SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 1 2016-12-27 09:18:26

Numer 9 / Rodzinne zabawy
ISSN 2299-8063

National Multiple Sclerosis Society

Śmielinki

STWARDNIENIE ROZSIANE – GAZETKA DLA DZIECI

Kiedy zapytaliśmy Was, drodzy czytelnicy, o to, co lubicie w „Śmielinkach", wielu odpowiedziało, że najbardziej podobają się Wam gry, łamigłówki, przepisy kulinarne oraz inne zabawy w rodzinnym gronie. Dlatego w tym numerze „Śmielinek" zamieściliśmy dużo propozycji ciekawych zajęć, które pomogą Wam, gdy będziecie czytać o SM. Mamy nadzieję, że będziecie się świetnie bawić wspólnie z rodzicami i jednocześnie poznawać SM. Jeśli chcielibyście przesłać nam pomysły na zupełnie nowe gry i zabawy albo podzielić się opowiadaniem, wierszem czy rysunkiem, z niecierpliwością oczekujemy na wiadomość od Was.

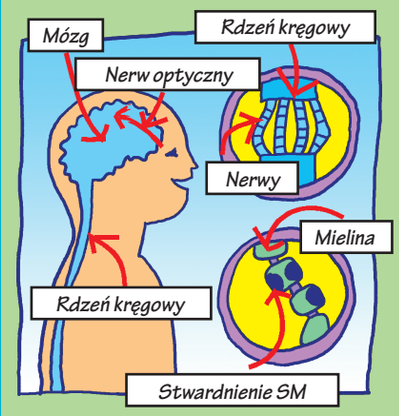
Możecie napisać list do Redakcji:
„Śmielinki", ul. Górczewska 228/131,
01-460 Warszawa.

Pamiętajcie o „Śmielinkach"!

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 2 2016-12-27 09:18:27

SM

SM to choroba, która atakuje centralny układ nerwowy (czyli mózg, nerw łączący oko z mózgiem i rdzeń kręgowy). Mózg działa jak komputer: przesyła do ciała wiadomości z poleceniami co robić. Rdzeń kręgowy



wygląda jak gruby splot kabli podłączonych do komputera. Polecenia wędrują z mózgu wzdłuż rdzenia kręgowego do mięśni i innych części ciała. Jeśli mózg chce poruszyć palcami, wysyła wiadomość wzdłuż rdzenia kręgowego do ręki oraz niżej – do palców, które się wtedy ruszają.

Jeśli ktoś ma SM, specjalna otoczka (zwana mieliną), chroniąca nerwy w mózgu i rdzeniu kręgowym, zostaje uszkodzona. Mielina działa jak gumowa osłonka wokół kabli elektrycznych lub telefonicznych. Kiedy kabel telefonu ma uszkodzoną powłokę, dźwięk bywa przerywany. Wiadomości podróżują z mózgu wzdłuż rdzenia, czasami, jeśli mielina jest uszkodzona, zatrzymują się lub spóźniają. Jeśli tak się dzieje, mięśnie i różne części ciała nie zawsze mogą zrobić to, co każe im mózg.

SCLEROSIS znaczy stwardnienie
MULTIPLEX znaczy mnóstwo
Sclerosis Multiplex (SM) to wiele rozsianych stwardnień, czyli stwardnienie rozsiane.

Czytelnicy „Śmielinek", POTRZEBUJEMY WAS!

Z chęcią opublikujemy Wasze zdjęcia, rysunki, historie, wiersze i rozmowy na temat SM. Czekamy niecierpliwie na Wasze prace! Może opowiecie nam, jak żyje się z SM w Waszej rodzinie, jakie rady macie dla innych dzieci, których mama lub tata mają SM? A może chcecie po prostu opowiedzieć coś o SM?

