



Traugutt-ka

Rok 2021/22, numer 3/76

grudzień

Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie

W tym numerze:

Listy do Mikołaja	2
Święta w różnych krajach	3
Zostań wolontariuszem	5
Zdrowo jesz, zdrowo żyjesz	6
Media społecznościowe	8
Kącik mola książkowego	9
Nie strzelaj w sylwestra	10



Na ten świąteczny czas



Święta Bożego Narodzenia już za nami, ale magiczna atmosfera jeszcze nie przeminęła, choinka jeszcze pachnie lasem i prezentami, kilka lukrowanych pierników schowało się w pudełeczku, jeszcze pamiętamy smak wigilijnej kolacji i ciepło zewsząd płynących życzeń. Życzymy Wam zatem, aby świąteczny czar utrzymywał się w Waszych sercach jak najdłużej, abyście cieszyli się odpoczynkiem od szkolnej rzeczywistości, robiąc wszystko to, na co do tej pory nie było czasu, abyście znaleźli ten czas dla siebie i swoich bliskich. Życzymy Wam także, aby przyszedł rok był pełen samych cudownych niespodzianek, abyście nie bali się marzyć i śmiało sięgali po wyznaczone cele, aby nie zabrakło Wam słońca, uśmiechu każdego dnia, wspaniałych ludzi wokół i aby rzeczywistość, w której przyszło nam żyć i pracować, nareszcie powróciła do normalności. Wszystkiego co najlepsze w tym świątecznym czasie i przez cały 2022 rok.

Redakcja

Noworoczne postanowienia

Koniec starego roku a początek nowego to dla wielu ludzi dobry czas na podejmowanie wyzwań. Nowy rok—nowa/ya. Często jednak zapala wystarcza nam zaledwie do połowy stycznia. Zdrowa dieta, systematyczna praca czy uprawianie sportu itd. znów odchodzą do lamusa i czekają zwykle do kolejnego sylwestra, aby zakałkować jako pomysł na zmianę siebie. Wiele rzeczy chcielibyśmy zmienić, wiele nam się w sobie nie podoba, ale brak nam

odwagi, by zacząć, powalczyć i wytrwać. Za szybko się poddajemy. Nawet jeśli coś się nie uda i nie damy rady, nie warto czekać kolejny rok, aby podjąć próbę. Nie potrzebujemy specjalnej okazji do tego, by nasze życie stało się lepsze i pełniejsze. Wy-



starczy chcieć. Niech tegorocznym postanowieniem będzie więc pokochanie siebie, zadbanie o swoje zdrowie, nieprzejmowanie się tym, na co nie mamy wpływu, czerpanie radości z małych rzeczy i bycie szczęśliwym. Życzymy Wam wytrwałości w walce o siebie i wyznaczone cele oraz szerokiej drogi w podróży do nowego jutra:-). Bądźcie zdrowi i szczęśliwi.



Redakcja

Listy do Mikołaja

Drogi Mikołaju,

na święta chciałabym dostać maseczkę, bo jest koronawirus. Ale z drugiej strony marzę, żeby ta kwarantanna się skończyła. Jeszcze chcę bardzo duży tort oraz dużo słodczy. Chcę w szkole dostawać tylko piątki i szóstki. Marzę o świątecznym humorze i żebym przez całe życie miała wesoły nastrój. Jeszcze marzę o książce, którą mogłabym przeczytać sto razy. Chciałabym mieć także dziesią-



tego pluszowego misia albo innego pluszaka. Jeszcze chcę nowe talerze. Jeżeli zapytasz dlaczego, to ja odpowiem, że prawie wszystkie potłukłam. Żebym miała prawdziwe święto, chcę świąteczny kubek, stajenkę, dużo śniegu, model Mikołaja, dużo prezentów oraz ubranie związane z Bożym

Narodzeniem. Spełnij, proszę, choć jedno moje życzenie.

