



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAWOS

Institut für Transformation, Wohnen
und soz. Raumentwicklung



UNIVERSITÄT LEIPZIG

5. Infobrief / Dezember 2012

5. Newsletter / grudzień 2012

Aktuelles - Aktualności

Wichtige Ankündigung zum Abschlussfest 2013

Das Abschlussfest für das Schuljahr 2012/2013 wird am 23. und 24. Mai im KiEZ Querxenland in Seifhennersdorf stattfinden

Ważny komunikat dotyczący targów podsumowujących 2013

Targi podsumowujące rok szkolny 2012/2013 odbędą się 23. i 24. maja 2013 r. w KiEZ Querxenland w Seifhennersdorf.

Interessanter Link

Im Rahmen des Projektes „Essen+Schule=Note1“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. werden regelmäßig Rezepte für ein gesundes Schulessen veröffentlicht.

Bald werden wir diese auf Deutsch und auf Polnisch auf unserer Webseite zum Download zur Verfügung stellen.

Ciekawy link

W ramach projektu „Essen+Schule=Note1“ stowarzyszenia Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. regularnie publikuje się przepisy na zdrowe jedzenie w szkole.

Wkrótce udostępniamy te przepisy w języku polskim i niemieckim do pobierania na naszej stronie internetowej.

Link: <http://www.schuleplussessen.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/wochenspeisenplaene.html>



Baustein / temat	Gesunde Ernährung	Zdrowe odżywianie
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, Zgorzelec	Gesunde Ernährung – neue Alternativen kennenlernen	Zdrowe odżywianie – poznanie nowych alternatyw
Zespół Szkół, Przewóz	Werde Meister in gesunder Ernährung	Zostań mistrzem zdrowego odżywiania
Zespół Szkół i Placówek Specjalnych, Jelenia Góra	Gut gebacken und gekocht ist nur selbst Angebautes	Dobrze się piecze jak i gotuje, co się ekologicznie wyhoduje
Baustein / temat		
	Sport und Bewegung	Sport i ruch
Zespół Placówek Edukacyjno-Wychowawczy, Lwówek Śląski	Sport und Bewegung	Sport i ruch
Lisa-Tetzner-Schule Zittau,	Eigene Fitness verbessern	Poprawiamy swoją kondycję
Szkoła Specjalna Przyposabiająca do Pracy, Wschowa	Unbehindert erwachsen werden	Sprawni w dorosłe życie
Mittelschule Rothenburg	Bewegung und Sport	Ruch i sport
Förderschule Herrnhut	Bewegung schafft Begegnung	Spotkania w Ruchu
Baustein / temat		
	Heimatregion, Traditionen, Bräuche	Ojczyzna, tradycje, obyczaje
Zespół Szkół Elektronicznych, Bolesławiec	Kultur der Region gibt uns Inspiration	Kultura regionu naszą inspiracją
Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, Bolesławiec	Festtagstraditionen nicht nur in der Küche	Tradycje świąteczne w kuchni i nie tylko
Förderschulzentrum Görlitz, Klasse 6b und 8a	Heimat, Traditionen, Feste, Bräuche	Ojczyzna, tradycje, święta, obyczaje



Vorstellung der Schulen und Projektpartner

Szkoły oraz partnerzy projektu

Wir haben eine neue Partnerschule im Projekt - die Förderschule „Johann Amos Comenius“ Herrnhut. Auf dieser Seite wollen wir ihr die Gelegenheit geben sich selbst vorzustellen

Die Förderschule "Johann Amos Comenius" der Stiftung Herrnhuter Diakonie wurde am 28.09.1990 genehmigt.

Die Schule wird derzeit mit 13 Klassen in den Klassenstufen Unter-, Mittel-, Ober- und Werkstufe geführt. Die Schülerstärke pro Klasse liegt bei durchschnittlich 7 Schülern. Die Verweildauer der einzelnen Kinder bzw. Jugendlichen in einer der 4 Klassenstufen beträgt drei Jahre, die Gesamtschulzeit damit 12 Jahre. Darüber hinaus kann aus pädagogischen Erwägungen heraus die Schulzeit verlängert werden.

