

ТЕМИ ДЛЯ РОЗМОВ

TEMATY DO ROZMÓW



Теми для розмов про
нас і наші країни.
Польською та українською
мовами.

ЧАСТИНА
ТРЕТЯ

– MAJA KRÄMER & KAROLINA LAUBE KRÄMER –

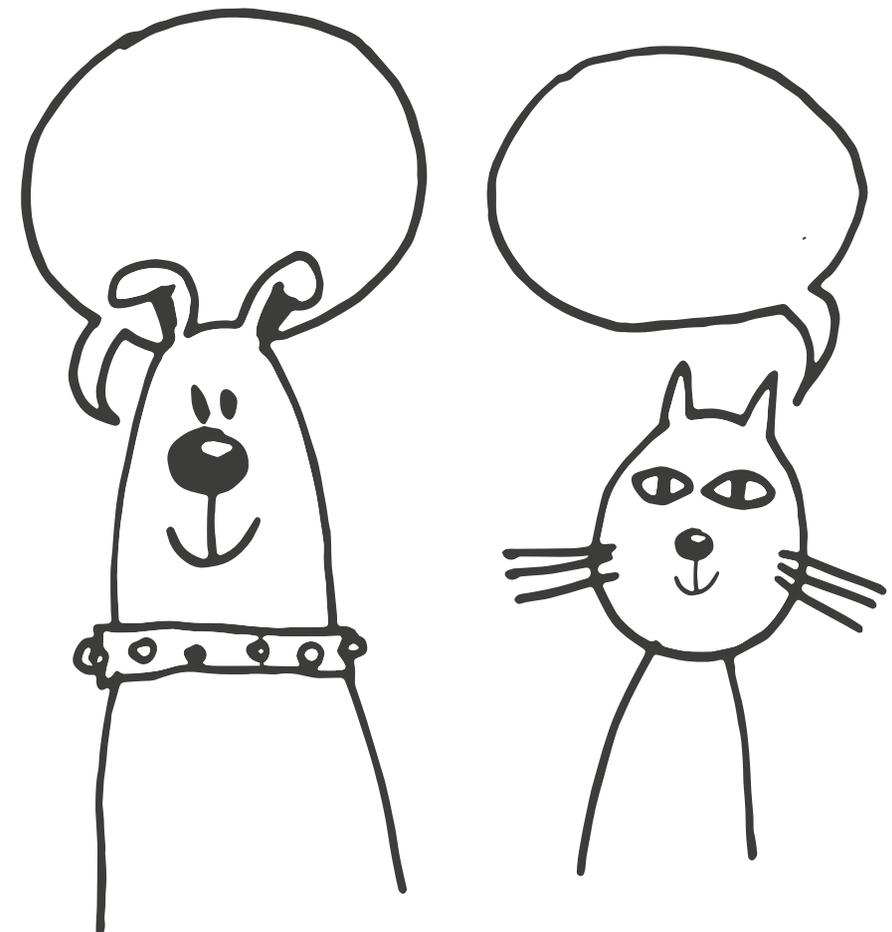
ТЕМИ ДЛЯ РОЗМОВ

TEMATY DO ROZMÓW



Текст: Мая Крамер, Кароліна Лаубе Крамер
Мериторична консультація: Управління освіти столичного міста Варшави
Переклад: Світлана Дахно
Педагогічна консультація: Ірина Іванюк, кандидат педагогічних наук
Графічний дизайн і верстка: Кароліна Лаубе Крамер
Ілюстрації: OUZO DESIGN

Видавці:
Фонд «Кохая Польшу», e-mail: fundacja@kochampolske.eu
Союз польських метрополій, e-mail: biuro@metropolie.pl



ISBN: 978-83-7781-164-1

© Copyright by Фонд „Кохая Польшу”

Варшава 2022

Всі права захищені

– MAJA KRÄMER & KAROLINA LAUBE KRÄMER –

ДОРОГІ БАТЬКИ, БАБУСІ ТА ДІДУСІ, СУСІДИ, ВЧИТЕЛІ, ОПІКУНИ!

Ви тримаєте у Ваших руках збірку універсальних матеріалів: «Теми для розмов з дітьми». Запропонуйте їх своїм підопічним. Спонукайте їх до спільного цікавого й творчого проведення часу зі своїми ровесниками з-за кордону.

Пропозиція

Не маючи вибору, не з нашої вини, ми всі опинилися в ситуації, в якій мусимо собі дати раду. Сподіваємося, що наш світ дуже швидко повернеться до нормального життя, що ми знову будемо жити спокійно, нормально. Не відчуваючи загрози, без страху, страждань і сліз. Треба перечекати цей складний період. Легше пробудити в собі надію, коли ви не самотні, діючи, а не будучи пасивним, займаючись творчою діяльністю, що надає сенс життю. Давайте спільно використаємо обставини та час, щоб:

- представити один одному свою країну, культуру та звичаї;
- поділитися досвідом, емоціями;
- краще пізнати і зрозуміти один одного;
- хоча б на хвилину відкинути думки про сумну реальність і посміхнутися, хоча б на хвилину;
- почати вивчати мову сусідів;
- можливо встановляться взаємини, що переростуть у довготривалу дружбу.

Розмовляючи, діючи, роблячи щось спільно, легше зберегти ілюзію нормальності, хоча ситуація не є нормальною.

Про „Теми для розмов з дітьми”

Всіх нас приголомшила ситуація. Ми знали, що повинні реагувати швидко та конструктивно. Готуючи цей матеріал, ми використали книгу „Неочевидна Польська Складанка”, що запрошує до розмов про Польщу між різними областями і незалежно від поколінь. „Складанку” написано для дітей та підлітків, а також їхніх опікунів, які проживають у Польщі. Саме тому в ній посилення на польську реальність: мову, культуру, традиції та географію. Тепер ми використовуємо цю публікацію, щоб поговорити з вами. Вона про Польщу, тому може допомогти нашим гостям почуватися впевненіше. Найважливіша її мета - пізнати один одного.

