu, użycia tubek żuchwowych, wykorzystanie ćwiczenia z płytką przedsionkową lub guzikiem- najlepiej trzymaj je przy szczoteczce do zębów)
- każda wizyta w łazience i mycie rąk (aby łatwiej było zapamiętać, przyklej karteczkę samoprzylepną na lustro, kafle lub inne widoczne miejsce w łazience, po umyciu rąk zostać 30 sekund dłużej i wykonaj jedno z zaleconych ćwiczeń);

Na pewno wymyśliłeś jeszcze dużo innych sytuacji, w których mógłbyś zagospodarować czas na ćwiczenia. Jeśli korzystasz ze schodów lub windy cztery razy dziennie, dwa lub trzy razy myjesz zęby, kilka razy w ciągu dnia myjesz ręce i za każdym razem poświęcisz te 30-60 sekund na ćwiczenia, to policz ile w ciągu dnia uda Ci się razy wykonać odpowiednie terapeutyczne aktywności!



2. WYKORZYSTUJ CODZIENNE SYTUACJE! CZYNNOŚCI DOMOWE

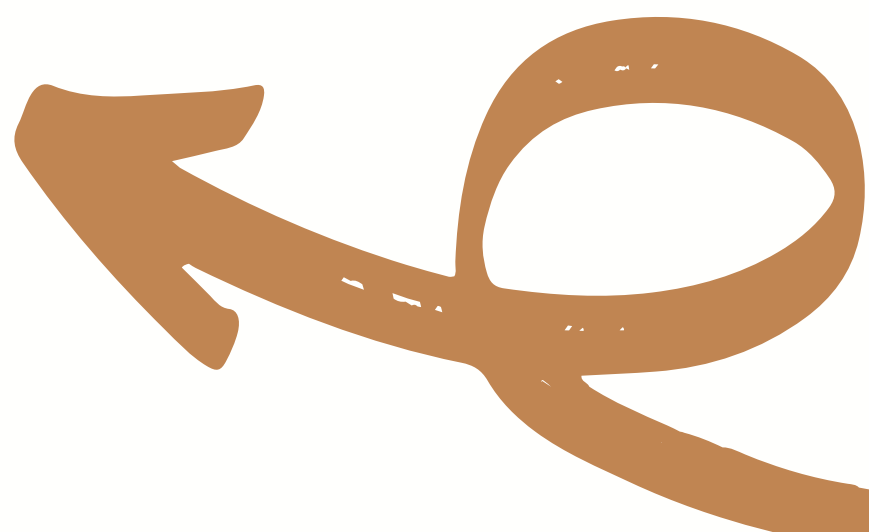
Karteczki samoprzylepne, nasze "sklerotki", będą też idealnym narzędziem pomocniczym. Przyklej je w różnych miejscach w domu- za każdym razem jak obok przejdiesz- wykonajcie zadanie, które jest na nim narysowane lub napisane. Skrytka z łakociami może otworzyć się dopiero, gdy powiesz lub wykonasz odpowiednie zadanie, bajka lub zabawa z tabletem, może być dobrym momentem na kinezjotaping lub trzymanie szpatułki w ustach, dla utrwalania oddychania nosem,

Masz już pomysły na "nie marnowanie":-), a teraz chcę abyśmy poszukali sytuacji życia codziennego i rodzinnego, podczas których rozwijamy i wspieramy rozwój mowy dziecka. Wszystkie sytuacje, które przed chwilą wymieniliśmy: korek, jazda winda, schodzenie po schodach, spacer- może być również cudownym momentem wspierania rozwoju mowy dziecka.

Podczas spaceru **opisuj, opowiadaj, pytaj dziecko!** Ale nie tylko "Co to jest?", zależy nam aby dziecko nabywało i wzbogacało swój słownik o inne części mowy, a nie tylko rzeczowniki. Bawmy się w zgadywanki: *Co widzę? Jest to delikatne, zielone i lubią jeść to krówki? (trawa)*. Zwróć uwagę ile słów, ile powiązań w mózgu musi nastąpić, aby dziecko z Twoich wskazówek odgadło o jaką rzecz Ci chodzi. Oczywiście, później kolej dziecka, to Ono ma za zadanie zadać Ci zagadkę i posłużyć się różnymi określeniami, które Ci pomogą w odgadnięciu. Możemy pytać i rozmawiać jakie coś jest, jak pachnie, jak smakuje, jakie jest w dotyku.