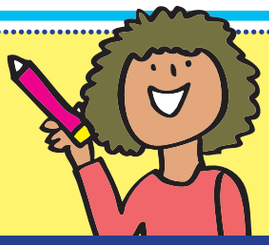
Prześlijcie Wasze historie i zdjęcia na adres:

NeuroPozytywni
ul. Górczewska 228/131
01-460 Warszawa

lub mailem:
poczta@neuropozytywni.pl

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 3 2016-12-27 09:18:27

SM QUIZ



Rozpoznaj zaszyfrowane słowa i wpisz je w odpowiednie miejsca poniżej.

1. Osłonka chroniąca nerw nazywa się ..... .
2. Problemy fizyczne spowodowane przez SM to ..... .
3. Zmiany w SM mogą pojawiać się nagle, niemal z dnia na dzień – dlatego mówimy że SM jest ..... .
4. Mózg, nerw wzrokowy i rdzeń kręgowy razem tworzą ....
5. Droga, wzdłuż której wędrują informacje z mózgu do pozostałych części ciała, to ..... .
6. Mózg pracuje podobnie jak ..... .
7. Wyrażenie sclerosis multiplex (stwardnienie rozsiane) oznacza ....

WSKAZÓWKA: Odpowiedzi do quizu znajdują się w artykule na stronie 2.

Odpowiedzi:

1. mielina
2. objawy
3. nieprzewidywalne
4. ośrodkowy układ nerwowy
5. rdzeń kręgowy
6. komputer
7. wiele stwardnień

anileim
ywajbo
erzpeinenlawydiw
ywokdoršo dałku ywowren
ńezdr ywogęrk
retupmok
eleiw ńeindrawts

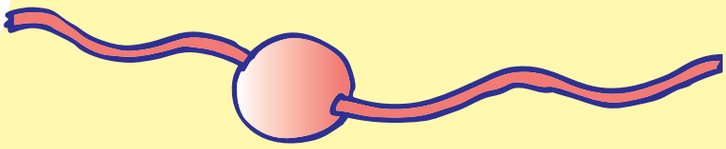
SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 4 2016-12-27 09:18:27

KĄPIELOWA ZABAWA

MYDEŁKO KĄPIELOWE:

- płatki mydlane
- płynne barwniki spożywcze
- woda
- olej roślinny
- miska
- sznurek (do mydła na sznurku)

- Wsyp około 3 szklanki płatków mydlanych do miski. Dodaj 1-1,5 szklanki wody z barwnikiem spożywczym.
- Wymieszaj zawartość miski rękami, aż całość nabierze konsystencji plasteliny.
- Aby modelować, weź kroplę lub dwie oleju roślinnego i posmaruj nim wnętrze dłoni, następnie formuj dowolne kształty.
- Jeśli chcesz zrobić mydło na sznurku, przygotuj sznurek i zwiąż jego końce. Wciśnij zawiązany koniec sznurka do środka uformowanego mydła.
- Pozostaw na noc do zastygnięcia.



KOLOROWA WANNA:

