

NR 3 (313) MARZEC 2019

MIESIĘCZNIK DLA DZIECI

PROMYCZEK

W ŚRODKU
**DROGA
KRZY-
ŻOWA**

DOBRA

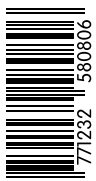
NR 3

CENA 5 zł
(w tym 8% VAT)



promyczek.pl

ISSN 1232-5805
INDEKS: 326070



9 771232 580806

Dofinansowanie ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego



Drodzy Czytelnicy!

W Wielkim Poście macie dużo okazji, aby pokazać Panu Bogu, że bardzo Go kochacie. Z tych okazji możecie skorzystać albo możecie je zmarnować. Aby korzystać z propozycji wielkopostnych, musicie mieć uszy i oczy szeroko otwarte – słuchać tych, którzy Wam dobrze radzą – zachęcają do modlitwy i uczynków miłosierdzia. Jeżeli nie będziecie się interesować dobrymi podpowiedziami, to zmarnujecie czas Wielkiego Postu i niczego nie zmienicie w swoim życiu.

W NUMERZE:



s. 4-5

SAKRAMENTY
POKUTA
I POJEDNANIE



s. 8-9

WAŻNE ŚWIĘTO
ŚRODA
POPIELCOWA



s. 19-20

KONKURS
KALIGRAFICZNY
BAKAŁARZ



s. 22-23

WYWIADY
FIGA Z PASTER-
-NAKIEM

ŚWIĘTY MIESIĄC

ŚWIĘTY DOMINIK SAVIO

OBIETNICE PIERWSZOKOMUNIJNE

Dominik przyjął pierwszą komunię świętą w wieku 7 lat. W swojej książeczce zapisał takie postanowienia:

- będę się często spowiadał i przyjmował komunię,
- będę święcił dzień święty,
- Jezus i Maryja będą moimi przyjaciółmi,
- wolę umrzeć niż zgrzeszyć.

RADY ŚW. KSIĘDZA BOSKO

Chłopiec bardzo chciał zostać świętym, zapytał więc św. księdza Jana Bosko, co powinien robić. Usłyszał: „Bądź zawsze wesoły, wypełniaj dobrze swoje obowiązki i pomagaj kolegom!”.



Przepraszam Cię, Panie Boże...

Napisała Beata Kołodziej

Psoty małe są lub wielkie!
Ja wiem o tym dobrze, że
czasem coś „się dzieje samo”,
czasem ja postąpię źle...

Czasem bardzo mała psota
może mieć ogromne skutki,
ale tego nie przewidzi
ktoś, kto jest jak ja – malutki...

Mama zawsze mi przebaczy,
a czasami się nie dowie,
innym razem jest afera,
tata wzywa pogotowie...

Trzeba szyć rozbite czoło
lub fasolę wyjąć z ucha...
Lekarz łapie się za głowę:
Znów mamusi ktoś nie słucha!

Anioł Stróż zmartwiony bardzo
głową kręci, piórka skubie:
Tak prosiłem... Ostrzegałem...
Ja naprawdę dzieci lubię...

Lecz są jeszcze gorsze psoty!
Które? Każdy dobrze wie,
bo powstają w ludzkim sercu,
gdy ktoś CHCE postąpić źle.

Gdy CHCĘ komuś podokuczać,
zrobić na złość, przykrość sprawić,
choć wiem, że tak nie wolno,
że się trzeba zgodnie bawić...

A gdy złość mi wreszcie mija,
to do głowy myśl przychodzi:
Tak mi wstyd za ten postępek...
Po co było innym szkodzić?

Teraz muszę zło naprawić!
Nie odwlekać ani chwili
i przeprosić bardzo szczerze,
by mi wszyscy przebaczyli.

A wieczorem serce zwracam
Do mojego Ojca w niebie:
Panie Boże, tak mi przykro,
Znowu obraziłem Ciebie.

Zamiast słuchać rad anioła!
Teraz to wyraźnie widzę,
że złe były me uczynki,
i się bardzo tego wstydzę...

Dziś przepraszam Cię za wszystko:
złości, krzyki, gniewy, psoty,
i postaram się poprawić –
wnet się wezmę do roboty!

Dobrze, że istnieją słowa:
„Przykro mi! Przepraszam ciebie!”
Dzięki nim nastaje zgoda!
Warto użyć ich w potrzebie!



Sakrament pokuty i pojednania

Zanim dziecko przystąpi do pierwszej komunii świętej, musi przygotować się do jeszcze jednego sakramentu. **Jest to sakrament pokuty i pojednania, który potocznie nazywamy spowiedzią.** Zazwyczaj dzieci przystępują do niego po raz pierwszy dzień przed pierwszą komunią świętą, a potem raz w miesiącu albo częściej lub rzadziej, w zależności od potrzeby.

Dlaczego jest on potrzebny?

Jak pamiętacie, chrzest święty odpuszcza grzech pierworodny i inne grzechy. Można go jednak przyjąć tylko jeden raz w życiu. Ale jesteśmy ludźmi, którzy są słabi, dlatego nawet mimo najszerszych chęci dobrego i świętego życia czasem zdarzy się, że zrobimy coś złego: wyrządzimy komuś krzywdę i przykrość, sprzeciwimy się Bożym przykazaniom. W ten sposób popełniamy grzechy, które niszczą naszą świętość i przyjaźń z Panem Bogiem. Dlatego Pan Jezus zostawił nam w Kościele ten sakrament, który odnawia w nas świętość dziecka Bożego. Oczyszcza nas z brudu grzechu i daje nam szansę powrotu do Pana Boga. Pomaga nam także w tym, żebyśmy odwrócili się od zła, abyśmy czynili tylko dobro innym ludziom. Pomaga nam stawać się lepszym.

Jak się spowiadamy?

Kiedy podchodzimy do konfesjonału, jesteśmy podobni do **syna marnotrawnego**, który wraca z daleka i chce przyznać się Bogu, że źle postąpił. Nie jest to przyjemne, bo nikt nie lubi się chwalić złymi rzeczami. Nie chcemy o tym mówić nikomu. I choć przy spowiedzi idziemy do księdza, to przede wszystkim Pan Bóg wysłuchuje naszych grzechów. Ksiądz tylko ma nam pomóc spotkać się z **Jezusem, który jak dobry pasterz weźmie nas na swoje ramiona i zaprowadzi tam, gdzie będzie bezpiecznie.** Będzie cieszył się z tego, że znów jesteśmy święci, a w nagrodę nakarmi nas w komunii świętej.

