Deti z MŠ ďakujú

Pýtate sa za čo a komu ďakujú? Predsa Vám, za váš nákup a ochotu prísť sa pozrieť na Veľkonočné trhy, ktoré sa konali 13. marca 2005 vo vestibule KD. A čo sa predávalo ?

Predovšetkým výrobky detí a rodičov (mamičiek) z materskej školy a výtvory detí z pracovnej výchovy v škôlke. Na takýchto trhoch nemôžu predsa chýbať kraslice zdobené rôznymi technikami – háčkované, oblepené vyšívacou bavlnkou alebo perličkami, či pečené medovníkové kraslice i zajačiky a kuriatka. V ponuke boli aj krásne výzdoby z farebného papiera do okien, vonkajšie dekorácie z dreva, super lentilkové kvetinky v kvetináčoch, veľkonočné pozdravy a pohľadnice, veľa ďalšieho nápaditého tovaru, a hlavne to, čo by nemalo chýbať pri žiadnej veľkonočnej dekorácii – krásny kučeravý baranček.

A toto všetko pre vás pripravili mamičky, detičky a pani učiteľky svojimi vlastnými rukami. Niektorí sa aj naučili nové techniky, aby mohli prispieť svojou troškou a tí, ktorí prišli a podporili naše snaženie, sami videli aká krása sa dá vytvoriť doma „ *na kolene*“ a akí šikovní ľudia sú v Krakovanoch. Škoda len, že tento rok je Veľká noc tak skoro a nemohli sme vám ponúknuť to najdôležitejšie – šibáky. Všetok ponúkaný tovar bol, myslíme si, za symbolické ceny (keď si to porovnáme s cenami podobných výrobkov v obchodnej sieti) a každý kus bol vlastne originál.

Tak ako na vianočných trhoch, ani tu nechýbal kútik na príjemné posedenie pri kávičke, zákusku alebo pohári vína, či niečoho tuhšieho. Ponúkané sladké občerstvenie bolo tiež z kuchýň šikovných mamičiek. Predávalo sa aj balené domáce trvanlivé pečivo rôznych druhov, aby ste si mohli spestriť veľkonočný stôl a ušetriť čas na iné prípravy.

Celý výťažok z akcie šiel na konto ZRŠ a podľa potreby bude použitý na nákup hračiek, didaktických pomôcok, či vecí potrebných pre zlepšenie a skvalitnenie činnosti MŠ. Alebo



● Takéto milé ozdoby a pochúťky prichystali rodičia a deti z MŠ v Krakovanoch. Foto: **-JaK-**

noční návštevníci v škôlke zistili, že je tam len starý čiernobiely televízor a ten, čuduj sa svete, nechceli. A to ma privádza k zamysleniu, či má vôbec cenu sa snažiť niečo robiť, keď sa nájdu takí (prepáčte za výraz) úbožiaci, ktorí idú brať tam, kde takmer nič nie je a čo nechcú vziať, tak rozbijú. Čo to je za ľudí, ktorí sú schopní okrádať deti a dôchodcov? Ale ani takíto návštevníci nás neodradia od toho, aby sme sa snažili deťom ich pobyt v škôlke spríjemniť a skrášliť. Veď tam trávia väčšinu dňa! A vďaka rodičom, ktorí ZRŠ pri takýchto akciách pomáhajú tým, že sa snažia prispieť výrobkami, pečivom, ochotou pomôcť pri pripravovaní akcie, či upratovaní po akcii, sa nám to darí. Na záver chcem poďakovať všetkým, ktorí pomohli, prispeli, nakúpili alebo sa len prišli pozrieť a podporili naše snaženie.

V predstihu vás pozývame na pripravovaný Deň detí spojený s opekaním a posedením pri ohni. Bližšie informácie budú na plagátoch v obchodoch a možno i do poštových schránok, ako tomu bolo aj teraz.

Tým, ktorí nás hľadali 6. marca sa ospravedlňujeme za zmenu termínu trhov.

A ako chutí Slniečko? To zistili tí, ktorí takto nazvaný nápoj na trhoch ochutnali. Dúfame, že bolo dobré.

Za ZRŠ -JaK-

Zasmejme sa

VÝHOVORKA

- *Obžalovaný, prečo ste ukradli sliepku?*
- Ja som, prosím chcel vziať iba vajcia, ale sliepka tak úpenlivo prosila, aby som ju neodlučoval od detí...