Sofia

Drogi Święty Mikołaju,

w tym roku byłem grzeczny. Pod choinkę chciałbym dostać LEGO, drona i Nintendo. Bardzo chcę także, żeby covid19 skończył się już i jeszcze chcę nauczyć się pływać.

Ja lubię Boże Narodzenie. Bardzo lubię wtedy wychodzić na dwór, bo zwykle lepimy bałwana i jeździmy na sankach. Kiedy wracamy do domu, to jemy 12 dań, a potem modlimy się i dzielimy się opłatkiem.

Stefan

Mój list do „Mikiego”



prawda?

Poprosiłbym o:

Misia.



Uwaga! Wszystkie rzeczy w tle nie są rzeczywistym prezentem, jedynie te na głównym planie są docelowym prezentem.

I Dashur Santa Claus,*

Byłem grzeczny, dostawałem same piątki i czwórki. Nie przeklinałem i pomagałem rodzicom, więc należą się prezenty,

Hantle, żeby trzymać formę po kolacji wigilijnej.



Oraz szachy.

Byłbym Ci bardzo wdzięczny, gdybyś 24 grudnia takie prezenty dostarczył.



*pl. Kochany święty Mikołaju

Janek Syga

спасибо 谢谢
GRACIAS
THANK YOU
ありがとうございます MERCI
DANKE धन्यवाद
شكراً OBRIGADO

Boże Narodzenie w różnych krajach

Każdy kraj inaczej obchodzi Boże Narodzenie, a w niektórych to święto nawet nie istnieje. W Stanach Zjednoczonych te święta obchodzi się w trochę inny sposób. Tam większość osób wystawia dekoracje już 1 listopada. Często nosi się wełniane swetry z wzorami i dekoracjami świątecznymi. Piecze się ciasteczka i ozdabia podwórka lampkami. Noc jest wyjątkowo rozświetlona od wszystkich dekoracji. W Wielkiej Brytanii jest wiele ciekawych tradycji. Jedną z najważniejszych jest wysyłanie listów, oglądanie pantomim. Oprócz tego mają stockings, są to takie

wielkie skarpety, które wiesza się nad kominkiem. W tych skarpetach ukryte są dodatkowe prezenty. Bardzo ważnym dniem dla nich jest Boxing Day. To jest dzień 26 grudnia,



we i choinki. W Nigerii czas świąt kojarzy się z pustynnym kurzem. Na Madagaskarze pierniczki zastępują owoce liczi. W Ghanie Boże Narodzenie kojarzy się z kakao, ponieważ dla nich to czas na zbiory kakaowca.

Każdy kraj inaczej obchodzi te święta, ale ich celem zawsze i wszędzie jest spędzanie czasu z najbliższymi.

Z.P.

Wigilijne potrawy

Wielkimi krokami zbliża się Wigilia Bożego Narodzenia. Warto więc poznać polskie potrawy wigilijne, oto one:



- * Zupa grzybowa
- * Barszcz wigilijny z uszkami
- * Pierogi z kapustą i grzybami
- * Kapusta z grochem lub z grzybami
- * Karp smażony lub w galarecie

- * Ryba po grecku
- * Śledź w śmietanie lub oleju
- * Kluski z makiem
- * Makowiec
- * Piernik staropolski
- * Kompot z suszu
- * Kutia (Przyrządza się ją z obtłuczonej pszenicy, maku, miodu, orzechów i owoców.).

Oczywiście nie trzeba przyrządzać wszystkich potraw, ale też można dodać swoje. Jestem pewna, że wiele z was na Wigilię przygotowuje chociażby bardzo popularną sałatkę jarzynową. Każdy przygotowuje i je to, co lubi, więc nie warto robić wszystkich 12 potraw, wiedząc, że nikt z rodziny ich nie lubi.



Warto wymyślać swoje dania i nie kierować się przekonaniem innych.