Przy młodszych dzieciach, podczas jazdy wózkiem, opisuj otaczający świat, pokazuj, mów do dziecka co robisz. Tylko **wielokrotne powtórzenia** będą pomagały dziecku w nauce nowych słów, i co ważne, w rozumieniu ich.

opisuj świat
rozmawiaj, powtarzaj,
nazywaj

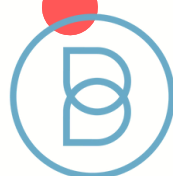


2. WYKORZYSTUJ CODZIENNE SYTUACJE! CZYNNOŚCI DOMOWE

Uczmy dzieci samodzielności, a co najważniejsze **pozwalajmy im działać!** W najmłodszym wieku dzieci rwą się do sprzątania, zmywania, zamiatania....tak, nie robią tego jeszcze tak dokładnie i precyzyjnie jak byśmy chcieli, ale mają do tego prawo. Czynności samoobsługowe, higieniczne, porządkowe i organizacyjne, jakie mogą wykonywać w domu są źródłem ogromnej ilości bodźców i treningu koordynacji wzrokowo-ruchowej, świadomości własnego ciała, planowania ruchów. Mała motoryka, czyli motoryka rąk, którą wykorzystujemy np. podczas mycia, zapinania guzików, ścierania kurzu, układania sztućców na stole, jest w bliskim sąsiedztwie z mową. Rozwijając małą motorykę, rozwijamy pośrednio ośrodki w mózgu odpowiedzialne za mówienie. Poza tym, podczas nakrywania do stołu lub odkładania na miejsce naczyń, kubków, skarpetek, ćwiczymy z dziećmi lewą półkulę mózgu- również szefową mówienia:-). Ćwiczenia lewopółkulowe nie muszą być wykonywane na materiale specjalnie do tego przygotowanym. Dekorowanie ciasta, układanie wg wzoru naczyń, skarpetek, koszulek to nic innego jak tworzenie sekwencji lub/i kodowanie.



pozwól mi działać
pokazuj i wspieraj



POZWÓLMY DZIECIOM SPRZĄTAĆ!:-)

Sprzątanie to nie tylko wstęp do czystego mieszkania, ale też, jak mówi dr Anna Ziółkowska "nauka pojęć, utrwalanie pojęć, np. czysty - brudny, zniszczony, uszkodzony, ładny, itp.; poznawanie zasad bezpieczeństwa - określenie z pomocą dorosłego, którymi zabawkami dziecko może się bawić bezpiecznie, a które należy odłożyć, wyrzucić (należy wytłumaczyć dziecku skąd może się wziąć niebezpieczeństwo, np. ostra krawędź); to segregowanie zabawek oraz innych domowych przedmiotów; układanie przedmiotów, zabawek na swoje miejsce; nauka sprawności manualnej poprzez czynności otwierania i zamykania, odkręcania i zakręcania pojemników; wyrzucanie śmieci, segregowanie śmieci; poznawanie różnych struktur i kształtów, np. miękki pluszowy miś, klocki - twarde, drewniane; poznawanie przedmiotów służących do sprzątania oraz towarzyszących im odgłosów (przyzwyczajanie dziecka do odgłosów, np. odkurzacza); umiejętności społecznych."



uczymy się przez
działanie



PRANIE, GOTOWANIE, WSPÓLNE ZAKUPY, PRACE W OGRODZIE LUB SPACER W PARKU....

Czy naprawdę do nauki kolorów potrzebujesz specjalnego zestawu edukacyjnego? Czy musisz teraz wydać majątek na pomoce, lub kolorowy tusz do drukarki? NIE! Zaproś dziecko do pomocy z segregowaniem i robieniem prania! Utrwalicie kolory, różne faktury, poeksperymentujecie z mydłem, wodą! Przy okazji możecie przeliczać, tworzyć pary ze skarpetek, czyli utrwalać pojęcie "para", ale również szukać dwóch pasujących do siebie elementów.