FARMÁR „NEPOCHOPIL“ FARMÁRA

Pýta sa farmár farmára:
- *Čo myslíte, urobil som dobre, keď som si dal farmu poistiť proti ohňu a krupobitiu?*
- Oheň, to ešte chápem, odpovedal sused, ale ako chcete urobiť krupobitie?

O KOMINÁROVI

- *Počula si? Včera zrazilo nášho kominára.*
- To je strašné! Človek si nemôže dnes byť istý pred autami ani na streche!

O BOCIANOCH

Pýta sa učiteľ žiaka:
- *Prečo odlietajú bociany na jeseň do teplých krajov?*
- Preto, prosím, odpovedá žiak, lebo aj tam chcú mať ľudia deti.

„POSTUP“ V ZAMESTNANÍ

Predseda roľníckeho družstva k Mare:
- Musím ťa preložiť od sliepok ku kravám.
- *A to už prečo?*
- Si veľmi neznášanlivá, nuž sa bojím, že to od teba chytia sliepky.

pripravil **Martin Gono**

Cvičte Pilatesove cvičenia!

Trápia vás chronické bolesti chrbta, krku, ramien a kolien? Častou príčinou bolesti chrbta majú na svedomí nezdravé pohyby, jednostranná záťaž, stresové situácie, vek, hmotnosť, nesprávne držanie tela, ochabnuté brušné svaly, stuhnutý chrbát, nepružné podkolenné svaly a šľachy a pod.

Bolesti chrbta postihujú až 80 % populácie v priemyselne rozvinutých krajinách. Sú jedným z najčastejších problémov, s ktorými sa pacienti obracajú na lekárov, fyzioterapeutov, chiropraktikov a masérov. Nie je to len bolesť a práceneschopnosť, ale aj chronické problémy sprevádzajúce bolesti chrbta, ktoré majú zdrvujúci účinok. Je len málo iných chronických stavov, ktoré možno úspešne ovplyvniť prevenciou. Kto chce zvládnuť množstvo situácií v dnešnom náročnom uponáhľanom živote, treba sa starať o zdravie a kondíciu. Nevzdávať sa! Veď existuje veľa úspešných spôsobov liečby bolesti chrbta. Jedna z možností je Pilatesova metóda.

Vďaka Pilatesovej metóde sa dajú zvládnuť bez zbytočného vypätia v pohode nároky dňa. Môže sa jej venovať každý – bez rozdielu veku. Vznikla pred deväťdesiatimi rokmi a dnes ju zahrňujú do rehabilitačného a tréningového programu ortopédi, fyzioterapeuti, chiropraktici, tréneri a maséri. Pri cvičení sa dbá na koncentráciu a presné vykonanie. Niektoré cviky sú pomerne náročné (každý cvičí podľa svojich možností), telo môže upozorniť (trasením rúk, príp. nôh) na nedostatok sily, koordinácie, flexibility a svalovú nerovnováhu. Pri opakovaní cvikov sa človek naučí dôkladne sústrediť a precítiť pohyb, ktorý vykonáva.

Pilatesova metóda je založená na šiestich základnýchprincípoch: koncentrácia, kontrola, vnútorná sila, plynulosť, presnosť a dýchanie.

Cviky naťahujú, uvoľňujú a posilňujú všetky svalové skupiny, aj tie, ktoré sa nedajú bežne posilniť inými formami fitness. Zlepšujú držanie tela a nevyžadujú si pritom enormné vypätie. Pravidelné cvičenie pomáha kontrolovať bolesť a zabráni vzniku napätia. Tejto činnosti sa venujú niektoré ženy z našej obce jedenkrát v týždni v telocvični ZŠ. Krúžok vedie skúsená učiteľka telesnej výchovy Mgr. Alžbeta Redechová, ktorá svoje dlhoročné skúsenosti ochotne s citom, láskou a trpezlivosťou odovzdáva na parketách telocvični. Vďaka za jej nezištnú pomoc. Verím, že po prečítaní týchto riadkov, si mnohí nájdu čas na to, aby si sami overili to, čo iní už dávno vyskúšali. Cvičí sa v pondelok o 18 ^{00} hod.

Alexandra Toplanská