Діємо так швидко, як тільки це можливо, немає часу на те, щоб створювати все з нуля. Пам'ятайте:

- тексти написано з орієнтацією на польського читача;
- ми їх не змінювали (хоча є винятки);
- кожен текст перекладено українською мовою професійними перекладачами;

- ми представляємо ідентичні матеріали для ілюстрацій: польською і українською мовами;
- до кожної теми додано спеціальну рамку з пропозиціями перших кроків для спільних розмовах – це натхнення та ідеї для спільної активності.



Щоб якомога швидше надати вам готовий матеріал, ми розділили його на частини - наступні теми будемо викладати послідовно.

Про що розмовляти?

Незалежно від обставин, доба має 24 години. Як проводити час під одним дахом? Що робити? Ключ – розмова, під час розмови час летить швидко. Варто розмовляти, щоб було приємно та, щоб хоча б на хвилинку, відволекти думки від понурої, трагічної реальності.

З чого почати? У стресовій ситуації складно придумати тему, навіть таку, яка б здавалася очевидною. Тож, ми пропонуємо підводки до розмов, починаємо з них. Теми – це лише початок. Ваші подальші дискусії та діяльність можуть йти в будь-якому напрямку, відповідно до вашої волі, бажань і зацікавлень.

Про що говорити? Обидві наші країни є темою. Нас більше об'єднує, ніж розділяє, хоча раніше ми цього не усвідомлювали. Ба, ми навіть не думали про нашу близькість. Після розмов виявиться, з обох точок зору, що у нас так само, як і у вас, тільки трохи інакше. Насправді, без винятку, немає теми, яка б нас не об'єднувала.

Тем для розмов буде багато.

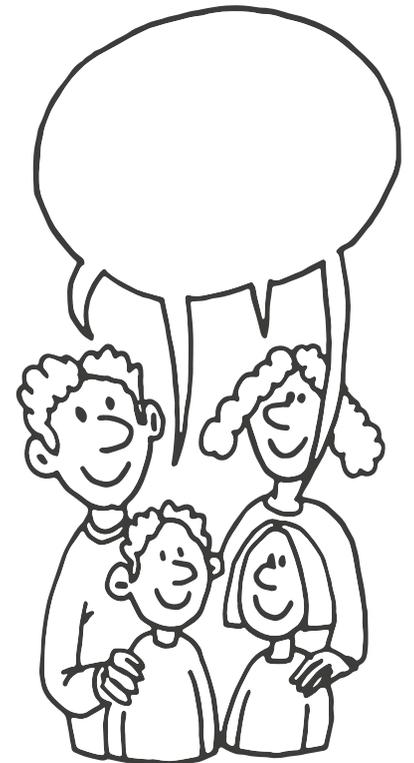
Як користуватися матеріалами?

Запропоновані теми стосуються повсякденного життя, універсальних переживань, їх можна обговорювати на будь-якому рівні: від наймолодших до найстарших, незалежно від поколінь. Матеріали розраховані на дітей, хоча буде приємно, коли до розмови долучаться батьки (за бажанням дітей).

Ви обираєте тему, розмовляєте, дієте.

Ви можете використовувати матеріали на електронних пристроях або роздрукувати їх. «Теми для розмов з дітьми» підготовлено в найпростішому, чорно-білому графічному варіанті. Аркуш формату А4 можна легко роздрукувати навіть на найзвичайнішому принтері.

**Тримаємо кулачки за всіх вас!
Союз польських митрополій
та Фонд „Я люблю Польщу”.**



БАЛТІЙСЬКЕ МОРЕ

ПІВНІЧНИЙ КОРДОН НАШОЇ КРАЇНИ – ЦЕ МОРЕ

Ми маємо чудове узбережжя. Довгі, широкі, з дрібним, приємним піском пляжі. Прекрасні мальовничі піщані дюни, покриті морськими водоростями-миколайчиками (*Eryngium maritimum*) та сосновими галями, що захищають їх від вітру. Годинами ви можете спостерігати за дивовижним шелестом і ревом хвиль, що розбиваються об чарівні дерев'яні хвилерізи, любоватися неповторними заходами сонця, вітрильниками на горизонті... Захистимо це явище; чисті пляжі, ландшафтні парки, зникаючі види. У нас є з чого вибрати, адже узбережжя Балтійського моря різноманітне – урвища Орлово в Гдині, на острові Волін та в Ястшембій Гурі, рухомі дюни в Лебі, широкі понад 100-метрові пляжі в Дембках, Гельська та Віслинська коси. Скрізь різноманітно, цікаво. Відпочинок на Балтійському морі – це незабутнє купання, кілометрові прогулянки пляжем, пошук бурштину, смажена або копчена камбала, тріска чи оселедці. Але чому наше Балтійське море таке холодне?!



ПЕРШИЙ КРОК

Україна має Чорне та Азовське моря, у Польщі – Балтійське. Якщо у вас є власний досвід перебування на морі, розкажіть про свої враження. Завжди варто заглянути в Інтернет і разом пошукати щось схоже і відмінне. Кожен із вас може підготувати кросворд: про море чи на будь-яку іншу тему.