A czy zakupy lub prace w ogrodzie, to nie idealny czas na naukę nazw warzyw, owoców, faktur, wagi, ale też pieniędzy, liczenia, przeliczania? Pomyśl jak dużo sprawności manualnej i motorycznej, planowania i koordynacji będzie musiało dziecko wykorzystać podczas sadzenia truskawek lub kwiatów w ogrodzie. Czy musisz mieć drewnianą kasę i drewniane lub filcowe owoce, warzywa, aby dziecko nauczyło się ich nazw? Oczywiście nie! Zabawki jak najbardziej się przydadzą i będą świetnym elementem zabawy i wspierania rozwoju, ale **nic nie zastąpi autentycznego kontaktu i sytuacji.**



daj mi aktywnie
uczestniczyć w
codzienności



3. BAW SIĘ...MĄDRZE.

"Nie to ważne w co się bawić, a jak i co się przy tym myśli i czuje. Można rozumnie bawić się lalką, a głupio i dziecinnie grać w szachy. Można ciekawie i z fantazją bawić się w straż, pociąg, polowanie, w Indian, a bezmyślnie czytać książki." Janusz Korczak trafił w samo sedno! Mądra zabawa, będzie sto razy lepsza od bezcelowego czytania lub wypełniania kart pracy. Czy mowa rozwija się przy stoliku? Czy mówimy kontrolując się przy lustrze i powtarzając wyrazy, podpisy z kartki? Wspierajmy mowę i dziecko w codziennych aktywnościach, bawmy się mając z tyłu głowy nasze terapeutyczne cele, wplatajmy w zabawę wyrazy, dźwięki, gesty, miny, które są dla nas istotne. Odejdźmy od stolika i usiadźmy z dzieckiem na dywanie, powygłupiajmy się, pobawmy, nawiążmy relację. Uczmy poprzez zabawę.

O ile więcej jesteś w stanie zrobić z dzieckiem podczas gry lub wygłupów, gdy dziecko CHCE robić to co Ty, gdy chce się bawić, gdy chce otrzymać kolejny punkt w grze lub dojść do mety? Na własnym przykładzie wiem, że podczas jednych zajęć z wykorzystaniem gier i zabaw, jestem w stanie o wiele więcej wykonać, niż siadając przy stole z kolejną kserówką lub kolejną książką w ręce. Nie oznacza to, że książek nie wykorzystuję- wykorzystuję i to sporo! Ale takich, jakie podobają się dziecku, a nie mi (choć mi też się podobają:-)). Naszym zadaniem jest **dostosować materiały, narzędzia i metody do dziecka, a nie na odwrót**. A co za tym idzie, jeśli będziecie mieć dziecko, które woli kserówki i prace stolikową- to tak właśnie pracujcie! Ale ja osobiście nie poznałam jeszcze dziecka, które wybierze prace stolikową, niż grę lub zabawę ruchową.

baw się mądrze!



KILKA POMYSŁÓW DO WYKORZYSTANIA





DZIECKO WCALE **NIE POTRZEBUJE** DROGICH I WYMYŚLNYCH ZABAWEK. **IM PROŚCIEJ- TYM LEPIEJ.**

MAKARON TO ŚWIETNA POMOC DO ĆWICZEŃ! JEST W RÓŻNYCH KOLORACH I KSZTAŁTACH!