Die Schülerschaft besteht zu ca. zwei Dritteln aus Fahrschülerinnen und -schülern. Die übrigen Kinder und Jugendlichen sind im Schülerwohnheim der Stiftung untergebracht. Ihrer Behinderung nach handelt es sich bei den Schülerinnen und Schülern der Förderschule um geistig Behinderte aber auch um Lernbehinderte, die an der Schule zur Lernförderung überfordert waren. Hinzu kommt bei manchen außerdem eine mehr oder weniger gravierende Körperbehinderung.

Die Umsetzung des Lehrplanwerkes in den Trimester- bzw. Wochenplänen und den Unterrichtsstunden richtet sich nach dem Entwicklungsstand des einzelnen Kindes. Pauschale Zielsetzungen stellen die Ausnahme dar. Es geht um die lebenspraktische Vorbereitung des Einzelnen, deshalb gibt es neben dem Unterricht im Klassenverband auch Einzelförderung (Förderstunden), Wahlfächer sowie klassenübergreifende Leistungsgruppen.

Durch das Betreiben einer speziellen, räumlich ausgegliederten Arbeitstrainingsklasse, deren Schülerinnen und Schüler ein ganzes Schuljahr lang an drei vollen Tagen pro Woche Praktika in Betrieben der Region durchführen, wollen wir in ihrem letzten Schulbesuchsjahr all jene gezielt auf eine Tätigkeit auf dem freien Arbeitsmarkt vorbereiten, für die die Werkstätten für behinderte Menschen nicht die geeignete Perspektive sind. Die Praktikumsbetriebe sollen parallel dazu ermutigt werden, Förderschulabsolventinnen und -absolventen eine Arbeitschance zu geben. Dafür, dass dies bereits mehrfach gelang, erhielt unsere Schule 2008 den Sächsischen Schule-Wirtschafts-Oscar.

Eine von den Jugendlichen selbst eingerichtete Trainingswohnung dient uns ergänzend dazu, das Wohnen außerhalb des Elternhauses einzuüben.

Seit vielen Jahren setzen wir mit wachsendem Erfolg die Freiarbeit nach Maria Montessori als Unterrichtsmethode ein. Zu deren fachlicher Absicherung haben wir bereits mehreren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ermöglicht, das Montessori-Diplom zu erwerben.



Anstelle eines einzelnen Schulgebäudes, in dem die Klassen Wand an Wand unterrichtet werden, nutzen wir einen ganzen Komplex von Gebäuden in unserem schönen und weitläufigen Gelände für den Unterricht. Die meisten Klassen verfügen über eine eigene kleine Küche und eigene Sanitäreinrichtungen. In der Regel stehen ihnen gleich mehrere Unterrichtsräume zur Verfügung, so dass die Gruppen für eine differenzierte Unterrichtsgestaltung gemäß dem Behinderungsgrad der Einzelnen geteilt werden können. Für den Unterricht in den Fächern Musik, Werken (Holz), Keramik und Zeichnen sind außerdem Fachräume eingerichtet worden. Ein modern ausgestatteter Raum zur motopädagogischen Betreuung, der auch als Sporthalle und Aula genutzt wird und rollstuhlgerecht gestaltet ist, sowie zwei Computerkabinette und ein Snoezelraum runden das Angebot ab.

In unserem Park befindet sich neben einem Spielplatz mit einem Kletterhügel und einem funktionsfähigen urigen Backofen auch ein Streichelzoo mit Kamerunschafen, die von mehreren Schulklassen versorgt werden. Diese Einübung in die Verantwortlichkeit für Tiere bleibt erfahrungsgemäß nicht ohne positiven Einfluss auf das Sozialverhalten der Schülerinnen und Schüler. Ein rustikaler Springbrunnen im Innenhof lädt zum Betrachten und Lauschen aber auch zur praktischen Beschäftigung mit dem „Element“ Wasser ein.

Seit Beginn des Schuljahres 2010/2011 bieten wir an einem Tag in der Woche tiergestützte Förderung an. Eine dafür geschulte Mitarbeiterin arbeitet dann zusammen mit ihrem Hund mit einzelnen Schülerinnen und Schülern.

Da uns ständig zwei Kleinbusse zur Verfügung stehen, sind wir in der Lage, das schulische bzw. therapeutische Angebot regelmäßig durch Fahrten zum Reiten und Schwimmen zu ergänzen. Diese Fahrzeuge werden aber auch an Wandertagen und für Klassenfahrten genutzt.