ЛЮБЛЮ/НЕ ЛЮБЛЮ

Я була/був на морі ТАК НІ

Ідеальне місце для морського відпочинку _____

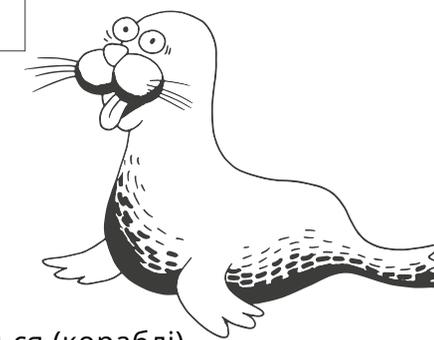
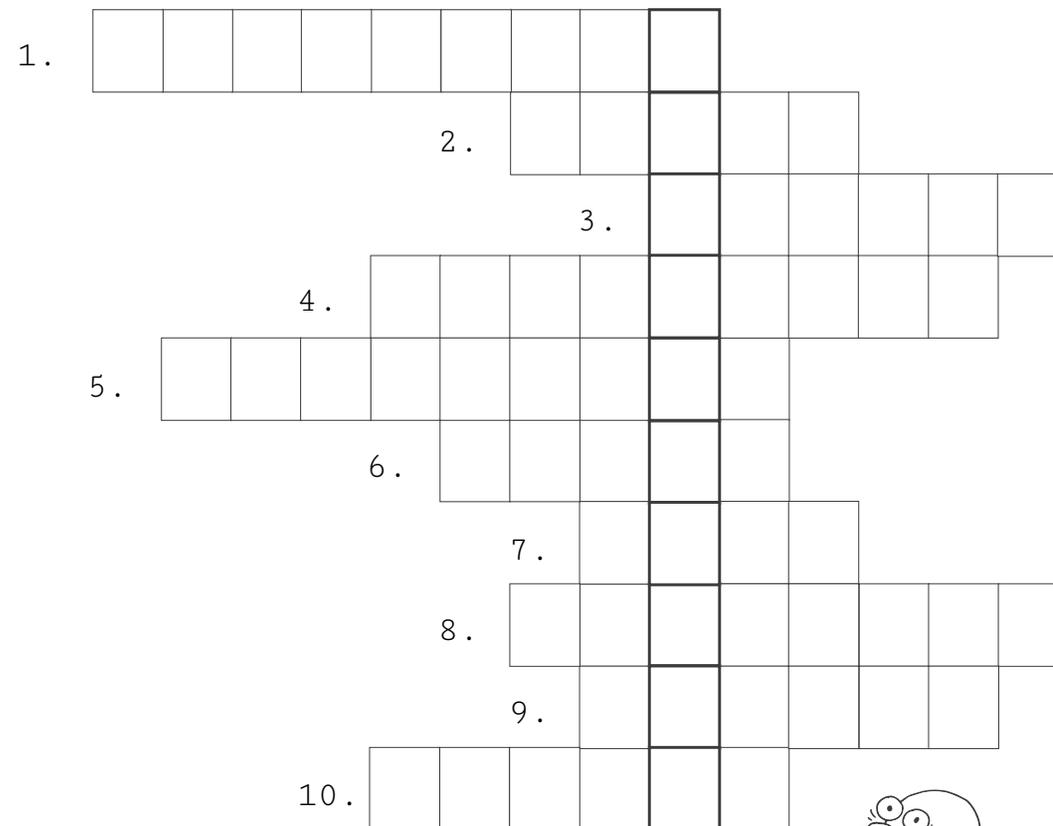
(впиши місце, яке знаєш, або хочеш побачити)

На морі люблю: _____

На морі не люблю: _____

КРОСВОРД

Розв'яжи балтійський кросворд. Відгадаєш слово – нагороди себе.



1. Ідеально розбиває хвилі (хвилеріз)
2. Довгі, піщані (пляжі)
3. Пропливають, припливають, пришвартовуються (кораблі)
4. Найпопулярніші балтійські водорості (перша літера: Ф) (Фукус)
5. Характерна рослина (блакитного кольору), росте на дюнах (миколайчик)
6. На них ростуть прибережні водорості-миколайчики (*Eryngium maritimum*) (дюни)
7. Ссавець, дуже милий, часом з'являється на Гелі (тюлень)
8. Крапля затверділої смоли тисячолітньої давності (бурштин)
9. ... – сильний вітер і великі хвилі (буря)
10. Дрібний, золотий, приємно на ньому лягти (пісок)

ТІСТЕЧКО ТА ІНШЕ У МІСТІ

ДЕЩО СМАЧНЕ ПОЗА ДОМІВКОЮ

Ніколи раніше міста не були настільки наповнені життям чи пропозиціями. На кожному кроці — кав'ярні, чайні кімнати, точки з морозивом, молочні бари, вегебари, віконечка з картоплею фрі, фудтраки, паби з різноманітним меню, клуби, клубокав'ярні, клубокнигарні. Чого тільки душа забажає. Люди охоче виходять з дому, бо у місті щось діється і є інші люди. Багато молодих людей вибрали для себе кар'єру, пов'язану із власним кулінарним бізнесом. Відкривають нові торговельні точки, вкладають у них свою душу. Також на кожному кроці у містах є мережеві заклади, куди можна зайти на три хвилини та вийти з тістечком, коктейлем, чашкою кави, чаю, бубликом, бутербродом. У кожного є свої улюблені місця, маршрути та смаки. Місто живе. А коли тепло, то живе з подвійною силою – вуличні тераси заповнені. Скрізь барвисто, гучно, цікаво та не нудно. Іноді лише мешканці протестують, що в місті неможливо жити. Ну що ж.

ЛАМАННЯ КРИГИ

Завдання. Увійди у кав'ярню. Знайди такий заклад з великими столами. Підсядь до якогось ровесника, когось, хто приємно виглядає і не дуже зайнятий (не читає, або не пише завзято на комп'ютері). Посміхнися і почни розмову. Може це буде початок гарної дружби?



