



# Opa+runek



## W NUMERZE:

- 2 - *Dzień Pluszowego Misia*
- 5 - *Andrzejki*
- 7 - *Mikołajki*
- 9 - *Bezpieczne Ferie*
- 13 - *Bajka terapeutyczna*
- 16 - *Nasze zainteresowania*
- 18 - *Wykreślanka*

POD REDAKCJĄ

*M. Brzezińska  
B. Hoffman  
A. Jonak  
A. Wierzbicka*



## Dzień Pluszowego Misia

---

Po raz kolejny przyjaciele z Fundacji Mam Marzenie zawitali do naszego szpitala. Okazja to szczególna, gdyż właśnie dziś obchodzimy Międzynarodowy Dzień Pluszowego Misia. Rolę, jaką spełnia pluszowa przytulanka trudno przecenić, szczególnie tu, w szpitalu, gdzie istnieje wielka potrzeba przytulenia, bliskości i ukojenia emocji związanych z chorobą.

25 listopada 2021r. wolontariusze z Fundacji Mam Marzenie odwiedzili naszych uczniów ze wspaniałymi i bezpiecznie zapakowanymi pluszakami. Wszyscy mali pacjenci otrzymali przytulanki. W dobie pandemii wolontariusze nie mogli w bezpośredni sposób spotkać się z naszymi podopiecznymi. Z pomocą przyszły jednak nowe technologie. Połączyliśmy się na teamsach, dzieci mogły chwilę porozmawiać z „Krówką i Tygrysiem” i podziękować za prezenty.





Jest nam niezwykle miło, że Wolontariusze Fundacji Mam Marzenia pamiętają o naszych podopiecznych.

Do zobaczenia następnym razem, przytulamy Was do serca i dziękujemy.



## Andrzejki

---

Dnia 30.11.21 oddziały szpitalne odwiedziły Dobre Wróżki. Przyniosły ze sobą andrzejkowe zabawy. Dzieci mogły zakręcić kołem fortuny, by dowiedzieć się, jaka przyszłość ich czeka. Wróżba z kapelusza – to wybrany zawód, a lanie wosku zmieniliśmy na kleksy z farby. Było wiele śmiechu i zabawy. Zdjęcia mówią same za siebie!







## Mikołajki

---

Pragniemy serdecznie podziękować Dyrektorowi Caritas Polska - ks. dr Marcinowi Łyckiemu za wielkie serce i zaangażowanie na rzecz naszej szkoły. Przekazane przez Caritas w okresie mikołajkowo-świątecznym upominki wywołały uśmiech i radość na twarzach dzieci przebywających w szpitalu. Dziękujemy za ten piękny gest, za wspieranie nas oraz za wszelką pomoc, jaką kolejny raz otrzymujemy.

Upominki przekazane przez naszych wspaniałych darczyńców sprawiły wielką radość młodym ludziom i sprawiły, że uśmiech zagościł na ich twarzach w ten wyjątkowy grudniowy dzień. Jak podkreślali młodzi pacjenci, prezenty w postaci książek czy gier edukacyjnych są dla nich niezwykle wartościowe i użyteczne, gdyż przebywając w szpitalu mają oni znacznie mniej opcji ciekawego spędzania wolnego czasu niż ich zdrowi rówieśnicy. A słodczyce wiadomo każdemu umilą czy choremu, czy zdrowemu umilą życie, w szczególności w szare i krótkie grudniowe dni.







## Bezpieczne ferie

---

Zbliżają się ferie zimowe. Pomimo pandemii pamiętajcie, że to okres odpoczynku, relaksu i zabawy.

GDY SPRZYJA POGODA SPĘDZAJ CZAS NA DWORZE

Podczas zabawy na dworze możesz:

- Ulepić bałwana, J
- eździć na sankach, tzw. „jabłuszku” lub łyżwach,
- Zrobić „orła” na śniegu,
- Zbudować „igloo”, Urządzić „bitwę na śnieżki”.

## NA SANKACH I NARTACH

- Baw się tylko w bezpiecznych miejscach; place zabaw, boiska, lodowiska.
- Nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach, rzekach - nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zahamować.
- Przed zjazdem sprawdź czy w pobliżu nie ma krzaków, kamieni i nierówności.
- Wybieraj takie miejsca, które są z dala od ulic, mostów, torów kolejowych.
- W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiaj sanek do samochodu.