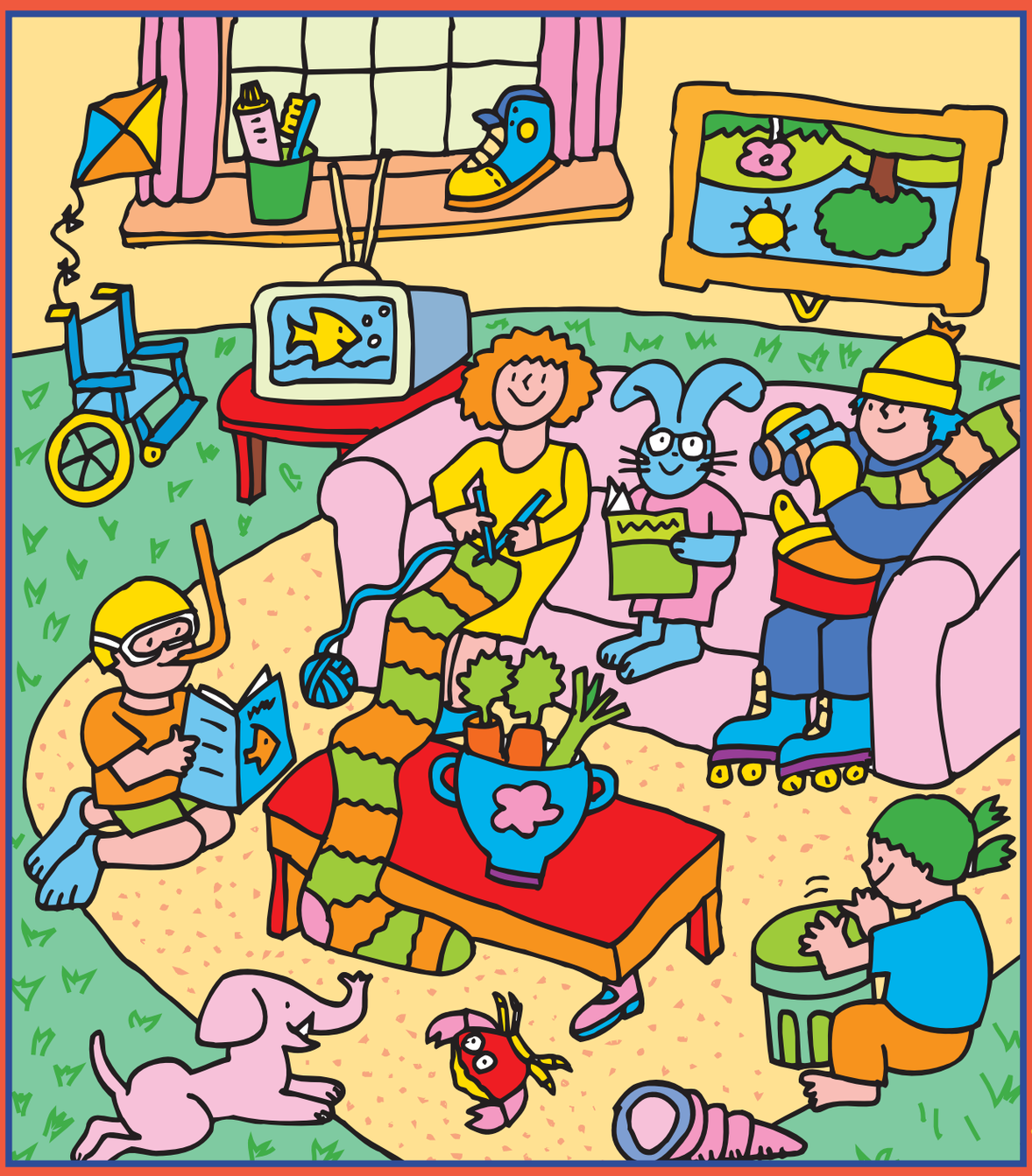
- niedroga pianka do golenia
- barwniki spożywcze

- Aby przygotować kolory, zmieszaj 2 łyżki stołowe pianki do golenia i barwnik spożywczy.
- Przełóż każdy kolor do nieużywanej foremki na babeczki. Maluj pędzelkiem swoje ulubione kształty na wannie!

Informacja dla rodziców: Farby zmywa się bardzo łatwo.