НОВА ФУНКЦІЯ

Немає так, що вже все було. Чогось точно ще немає. Найкращі винаходи виникли з нашої власної свідомої потреби, яку ми не могли заспокоїти. Це називається нішею. Кав'ярні – це чудові полігони – вони вже виконують різні функції, можуть виконувати ще більше. Подумай, чого тобі не вистачає?

Знайди свою нішу і дій (хоча б запиши свою ідею). Можливо, у твоєму місті буде більше людей, які чекають на таку ідею? Коли ідея втілиться, можливо, ти підкориш країну, Європу, світ? Це буде франшиза. Золоте дно.

МОЯ ІДЕЯ НА КОНДИТЕРСЬКУ/КАВ'ЯРНЮ З НОВОЮ ФУНКЦІЄЮ:



Підказки (мудрі і шалені, бо дурних ідей не буває): для любителів ігор, для тих, хто шукає нових друзів, для мандрівників, для членів таємних товариств, для спілкування англійською мовою, для громадських активістів, для любителів коміксів, для молодих духом поетів і письменників, видавців, для тих, хто пам'ятає старі часи, для шукачів роботи...



ПЕРШИЙ КРОК

Сходіть разом у кав'ярню/ кондитерську. Порівняйте, чи кав'ярні/кондитерські схожі в обох країнах? Не обов'язково пити каву, можна замовити все, що завгодно, і поговорити про те, як ти любиш проводити вільний час. Чи є у вас такі самі улюблені смаколики? Ви вибираєте схожі торти, закуски чи, навпаки, у вас абсолютно різні смаки?

БУКВАР

ПЕРШИЙ ВАЖЛИВИЙ ПІДРУЧНИК

Вічна класика – буквар Мар’яна Фальського товаришував у першому класі кільком поколінням поляків. Простий і приязний, він як друг, який ніжно тримаючи за руку, вводив нас у світ літер, слів і оповідань. Кожен учень використовував такий самий буквар, бо він був лише один. Вибору не було. Хто ним користувався, пам’ятає щонайменше Алю, яка мала kota та чарівні ілюстрації Єжи Кароляка. Той буквар досі викликає сентиментальні почуття у старшого покоління – він був цілим тодішнім світом, прихованим між сторінками. Дівчатка і хлопчики, батьки, бабусі й дідусі. Тварини, які супроводжували людину. Місто й село. Усі пори року. Спільний, відомий, близький світ. Сьогодні першокласників чекає невичерпна пропозиція нових букварів, підручників, робочих зошитів та інших посібників. Голова може розболітися від такого великого вибору.

ПІД РУКОЮ

Слово „підручник”, як легко здогадатися, означає книжку, яку учень має під рукою. Вдома, у школі, у портфелі. У часи, коли не було комп’ютерів, ніхто не мав жодного поняття про інтернет, люди вчилися за книгами та підручниками. Було там все, що вимагали від учнів. У першому класі було достатньо „Букваря”, у старших класах збільшувалася кількість підручників для вивчення інших предметів. Портфелі були все важчими.

Питання до тебе: чи потрібні підручники сьогодні, коли ми використовуємо інтернет і можемо без проблем зв’язатися з усім світом, маємо необмежений доступ до всіх джерел знань і ресурсів? Адже у нас весь світ „під рукою”, точніше, всього завдяки одному кліку. У тебе є ідея класного, цікавого, надихаючого вивчення без переписування наявного змісту викладеного на сторінках підручників? До речі, подумай про дерева (також про макулатуру), що зрізають і перетворюють на друковані щороку мільйони підручників.



РОЗМОВА ПРО МАЙБУТНЄ

Дай волю фантазії та уяви собі систему освіти відповідну до часу. Світ змінюється на твоїх очах. У тебе за плечима досвід останніх років: зміна клімату, пандемія та дистанційне навчання, війна в Україні. Як думаєш, навчання, а в ширшому розумінні школа, можуть або повинні змінитися? Які ти маєш ідеї, пропозиції? Що ти думаєш на рахунок таких „революцій”?

- кожен учень вирішує, що він хоче вивчати і в якому напрямку розвивати свої зацікавлення;
- учні самі обирають собі наставників – вчителів з усієї країни, слухають по інтернету їх надихаючі „лекції”;
- бесіди, дебати, творчі роботи, спільні проекти замість екзаменів з перевірки знань, питань про завчені напам’ять факти - тема не важлива, важливо самостійне мислення, вміння логічно формулювати думки, вміння аналізувати, посилатися на перевірені джерела, співпраця;

Тобі подобається така школа? А може у тебе є ідея, як це реалізувати? Хто має шанс ініціювати зміни? Політики? Батьки? Вчителі? А може, самі учні? Напиши свій сценарій. Прийде час, коли його можна буде використати.



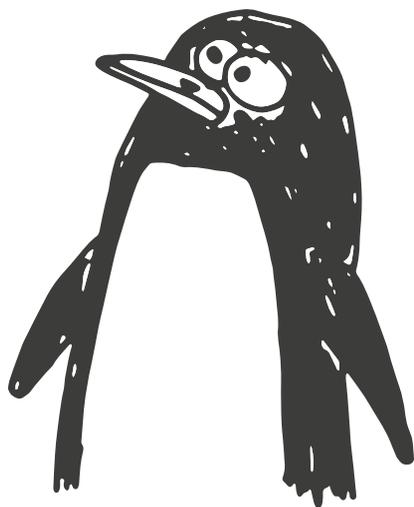
ПЕРШИЙ КРОК

Розкажіть один одному, з яких книг ви вивчили свої перші слова. Порозмовляйте про спогади з перших днів у школі. Чи колись було так само? Які є відмінності? Згадайте своїх улюблених вчителів і подумайте разом, чим вони запам’яталися, чим ви їм завдячуєте, чому вони ваші улюблені? Можливо, ви спільно створите буквар для вивчення польської та української мов? Подумайте разом про школу майбутнього, школу ваших мрій.