Przy spowiedzi bardzo ważna jest szczerość. Nie należy niczego ukrywać, ale też nie trzeba się bać wyznania wszystkich grzechów. Ksiądz nikomu nie może powtórzyć tego, co usłyszał od nas w konfesjonale. Nazywa się to tajemnicą spowiedzi i jest to coś więcej niż sekret. Nawet gdyby spowiednik był torturowany, żeby zdradzić nasze grzechy, nie wolno mu tego zrobić. Musi oddać życie, żeby dochować tajemnicy spowiedzi. Po wysłuchaniu grzechów ksiądz może z nami chwilę porozmawiać i przekazać nam naukę, jak możemy lepiej żyć. Potem nakłada na nas pokutę i prosi, żebyśmy wyrazili swój żal za grzechy. Najczęściej dzieci i dorośli uderzają się ręką w piersi i mówią: *Boże, bądź miłosierny dla mojego grzesznika* albo: *Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości.* Czasem zdarza się, że podczas spowiedzi ktoś płacze, bo bardzo żałuje, że obraził Pana Jezusa.

Na koniec ksiądz udziela nam rozgrzeszenia, czyli ogłasza udzielenie nam przez Boga łaski. Wtedy możemy odejść od konfesjonału i pomodlić się chwilę, żeby podziękować Panu Jezusowi. Potem wracamy do domu i staramy się naprawić zło wyrządzone przez nasze grzechy.

Warunki dobrej spowiedzi

Na katechezie będziecie szczegółowo uczyć się 5 warunków dobrej spowiedzi: **rachunek sumienia, żal za grzechy, mocne postanowienie poprawy, szczera spowiedź, zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźnim.** To 5 kroków, które trzeba wykonać, żeby się dobrze wyspowiadać.

Warto także pamiętać o prostym, a pięknym zwyczaju: kiedy idziecie do spowiedzi, powiedzcie „przepraszam” rodzicom, rodzeństwu, dziadkowi i babci, czyli tym wszystkim osobom, z którymi żyjecie na co dzień w domu.

SŁOWNICZEK LITURGICZNY



STUŁA – fioletowa szarfa, podobna do szalika. Na jej końcach są wyhaftowane krzyżyki. Kiedy ksiądz spowiada, zaktada ją na szyję, ale nie dlatego, że jest mu zimno, tylko dlatego, że stuła symbolizuje moc, jaką ksiądz otrzymuje od Pana Jezusa, i dzięki tej mocy może ogłaszać, że Pan Jezus odpuścił komuś grzechy. Czasem można zobaczyć, jak ludzie po zakończonej spowiedzi podchodzą z przodu konfesjonału i całują wystawiony koniec stuły. W ten sposób dziękują Panu Jezusowi za odpuśczenie grzechów.

POKUTA – zadanie, które ksiądz wyznacza przy spowiedzi. Może to być modlitwa lub dobry uczynek. Ma on pomóc wynagrodzić zło, które wyrządziliśmy przez nasze złe postępowanie. Nazywana jest także **zadośćuczynieniem.**

ROZGRZESZENIE – modlitwa, którą ksiądz wypowiada z wyciągniętymi w naszą stronę rękami, a potem czyni nad nami znak krzyża. Jest to znak, że Pan Jezus odpuścił nam grzechy, i spokojnie możemy odejść od konfesjonału.

SŁOWNICZEK LITURGICZNY



KONFESJONAŁ

– miejsce, w którym się spowiadamy. Wyglądem przypomina trochę drewnianą szafę, ale nie ma tam ubrań ani innych przedmiotów. W środku

siedzi ksiądz i czeka na grzeszników, aby w imieniu Pana Boga ich wysłuchać. Po bokach konfesjonału są kraty, które oddzielają grzesznika od księdza. Mają one pomóc w tym, żeby ksiądz nie widział, kto się u niego spowiada.



VIII niedziela zwykła

3.03.2019

Łk 6,39-45

Osądzanie innych
i przypowieść o drzewie
i jego owocach

I niedziela Wielkiego Postu

10.03.2019

Łk 5,1-11

Kuszenie Pana Jezusa



II niedziela Wielkiego Postu

17.03.2019

Łk 9,28b-36

Przemienienie Pana Jezusa



III niedziela Wielkiego Postu

24.03.2019

Łk 13,1-9

Pokuta czy zniszczenie?



IV niedziela Wielkiego Postu

31.03.2019

Łk 15,1-3.11-32

Przypowieść o Miłosiernym
Ojcu

KALENDARZ LITURGICZNY:

- 4.03 św. Kazimierza Królewicza,
6.03 Środa Popielcowa, początek
Wielkiego Postu
8.03 Międzynarodowy Dzień Kobiet
19.03 św. Józefa, Oblubieńca NMP
25.03 Zwiastowanie Najświętszej
Maryi Panny