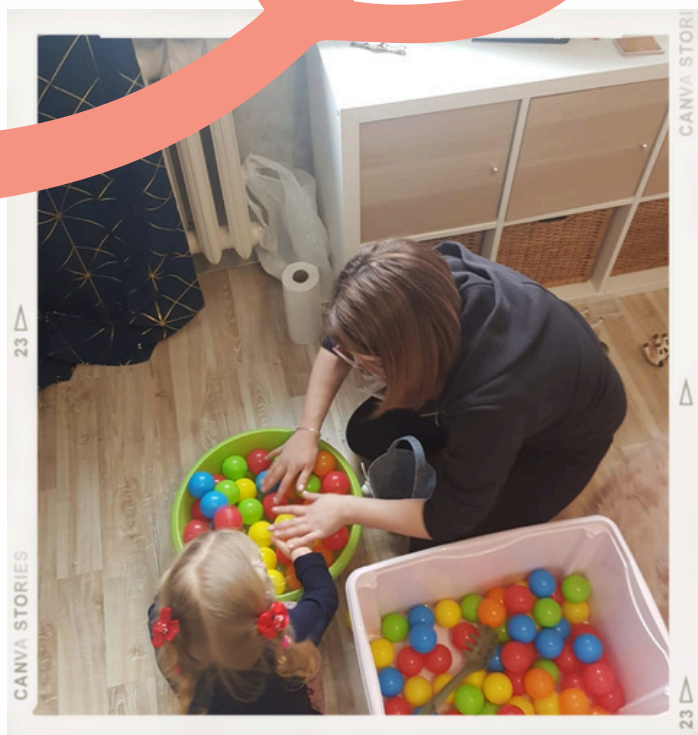
MOŻEMY GO WYKORZYSTAĆ DO UKŁADANIA **SEKWENCJI-** NA STOLE, NA KARTCE, NAWKLEKAĆ, PRZYKLEJAĆ LUB WCISKAĆ DO MASY SOLNEJ, PLASTELINY, CIASTOLINY. ROZWIJAMY WTEDY DODATKOWO **MAŁĄ MOTORYKĘ I KOORDYNACJĘ OKO-RĘKA.**



SPRAWDZI SIĘ IDEALNIE DO **KODOWANIA I ODTWARZANIA WZORÓW!**

WYSTARCZY OTWORZYĆ KUCHENNĄ SZAFKĘ I SIĘGNAĆ PO MAKARON! ALE MOŻE BYĆ TEŻ FASOLA, GROCH... ZERKNIJ DO KUCHNI- NA PEWNO **ZNAJDZIESZ TAM MNÓSTWO POMYSŁÓW!**





DO ZABAWY W **BASENIE Z KULKAMI** NIE POTRZEBUJEMY DUŻEGO PLACU ZABAW I CAŁEGO POKOJU. MISKA DO PRANIA, KILKA PIŁEK I GOTOWE- RZUCAMI, CELUJEMY, PODRZUCAMY I ŁAPIEMY, UTRWAŁAMY KOŁORY, BAWIMY SIĘ SAMOGŁOSKAMI NP. RZUCAJĄC MÓWIMY : **OOOOO!** LUB INNE WYRAŻENIA DŹWIĘKONAŚLADOWCZE LUB WYRAZY. DOLEJ DO MISKI WODY- BĘDZIE JESZCZE LEPSZA ZABAWA.

WODA JEST NIEZASTĄPIONA! MISKA Z WODĄ, KILKA FOREMEK, MOGĄ BYĆ GADŻETY KUCHENNE, PLASTIKOWE-GUMOWE ZABAWKI. PODCZAS CHLAPANIA DOSTARCZAMY DODATKOWYCH WRAŻEŃ SENSORYCZNYCH. PSIKACZ DO WODY IDEALNIE SPRAWDZA SIĘ DO STYMULOWANIA I ZACHĘCANIA DO MÓWIENIA. U MNIE WYKORZYSTUJEMY DO WYRAŻEŃ: **KAP, KAP, PADA, AAAA, OOOO.**



KTO Z NAS NIE ZNA **JAJKA NIESPODZIANKI**:-). NA PEWNO MACIE KILKA TYCH PLASTIKOWYCH JAJECZEK W DOMU. ZRÓBCIE Z NICH **INSTRUMENTY** DODAJĄC KASZĘ, CUKIER, KAMYKI, MAKĘ. MOŻEMY RÓWNIEŻ STWORZYĆ Z NICH GRĘ SMAKOWĄ I CHOWAĆ RÓŻNE PRZYSMAKI DO ŚRODKA. ALBO PO PROSTU ĆWICZENIA, DŹWIĘKI, OBRAZKI.