МОРОЗИВО

ПІНГВІН. БАМБІНО. КАЛІПСО

Морозиво – це тема. На літо й на зиму. Бажання з'їсти морозиво було завжди, але не завжди ситуація з морозивом виглядала так барвисто і кайфово, як сьогодні. Раніше вибір заморожених смаколиків був обмежений, проте це не означає, що вони не викликали емоцій. За морозивом вистроювалися черги. Їх купували кульками в ремісничих будках, на паличці або у вафлях з холодильників, що носили на поясі продавці морозива і на весь голос заохочували (переважно пляжників): «Морозиво, морозиво, щоб охолонути». Коли з'явилося так зване італійське морозиво, з автомату, було божевілля. Вибір обмежувався до кількох смаків морозива і класичного - вершкове (ванілі не було), зі смаком какао (шоколаду не було), фруктове, але загалом фруктові смаки. Фісташкове, зеленувате з неповторним, екзотичним смаком на той час, було вершиною мрії. Сьогодні немає морозива, якого б не було. Величезний вибір - 1000 смаків, фруктове і овочеве, солодке і без цукру, у всіх кольорах веселки, тайські новинки і з молекулярної кухні і, навіть, для собак. Кому що до смаку.



КУЛІНАРНА РЕЦЕНЗІЯ

Виявляється, що закручування морозива (морозиво закручується в спеціальних машинах) може бути захопленням. Багато ентузіастів йдуть по стопах старих майстрів і займаються виробництвом морозива. Особливою популярністю користується ... натуральне морозиво. Що в це не значило, бо, ймовірно, для кожного це означає щось своє. Без цукру? Без барвників? Натурального кольору?

Порозмовляй, запитай, спробуй. Знайди у своєму місті улюблений магазин з морозивом.

Мій улюблений магазин з морозивом _____

Адреса _____

Улюблений смак _____

ЩОСЬ НА СЬОГОДНІ

Є такі люди, які не люблять морозива? Мабуть це неможливо. Тож кожен є досвідченим, компетентним співрозмовником, кожен знає, що йому подобається.

Які смаки ти любиш? Чи ти знаєш, яке морозиво найкраще смакує твоїм близьким? Запитай їх. Це теж тема для розмови.

Зробіть свято морозива. Яке морозиво ти хочеш? Я замовляю три кульки морозива:



НАШІ УЛЮБЛЕНІ СМАКИ:

Я	-----	-----	-----
Мама	-----	-----	-----
Тато	-----	-----	-----
Сестра	-----	-----	-----
Брат	-----	-----	-----
Бабуся	-----	-----	-----
Дідусь	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----



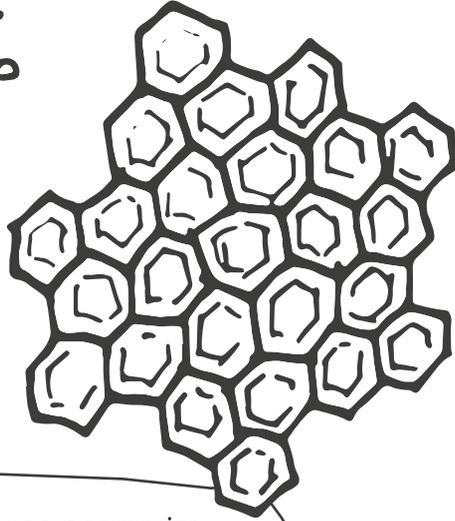
ПЕРШИЙ КРОК

Чи на вашу думку, морозиво посідає перше місце серед десертів? Пізнайте свої смаки, вподобання з вибору морозива. Придумайте „морозиво-десерт своєї мрії“. Можливо, можна організувати свято морозива? Може ви разом приготуєте домашнє морозиво? План мінімум: сходите на морозиво.

МЕД

КОРИСНИЙ, СМАЧНИЙ, ПАСУЄ ДО ВСЬОГО

Липовий, гречаний, з акації, багатоквітковий, падевий... Завжди був присутній у польських оселях, у коморах, на столах, до їжі та для пиття, використовується при хворобах та для профілактики. Про Польщу казали, що це „країна молока та меду”, тобто в нас є всього по вуха. І справді, раю для бджіл, тобто лісів, родючих полів, садів і квітучих, медоносних лугів у нас вдосталь. Польський мед відомий і цінується у світі. Він має документально підтвержене локальне походження, гарантує смак, аромат, поживні та лікувальні властивості. Важливо бути впевненим в якості продукту. Мед повинен бути натуральним і з чистих регіонів, без будь-яких штучних добавок. Проте ми маємо проблему з медом – бджіл стає все менше, бо вони гинуть у забрудненому пестицидами та вихлопними газами середовищі. Ми можемо їм допомогти. Бережімо природу, садімо медоносні рослини скрізь, де тільки можна, навіть на балконі. Запрошуймо бджіл, нехай вони зроблять мед.



НАРОДНА МУДРІСТЬ

Це мудрість записана в народних традиціях і досвіді. Знайди якомога більше прислів'їв, приказок, цитат про мед. Чи на твою думку, вони донині мають сенс?



ПЕРШИЙ КРОК

Ви маєте спільну, загальнолюдську тему до роздумів: бджоли та інші комахи-запилувачі квітів є важливими, бо завдяки їх безкоштовній праці ми отримуємо мед. Поміркуйте разом над цією темою. Можливо у вас виникне ідея, що можна зробити, щоб допомогти комахам-запилувачам (квіти на балконі – це лише перший крок). У вас є улюблений смак меду? Гречаний, липовий, а може з акації?