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 5 2016-12-27 09:18:27

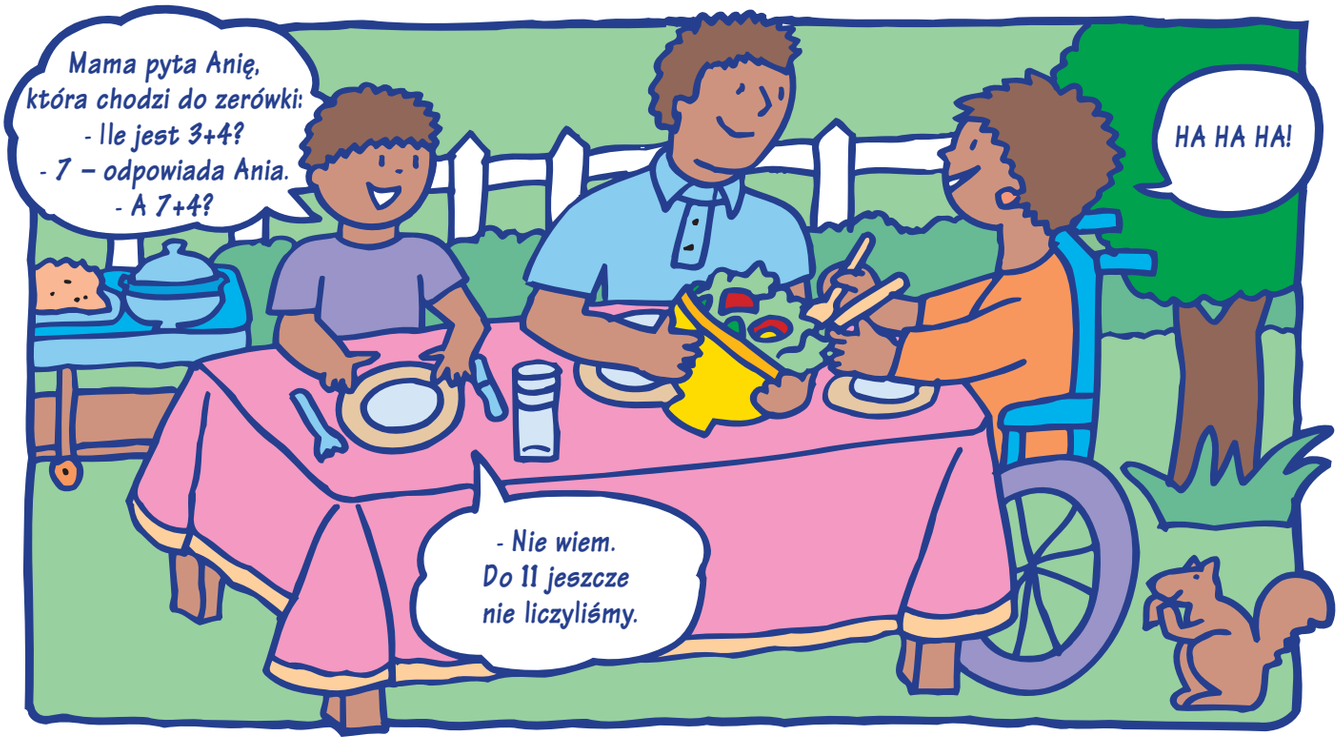
CO JEST DZIWNEGO (ŚMIESZNEGO) NA TYM OBRAZKU?



SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 6 2016-12-27 09:18:27

MICHAŁ KRYSIA I JACEK

„ŚMIELINKI" DLA DZIECI



SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 7 2016-12-27 09:18:27

WYKREŚLANKA

Wskazówka: wyrazy do wykreślenia ułożone są poziomo, pionowo oraz wspak!

Z	M	Ę	C	Z	O	N	Y
B	L	I	Z	N	A	E	S
I	S	Ł	A	B	Y	R	K
Ę	K	B	Ł	I	Z	W	A
N	U	Y	M	Ó	Z	G	N
R	E	Z	O	N	A	N	S
W	H	C	E	I	M	Ś	U
A	N	I	L	E	I	M	Ń
U	C	Z	U	C	I	A	Ą

REZONANS

UCZUCIA

UŚMIECH

ZMĘCZONY

NERW

MÓZG

BLIZNA

SŁABY

SKAN

MIELINA

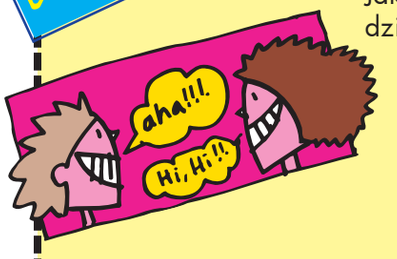
SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 8 2016-12-27 09:18:27