ŁOWIENIE RYBEK- KAŻDA RYBKA Z INNA MINĄ? CUDOWNIE! ZRÓBMY TAKIE SAME MINY. KAŻDA RYBKA MA INACZEJ NA IMIĘ? NAUCZ SIĘ ICH IMION! PODCZAS ŁOWIENIA MOŻEMY PILNOWAĆ POZYCJI SPOCZYNKOWEJ JĘZYKA, ODDYCHANIA NOSEM, UCZYĆ SŁÓW: **DAJ, MA, MOJE, TWOJE.**





DO ĆWICZEŃ **NIE POTRZEBUJEMY** ZABAWEK Z DZIAŁU "TERAPEUTYCZNE" LUB "LOGOPEDYCZNE". KAŻDA GRA I ZABAWKA JAKĄ MASZ W DOMU MOŻE BYC TWOJĄ POMOCĄ I WSPARCIEM TERAPEUTYCZNYM!

WSZYSTKO ZALEŻY OD TEGO NAD CZYM CI ZALEŻY, CO CHCESZ WYĆWICZYĆ I WSPIERAĆ. JEŚLI USPRAWNIACIE APARAT ARTYKULACYJNY WYKONAJCIE PO KAŻDYM RZUCIE KOSTKĄ LUB RUNDZIE, JEDNO Z ĆWICZEŃ BUZI I JĘZYKA.



MOŻECIE UTRWAŁAĆ PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE, POZYCJĘ JĘZYKA, GŁOSKI, SŁOWA- **BAWIĄC SIĘ I SPĘDZAJĄC CZAS Z DZIECKIEM Z CIEKAWY DLA NIEGO SPOSÓB.**

NIE SZUKAJ 20 MINUT W CIĄGU DNIA, NA ZAJĘCIA STOLIKOWE I KARTY PRACY. **ZNAJDŹ 20 MINUT NA GRĘ PLANSZOWĄ LUB ZREĆZNOŚCIOWĄ**, A PRZY OKAZJI PRZEMYĆ DO NIEJ WAŻNE ĆWICZENIA I ZADANIA WSPIERAJĄCE MOWĘ DZIECKA.





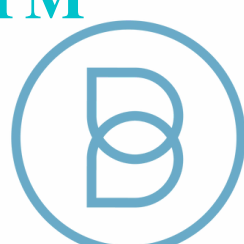
PAMIĘTASZ BĄCZKA? MOŻEMY
PIONIZOWAĆ JĘZYK TAK DŁUGO, AŻ
BĄCZEK NIE PRZESTANIE SIĘ KRĘCIĆ!

**RUCH TO NIE TYLKO ZDROWIE ALE TEŻ
WSPIERANIE ROZWOJU MOWY I
ĆWICZENIA MIĘŚNI JĘZYKA I WARG!**
STYMULUJĄC MIĘŚNIE BRZUCHA I MIĘŚNIE
POSTURALNE, WSPIERAMY MIĘŚNIE
ODPOWIEDZIALNE ZA PIONIZACJĘ JĘZYKA I
DOMKNIĘCIE WARG. WYKORZYSTUJ DO
ZABAW DYSKI SENSORYCZNE, PIŁKI DO
FITNESU, UDAWAJCIE RACZKI, RÓBCIE
NOGAMI NOŻYCE!



ZABAWKI EDYKACYJNE TO IDEALNE
UZUPEŁNIENIE CODZIENNYCH
AKTYWNOŚCI. ZABAWY W SKLEP, PRANIE,
MAJSTERKOWANIE WSPIERAJĄ I POMAGAJĄ
NAM WE WSPARCIU DZIECKA W JEGO
ROZWOJU. PATRZ NA KAŻDĄ ZABAWKĘ POD
KĄTEM "CO MOGĘ Z NIĄ ZROBIĆ?" NIE
MUSICIE BAWIĆ SIĘ TYLKO ZGODNIE Z
INSTRUKCJĄ- WŁĄCZCIE WŁASNĄ
KREATYWNOŚĆ! **JEDNA ZABAWKA MOŻE
MIEĆ WIELE ZASTOSOWAŃ.**