Kuszenie Pana Jezusa

Łk 4,1-13

Po chrzcie w Jordanie, zanim zaczął nauczać

ludzie, udał się na pustynia, gdzie przebywał

czterdzieści dni i nocy. Przez post i modlitwę przygo-

towywał się do publicznej działalności. Gdy poczuł

głód i pragnienie, szatan zaczął Go kusić, aby przemienił

kamienie leżące na ziemi w chleb. Wtedy odrzekł mu,

że nie samym chlebem żyje człowiek. Potem szatan wyprowa-

dził na wysoką góra i pokazał Mu wszystkie kró-

lestwa tego świata. Następnie powiedział, że odda



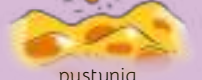
Pan Jezus



Bóg



ludzie



pustynia



dni nocy



chleb



kamienie



człowiek

góra



świątynia

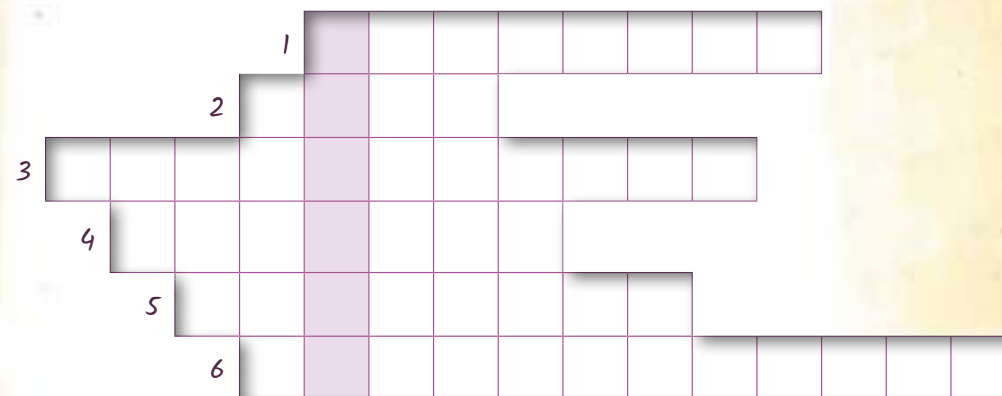


anioły

władzę nad nimi, jeśli On złoży mu pokłon. Na co odrzekł,
że tylko Panu należy oddawać pokłon. Wtedy szatan
zaprowadził na narożnik i polecił Mu rzucić
się w dół, bo przecież poleci, żeby Go strzegli, aby
nie uraził o swej nogi. Wtedy odpowiedział: **Nie
będziesz wystawiał na próbę Pana, twego**

1. KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę, a dowiesz się, jak się nazywa złota rada,
z którą szatan często zwraca się do nas.



- Środa rozpoczynająca Wielki Post.
- Poświęcona pomaga odpędzić szatana.
- Nabożeństwo pasyjne odprawiane w niedzielę Wielkiego Postu.
- Z wodą lub winem w rękach ministranta.
- Pan Jezus przebywał na niej 40 dni.
- W każdym kościele.

ODP. 1:



Odpowiedź wpisz do kuponu na s. 26.

ŚRODA POPIELCOWA

6
marca

Od najdawniejszych czasów ludzie mieli potrzebę oczyszczania się z grzechów i przepraszania Boga za popełnione zło. W Piśmie Świętym mamy wiele przykładów tego, że całe miasta pokutowały, prosząc Boga o miłosierdzie. Taki przykład dał nam też Pan Jezus, który przed rozpoczęciem publicznej działalności przez 40 dni pościł na pustyni.

Na tę pamiątkę, 40 dni przed Wielkanocą, czyli w ŚRODĘ POPIELCOWĄ, rozpoczyna się w Kościele Wielki Post. Jest to czas zadumy, refleksji, modlitwy i podejmowania uczynków pokutnych.

W ten sposób możemy się przygotować do najważniejszych świąt w roku, jakimi są ŚWIĘTA WIELKANOCNE.

W tym dniu na znak pokuty kapłan posypuje nam głowę popiołem, wypowiadając słowa: *Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię* lub: *Prochem jesteś i w proch się obrócisz*. Słowa te mają skłonić nas do zastanowienia się nad naszym postępowaniem i zachęcić do zrezygnowania ze złych przyzwyczajeń. Dużą pomocą w tym nawróceniu jest szczerza spowiedź i mocne postanowienie poprawy.

ZADANIE 2.

Jak potocznie nazywamy ŚRODĘ POPIELCOWĄ?

ODP. 2:

Odpowiedź przepisz do kuponu na s. 26.

Czy wiesz, że popiół, którym posypywane są nasze głowy, pochodzi ze spalenia palm święconych w Niedzielę Palmową poprzedniego roku?

Koperta

Cześć, dziś opowiem wam, jak Piotrka wyrzucono z włoskiej restauracji. Zdarzyło się to całkiem niedawno. Był koniec zimy, ostatnie dni lutego były śnieżne i mroźne. Olek, okutany szalikiem po czubek nosa, czekał przed szkołą. W ręce trzymał plik kopert. Podszedł do kolegów z piątej A i wręczył im po jednej. Ostatnią kopertę dał wybiegającemu ze szkoły Tomkowi. Ciekawiło mnie, co kryje się w tych żółtych kopertach. Na wyjaśnienie tajemnicy nie musiałem długo czekać. Tomek zawołał Piotrka, Wojtka, Stasia i mnie, wyjął z koperty kartkę i z dumą przeczytał:

"Zaproszenie na urodziny Olka Sawickiego, które odbędą się w pizzerii Roma, 3 marca o 17.00. Goście proszeni są o potwierdzenie obecności".

- To znaczy, że nie będzie cię na zawodach – powiedziałem.
- O co ci chodzi? – zdziwił się Tomek.
- Trzeciego marca ścigamy się na lodowisku z chłopakami z klasy piątej A. Jesteś najlepszy w naszej drużynie w sztafecie na łyżwach, z rywala tylko Filip może ci dorównać – rzucił z pretensją Staś.
- To prawda. Dlatego nie pójdę na te urodziny, żeby nie pozbawić was okazji na zwycięstwo – obiecał Tomek.

Jak się potem okazało, żaden z chłopaków z piątej A nie zrezygnował z zawodów i wszystkie zaproszenia wróciły do Olka. Solenizant nie uczestniczył w sportowym życiu szkoły i datę wybrał bardzo niefortunnie. Za to należał do koła bibliotecznego. Dzięki temu wpadł na pomysł, aby zwrócone zaproszenia zanieść do pani bibliotekarki, a ona rozdała je w czasie jednej przerwy. Urodziny w pizzerii Roma miały szansę okazać się udane.

Następnego dnia po lekcjach całą paczką wybraliśmy się na lodowisko. Trenowaliśmy przekazywanie pałeczki w sztafecie. Było z tym trochę śmiechu, bo Julka jeździła tylko cebulką*, i do tego tyłem. Na szczęście była rezerwową zawodniczką. Wojtek jeździł bardzo wolno, ja i Staś radziliśmy sobie całkiem nieźle, Zuzia i Hanka były zadziwiająco szybkie, za to Tomek i Piotrek budzili ogólny zachwyt – jak pociski pędzili po lodzie. Z nimi w drużynie wygraną mieliśmy w kieszeni.

Julka wyciągnęła z kieszeni lusterko. Byliśmy przekonani, że patrzy na swoje odbicie. Piotrek ruszył w jej stronę, wołając:

– Julka, chyba nie zapomniałaś, jak wyglądasz?!

– Gamoniu, to wsteczne lusterko, przecież jadę tyłem, chcę widzieć drooo... – Julka nie dokończyła, bo Piotrek wpadł na nią, a potem szybko odbił w bok, by jej nie przewrócić, i zderzył się z bandą.

W tym momencie zakończył się nasz trening. Zadzwoniliśmy po mamę Piotrka, bo miał spuchniętą kostkę i było pewne, że nie weźmie udziału w zawodach.