National
Multiple Sclerosis
Society

Napisz do nas na adres:
„Śmielinki”
ul. Górczewska 228/131
01-460 Warszawa

lub zadzwoń: Fundacja NeuroPozytywni 22 128 51 93

DOWCIPY

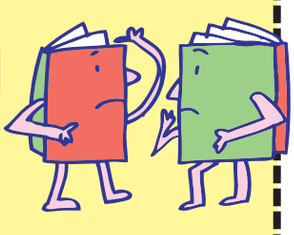


Jak się nazywa dziecko mrówki?

ANTek.

Czym się różni matematyk dodający dwa do trzech od matematyka dodającego trzy do dwóch?

W sumie niczym.



Co mówi biolog, kupując telewizor?

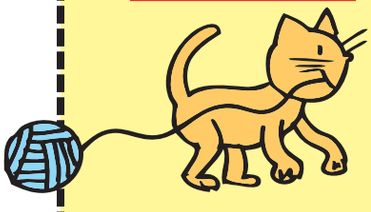
Cytoplazma?

Co robi zamarznięta woda na chodniku?

Wyprowadza ludzi z równowagi!

Dlaczego prąd rządzi w mieście?

Bo ma kontakty.



Jak się nazywają spodnie spełniające życzenia?

Dżinsy.

Co mówi ksiądz po ślubie informatyka?

Pobieranie zakończone!

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 9 2016-12-27 09:18:28

MS
National Multiple Sclerosis Society

Numer 9 / Rodzinne zabawy

Śmielinki

DODATEK DLA RODZICÓW

W JAKI SPOSÓB KORZYSTAĆ ZE „ŚMIELINEK" WRAZ Z DZIEĆMI

Ten numer „Śmielinek" zawiera wiele różnych gier i zabaw dla całej rodziny. Niektóre z nich, np. zaszyfrowane słówka czy wykreślanka, dotyczą SM, natomiast inne – przepisy, dowcipy i gry – to przede wszystkim zabawa. Mamy więc nadzieję, że w tym wydaniu znajdziecie sposób zarówno na rozmowę z dzieckiem na temat SM, jak i na dobrą zabawę.

SPRÓBUJCIE razem odgadnąć zaszyfrowane słówka dotyczące SM. Wspólne wykonanie tego zadania to świetna okazja, by wyjaśnić wszystkie wątpliwości dotyczące choroby, a także upewnić się, że dziecko rozumie podstawowe terminy tak, aby mogło swobodnie rozmawiać czy zadawać

PYTANIA dotyczące SM. Podczas rozmowy o SM pamiętajcie, że wiele dzieci ma następujące obawy związane z SM. Otóż dzieci:

- boją się, że same mogą się zarazić. (Możecie je zapewnić, że SM nie jest chorobą zakaźną, taką jak przeziębienie czy grypa.);
- martwią się, że to ich zachowanie spowodowało chorobę lub nasila jej objawy. (Możecie wyjaśnić, że to absolutnie nie jest prawdą.);
- obawiają się, że chory rodzic umrze. (Wyjaśnijcie im, że ludzie chorujący na SM mogą żyć bardzo długo i rzadko umierają z powodu tej choroby.)

ZAGRAJCIE wspólnie całą rodziną w grę „Rzuć uśmiech", wypróbujcie nasze przepisy i/lub zabawy w kąpieli. Rodzice mają często więcej odwagi do rozmów na trudne tematy w trakcie relaksujących i przyjemnych zajęć.