Mila :)



Pomysł na świąteczny prezent

Nadchodzą Święta. Zostało coraz mniej czasu do Wigilii Bożego Narodzenia i przydałoby się zorganizować prezenty dla bliskich. Oczywiście nie trzeba tego jeszcze robić w naszym wieku, ale mogę z pewnością stwierdzić, że naszym bliskim byłoby miło dostać taki prezent od nas. Podstawowym pytaniem jest, czy prezent ma być ręcznie robiony czy kupiony? Można podzielić prezenty również na grupy dla kobiet/dziewczyn i mężczyzn/chłopaków. Prezent, które przedstawię, nie są trudne w wykonaniu i może je zrobić każdy, ewentualnie korzystając z poradników w Internecie.



MĘSKIE

Robione ręcznie:

- * brelok z muliny
- * pojemnik opleciony sznurkiem.

Kupione:

- * Zegarek
- * Kubek.

ŻEŃSKIE

Robione ręcznie:

- * bransoletka ze sznurków lub muliny
- * pierścionek z drucika i korali-ków.

Kupione:

- * Poduszka
- * Bizuteria.

Mila:-)



Mikołajki w kinie



Na mikołajki pojechałam z klasą do kina do Warszawy. Film nazywał się „Czarny Młyn”. Grupa przyjaciół mieszka w małym miasteczku, w którym przeżycie czegoś ekscytującego graniczy z cudem. Kiedy mimo ostrzeżeń wchodzi na zakazany teren Czarnego Młyna, ich wa-

kacje zmieniają się nie do poznania.

Bardzo przestraszyłam się podczas wersji filmowej. Bardzo bałam się o postacie. W tym filmie były rzeczy, które chciały



bohaterów zabić. Z emocji stałam się głodna. Na szczęście poszliśmy do McDonalda. Kiedy wracaliśmy do szkoły, śpiewaliśmy sobie w autokarze i nasza



pani też. Film był bardzo ciekawy, polecam wam go do obejrzenia. Było tam bardzo dużo niespodziewanych scen. Chyba chciałabym zobaczyć go jeszcze raz. Film powstał na podstawie książki Marcina Szczygielskiego o tym samym tytule.



Sofia

Dreams

In ancient Greece and Rome people believed that there were connections between us and the gods. They thought that



they carried patterns and hidden messages. It has always

existed over the centuries. In the nineteenth century, Sigmund Freud said that dreams



improve repressed dreams. His student Carl Jung also had his thesis. He proposed that dreams had a different meaning. Now we have better equipment so we can get to know better about it. There is a theory called "activation-synthesis hy-

pothesis," which suggests that dreams don't mean anything. They are just electrical brain impulses that show us memories and images from our past. Only after we wake the concept of dreams as stories I can attempt to process and to make sense of it.

M.P



Zostań wolontariuszem



Wolontariat to zgłoszenie się z własnej woli do pomocy np. w schronisku, do pomocy starszym, wolontariat może działać też w szkole, może być sportowy i międzynarodowy.

Bardzo często można usłyszeć w mediach o organizowanych akcjach charytatywnych, wspierających różne fundacje. Głównie polegają one na zbieraniu np.

pieniędzy dla potrzebujących, karmy dla zwierząt lub w okresie świątecznym darów żywnościowych dla ubogich rodzin lub samotnych osób..

Wolontariusz to osoba, która jest chętna do niesienia bezinteresownej pomocy innym. Jest to człowiek, który zgłasza się do nieodpłatnej pracy i zależy mu na pomocy, która może być komuś potrzebna.

Zachęcam do działalności na rzecz wolontariatu, ponieważ sama brałam kiedyś udział w ak-



cjach takich jak chociażby Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Jest to naprawdę fajna zabawa i niezwykle doświadczenie, w wyjątkowy sposób można pomóc innym.

Olcia



Pamiętajmy o zdrowym jedzeniu

Całkiem niedawno, bo 8 listopada, obchodziliśmy Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Jednak... co to za święto?

Cele święta

Celem tej uroczystości jest uświadomienie młodym ludziom (ale nie tylko!), jak ważne jest zdrowe odżywianie - nauczenie nas, jak poprawnie jeść, aby być zdrowym oraz pokazanie konsekwencji spożywania niezdrowego jedzenia, ale też zaszczepienie u nas miłości do gotowania.