MÓJ ULUBIONY SMOCZEK! DZIAŁA PRAWIE
ZAWSZE, NAWET PRZY NAJWIĘKSZYCH
UPARCIUCHACH:-). JEŚLI MACIE W DOMU
ZABAWKI W STYLU SMOCZKA, NAKARM
PROSIACZKA, WYKORZYSTAJ GO DO
TWORZENIA ZBIORÓW, SEKWENCJI, NAUKI
WYRAŻEŃ: MA, JE, MNIAM, AM, ALE
RÓWNIEŻ DO ZACHĘCENIA DZIECKA DO
POWTARZANIA ŻMUDNYCH ĆWICZEŃ
LOGOPEDYCZNYCH- **PRZED NASTĘPNYM
RUCHEM WYKONAJ ĆWICZENIE!**





GARAŻ I AUTA- MAŁO EDUKACYJNA I TERAPEUTYCZNA GRA? NIC BARDZIEJ MYLNEGO! WJEŹDZAJĄC LUB ZJEŹDŹAJĄC POWTARZAJCIE SAMOGŁOSKI, WŁĄCZAJĄC GUZIK WINDY POWTARZAJCIE: **PI, PI**; UTRWAŁAJCIE KOLORY POJAZDÓW, HASŁA STOP! START!, BUDUJCIE Z KLOCKÓW, PAPIERU, PLASTELINY DODATKOWE ELEMENTY DROGI, TWÓRZCIE SYTUACJE SPOŁECZNE, W KTÓRYCH DZIECKO BĘDZIE POZNAWAŁO ODPOWIEDNIE REAKCJE I ZACHOWANIA. SAMOCHODY MOGĄ WJEŹDŹAĆ DO GARAŻU Z ODPOWIEDNIĄ SYLABĄ (DO SAMOCHODÓW TEŻ MOŻEMY PRZYCZEPIĆ **SYLABY, SAMOGŁOSKI, OBRAZKI**)

MAŁA MOTORYKA NIE MOŻE SIE OBEJŚĆ BEZ RÓŻNYCH **CIASTOLIN, MAS PAPIEROWYCH CZY PIASKU KINETYCZNEGO!** POZWALAJ DZIECKU **EKSPERYMENTOWAĆ, GNIEŚĆ, SYPAĆ, BUDOWAĆ**. PODCZAS ROBIENIA BEBEK Z PIASKU KINETYCZNEGO ĆWICZYMY MÓWIENIE, UCZYMY SIĘ WYLICZANEK.

CIASTO NA PIEROGI LUB PIZZE TEŻ SIĘ SPRAWDZI! POZWALAJ DZIECKU PRZESYPYWAĆ MAKĘ PSZENNĄ, ZIEMNIACZANĄ PEŁNOZIARNISTĄ, SÓL, KASZE- NIEZASTĄPIONE DOZNANIA SENSORYCZNE!