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 10 2016-12-27 09:18:28

RODZINNA ZABAWA

SM potrafi czasami zepsuć rodzinną zabawę. Zdarza się, że trzeba zmienić plany lub przesunąć wspólne wyjście na inny termin, ponieważ mama albo tata są zbyt zmęczeni czy źle się czują. Takie rozczarowanie nie jest miłe – ani dla rodziców, ani dla dzieci. Ważne więc, by mieć pomysł na wspólną zabawę nawet w gorsze dni. Taka zabawa nie musi być skomplikowana ani szczególnie wymyślna lub wymagająca dużego wysiłku; może być wyciszająca, kojąca

i relaksująca. Należy tylko wspólnie omówić pomysły i wybrać te, które wszystkim sprawią przyjemność.

W zależności od wieku dzieci, można poprosić je o pomoc w ułożeniu listy pomysłów. Niektóre dzieci uwielbiają czytanie na głos, inne wolą gry wideo.

Wspólne oglądanie filmów czy prosty projekt plastyczny to kolejne sposoby ułatwiające wyciszenie. Niemal zawsze zbliża się jakieś święto lub urodziny kogoś bliskiego, na przykład babci, dziadka czy koleżanki lub kolegi, którzy ucieszyliby się z laurki albo rysunku. Dzieci uwielbiają też gry słowne i zabawy w teatr, a rodzice mogą być zachwyconą widownią. Pomaganie w zajęciach kuchennych, na przykład przygotowywaniu przekąsek, to też frajda dla dzieciaków. Dopilnujcie tylko, by dzieci zostawiły po sobie porządek – przecież nie musicie po nich sprzątać ani wykonywać najcięższych prac.

W przypadku młodszych dzieci świetnym pomysłem jest szafka lub pudełko z niespodziankami na „złe" dni. Przygotujcie zestaw ciekawych książek, gier, filmów, przebrań i przyborów plastycznych i przechowujcie je schowane przed dziećmi. Rzeczy te nie muszą być drogie, wystarczy, że dziecko nie będzie ich wcześniej widziało.

Zajęcie-niespodzianka okaże się bardzo przydatne, gdy będziecie potrzebować chwili spokoju, a tymczasem dzieci zechcą się pobawić.

Nieprzewidywalność to cecha charakterystyczna SM, dlatego też ważne jest posiadanie planu awaryjnego.

Zarówno dzieciom, jak i dorosłym łatwiej jest uniknąć zawodu, mając możliwość zrobienia czegoś innego. Plan awaryjny najlepiej przygotować zawczasu, żeby każdy w rodzinie wiedział, że wcześniejsze plany zawsze mogą ulec zmianie.

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 11 2016-12-27 09:18:28

ZABAWA PRZY GOTOWANIU

DESER Z PIASKOWNICY

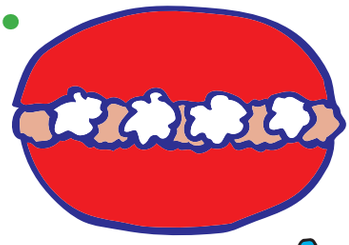
- 2 MAŁE OPAKOWANIA BUDYNIU WANILIOWEGO INSTANT
- 4 SZKLANKI ZIMNEGO MLEKA
- 1 DUŻE OPAKOWANIE BITEJ ŚMIETANY W SPRAYU (WCZEŚNIEJ WSTAWIONEJ NA 3-4 GODZINY DO LODÓWKI)
- OK. 150 G CZEKOLADY W KAWAŁKACH
- 1 DUŻE OPAKOWANIE CIASTECZEK Z CZEKOLADĄ, POKRUSZONYCH NA DROBNE KAWAŁKI
- ŻELKI
- WIADERKO I ŁOPATKA, BARDZO DOKŁADNIE UMYTE

- PRZYGOTUJ BUDYŃ ZGODNIE Z PRZEPISEM NA OPAKOWANIU I ODSTAW NA KILKA MINUT DO ZGĘSTNIENIA.
- POWOLI MIESZAJĄC, DODAJ BITĄ ŚMIETANĘ ORAZ KAWAŁKI CZEKOLADY.
- PRZELÓŻ POŁOWĘ MASY DO WIADERKA.
- POSYP POŁOWĄ POKRUSZONYCH CIASTECZEK.
- UŁÓŻ NASTĘPNĄ WARSTWĘ Z RESZTY BUDYNIU A POTEM KOLEJNĄ Z DRUGIEJ POŁOWY POKRUSZONYCH CIASTEK.
- NA KONIEC POŁÓŻ WARSTWĘ ŻELEK I ODSTAW DO LODÓWKI.