Trzeciego marca odbyły się zawody na lodowisku. Nasza drużyna w osłabionym składzie nie dała rady pokonać chłopaków z piątej A. Byliśmy wolniejsi o pięć sekund. Tomek nie mógł pogodzić się z porażką i całą drogę do domu pomstował na wszystkich.

Tego samego dnia o siedemnastej do pizzerii Roma weszli urodzinowi goście. Pan z obsługi poprosił o pokazanie zaproszeń, odebrał wierzchnią odzież i poprowadził gości do bocznej sali z długim stołem zastawionym na trzynaście osób. Olek z uśmiechem witał kolegów i koleżanki, których często widywał między regałami z książkami. Ich prezenty sprawiły mu ogromną radość, bo wszyscy przynieśli mu... książki! Atrakcjami imprezy były: wspólne przygotowanie pizzy, jedzenie tortu czekoladowego i zabawa „zgadnij, jaka to książka”. Każdy dostał karteczkę samoprzylepną, na której napisał tytuł ulubionej książki, a następnie przykleił ją na czole sąsiada po lewej stronie. Zabawa polegała na odgadnięciu tytułu książki, korzystając z podpowiedzi pokazywanych bez użycia słów. Było przy tym dużo śmiechu.

Olek i jego goście bawili się świetnie i nikt nawet nie zauważył, że na urodziny przyszedł jeszcze jeden gość. Utykał na jedną nogę i nie miał zaproszenia. Pan z obsługi nie wpuścił go do pizzerii Roma.

Następnego dnia w szkole Piotrek powiedział, że spotkało go to samo, co bohatera przypowieści o ucztach weselnych, który przyszedł na wesele ubrany w nieodpowiednią szatę. Tylko Staś i ja domyśliliśmy się, o co mu chodziło.

Pytanie konkursowe. Podaj imię osoby, która bez zaproszenia próbowała dostać się na urodziny Olka.

ODP. 3:

Odpowiedź wpisz do kuponu na s. 26.

* Cebulka – popularna figura łyżwiarska. Jej nazwa pochodzi od kształtu zarysowanej figury, jaka powstaje na tafli lodu. Podstawowe ćwiczenie dla osób początkujących.



Akwarelka i Pędzelek

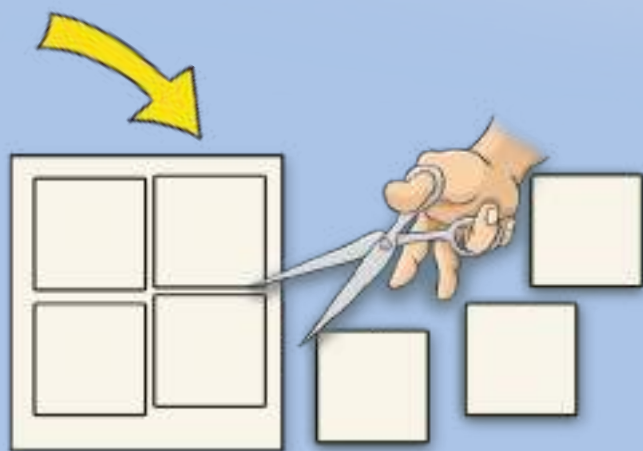
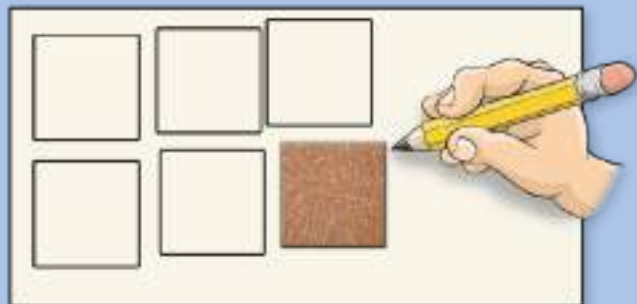
Albert często wykorzystuje do tworzenia swoich prac niepotrzebne przedmioty, które każdy z nas ma w domu. Tym razem będą to zakrętki po napojach, z których powstanie gra.

PRZYGOTUJ:

- 2 kartki z bloku technicznego
- 10 zakrętek (po 5 w tym samym kolorze)
- kwadratową podkładkę pod napoje
- plastelinę
- nożyczki
- klej
- flamastry

PLANSZA DO GRY

- 1 Na kartce z bloku technicznego odrysuj 9 takich samych kwadratów.



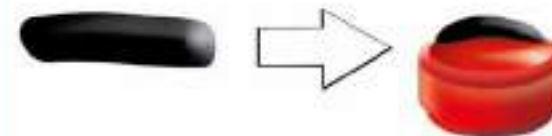
- 2 Wytnij kwadraty.



- 3 Wycięte kwadraty utóż i przyklej na kartce z bloku technicznego w sposób pokazany na rysunku.

PIONKI (BIEDRONKA)

- 1 Ulep z czarnej plasteliny mały paseczek i przyklej go do czerwonej zakrętki.

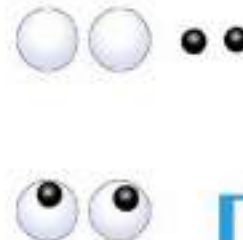


- 2 Następnie z tego samego koloru plasteliny ulep 4 małe kuleczki i przyklej je wszystkie na tej samej zakrętce.



- 3 Z białej plasteliny uformuj dwie małe kulki, a z czarnej dwie mniejsze kuleczki.

Następnie przyklej czarne kulki do białych kulek. Tak powstaną oczy.



Zamiast biedronki możesz wykonać inne zwierzątko.



GRAJ JAK W GRĘ
KÓŁKO I KRZYŻYK!

- 4 Oczy przyklej na czarnym paseczku – biedronka gotowa! Gracze muszą mieć po 5 takich samych zakrętek. Drugi gracz wybiera inne zwierzątko.



SANKTUARIA Aureola

W marcu, miesiącu, w którym obchodzimy liturgiczne wspomnienie św. Józefa, nasi bohaterowie odwiedzili Kalisz.

To tam znajduje się Narodowe Sanktuarium św. Józefa z cudownym obrazem św. Józefa Kaliskiego. O tym wyjątkowym miejscu opowiedział kustosz sanktuarium – ks. prałat Jacek Plota.



Witam małych pielgrzymów w Sanktuarium Świętego Józefa. Jak macie na imię?

Szczęście Boże! Jestem Tosiek, a to moje koleżanki: Agnieszka i Kasia.