Wer körperlich dazu in der Lage ist, soll im Verlaufe seiner Schulzeit das Radfahren und Schwimmen erlernen, um seine private Mobilität zu erhöhen bzw. weitere Gestaltungsmöglichkeiten für seine Freizeit zu erlangen.

Wir sind bemüht, den jungen Erwachsenen bei der Vermittlung von Wohnheim- und Werkstattplätzen bzw. anderen Arbeitsstellen beratend zu Seite zu stehen, wenn ihre Schulzeit zu Ende geht.

Vom Beginn ihrer Schulzeit an erleben die Schüler bei uns Religionsunterricht. Darüber hinaus sind auch die Morgenkreise am Tagesbeginn sowie die gemeinsamen Mahlzeiten vom christlichen Glauben unserer Mitarbeiterschaft geprägt. Einmal in der Woche ist die gesamte Schüler- und Lehrerschaft zu einer gemeinsamen Andacht vereint, welche, ausgehend von biblischen Aussagen, immer auch das tägliche Leben im Blick hat. Die im Wohnheim untergebrachten Kinder und Jugendlichen dürfen außerdem am Leben der Herrnhuter Kirchengemeinde teilnehmen. Wir sind konsequent darauf bedacht, alles zu vermeiden, was als Nötigung zum christlichen Glauben angesehen werden könnte. Dennoch soll unserer Arbeit anzumerken sein, dass sie in der Trägerschaft der Kirche geschieht.

Die Schülerinnen und Schüler der Förderschule „Comenius“ Herrnhut

Uczniowie Szkoły specjalnej "Comenius" w Herrnhut



Kevin



Hagen



Nadja + Norman



Sanije



Philip



Mamy nową szkołę w projekcie - specjalna szkoła „Johann Amos Comenius“ fundacji Herrnhuter Diakonie. Oddajemy głos dyrektorowi szkoły aby przedstawił nam szkołę:

Szkoła specjalna "Johann Amos Comenius" fundacji Herrnhuter Diakonie powstała 28.09.1990 r. Liczy ona obecnie 13 klas ze wszystkich przedziałów wiekowych, z których każda liczy średnio po 7 uczniów. Okres pobytu poszczególnych uczniów w przedziałach wiekowych wynosi 3 lata, a cały okres edukacji w szkole to łącznie 12 lat. Okres nauki można przedłużyć, jeżeli są ku temu przesłanki natury pedagogicznej.

Dwie trzecie uczniów dojeżdża do szkoły, pozostali zamieszkują w internacie fundacji. Szkoła kształci uczniów z upośledzeniem umysłowym oraz z trudnościami w nauce, w niektórych przypadkach również z niepełnosprawnością fizyczną w różnym stopniu.

Realizacja programu nauczania trymestralnego lub tygodniowego a także zajęć lekcyjnych jest zależna od poziomu rozwoju poszczególnych dzieci. Zasadniczym celem kształcenia jest praktyczne przygotowanie dziecka do życia, dlatego też oprócz zajęć w klasie szkoła oferuje zajęcia indywidualne, obowiązkowe zajęcia dodatkowe oraz zajęcia łączone.

W odrębnej klasie przygotowującej do życia zawodowego uczniowie przez cały rok szkolny trzy dni w tygodniu odbywają praktyki w zakładach pracy w regionie. W ostatnim roku szkolnym uczniów szkoła chce przygotować młodzież do podjęcia pracy oferując alternatywę do zakładów pracy dla niepełnosprawnych. Ważne jest również, by zachęcić zakłady pracy oferujące praktyki do późniejszego zatrudniania absolwentów szkoły. Za wielokrotne osiągnięcie tego celu nasza szkoła otrzymała w roku 2008 „Saksońskiego Oskara Ekonomicznego dla Szkół”.

Mieszkanie treningowe, które uczniowie sami urządzili, jest uzupełnieniem naszego konceptu i przygotowuje do samodzielnego mieszkania poza domem rodzinnym.

Od wielu lat z powodzeniem stosujemy w nauczaniu metodę wolnej pracy Marii Montessori. Aby zapewnić odpowiedni poziom, umożliwiamy naszym pracownikom zdobycie dyplomu z zakresu pedagogiki Montessori.