Od czego zacząć?

Chyba nikt nie zaprzeczy, że wiele razy, kiedy nie miał czasu ani pomysłu na obiad, sięgał po fast foody – McDonalds, KFC etc. Problemem staje się to, kiedy zaczynamy jeść je coraz częściej - kilka razy w tygodniu, co 2 dzień... aż w końcu nawet codziennie, co jest już niezmiernie złym podejściem.

Od czego więc zacząć zdrowe odżywianie? Naszym priorytetem powinna być **piramida żywieniowa**.



Piramidę żywieniową należy czytać od dołu do góry - to, czego ma być w naszej diecie najwięcej, znajduje się na samym

dole, na największym polu, natomiast to, czego najmniej (ale również powinno być obecne) – na górze.

Sport - według piramidy to właśnie zróżnicowanych aktywności fizycznych powinno być w zdrowym stylu życia najwięcej.

Owoce i warzywa – w naszej diecie powinno być ich dosyć dużo - najlepiej przemycić chociaż jedno z nich w każdym ze swoich posiłków.

Produkty zbożowe

- znajdują się po środku piramidy, co oznacza, że powinniśmy je spożywać w średniej, umiarkowanej ilości, np. Jedząc 5 posiłków dziennie, ok. 2 z nich powinny je zawierać.

Nabiał - nabiał jest niezmiernie ważny dla naszego zdrowia, ale powinniśmy spożywać go w umiarkowanej ilości.

Tłuszcze zwierzęce oraz roślinne - jak wiemy, za duża ilość tłuszczu nie jest zdrowa, a tłuszcze zwierzęce w nadmiarze – niebezpieczne. Dlatego właśnie powinniśmy je spożywać, ale w małej ilości.

Dodatkowo należy ograniczyć sól oraz cukier, nazywane “białą śmiercią”, a zastąpić je zamiennikami - np. cukier można zastąpić miodem.

Płyny

Dziennie powinniśmy spożywać ok. 2l wody – jest to mniej więcej 8 zwykłych szklanek. Warto pamiętać, że jej źródłem są **nie tylko płyny, lecz także pokarm** – np. większość owoców zawiera bardzo dużo wody (przykładowo arbuzy - ok. 93% wody. Jego spożycie nawadnia organizm). Ilość przyjmowanej do organizmu wody należy dostosować do trybu życia - jeśli jest ono aktywne, np. dużo ćwiczymy, lub żyjemy w gorącym kraju, wiadomym jest, iż potrzebujemy więcej tego płynu.

Zdrowo jesz, zdrowo żyjesz

Czy "niezdrowe jedzenie" naprawdę jest niezdrowe?

Według wielu ludzi nie ma czegoś takiego jak "niezdrowe produkty" - są tylko produkty, które trzeba ograniczać. Np. zjedzenie fast food'a raz na jakiś czas nie powinno nam szczególnie zaszkodzić. Tak samo z solą oraz cukrem. Oczywiście, można je spożywać - w końcu po to powstały - ważne jest tylko, aby robić to z umiarem. Dlatego, jeśli zjemy coś słodkiego, np. czekoladkę, nie obwiniamy się za to i nie myślimy od razu o śmierci, ponieważ mamy do tego pełne prawo i nie robi to ogromnej różnicy dla naszego organizmu.



Ale ja kocham słodycze! - Czyli jak zastąpić niektóre produkty.

Cukier, mleczna czekolada -> Miód, owoce, gorzka czekolada

Sól -> aromatyczne zioła i przyprawy, np. rozmaryn

Mocno słodzony sok z marketu -> naturalny koktajl, sok ze świeżych owoców

Woda smakowa -> zwykła woda / woda z dodatkiem soku ze świeżych cytrusów

Jak oszukują nas producenci?