Czy ksiądz oprowadzi nas po sanktuarium?

Oczywiście! Z wielką przyjemnością.



Przed wejściem do sanktuarium przez cały rok stała ta brama. Wiecie dlaczego? Przeczytajcie, co jest na niej napisane.

„Nadzwyczajny Rok Świętego Józefa”...

Ksiądz katecheta mówił nam na lekcji religii, że rok 2018 był poświęcony Świętemu Józefowi.

Doskonale! Zapraszam do środka.



Święty Józef z Dzieciątkiem Jezus wita wszystkich pielgrzymów wchodzących do naszej świątyni.

Teraz podejmiemy do najważniejszego miejsca w naszym sanktuarium.



Przywitajmy się z Panem Jezusem w Najświętszym Sakramencie.

Niechaj będzie pochwalony...

Ale tu pięknie!

To kaplica z cudownym obrazem Świętego Józefa Kaliskiego, przyozdobionym koronami i srebrnymi sukienkami z 1796 roku.



A tutaj pielgrzymi składają prośby do Świętego Józefa, które są odczytywane podczas nowenny.



Na tym obrazie widać, kto modli się do Świętego Józefa.

Co te osoby trzymają w rękach?

To właśnie spisane prośby, które Józef przekazuje Jezusowi. A na obrazie są ukazani przedstawiciele wszystkich grup społecznych.



A tak wygląda główny ołtarz w tym sanktuarium.

To obraz Matki Bożej Wniebowziętej!



Dokąd prowadzą te schody?



Do kaplicy męczeństwa i wdzięczności księży więzionych w obozie w Dachau.



W takich ubraniach przebywali w tym obozie więźniowie.



A to rzeczy, które zostały po więźniach. Duża ich część to byli kapłani.



Ale okrutnie traktowano więźniów!

To straszne...



Obok sanktuarium znajduje się dom pielgrzyma, gdzie można przenoćować i smacznie zjeść.



Przy sanktuarium, na pamiątkę wizyty Ojca Świętego Jana Pawła II w Kaliszu w 1997 roku, postawiono jego pomnik.



Zapraszamy wszystkich do Sanktuarium Świętego Józefa do Kalisza!

Naprawdę warto!

To wyjątkowe miejsce!

Do zobaczenia w następnym miesiącu!

Spotkanie z Promyczkami Dobra w następnym sanktuarium już za miesiąc.

OMDLENIE

Jak powstaje?

Omdlenie, czyli utrata świadomości, powstaje, kiedy do naszego mózgu dopływa mniej krwi. Przyczynami omdlenia mogą być: długie stanie, duszne i gorące pomieszczenia, silne emocje.

Co się tam dzieje?

1

Aby mózg działał prawidłowo, wymaga m.in. tlenu, który trafia do niego niesiony przez czerwone krwinki.



2

W sytuacji braku tlenu mózg gwałtownie się „wyłącza”, podobnie jak urządzenie, gdy nagle zostanie wyjęta wtyczka z prądu.



PIERWSZA POMOC

WAŻNE!

Dzieci, którym zdarzają się omdlenia, powinny **pić więcej płynów** i pamiętać, aby przed wyjściem z domu **zjeść śniadanie**.



Uprawianie sportu zmniejsza skłonność do omdleń. **Warto ćwiczyć!**



PIERWSZA POMOC

1

Połóż chorego na plecach.



2

Unieś nogi powyżej głowy na 2-3 minuty. Przytomność powinna powrócić po chwili.



3

Jeżeli nie wraca...

Sprawdź, czy chory oddycha, metodą PATRZ-SŁUCHAJ-CZUJ.



4

Jeżeli oddycha, ale nadal jest nieprzytomny...



Ułóż go w POZYCJI BOCZNEJ i wezwij pomoc.



POZYCJA BOCZNA



BAKAŁARZ 2019

Ostatni szlif przed FINAŁEM

KONKURS KALIGRAFICZNY

BA-
KA-
ŁARZ

- Zakończyliście zmagania na pierwszym etapie konkursu. W tym numerze proponujemy Wam, abyście jeszcze poćwiczyli rękę i pismo, wykonując kilka zadań.
- Przypominamy Wam też o **ważnych zasadach**, które obowiązują podczas **FINAŁU KONKURSU**, który **odbędzie się 9 kwietnia w klasztorze oo. pijarów w Hebdowie**.
- Lista osób zakwalifikowanych do zmagania finałowego ukaże się na stronie www.promyczek.pl/konkursy.

Pamiętajcie! Obowiązuje zakaz korzystania z korektorów, gumek, innych zmazywaczy.



kl. I.

kl. II

kl. III

Uczniowie klas pierwszych wykonują prace ołówkiem (najlepiej o twardości 2 B).

Drugoklasiści i trzecioklasiści uzupełniają karty zadaniowe piórem na atrament ze stałówką (nie kulkowym). Mile widziany atrament koloru niebieskiego.

Więcej informacji na www.promyczek.pl/konkursy

Połącz w pary:

A DOCTOR ♦



KIEROWCA

A NURSE ♦



LEKARZ

A POLICE OFFICER ♦



POLICJANT

A SOLDIER ♦



STRAŻAK

A LAWYER ♦



ROLNIK

A TEACHER ♦



MALARZ (ARTYSTA)

A VET ♦



POLICJANT

A BUILDER ♦



BUDOWLANIEC

A SHOP KEEPER ♦



PIELĘGNIARKA

A FARMER ♦



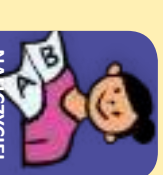
ŻOŁNIERZ

AN ACTOR ♦



PRAWNIK

A PAINTER ♦



NAUCZYCIEL



SPRZEDAWCA



AKTOR

FAMILY CIRCLF

Droży Rodzice,
w tym miesiącu utworzycie
grę rodzinną

Who Am I? – kim jestem?

Napiszcie na kartce wyraz z wybranej kategorii (zawody, rodzina, klasa itp.), tak, by inni go nie widzieli. Załóżcie papierową opaskę wybranej osobie, tak by nie wiedziała, kim jest. Teraz może zacząć zgadywać!

Usiądźcie w kole i po kolei zadawajcie pytanie:

Am I a/an...?

Yes, you are
lub No, you aren't.

Am I a/an...?

Czy ja jestem...?

Yes, you are...
Tak, jesteś...

No, you aren't...
Nie, nie jesteś...