ОРГАНОЛЕПТИЧНИЙ ТЕСТ

Чи ти знаєш, які на смак різні види меду? Варто спробувати. Кожен не лише інакше смакує та пахне, має характерний колір і консистенцію, але й рекомендований при різних захворюваннях, тому що мед має профілактичні властивості й допомагає у лікуванні. Спробуй і вибери свій улюблений.



МЕД	КОЛЬОР	СМАК	ЗАПАХ	КОНСИСТЕНЦІЯ	ОЦІНКА
З акації					
Гречаний					
Липовий					
Ріпаковий					
Падевий					
Багатоквітковий					
Вересовий					

Який найсмачніший?



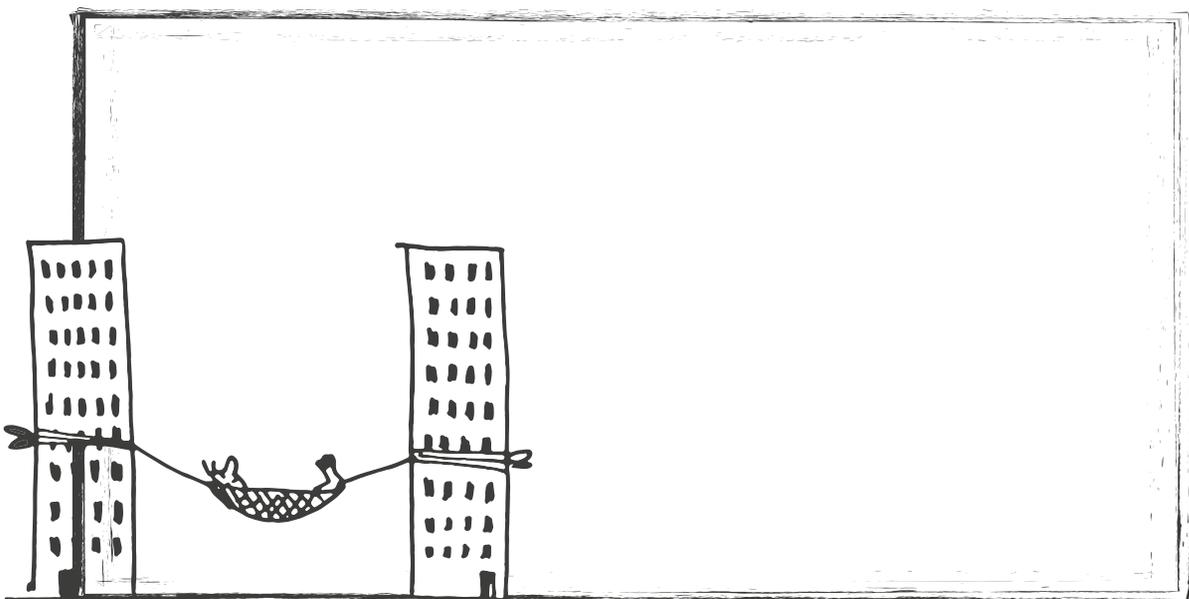
ПОДВІР'Я

ЗАБУТА, ЗАНЕДБАНА УСТАНОВА?

Ігровий майданчик під вікном. Кому це заважало? Багато поколінь дітей виховувалися на подвір'ї. Це визначення найближчого оточення дому (з вибивачкою, сміттєвим баком), але це може означати й більшу територію, на якій сколились спокійно гралися діти. Двір — це освоєна місцевість, царство, невичерпне джерело розваг. Було зрозуміло, що всі зустрічаються у дворі після уроків. З м'ячем, зі скакалкою, біля місця для вибійки килимів... З ключем на шії та у супроводі вигуків з вікна: «Вечеееєря». Всі разом, зранку до вечора. Тут і зараз. Без доступу до інтернету, бо мережі не було. І смартфонів теж не було. Сьогодні все по-іншому, особливо, коли до школи далеко і треба туди щодня доїжджати, а кожен учень з іншого району. Крім того, батьки бояться відпускати дітей на вулицю самих, а комп'ютерні додатки та ігри замінюють справжні. Нова реальність.

ФУТУРИЗМ

Це твій прямокутник. Створи проект подвір'я мрій для нащадків. Що там є? (Сподіваюся, що не лише розетка для зарядки комп'ютера). Які розваги запропонуєш? Які матеріали використаєш?



РЕТРОПІЯ

Поєднання минулого (ретро) з утопією. Це нове визначення, запропоноване Зигмунтом Бауманом. Це означає потрапляння в ідеалізоване минуле, що виникає через страх перед майбутнім. Ну власне. Щось витає в повітрі.

Доки ще хтось пам'ятає, дізнайся, якими були щоденні розваги молоді у дворі. Одне покоління назад. Чи знаєш, як виглядали класичні ігри на задньому дворі? Може вони ще мають шанс?

	ЗНАЮ	ГРАЮ	ЛЮБЛЮ
- стрибання через гумку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- підтягування та перевертання на перекладині для вибивання килимів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- стрибки на скакалці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- квач	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- гра у свічку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- класики	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- вибивалки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- хованки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- гра в зоську	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- таємнички	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- перегони миру (гра з металевими пробками)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- пісочниця (з різною метою)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- гала (дворовий футбол)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ПЕРШИЙ КРОК

Цікаво, чи на українських та польських подвір'ях грають у подібні ігри? Покажіть один одному ваші улюблені ігри та заняття. Розважайтеся разом, створюйте спільноту на задньому дворі. Ви можете фантазувати про подвір'я своєї мрії. Що могло б там бути, що б давало вам найбільше задоволення?