Nauka w naszej szkole nie odbywa się tylko w jednym budynku z pomieszczeniami oddzielnymi cienkimi ścianami, lecz w zespole odpowiednio przystosowanych budynków na rozległym terenie. Większość klas dysponuje własną kuchnią oraz pomieszczeniami sanitarnymi. Z reguły klasy mają do dyspozycji kilka pomieszczeń lekcyjnych, co umożliwia zróżnicowane nauczanie dostosowane do potrzeb grup lub poszczególnych uczniów. Szkoła dysponuje pracownią do muzyki, plastyki, drewna i ceramiki. Szkoła posiada również nowoczesny gabinet motopedagogiczny, wykorzystywany również jako aula i sala sportowa, który jest przystosowany do wózków inwalidzkich jak również dwie pracownie komputerowe i salę doświadczania świata.



W naszym parku znajduje się plac zabaw z górką do wspinaczki oraz sprawnym starym piecem do pieczenia. Mamy również zwierzęce przedszkole z owcami kameruńskimi, którymi opiekują się uczniowie z różnych klas. Przejmowanie odpowiedzialności za zwierzęta pozytywnie wpływa na zachowania socjalne uczniów. Rustykalna fontanna w powórze zaprasza nie tylko do wpatrywania i przysłuchiwania się wodzie, lecz także do praktycznego kontaktu z tym żywiołem.

Od początku roku szkolnego 2010/2011 oferujemy raz w tygodniu terapię ze zwierzętami. Specjalnie przeszkolona specjalistka wykorzystuje psa do pracy z dziećmi.

Dzięki dwóm własnym busom możemy w ramach zajęć regularnie dowozić dzieci na basen lub zajęcia z jeździectwa. Pojazdy te służą nam również podczas wycieczek i wyjazdów klasowych.

Każdy, kto jest w stanie, powinien w ramach kształcenia w naszej szkole nauczyć się pływania lub jazdy na rowerze i w ten sposób poprawić własną kondycję i możliwości kształtowania czasu wolnego.

Staramy się być doradcami dla dorastającej młodzieży podczas poszukiwania miejsc w internatach oraz warsztatach lub innych miejsc pracy, gdy edukacja w szkole dobiega końca.

Od początku uczniowie uczą się religii. Wspólny krąg na rozpoczęcie dnia oraz wspólne posiłki odbywają się w duchu tradycji chrześcijańskiej. Raz w tygodniu uczniowie i nauczyciele spotykają się na wspólnej modlitwie, elementem której są także rozważania nad codziennym życiem. Młodzież mieszkająca w internacie bierze udział w życiu parafialnym gminy Herrnhut. Konsekwentnie dystansujemy się od wszystkiego, co mogłoby być postrzegane jako nakłanianie do religii chrześcijańskiej. Jednakże chcemy, aby w naszej działalności widoczny był patronat Kościoła.

Berichte / Sprawozdania

Spotkanie międzypokoleniowe. Tradycje świąteczne w kuchni i nie tylko ...

W związku z realizacją projektów: „Gesunde Schule – Zdrowa Szkoła” oraz „Poznajemy Kresy Wschodnie”, dnia 26 listopada 2012 roku w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych odbyło się spotkanie pt” Tradycje świąteczne w kuchni i nie tylko ...”.

Uczestnikami spotkania byli uczniowie wraz z nauczycielami, którzy objęci są projektami oraz zaproszeni goście - członkowie Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich. Swoją obecnością zaszczylili nas również koordynatorzy projektu „Gesunde Schule – Zdrowa Szkoła”: pani Cornelia Müller oraz pan dr Józef Zaprucki.

Celem spotkania była m.in. konfrontacja pokoleń, aby w swobodnej rozmowie przekazać sobie wzajemnie informacje o świątecznych i kulinarnych tradycjach panujących w ich rodzinnych domach. Spotkanie uświetnił poczęstunek wykonany zarówno przez młodzież, jak i zaproszonych gości. Dominowały słodkości - różnego rodzaju ciasta, pita – typowa dla krajów bałkańskich, kutia - typowa dla kuchni wschodniej. Przy kawce i herbatce czas upłynął w miłej atmosferze. Podczas spotkania wystawiono prace – prezenty świąteczne wykonane przez uczniów.



Begegnung der Generationen. Weihnachtstraditionen in der Küche und darüber hinaus...