1. Przetrnij kartkę A4 wzdłuż dłuższej krawędzi.

Cut/wytnij



Fold/zgnij



2. Każdy z powstałych paszków zegnij, tak by utworzyć kieszonkę na kartkę.

Write/napisz

STRAŻAK



3. Dopasuj opaskę do rozmiaru swojej głowy i zszyj zszywaczem, skleij taśmą lub klejem.

Stapler/zszywacz



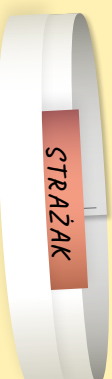
Sellotape/
taśma
klejąca



Glue/klej



Card holder/opaska na głowę



Site together/usiądźcie razem

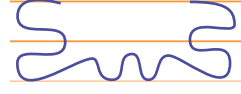
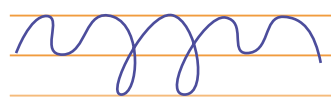


1. W trójkącie znajdują się trzy sylaby. Przyjrzyj się im i wykreśl je z podanych niżej wyrazów. Nowe wyrazy, które powstaną po wykreśleniu danej sylaby, zapisz w liniaturze.



nabrać, potrawka, niecały, napisane, pomost, nieuwaga, nagranie, niestarannie

2. Dokończ rysowanie szlaczków, które zaproponowali uczestnicy warsztatów kaligraficznych w Starym Sączu.



3. Odczytaj zdanie zapisane na wspak i zapisz je w liniaturze.

ymordnilap ot ,ułył do i einlamron ej zsatyzc ydg ,omas kat ąimzrb erótk ,yzaryw

Przygotowała Sylwia Krawczyk

WSPAK I WSPRÓC



Witam Was, drogie Dzieci! Ostatnio spotkałam Maćka, młodego chłopaka, który jako wolontariusz był na Wyspach Zielonego Przylądka. Jego zadanie tam polegało na zabawie z dziećmi, dawanii tego, co najcenniejsze – swojego czasu i obecności, bo każdy z nas jako misjonarz jest posłany, by głosić miłość Jezusa.

Z chłopakami grałem w piłkę nożną, rozgrywaliśmy prawdziwe piłkarskie mecze. Dzieci bardzo cieszyły się z drobnych upominków, które rozdawałem podczas wspólnych zabaw. Nawet zwykły ołówek czy zeszyt szkolny wywoływał radość na twarzy dziecka.

Maciej Baran



OCHRZCZENI I POSŁANI



Ojciec Święty Franciszek uczy nas, jak modlić się *Ojcze nasz*.



Uczyć się od samego Jezusa, który pokazuje nam, jak się modlić.

Jezus znajdował **czas** na modlitwę, rozmowę z Ojcem, pomimo wielu obowiązków i zmęczenia.

Jezus modlił się całym swoim **sercem**, bardzo gorliwie!

Modlitwa Jezusa była tak **piękna**, że inni też chcieli tak się modlić.

Jezus nie jest zazdrosny o swoją relację z Ojcem, **dzieli się** innymi doświadczeniem modlitwy.

Jeśli chcesz modlić się jak Jezus, zacznij od prośby: **Panie, naucz mnie modlitwy!**



Siostry Misjonarki św. Piotra Kawera,
ul. Warszawska 12, 05-807
Podkowa Leśna, tel. 22 758 94 24,
www.kawerianki.pl
echodziedziom@kawerianki.pl

FIGA Z PASTERNAKIEM



○ „Co, kapusta? Głowa pusta!“. W tak niepochlebny, obraźliwy wręcz sposób wyrażało się o naszym dzisiejszym gościu jedno z warzyw znajdujących się na straganie. Jaka jest jednak prawda? Spróbuj jej dociec – zapowiedział Pasternak.

● Ten dziecięcy wierszyk pobrzmiwa w moich uszach już od najmłodszych lat. Mam go serdecznie dość! – odrzekła zdenerwowana Kapusta i dodała: – Skojarzenie z głową jest jak najbardziej zasadne, ponieważ łacińskie słowo *caputium* oznacza główkę; ale dlaczego miałyby być pusta? – Zielona poetka oburzyła się nie na żarty. – Wszak w mojej głowie liści i pomysłów bez miary!

○ Liście w środku, liście na zewnątrz... Rzeczywiście jest ich sporo – potakiwał dziennikarz, by nieco udobruchać warzywo.

● Ha, i to nie byle jakie liście! Już starożytni Rzymianie (ci, którzy nieźle nagłowili się nad moim imieniem) stosowali kapustę jako antidotum na wszelkie choroby. Żeglarze wypływający w dalekie rejsy zjadali się zielonym listowiem, by uniknąć szkorbutu, a dokładnie katastrofalnego skutku tej choroby w postaci wypadania zębów. Byłam bliska również polskim gospodyniom domowym, które okładały mną bolące miejsca.

○ Widzę, że stworzyłaby pani niezły duet (medyczny) z Ananase! Oczarował on nawet moją z natury ponurą koleżankę po fachu, Figę.

● „Czubaty” i „głowiasta”? Cóż, para byłaby z nas idealna! Do tego wspólne pasje: medycyna, dietetyka – słyszał pan zapewne o diecie kapuścianej? – oraz kuchnia. O kuchni mogłabym mówić godzinami! A swoje przeżycia kulinarne przelewać na papier w postaci wierszy podszytych kapuścianym smakiem.

○ Z tej wypowiedzi wyłania się obraz niezwykle barwnej osobowości.

● Chyba wspominałam, że w główce mam oprócz liści pomysły? Ponadto nie występuję w stanie dzikim, tylko w uprawie, więc powinnam coś (jakiś stopień kultury: osobistej i języka) sobą reprezentować. Aby ostatecznie obalić mit o „pustogłowi” kapusty, pragnę zaprezentować wiersz, napisany przeze mnie któregoś z marcowych poranków.



Popraw starannie po śladzie, łącząc kropki. Następnie pokoloruj rysunek.