Na pewno wiele razy widzieli-

ście opakowanie produktu z krzyczącym wręcz napisem BEZ CUKRU. Cali zadowoleni braliście więc ten nieszczęsny produkt, wierząc, iż wszystko jest naturalne. A jednak - może cukru nie ma, ale za to pojawi się:

=> Syrop glukozowo-fruktozowy

=> Słodziki, np. aspartam

=> Wzmacniacze smaku

...Co jest jeszcze gorsze od samego cukru.

Tak samo możliwe, że zobaczycie w telewizji reklamę jakiegoś produktu, który prezentował się przepięknie i smakowicie, a w rzeczywistości wyglądał i smakował... no cóż. To tylko manipulacja! Przykładem może być to, że producenci w reklamie zamiast polewy czasem używają... kleju!



Czy wiesz, że...

-...Gorzka czekolada (powyżej 60% zawartości kakao) ma pozytywny wpływ na nasz organizm? M.in. zmniejsza ryzyko chorób serca oraz reguluje ciśnienie.

-...Gotowanie uczy cierpliwości

i rozwija świadomość zmysłów?

-...Cytryna ma w sobie więcej cukru niż np. truskawka? Nie czujemy tego, ponieważ słodczy cytryny "zagłusza" jej kwaśny smak.

-...Przeciętny Polak miesięcznie zjada ok. 1,79kg cukru, co daje ok. 60g dziennie?

-...Sam zapach czekolady może Cię uszczęśliwić i zrelakso-



wać?

Mam nadzieję, że ten artykuł pomógł ci przekonać się, jak ważne jest zdrowe odżywianie i zacząć pełnowartościową dietę. Miłego obchodzenia Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania!

~Karolina Dudzicka



Ostrożnie z mediami społecznościowymi

Wielu z was codziennie korzysta z mediów społecznościowych. W ten sposób w ciągu całego swojego życia marnujecie około 8 lat i 8 miesięcy na Instagramie, Facebooku, tik toku itp.. Prawdopodobnie nawet nie wiecie, że oni obserwują każdy wasz ruch i wiedzą, ile sekund spędzacie, oglądając każdy post lub filmik. Niestety, to nie jest najgorsze. Wyobraź sobie, że

badania, podczas których pytano przypadkowe osoby o to, które zdjęcie jest słodsze - kotek dostał 1038 lików, a koala 943. Większość wybrała zdjęcie kota. Kiedy jednak zmienili ilość lików przy zdjęciach i kilka dni później zapytali ponownie o to samo tych samych ludzi, to zdecydowana większość wybrała koalę. To tylko jeden z sposobów manipulowania ludźmi.

Brak odpowiedniej ilości lików, negatywne komentarze i nieprawdziwy obraz świata powodują, że wielu ludzi popada w depresję. Robią wszystko dla zdjęć, słuchają tylko najnowszych trendów. Tracą to, co kiedyś było dla nich ważne, a ich życie staje się fałszywe i na pokaz.

Media społecznościowe są niebezpieczne, nie należy bezgranicznie im ufać. Trzeba z rezerwą podchodzić do tego, co tam się pojawia i przede wszystkim uważać na to, ile czasu się tam spędza i co się tam umieszcza.

M.P.



każda osoba, która nie płaci im, jest babeczką. Piekarnie (czyli media) chcą sprzedać jak najwięcej babeczek, ale muszą sprzedać tym właściwym, aby im smakowało. Żeby ich cel został osiągnięty, to muszą dobrze was poznać, wiedzieć, co lubicie, jaką macie sytuację finansową, czy jesteście w związku, jakie macie poglądy polityczne. Poprzez obrazki, reklamy i zdjęcia wyświetlane na waszym telefonie, mogą wpływać na to, co myślicie i jak postrzegacie świat. Pewnie myślicie, że to niemożliwe i że wy na pewno nie dajecie tak sobą manipulować. Jednak dzieje się to na poziomie podświadomości. Przeprowadzono

Media są niebezpieczne nie tylko z powodu manipulowania ludźmi, ale też ze względu na ich wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Kiedy widzi się tylko piękne, szczupłe i interesujące ubrane osoby i na dodatek lubiane przez innych, chce się tego samego za wszelką cenę.