Im Rahmen der Projekte „Gesunde Schule“ und „Wir lernen frühere polnische Ostgebiete kennen“ fand am 26. November 2012 in Zesół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych eine Begegnung unter dem Motto "Weihnachtstraditionen in der Küche und darüber hinaus ..." statt.

Die Teilnehmer des Treffens waren Schüler und Lehrer, die an den Projekten teilnehmen sowie eingeladene Gäste – Mitglieder des Verbandes Freunde der Stadt Lemberg und der früheren polnischen Ostgebiete.

Mit ihrem Besuch beehrten uns die Koordinatoren des GESZKO-Projekts - Frau Cornelia Müller und Herr Dr. Józef Zaprucki.

Das Ziel des Treffens war u.a. die Begegnung der Generationen, die es ermöglicht hat, sich über Koch- und Weihnachtstraditionen in den eigenen Familien auszutauschen. Die Jugendlichen und die Gäste bereiteten eine festliche Verkostung vor. Es gab viele Sorten Süßigkeiten – Kuchen, „Pita“ – ein typisches Balkangericht oder „Kutia“ – ein östliches Gericht. Beim Tee und Kaffee verlief die Zeit in einer sehr angenehmen Atmosphäre. Die Schüler präsentierten ihre Arbeiten: selbst gebastelte Geschenke.



Wettbewerb im Rahmen des Projekts „Gesunde Schule“

Am 30.11.2012 wurde in Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych in Bolestawiec der Schulkochwettbewerb im Rahmen der Projekte „Gesunde Schule“ und „Wir lernen frühere polnische Ostgebiete kennen“ entschieden. Das Ziel des Wettbewerbs war u.a. das Erarbeiten eines Heiligabend- oder Weihnachtsrezeptes in Anlehnung an regionale Traditionen sowie die Zubereitung und die Präsentation eines Weihnachtsgerichtes.

Die Gerichte und die Tischdekorationen wurden von einem 5-köpfigen Jury-Team beurteilt. Alle Weihnachtstische waren wunderschön und die Gerichte lecker – alles sorgte für eine feierliche Atmosphäre.

Den ersten Platz belegten die Schüler der Klasse II ZSZ,

den zweiten Platz nahm die Klasse I TŻ ein,

auf den dritten Platz kam die Klasse III TŻ.

Nach der Preisverleihung konnten alle Schüler ihre Werke verzehren.

Die Organisatoren des Wettbewerbs möchten sich bei allen Teilnehmern herzlich bedanken und zur Teilnahme am Wettbewerb im nächsten Schuljahr einladen!!!



Konkurs w ramach projektu Zdrowa Szkoła

Dnia 30.11.2012 w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Bolestawcu nastąpiło rozstrzygnięcie Szkolnego Konkursu Kulinarnego zorganizowanego w ramach PROJEKTÓW „Gesunde Schule – Zdrowa Szkoła” oraz „Poznajemy Kresy Wschodnie”.

Celem rywalizacji było między innymi, opracowanie receptury dania wigilijnego lub świątecznego w oparciu o tradycyjne, regionalne przepisy oraz wykonanie wg. przygotowanej receptury potrawy i wyeksponowanie jej na świątecznym stole.

Potrawy i zaaranżowane stoły oceniało 5 osobowe jury. Stanowiska wyglądały niezwykle pięknie, a potrawy były smaczne i wprowadziły świąteczny nastrój.

W ocenie jury na 1 miejsce zasłużyli uczniowie klasy II ZSZ, drugie miejsce zajęła klasa I TŻ, trzecie miejsce zajęła klasa III TŻ.

Po rozdaniu nagród uczniowie zdegustowali swoje dzieła.

Organizatorzy składają wielkie podziękowania wszystkim uczestnikom i zapraszają do udziału w przyszłym roku szkolnym!!!



Już drugi rok uczestniczymy w **międzynarodowym projekcie "Gesunde Schule - Zdrowa Szkoła"**.

Tematem działań projektowych w bieżącym roku szkolnym są **"Tradycje świąteczne w kuchni i nie tylko ..."**

W celu zapewnienia wysokiego poziomu realizacji działań po raz kolejny otrzymaliśmy sprzęt, tj. bindownica do oprawiania dokumentów, gilotyna do cięcia papieru, noże kuchenne, waga kuchenna, syfon do śmietany, warnik do gotowania wody, formy silikonowe do ciast, wałki do ciasta, obrusy, świeczniki, antyramy, materiały do produkcji ozdób świątecznych.