## NA ŁYŻWACH

- Jazda na łyżwach wzmacnia ręce, nogi i kręgosłup.
- Podczas jazdy na łyżwach uczymy się koordynacji ruchów i gracji.
- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie.

## PODCZAS ZABAWY ŚNIEŻKAMI

- Rzucając się śnieżkami, nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamyczków.
- Staramy się nie celować w twarz drugiej osobie, żeby nie uszkodzić komuś oka.
- Nigdy nie rzucamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody – zaskoczony kierowca może stracić równowagę i spowodować wypadek.

## ODPOCZNIJ OD KOMPUTERA ZAMIEŃ TEN CZAS NA INNE PRZYJEMNOŚCI

- Przeczytaj książkę!
- Pograj w planszówki!
- Rozwiązuj krzyżówki lub sudoku!
- Może zachwycą Cię robótki ręczne!
- Zbuduj karmnik dla ptaków i je dokarmiaj!
- Namaluj obraz!

**CZAS FERII ZIMOWYCH TO WSPANIAŁA  
ZABAWA. KTO BEZPIECZNIE SIĘ BAWI, W  
KŁOPOTY NIE WPADA. ŻYCZYMY  
BEZPIECZNYCH I WESOŁYCH FERII ZIMOWYCH!**





## Bajka: Ryś o imieniu Ryś

---

W lesie nieopodal maleńkiej wioski mieszkała rodzina rysi. Rodzice: tata Ryś i mama Rysiowa bardzo kochali synka Rysia i często bawili się z nim a to w chowanego, a to w ciuciubabkę lub inne gry. Gdy było zimno razem budowali różne pojazdy z klocków lego, siedząc na dywaniku przy ciepłym kominku. Mama często czytała synkowi książki z kolorowymi obrazkami: różne opowiadania, wierszyki i bajki. Stały one równo na półce i czekały grzecznie na swoją kolej.

Jesienią tata zaczął częściej wyjeżdżać w delegacje, ale mama pracowała w domu zdalnie, więc nadal miała sporo czasu na wesołe zabawy. Niestety po pewnym czasie mama zaczęła częściej wychodzić mówiąc: „Rysiu mam dziś bardzo dużo spraw do załatwienia. Zaraz przyjdzie sąsiadka – Pani Ala. Pobaw się grzecznie. Postaram się szybko wrócić.”

Pewnego dnia jednak, gdy mama miała do załatwienia jakąś „bardzo ważną sprawę”, Pani Ala nie przyszła na czas i Ryś został sam w domu. Próbował zbudować samolot z klocków lego, a potem łódkę, ale nic z tego nie wychodziło. I wtedy usłyszał jakieś dziwne dźwięki.

- Ojej! - Położył łapki na uszach, ale nic się nie zmieniło. Z każdego kąta pokoju słychać było:

„Stuk, stuk! Szur, szur! Bul, gul!”. Ryś nasłuchiwał i coraz bardziej się niepokoił. Wiedział, że Pani Ala zaraz będzie, ale z każdą chwilą te dźwięki stawały się coraz głośniejsze.

- Co robić?

Ryś jednym susem wskoczył na łóżeczko i skrył się pod kocykiem. Zamknął oczy i czekał, aż wszystko ucichnie.

Kiedy usłyszał ciche „miau”, a potem „mrr-mrr”, otworzył oczy i zobaczył małego rudego kotka – Miaukotka, tak właśnie ów kot miał na imię, który z zainteresowaniem spoglądał na niego.

- Co tu robisz? – spytał ryś o imieniu Ryś i ze zdziwienia przetarł łapkami oczy.

- Grzeję się pod kocykiem. Na dworze jest bardzo zimno, a tu jest ciepło... „miau”. A ty?

Zapadło milczenie, bo Ryś nie chciał głośno mówić o tym, jak bardzo się przestraszył hałasów w domu, a potem padło krótkie: „nudzę się”.

- A może zrobimy coś razem? – spytał Miaukotek. Widziałem na półce tyle książek... może weźmiemy jedną z nich i razem przeczytamy?

- No nie wiem, jeszcze nie umiem dobrze czytać...

- Ale ja tak – powiedział, szybko wskoczył na półkę i z kocią gracją wyciągnął pięknie ilustrowaną książkę z wierszami. Teraz wyglądał jak duży kot. Pomruczał przez chwilę, a potem zaczął czytać wiersz Danuty Wawiłow pod tytułem „Jesienią”.