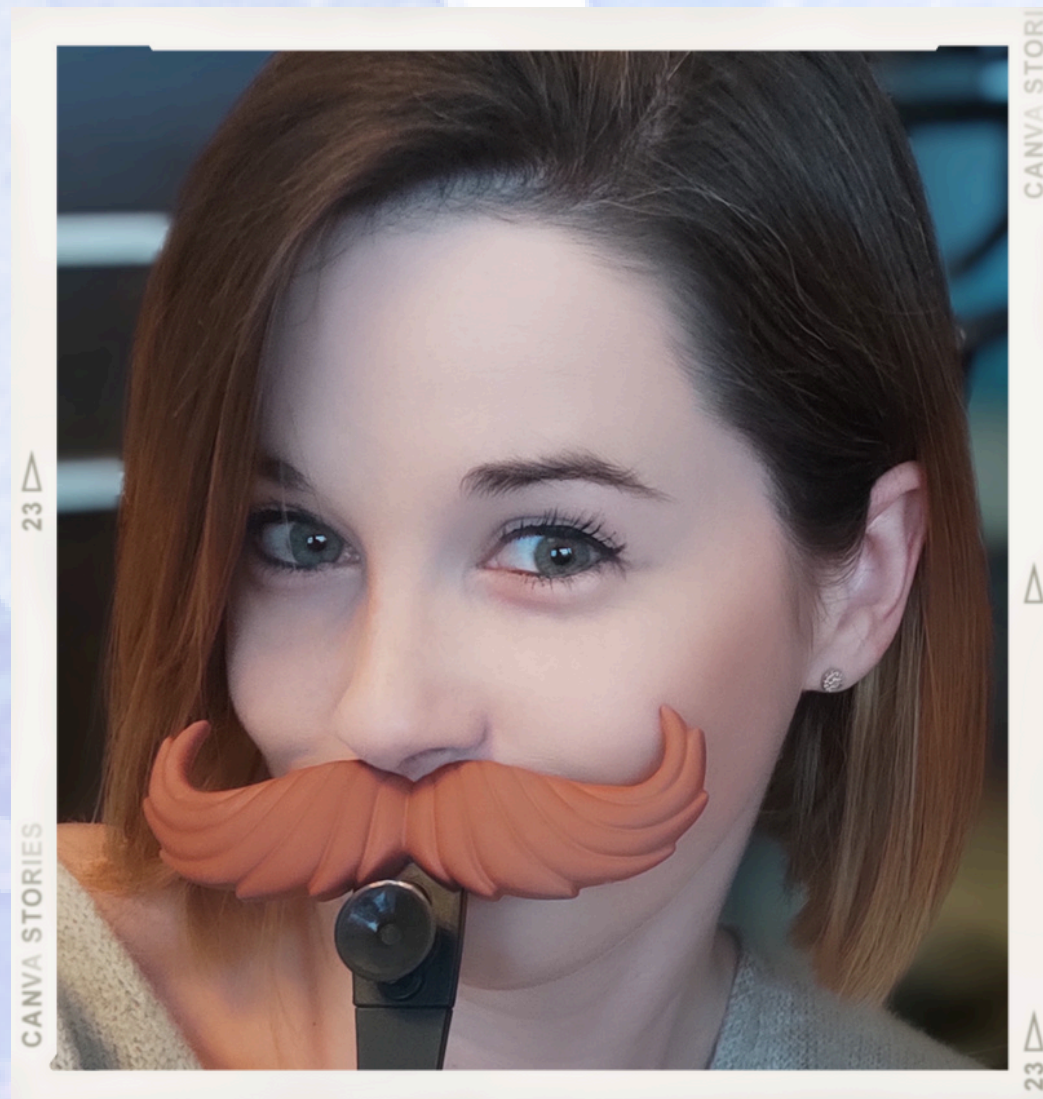
PIECZĄTKI TO SZYBKI I PROSTY SPOSÓB NA ZABAWY Z WYRAŻENIAMI DŹWIĘKONAŚLADOWCZYMI, TWORZENIE SEKWENCJI, KODOWANIE (NP. ZIELONY KOLOR- PRZYBIJASZ SOWĘ; NIEBIESKI- RYBKĘ), ĆWICZENIA OKREŚLEŃ **NAD, POD, OBOK, ZA, NIE MA, JEST, MOJE, TWOJE,**



Po garść inspiracji zapraszam Was na stronę:

<https://www.facebook.com/logopedaracek>

https://www.facebook.com/terapeutis.neurologopeda.lubin/?ref=page_internal



Podziękowania dla:

Ani Ziółkowskiej za wsparcie i inspiracje.

Marcie Nowackiej za pomoc i czujne oko:-)

Wszystkim moim małym podopiecznym, którzy rozbudzają we mnie radość życia i chęć zabawy

oraz Wam za zaufanie i motywowanie do działania!

Beata Racek

logopeda, terapeuta ręki, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej,
pedagog o specjalizacji terapii specyficznych trudności w uczeniu się,
terapeuta miofunkcjonalny, miłośniczka psów i czekolady!