ВІДБИВНА З КАПУСТОЮ

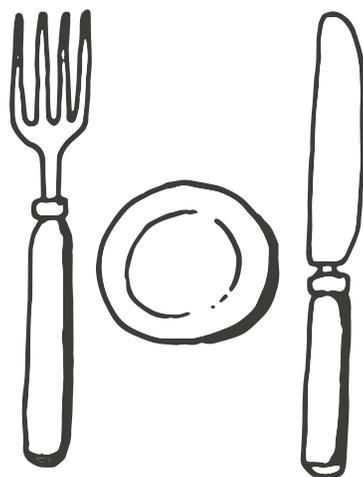
ПОЛЬСЬКА ЇЖА – ЦЕ ГОРЩИК СМАКІВ

Традиційна польська їжа - це суміш різних кухонь, різних культур колишньої багатонаціональної держави, впливу сусідів і поглинання модних кулінарних новинок. Однією з найпоширеніших страв є популярний обідній набір: панірована свиняча відбивна зі смаженою капустою та картоплею. Раніше – одна відбивна! (так замовляли в ресторанах швидкого харчування) була майже національною стравою. Її подавали в кожному буфеті, ресторані, їдальні для працівників і бажано на домашню вечерю на вихідних. Поляки все ще люблять відбивну, оскільки вона смачна і ситна, хоча важко засвоюється і містить багато калорій. Сьогодні кухня в польських будинках змінюється. Темп життя змушує нас, що замість трьох обов'язкових донедавна страв: супу, основної страви (м'ясо, картопля та салат чи овочі) та десерту, ми їмо на обід чи вечерю прості та швидкі в приготуванні страви. І ми їмо дедалі частіше поза домом.

АРГУМЕНТИ

Вчені сходяться на думці - ми їмо занадто багато, занадто важку їжу та нерегулярно. У нашому раціоні багато оброблених, цукрових і борошняних продуктів. Зростає свідомість – багато людей відмовляються або обмежують споживання м'яса. Все більше з нас хоче харчуватися здоровою їжею. Проте більшість кошиків супермаркетів все ще заповнені підсолодженими продуктами високої обробки, часто наповнені хімікатами, як таблиця Менделєєва.

Збери аргументи на користь вибору здорової їжі. Заохочуй своїх близьких перейти на світлу сторону сили.



АВТОРЕЙТИНГ

Зроби інвентаризацію своїх смаків із польським корінням, тобто мова не йдеться про піцу чи суші. Що тобі найбільше подобається? Перерахуйте свої улюблені страви. Ти можеш створити меню мрії на цілий день.

СНІДАНОК

ДРУГИЙ СНІДАНОК

ОБІД

ПІДВЕЧІРОК

ВЕЧЕРЯ



ПЕРШИЙ КРОК

У кожній країні є свій улюблений комплексний обід.

Оскільки сьогодні все більше людей відмовляються від м'яса, звички змінюються. Обміняйтеся інформацією про моделі обіду у вихідний день, популярні у ваших країнах. Чи відповідає ваш сімейний вибір традиційній моделі? Створіть спільну ідею для обіду у вихідний день.

СПОРТСМЕНИ

ЕМОЦІЇ ТА ЗВОРУШЛИВІ МОМЕНТИ. СПІЛЬНА РАДІСТЬ, ІНОДІ СЛЬОЗИ

У Польщі з 1926 року (з перервою під час Другої світової війни) організовується вибір кращого спортсмена року. Голосують читачі „Спортивного огляду”. Результати оголошуються під час Гала-концерту на честь Чемпіонів спорту, де зустрічаються кращі з кращих. Кого там тільки не було! Протягом останніх років панували чемпіони зимових дисциплін – Адам Малиш, Юстина Ковальчик (п’ять разів!), Каміль Стох. Титули здобули: спортсмени, дзюдоїсти, шосейні велосипедисти, сучасні п’ятиборці, плавці, боксери та фехтувальники, і навіть завдяки Роберту Кубіці – водій Формули 1. На диво, а може й ні (?), у післявоєнні роки лише у 1982 році найкращим спортсменом року обрали футболіста: Збігнева Бонка. В останні роки, на думку фанатів, Роберт Левандовскі не має собі рівних. Незабаром засяють нові спортивні таланти.



УРОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Спорт – це школа життя, він загартовує характер, вчить витривалості, відповідальності, командної роботи, дарує радість, змушує відчувати себе комфортно при невдачах... – можна довго перераховувати переваги тренувань і занять спортом.

Що ти можеш додати до цього списку? Які твої враження?

АНКЕТА

Чи є у твоїй родині є улюблений вид спорту, або гравець, за якого ви вболіваєте? Незалежно від того, любите ви спорт і цікавитесь результатами „наших” чи ні, попроси усіх членів родини заповнити анкету. Відповіді „ні” і „не знаю” також є відповідями.

Із задоволенням сама/сам займаюсь

Найбільше люблю дивитися (спортивна дисципліна)

Найбільше захоплююсь (моя спортсменка/мій спортсмен ever)

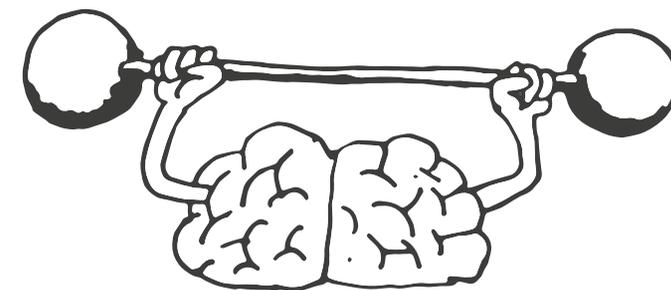
Зараз я вболіваю за

Я обожнюю (тренерка/тренер)

Найохочіше я б вибралася/вибрався вболівати на живо на змаганнях (спортивна дисципліна)

У телебаченні має бути більше трансляцій з (спортивна дисципліна)

Мій улюблений спортивний коментатор/коментаторка



ПЕРШИЙ КРОК

Чи підтримуєте ви спортсменів якогось конкретного виду спорту з особливою відданістю? Чи уважно стежите за змаганнями, конкурсами, іграми? Чи важливий для вас спорт? Це широка, глибока та емоційна тема - універсальних тем буде достатньо.