Kącik mola książkowego

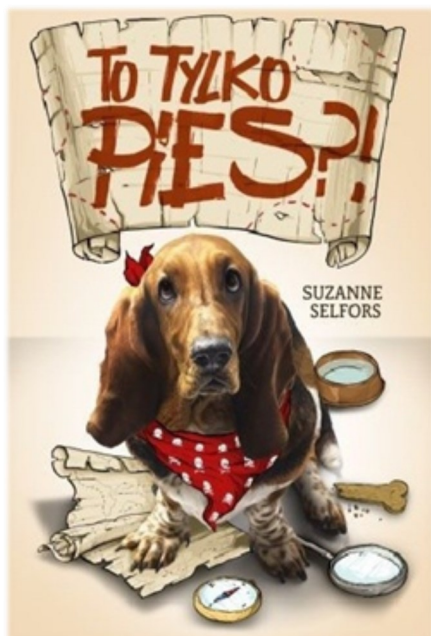
Przygoda, tajemnica, wartka akcja, napięcie - tego można oczekiwać od książki. Na półce od dłuższego czasu stała jedna z wizerunkiem psa na okładce. Czy basset i jego smętne spojrzenie są zapowiedzią dobrej zabawy? Muszę przyznać, że dość ostrożnie podszedłem do lektury "To Tylko Pies" Suzanne Selfors. To był błąd. Jak mówi przysłowie, "nie oceniaj książki po okładce". Główny bohater to Homer, dwunastoletni chłopiec, który żyje razem z siostrą i młodszym bratem na farmie kóz. Jego marzeniem jest zostać poszukiwaczem skarbów. Żyje w swoim świecie, pełnym map i opowieści o wyprawach. Autorytetem dla niego jest jego wujek Darke – znany podróżnik, poszu-

jek nazywał swoim największym skarbem. Wychowany na farmie chłopiec nie zgadzał się z tym, ponieważ uważał tego fajtlapowatego, na dodatek bez wachu psa za bezużytecznego, szczególnie do pilnowania stada. Intrygowała go jednak obroza z ukrytą monetą. Po co została tam schowana? Skąd pochodziła? Jedna moneta, wiele pytań.

Okazuje się również, że basset, który został nazwany po prostu Psem, ma niezwykle zdolności - nie ma wachu, ale potrafi odnajdywać zaginione rzeczy. Homer zaczyna rozumieć, że musi chronić i zatrzymać Psa bez względu na wszystko, co się wydarzy w jego życiu. A wydarzy się naprawdę sporo.

Niespodziewane zaproszenie do Muzeum Historii Naturalnej, które otrzymuje Homer, to początek wielkiej przygody.

Przygoda ta to spełnienie marzeń chłopca. Czy podola on wyzwaniu? Czy spotkanym na swojej drodze ludziom może ufać? Podążamy razem bohaterem, w napięciu czekając na kolejny jego krok, przeżywamy chwilę grozy, ale też możemy się pośmiać.



kiwacz skarbów.

Wszystko się zmienia, gdy chłopiec dowiaduje się o śmierci wujka. Zostaje on połknięty przez żółwia. Zrozpaczony Homer otrzymuje w spadku dwie rzeczy: buty i dziwnego psa, którego wu-



Szczerze polecam Wam tę pozycję, nie dajcie się zwieść okładce. Z niecierpliwością czekam, aż będę mógł przeczytać kolejną część.