4. CIENIE

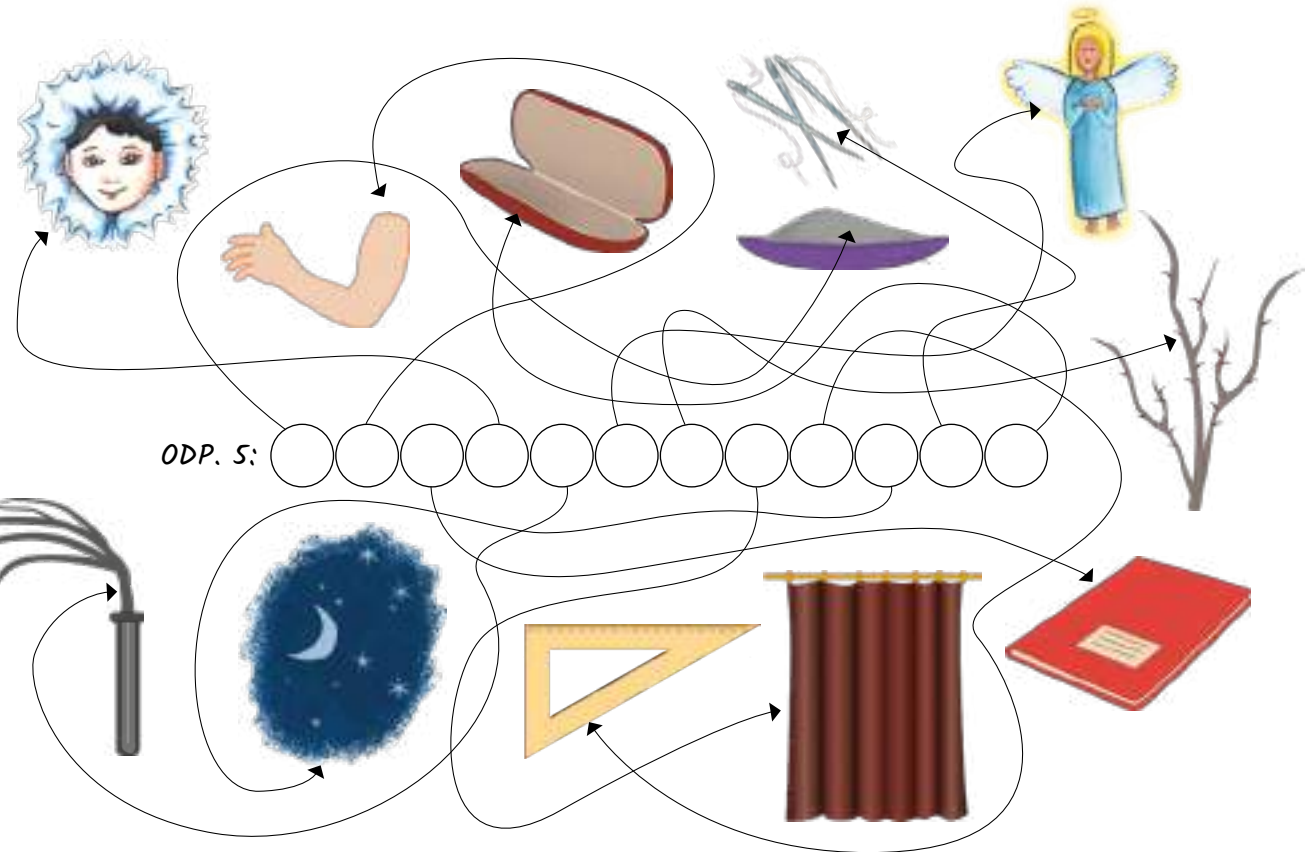
Bocian właśnie przyleciał z ciepłych krajów. Znajdź dla niego odpowiedni cień.



ODP. 4:

5. PŁĄTANINKA

W wyznaczone miejsca wpisz pierwszą literę odgadniętego wyrazu.



ODP. 5:

6. ZIELONY WZÓR

Dokończ malować kratki według wzoru. Litery z zielonych pól czytane poziomo utworzą hasło.

												P	K	R	A	Z	Y	E	O	P
												T	R	S	A	M	S	A	Z	E
												A	K	A	T	A	K	M	B	O

ODP. 6:

Odpowiedzi wpisz do kuponu na s. 26.

7. DETEKTYW LUPKA



Znajdź i pokoloruj:



Policz:

ODP. 7:

Odpowiedź wpisz do kuponu na s. 26.

Rozrywki przygotowała Bogumiła Chmielowska, narysowała Anna Kosowska-Zgrzebiak

Narysowała Jadwiga Żelazny

ODP. 1: ○○○○○○

ODP. 2: ○○○○○○○○

ODP. 3: ○○○○○○ ○DP. 4: ○

ODP. 5: ○○○○○○○○○○○○○○○○○

ODP. 6: ○○○○○○○○○○○○○○○○○

ODP. 7: ○



• P R E N U M E R A T A •

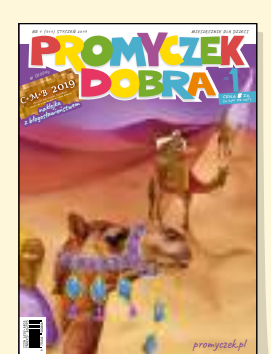
11 numerów + dodatki 55 zł/rok
6 numerów + dodatki 30 zł/pół roku

Zamów już dziś!

tel. 18 443 44 00, e-mail: sekretariat@promyczek.pl

CZYTAJĄC, ROZWIJASZ SWOJĄ WRAŻLIWOŚĆ I WYOBRAŹNIĘ!

ROZWIĄZANIA ROZRYWEK PRZEŚLIJ:
listem na adres redakcji; e-mailem na adres: konkursy@promyczek.pl oraz SMS-em na numer: 605 060 388. Podaj imię, nazwisko, numer rozrywki i rozwiązanie.



- POPRAWNE ODPOWIEDZI Z PD 1/2019**
1. Krzyżówka: **Stągwie.**
 2. Zadanie 2: **Niech Chrystus błogostawi temu domowi.**
 3. Labirynt: **Objawienie Pańskie.**
 4. Matematyczne miesiące: **19.**
 5. Zegar: **Jasełka.**
 6. Detektyw Lupka: **7.**

- LISTA OSÓB NAGRODZONYCH:**
- ✉ Adaś Sasimowski, Lublin
Oliwka Cichańska, Niedźwiedź
 - @ Oliwier Reczkowski, Gromnik
Szymon Grzomba, Brzesko
 - SMS Jan Trojnar, Rzeszów
Maja Faron, Kamienica



W Y D A W N I C T W O
PROMYCZEK

Redaktor naczelny: ks. Andrzej Mulka

Zespół redagujący: Sylwia Biernat-Krawczyk, Bogumiła Chmielowska, Marta Gródek-Piotrowska, Sylwia Hyży (il.), ks. Paweł Kochaniewicz, Anna Kosowska-Zgrzeblak (il.), Milenia Małecka-Rogał, Sabina Groń, Katarzyna Pawłowska, Piotr Olesiak, Maciej Karpiel