Działania projektowe realizowane są w szkole oraz podczas spotkań ze szkołą partnerską Forderschulzentrum w Gorlitz.

Pierwsze spotkanie odbyło się 11.12.2012 (wtorek) w Gorlitz. Zostaliśmy bardzo miło przyjęci. Spotkanie rozpoczęło się od śniadania adwentowego, wzbogaconego programem artystycznym uczniów z Niemiec. Następnie wspólnie wykonywaliśmy różne ozdoby świąteczne. W godzinach popołudniowych zwiedzaliśmy kościół ewangelicki - Peterskirche - w którym wysłuchaliśmy koncertu organowego oraz w zachrystii kościoła próbowaliśmy typowe regionalne potrawy świąteczne.

Po obejrzeniu jarmarku bożenarodzeniowego powróciliśmy do domu. Zaprzyjaźniliśmy się z uczniami ze szkoły partnerskiej i z niecierpliwością oczekujemy ich w Bolesławcu.

Spotkanie w naszej szkole odbędzie się w okresie wielkanocnym.



Seit zwei Jahren sind wir am internationalen Projekt **"Gesunde Schule - Zdrowa Szkoła"** beteiligt.

Das Thema der Projektaktivitäten im laufenden Schuljahr sind **"Weihnachtstraditionen in der Küche und darüber hinaus..."**

Um unser Projekt anspruchsvoll gestalten zu können, haben wir auch dieses Mal viele Materialien und Ausrüstung wie eine Bindemaschine, einen Papierschneider, Küchenmesser, eine Küchenwaage, einen Sahnespender, einen Heißwasserspender, Silikonformen für Kuchen, Backrollen, Tischdecken, Kerzenständer, Wechselrahmen, Bastelmaterialien für Dekorationen bekommen.

Die Projektaktivitäten werden in der Schule und während der Treffen mit der Partnerschule Förderschulzentrum in Görlitz durchgeführt.

Das erste Treffen fand am Dienstag, den 11.12.2012 in Görlitz statt. Wir wurden sehr herzlich empfangen. Das Adventfrühstück haben die deutschen Schüler mit einem selbst einstudierten Programm bereichert. Danach haben wir gemeinsam Weihnachtsdekorationen gebastelt. Am Nachmittag haben wir die evangelische Peterskirche besichtigt. Dort konnten wir ein Orgelkonzert hören und in der Sakristei typische regionale Weihnachtsgerichte kosten.

Nach dem Besuch des Weihnachtsmarktes sind wir nach Hause gefahren. Wir haben uns mit den Schülern aus der Partnerschule angefreundet und können kaum erwarten, dass sie uns in Bolesławiec besuchen. Das Treffen in unserer Schule ist für die Osterzeit geplant.



Gesundheitstipp des Monats — Porada miesiąca - zdrowie

Wie im letzten Info-Brief angekündigt möchten wir Euch auch in dieser Ausgabe eine Übung für die Stärkung des Rückens vorstellen.

Frontstütz



Lege dich auf den Bauch, und stütze die Unterarme auf. Hebe nun den Po, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden. Dabei stets nach unten schauen. Zur Steigerung im Wechsel das rechte und linke Bein anheben.

WICHTIG: Atme während der Übung ruhig weiter ein und aus!

Tak jak obiecaliśmy w ostatnim biuletynie, chcemy Wam również dzisiaj zaprezentować ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców.

Podpór przodem



Położ się na brzuchu i podeprzyj się na przedramionach. Unieś pośladki, aż tułów i nogi będą w jednej linii. Podczas ćwiczenia kieruj wzrok ku podłodze. Unoś na przemian prawą i lewą nogę.

UWAGA: Oddychaj regularnie podczas całego ćwiczenia!

Rezept des Monats — Przepis miesiącu

Surówka z białej kapusty

(źródło: <http://ninawkuchni.blogspot.de/2012/04/surowka-z-kapusty-na-dwa-sposoby.html>)

Składniki:

500 g kapusty białej
sól
1 marchewka
1 słodkie jabłko
natka pietruszki

Na sos:

3 łyżki/45 ml jogurtu naturalnego
1 łyżka/15 ml majonezu
1-2 łyżeczki musztardy
pieprz



Kapustę poszatkować, głąb wyrzucić. Posolić i odstawić - by nieco zmiękła. Można ją ugnieść drewnianą pałką - by kapusta puściła sok i stała się smaczniejsza.