NAKŁADAJ ŁOPATKĄ.

INFORMACJA DLA RODZICÓW: DESER NIE JEST SZCZEGÓLNIE ZDROWY. AUTORZY PRZEPISU POLECAJĄ PRZYGOTOWYWAĆ GO TYLKO OD CZASU DO CZASU!

JABŁKOWE USTA



- PODZIEL JABŁKA NA 4-6 CZĄSTEK, USUWAJĄC GNIAZDA NASIENNE.
- POŁOWĘ CZĄSTEK POSMARUJ MASŁEM ORZECHOWYM.
- POŁÓŻ 5-6 MAŁYCH PIANEK CUKROWYCH (MARSHMALLOW) NA POSMAROWANYCH CZĄSTKACH JABŁKA, ŻEBY WYGLĄDAŁY JAK ZĘBY.
- POSMARUJ POZOSTAŁE CZĄSTKI JABŁEK MASŁEM ORZECHOWYM I PRZYŁÓŻ POSMAROWANĄ STRONĄ DO PIANEK – BĘDĄ PRZYPOMINAŁY USTA.

SMIELINKI 09_PLdruk_probny.pdf 12 2016-12-27 09:18:29

WIĘCEJ RODZINNEJ ZABAWY Z UŚMIECHEM

GRA RZUĆ UŚMIECH

Uczestnicy siedzą w kręgu tak, że każdy widzi pozostałych. Gracz, który rozpoczyna, uśmiecha się szeroko, natomiast pozostali muszą zachować poważne miny. Uśmiechnięty gracz ręką „zdejmuje" sobie uśmiech z twarzy i „rzuca" go innej osobie, która musi go „złapać" i „nałożyć" sobie.

Teraz osoba z uśmiechem może go zdjąć i przekazać komuś innemu – ale może będzie chciała się trochę pouśmiechać, zanim zrezygnuje z tej wesołej roli? W tym czasie pozostali uczestnicy gry muszą zachować poważne miny. Wystarczy jeden mały uśmieszek i odpadasz z gry!

Śmielinki

„Śmielinki" („Keep S'myelin") to magazyn dla dzieci, których rodzice lub inni bliscy chorują na stwardnienie rozsiane. Pismo zostało stworzone przez amerykańskie towarzystwo SM – National MS Society, które zajmuje się pomocą osobom z SM. Artykuły i materiały opracowano na podstawie profesjonalnych porad, doświadczeń oraz opinii ekspertów, ale nie mogą one służyć jako rekomendacje terapeutyczne ani porady lekarskie. W celu zasięgnięcia informacji lub porady skonsultuj się z lekarzem.

Redakcja:
Dr Rosalind Kalb, Mgr Kimberly Koch
Projekt/Ilustracje: Claude Martinot Design

WYDANIE POLSKIE
Tłumaczenie: Damian Pokrzywiec
Opracowanie wersji polskiej:
Iza Czarnecka-Walicka, Halina Guzowska
Łamigłówka: Agata Dobrowolska
Korekta: Klara Naszarkowska
Grafika: www.komar.com.pl
Druk: GREG

Wydano dzięki wsparciu Biogen Poland Sp. z o.o.

Proszę, podzielcie się z nami swoimi opiniami, pytaniami lub pomysłami. Piszcie do nas na adres:
NeuroPozytywni
ul. Górczewska 228/131
01-460 Warszawa
KRS 0000419065
www.neuropozytywni.pl