Ilustracje: Jadwiga Żelazny, Łukasz Zabdry, Izabela Madeja, Karolina Kucharska, Aleksander Panek

Współpraca: Ewa Łazoryk, Michał Pawłowski, ks. dr Andrzej Dudek, Karolina Krok, Joanna Sorn-Gara

Zdjęcia: archiwum PD, Sylwester Adamczyk, Maciej Karpiel

Prenumerata: Bogumiła Chmielowska sekretariat@promyczek.pl, tel. 18 443 44 00

Reklama: Katarzyna Pawłowska marketing@promyczek.pl, tel. 530 789 652

Korekta: Teresa Zielińska

Opracowanie graficzne/DTP: Anna Nosal-Panecka (aniapanecka@gmail.com)

Druk: Drukarnia Kolejowa Sp. z o.o. ul. Forteczna 20 A, 32-086 Węgrzce

© Promyczek Dobra Plac Kolegiacki 4 33-300 Nowy Sącz tel./faks: 18 443 44 00 wydawnictwo@promyczek.pl

Numer konta bankowego: Pekao S.A. o/Nowy Sącz 05 1240 4748 1111 0000 4875 6772

www.facebook.com/PromyczekDobra



Imię i nazwisko

Adres

Telefon

TAJEMNICE PASCHALNE

FILMY DLA DZIECI: 1. Baranek ofiarny; 2. On żyje
BONUS: Mesjasz nadchodzi

NOWOŚĆ!

- Wprowadzenie w Wielki Tydzień i Wielkanoc
- Do wykorzystania w domu, na katechezie, podczas rekolekcji

Pokażmy dzieciom najważniejszą prawdę chrześcijaństwa.



Czas: 3 x 26 min

Cena: **25,00 zł**



Wszelkie prawa zastrzeżone – © by NEST PARTNERS I, LLC – USA.
Wersja polska Wydawnictwo PROMYCZEK – Nowy Sącz 2012

Zamówienia: www.sklep.promyczek.pl
tel.: 18/443 44 10 lub 18/442 10 00

W Y D A W N I C T W O
PROMYCZEK

METAMORFOZA FRANKA cz. 7

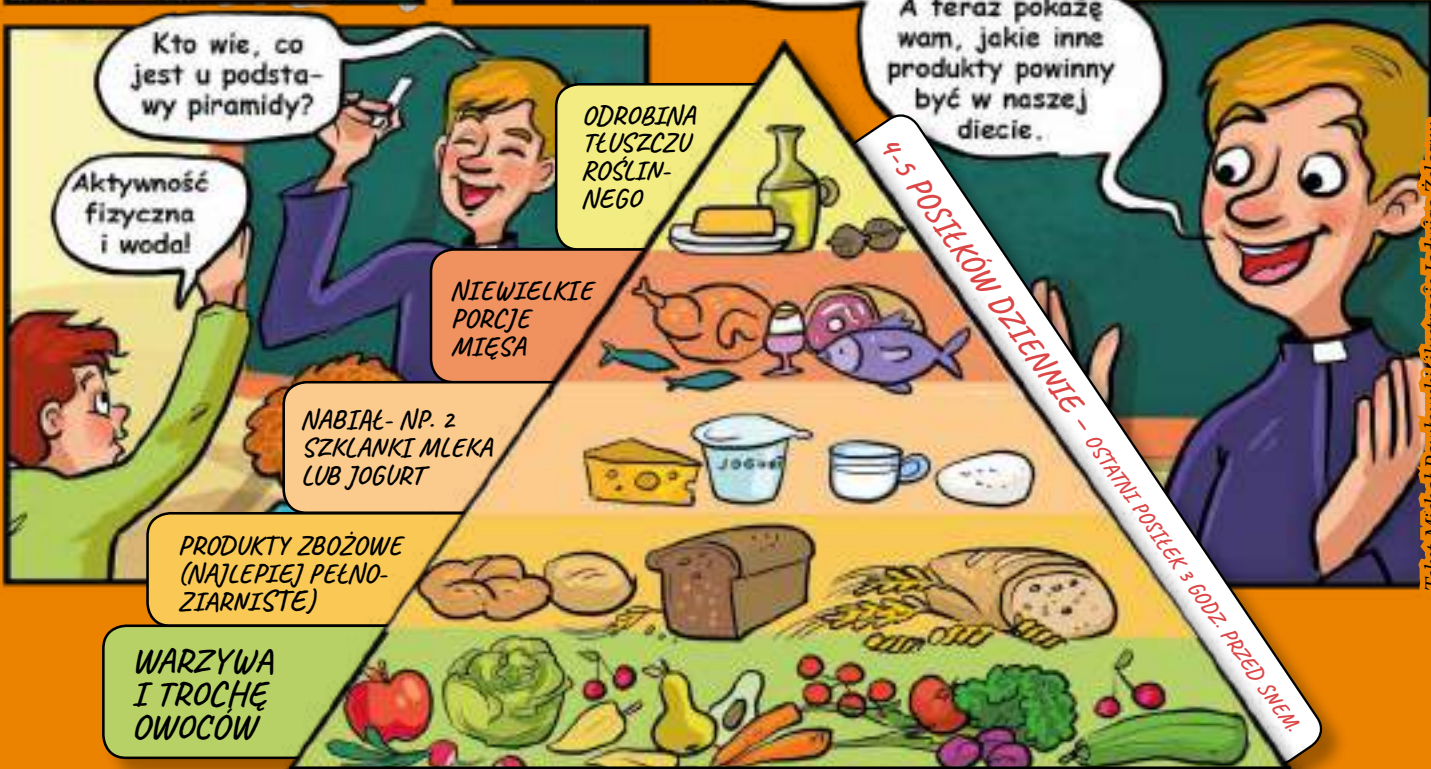
Powstanie komiksu wspiera

Muszynianka
MAGAZYN WSI I MIAST

W poprzednich odcinkach: Frank poznaje różne formy aktywności fizycznej i uczestniczy w prawdziwym treningu piłkarskim. Dowiaduje się o bardzo ważnej roli rozgrzewki i stretchingu.



Pani Ela poprosiła mnie o zastępstwo. Zgadnijcie, o czym porozmawiamy.



Tekst: Michał Pawłowski; ilustracje: Jadwiga Żelazny

+ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA 45 MIN