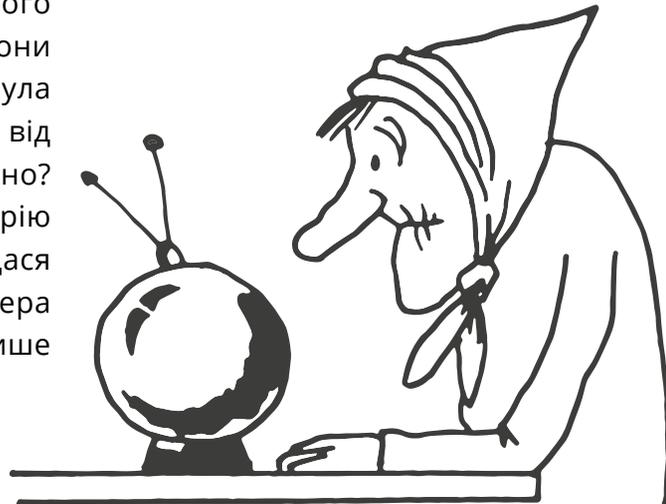
ЗАБОБОНИ

ВІРА В СИЛУ МАГІЇ. КОЖЕН ДЕНЬ

Хто не має своїх обрядів і звичаїв? Кожен має, тільки деякі не зізнаються. Людям потрібні знаки, символи. Підтримка, підтвердження, зміцнення, захист, попередження. Віра творить чудеса у будь-якій географічній широті, у будь-який час, у кожній релігії. Вірування, забобони, що передаються з покоління в покоління, глибоко вкорінені й не підлягають раціональному аналізу та аргументам. Від них важко звільнитися, бо ніколи не знаєш, що буде і як краще не наврочити. Ритуали панують в релігіях, сектах, у таємному особистому житті, у багатьох професіях. Кажуть, що актори найбільш забобонні (наприклад, вони мусять наступити на листок з текстом, якщо він впав на сцену), моряки не свистять на кораблі, продавці відкривають нові магазини в середу або суботу. Спортсмени та тренери також покладаються на магію, що тільки не робиться для перемоги: хтось одягає пальто, яке приносить вдачу, хтось не голиться в день матчу, хтось має улюблені шкарпетки чи одягає щось навиворіт. Це діє? Не діє? Немає значення. Важливо, щоб віра творила чудеса. Копняк на щастя ще нікому не зашкодив. Принаймні немає таких доказів.

СЦЕНАРІЙ (СКОРІШ ЗА ВСЕ ЧОРНИЙ)

Уяви собі, яким був би світ одного дня, якби виявилось, що забобони діють зі 100% ефективністю. Чи була б у нас свобода, незалежність від ритуалів? Було б смішно чи страшно? Можливо, це ідея для нового сценарію фільму? У такій реальності день Адася Мяучинського з „Дня дивака” режисера Марека Котерського був би лише прелюдією.



ТЕСТ НА СОБІ

Ми можемо зробити безліч ритуалів, щоб відігнати погану силу та притягнути вдачу. Забобонів багато – таких, що приносять щастя і, на жаль, тих, що можуть викликати невдачу. Думаєш, що вони стосуються й тебе? Перевір.

Зазнач ті, що знаєш. Чи ти якогось з них ти дотримуєшся?

- Вітання через поріг
- Дарувати ножа
- Подавати сіль безпосередньо у руки
- Ставити сумки на підлозі
- Червоний бантик на дитячому візку
- Сидіти на розі столу
- Три рази плюнути через ліве плече, якщо бачиш монахинь
- Знайти чотирилисту конюшину
- Вставати з лівої ноги
- Розбите дзеркальце
- Постукати у нефарбоване дерево
- Триматися за гудзик, якщо бачиш сажотруса і подальші ритуали
- Прохід під роздвоєним стовпом (сходами, драбиною)
- Свист на човні
- В'язанка квітів і трав на даху будинку, що будується
- Перо пави
- Взуття на столі
- Невдала тринадцятка (особливо у п'ятницю)
- Підкова (значення)
- Чорний кіт перебіг дороги
- Картинка „Єврей з грошима”
- Рахувати до 10, якщо вертаєшся по щось
- Тримати за щось, або за когось кулачки
-
-



ПЕРШИЙ КРОК

Пройдіть тест і дізнайтеся, чи є подібні забобони та заклинання в обох наших країнах. Проаналізуйте тему, незалежно від того, покладаєтеся ви на таємні сили чи ні. Тримайте кулачки за мир у світі та якомога швидше повертайтеся до нормального життя.

Привітання наймолодших гостей з України

Ласкаво просимо на гостинну землю Польщі. Добре, що ми можемо зустрітися, хоча за драматичних обставин. Війна не повинна бути частиною нашого життя, але вона стала. Ніхто з нас не хоче такого світу. Ми знаємо, що Ваші серця, думки, емоції там, в Україні. Ви були змушені покинути свої домівки, друзів, свою країну. Допомогати – наш людський обов'язок, але ми хочемо, щоб Ви знали, що ми допомагаємо Вам не почуття з обов'язку – ми допомагаємо, бо цього прагне наше серце. Ми з Вами і будемо з Вами. Ми пропонуємо допомогу, гостинність, розмови та підтримку. Ви можете розраховувати на нас.