Kuba Żuk

Książka to dobry przyjaciel, który nigdy Cię nie zawiedzie, to lekarstwo na nudę, sposób na długie zimowe wieczory, wędrówka w nieznane, gimnastyka dla wyobraźni, niestrudzony nauczyciel, dzięki któremu poznasz odpowiedzi na trudne pytania, kąpiel w wiedzy i niezawodny sposób na spędzenie wolnego czasu, to... wszystko, czego tylko zapragniesz. Wystarczy zacząć czytać:-)

Redakcja



Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie



Nie strzelaj, cierpią zwierzęta



Sylwester to czas, gdy świętujemy nadchodzący rok. Nie zawsze odbywa się to w „łagodny” sposób. Używamy do tego różnego typu głośnych rzeczy np. fajerwerków. Są one strasznie szkodliwe dla zwierząt, ponieważ wystrzałom towarzyszy bardzo głośny odgłos. Zwierzęta są wyculone na hałas i bardziej od nas wrażliwe. Jeśli my jesteśmy w domu i nadal dość wyraźnie słyszymy fajerwerki, to zwierzęta odbierają je, jakby wybuchały one tuż przy nich. Nasi czworonożni przyjaciele bardzo różnie reagują na ten hałas - począwszy od strachu oraz chowaniu się po kątach, kończąc na wielkiej panice, problemach zdrowotnych i utracie życia.

Gdy ktoś bardzo chce uczcić sylwestra, oglądając fajerwerki, to może przyjść na pokaz organizowany przez miasto. Wtedy obejrzy je razem z innymi, a co za tym idzie, oszczędzi zwierzętom kilkuset tysięcy innych wybuchów. Mniej efektowną, ale przystępną cenowo alternatywą są zimne ognie. Są to patyki, które po podpaleniu iskrzą się.

Zachęcam wszystkich do świętowania sylwestra ciszej, aby nasze pupile mogły przeżyć ten dzień w spokoju.

ul. Graniczna 26
tel. 22 789 40 50
Kontakt z redakcją:
E-mail: rolka79@o2.pl

Skład redakcji:
Redaktor naczelny
Ola Danielewicz

Emilka Jedynak,
Emilka Patejko,
Maja Pawlik, Zuzia
Pawlik, Hania Koper,
Ola Niewiadomska
Janek Syga
Sofia Karzhaneuska
Stefan Karzhaneuski
Gościnnie:
Karolina Dudzicka
Jakub Żuk

Jesteś bystrym obserwatorem?
Chcesz napisać o czymś
ciekawym?
Dołącz do nas!



Hanix



JAK PRZYGOTOWAĆ MNIE NA SYLWESTRA?

NIE WYCHODŹ ZE MNĄ, BEZ SMYCZY,
A PODCZAS NAJGŁOŚNIEJSZEJ ZABAWY NIE WYCHODŹ
ZE MNĄ WCAŁE (CHETNIE POLEŻĘ SOBIE W DOMKU)

UDOSTĘPNIJ MI MIEJSCE, W KTÓRYM CZUJĘ SIĘ
NAJBEZPIECZNIEJ, (PEWNE SCHOWAM SIĘ POD
STOŁEM, W ŁAZIENCE CZY POD KÓŻKIEM)

NIE PODAWAJ MI LEKÓW NA WŁASNĄ RĘKĘ

NIE POCIESZAJ MNIE- ODBIORĘ TO JAKO POCHWAŁA
STRACHU

WYCHODZĄC Z DOMU ZASŁOŃ OKNA, ZOSTAW MI
NP. SWÓJ SWETR ŻEBYM CZUŁ TWÓJ ZAPACH I
KOCYK ŻEBYM MOGŁ SIĘ W NIEGO "ZASZYĆ"

ZACZIPUJ MNIE WCZEŚNIEJ I
KONIECZNIE ZAŁOŹ MI ADRESATKĘ

TO JEST BARDZO WAŻNE MÓJ CZKOWIEKU
PRZYDA MI SIĘ KAŻDEGO NASTĘPNEGO DNIA :)

ZABAWECZKI I SMAKOŁYCZKI ZAWSZE
MILE WIDZIANE :)
TYLKO MNIE NIE PRZEKARMIAJ

MOŻESZ MI WŁĄCZYĆ RADIO ALBO TELEWIZOR
(MUZYCZKA ZAGŁUSZY GŁOŚNE FAJERWERKOWE BUM)

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY MÓJ CZKOWIEKU :)

F/PSYGARNI