„Co będę robił  
jesienią,  
kiedy liście się  
zaczzerwienią,  
kiedy straszne powieją  
wichury?

Będę patrzył przez okno  
na chmury,  
będę słuchał,  
jak szumi deszcz,  
i może wymyślę wiersz: (...)"

- Ryś uśmiechnął się i pomyślał, że wiersz to świetny pomysł. Usłyszał jeszcze ciche słowa:

„ZA GÓRAMI,  
ZA LASAMI  
MIESZKAŁ KOTEK  
ZAMIAUKANY.”\* - i zasnął.

Kiedy przyszła Pani Ala, Ryś spał pod kocykiem z książką w łapkach. Gdy się obudził, popatrzył na ilustrację w książce i przypomniał sobie kotka – Miaukotka, a potem wstał z łóżka, wziął kredki, na kartce z bloku zaczął rysować jak razem czytają książkę i z niemałym trudem podpisał R+M. A potem pokazał mamie mówiąc: „To ja i mój kolega: kotek – Miaukotek. Razem czytamy książkę. On jest duży, umie czytać i niczego się nie boi”.

Mama popatrzyła na synka i powiedziała:

- Ty też jesteś duży i odważny. I bardzo Cię kocham.
- Ja też Cię kocham mamusiu – odpowiedział Ryś.

KONIEC

*Bajka oraz ilustracja autorstwa Marzeny Głowackiej*

*\*Danuta Wawiłow, Jesienią, [W:] Danuta Wawiłow, Wędrówka, Nasza Księgarnia, Warszawa 1986.*





## Nasze zainteresowania: Oskar

---

### MOJA PRZYGODA Z PŁYWANIEM

Pływać zacząłem w 1 klasie podstawówki. Na początku trenowałem 3 razy w tygodniu jednak nie był to jedyny sport, który uprawiałem w tamtym momencie. Z roku na rok dochodziło coraz więcej treningów więc pływanie zostało moim głównym zainteresowaniem.

W czwartej klasie szkoły podstawowej trenowałem już 7 razy w tygodniu i pływanie stało się moim nawykiem, bez którego nie mogłem już żyć. Trenowanie zabierało mi bardzo dużo czasu, ponieważ mój dzień zaczynał się o 7.30 a kończył o 16 jednak to był dopiero początek.

Od klasy 7 do treningów na basenie zaczęły dochodzić treningi siłowe na siłowni. Dzień zaczynał się około 7 rano a kończył o 17. Taki styl życia powodował, że nie było czasu na wiele rzeczy takich jak spotkania ze znajomymi jednak miałem motywację i to co robiłem bardzo mi się podobało i nie przeszkadzały mi te wszystkie wyrzeczenia.

W tym momencie chodzę do 1 klasy liceum. Trenuje zawodowo już 9 rok i mam 12 treningów tygodniowo. Mój dzień zaczynam od treningu od 6 rano a kończę o 18 też na treningu. Treningi sprawiają mi ogromną przyjemność i wchodzenie do zimnej wody o 6 rano nie sprawia mi problemu. Jest wiele plusów takiego stylu życia wyjeżdżanie na obozy, kadry narodowe, zawody.

Do tego miejsca, w którym jestem nigdy bym sam nie doszedł. Mój trener był osobą, która we mnie uwierzyła i popchnęła dalej żebym trenował i nie poddawał się w tym co robię.

Oskar

# Wykreślanka po angielsku

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## Winter Holidays

P T O U P T E Z N M Q C A Y D U W  
U C A B U C W Q P V F S F C M Y K  
Z H H T O S A M T S I R H C Q S R  
S A L Y A K C S C K N T R W J I F  
F A M I L Y W T O O C J R Y B L Y  
K L H X K T E H P U S O D F Y Y T  
W K O I U M L G E W I N T E R A S  
A C K O F L E I S A N T A Y K D O  
N D H A S Y U L W X K X L N G I R  
Z I L A V C A N D L E S H A P L F  
A G C E K M L O N O B A D M S O W  
A D P B A K V E U R R R Y W B H V  
Z F F C J Y U T D O N H A O Y R E  
T T B J Y G M N N I S T G N V R M  
O R F Z Q S G E A N E M P S G S K  
O E X U T J M P O H N R O E M V B  
Y E L S T N E S E R P Q D M D F B

Family

Santa

Tree

Winter

Candles

Kwanzaa

Menorah

Hanukkah

Frosty

Lights

Dreidel

Christmas

Snowman

Presents

Elf

Holiday