Jabłko oczyścić z gniazda nasiennego, najlepiej zostawić skórkę (błonnik, witaminy). Marchewkę obrać ze skórki. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce albo rozdrobnić w robocie kuchennym.

Połączyć składniki sosu, dodać do kapusty, marchwi i jabłka, dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać.

Smacznego!!



Rohkost aus Weißkraut

(Quelle: <http://ninawkuchni.blogspot.de/2012/04/surowka-z-kapusty-na-dwa-sposoby.html>)

Zutaten:

500 g Weißkraut
Salz
1 Möhre
1 süßer Apfel
Petersiliengrün

Für das Dressing:

3 Esslöffel/45 ml Naturjoghurt
1 Esslöffel/15 ml Majonese
1-2 Teelöffel Senf
Pfeffer



Das Kraut hobeln oder sehr klein schneiden, den Strunk entfernen. Etwas salzen und ziehen lassen—damit es etwas weich wird. Man kann das Kraut auch mit einem Holzlöffel ausdrücken, damit der Saft rauskommt und das Kraut noch schmackhafter wird.

Den Apfel waschen und am besten die Haut dranlassen (Ballaststoffe und Vitamine). Die Möhre schälen. Möhre und Apfel raspeln oder mit einer geeigneten Küchenmaschine zerkleinern.

Alle Zutaten für das Dressing vermengen und zum Kraut, der Möhre und dem Apfel geben. Die kleingeschnittene Petersilie dazugeben. Alles gut miteinander vermischen.

Guten Appetit!



Nächste Termine- Kolejne terminy

Ferien im Schuljahr - Ferie w roku szkolnym 2012/2013

Freistaat Sachsen / Wolny Kraj Związkowy Saksonia

Herbstferien	ferie jesienne	22.10.-02.11.2012
Weihnacht	Boże Narodzenie	22.12.2012-02.01.2013
Winterferien	ferie zimowe	04.02.-15.02.2013
Osterferien	ferie świąteczne	29.03.-06.04.2013
Pfingsten	Zielone Świątki	18.05.-22.05.2013
Sommerferien	wakacje	15.07.-23.08.2013

Woiwodschaft Niederschlesien / Województwo dolnośląskie

Weihnacht	Boże Narodzenie	22.12.-31.12.2012
Winterferien	ferie zimowe	28.01.-10.02.2013
Osterferien	ferie świąteczne	28.03.-02.04.2013
Sommerferien	wakacje	28.06.-31.08.2013

Woiwodschaft Lebus / Województwo lubuskie

Weihnachten	Boże Narodzenie	22.12.-31.12.2012
Winterferien	ferie zimowe	14.01.-27.01.2013
Osterferien	ferie świąteczne	28.03.-02.04.2013
Sommerferien	wakacje	28.06.-31.08.2013

Schulfrei in Polen—nie ma zajęć w Polsce	Schulfrei in Sachsen—nie ma zajęć w Saksoni
01.11.2012	03.10.2012
01.01.2013	31.10.2012
01.05.2013	21.11.2012
03.05.2013	01.05.2013
30.05.2013	09.05.2013



Die nächsten Termine

10.01.2013

Besuch der Klasse 8 der Förderschule Görlitz bei der Zespół Szkół Elektronicznych in Bolesławiec

05.03.2013

Treffen der beiden Schulklassen der Gutenbergschule aus Niesky mit der Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy aus Zgorzelec

Następne terminy:

10 stycznia 2013 r.

Uczniowie 8 klasy szkoły Förderschule Görlitz są z wizytą w Zespole Szkół Elektronicznych w Bolesławcu

5 marca 2013 r.

Spotkanie klas ze szkoły Gutenbergschule w Niesky i z Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego ze Zgorzelca.

Impressum/ stopka:

Hochschule Zittau/Görlitz
TRAWOS-Institut
Brückenstraße 1
02826 Görlitz

Layout / układ graficzny:

Cornelia Müller
Joel Bonenberger
Juliett Triller

Finanziert aus Mitteln des Förderprogramms
Projekt finansowany ze środków programu wsparci



der Europäischen Union
Unii Europejskiej

