

OKNO SZKOŁY



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 9

im.dr Mikołaja Witczaka

44-330 Jastrzębie-Zdrój

ul. 11-go Listopada 4

tel/fax (32)476-13-89

www.zssp.jastrzebie.pl

oknoszkoly.zssp@onet.pl

GAZETKA DLA RODZICÓW

Numer 9 wrzesień /październik 2016

Dzieci trzeba tak wychowywać, aby

podawały sobie ręce,

a nie podstawiały nogi. Tomasz Rybak

W numerze:

1. NOWA PANI DYREKTOR
2. PRZEMOC W RODZINIE
3. BUNT NASTOLATKA
4. ALKOPOPY I ENERGYDRINKI
5. ROLA ZWIERZĄT W TERAPII
6. KU WRAŻLIWOŚCI
7. BHP W SZKOLE
8. KULINARIA

Nazywam się Jolanta Grabkowska. Od 26 lat pracuje w szkolnictwie. Do tej pory byłam pedagogiem szkolnym. Współuczestniczyłam w tworzeniu pierwszej w Jastrzębiu – Zdroju świetlicy środowiskowej, ogniska wychowawczego.

Zawsze interesowały mnie zagadnienia szkolnictwa specjalnego, a szczególnie formy i metody pracy z osobami niepełnosprawnymi, które wspomagają uczniów w prawidłowym i jak najlepszym funkcjonowaniu w życiu społecznym. Dlatego jednym z celów, jako dyrektora tej placówki jest rozwój szkolnictwa zawodowego, dostosowanego do potrzeb rynku pracy.

Pragnę również dostosować naszą placówkę do potrzeb osób niepełnosprawnych tak, aby miały możliwość w pełni korzystać z zasobów naszej szkoły.

Jolanta Grabkowska

Temat przemocy w rodzinie.

Przemoc w rodzinie, jak ją zidentyfikować, a potem jak wyjść z problemu... Najwyraźniejszym (choć bardzo osobistym), według mnie, symptomem tego, że istnieje w rodzinie przemoc, jest strach, a potem lęk i poczucie, że nie można nikomu powiedzieć o tym co się dzieje, że właściwie nie wiadomo co zrobić, a nawet, że może samemu jest się winnym. Stopniowe przejęcie kontroli przez sprawcę przemocy i władza jaką uzyskuje on nad osobą, która jest ofiarą (a tym samym zazwyczaj nad całą rodziną) utrwalają krzywdę, jakiej doznaje zwłaszcza dziecko. Przemoc może być fizyczna i psychiczna i choć sama w sobie wynika też ze strachu, jednak aby uwolnić się potrzeba zwrócić się o pomoc. Można by zrobić sobie taki mały test, jeśli mamy wątpliwości co do tego, czy problem nas dotyczy (czyli – mamy jakieś przeczucia, jakiś niepokój, ale - nie wiemy). Po prostu – na ile potrafisz zapytać o zdanie na temat tego, co dzieje się u Ciebie w rodzinie, kogoś postronnego, fachowego – np. pracownika socjalnego, osobę w telefonie zaufania, policjanta, osobę zaufaną grona pedagogicznego szkoły do której chodzą Twoje dziecko, lekarza? Jakie odczucia, emocje budzą się na myśl o tym? Na pewno tematem ważnym jest też ogólna wzajemna ludzka pomoc, czyli np. jak zachować się, kiedy słyszymy za ścianą u sąsiadów zachowania wskazujące na problem przemocy... Na ten moment zachęcałabym do spokojnej refleksji, co z tematu przemocy w rodzinie mogłoby nas dotyczyć, czy osobiście, czy tylko dla ciekawości, a w kolejnych częściach postaram się zamieścić kilka konkretnych informacji pomocnych w sytuacji zetknięcia się z takim problemem.

Zofia Bogocz

Pryszczata rebelia- bunt nastolatka

Kiedy 17-letni Kamil odmówił pójścia do szkoły, jego rodzice zaniemówili z wrażenia i... zgodzili się.

– Pamiętam: siedziałam z trzema koleżankami przy stole i opowiedziałam im o decyzji Kamila. Popatrzyły na mnie ze zgorzleniem: „No wiesz, jak możesz na to pozwolić!” – opowiada Ewa. – Właściwie sama siebie o to wtedy nieustannie pytałam. Czas pokazał, że rodzice zbuntowanego nastolatka postąpili słusznie. Kamil zdał maturę rok później, skończył studia z wyróżnieniem. – Czasami trzeba wybrać mniejsze zło – konkluduje Ewa. – Zanim jednak zapadła decyzja o niechodzeniu do szkoły, Kamil był kilka razy u psychologa, dużo też razem rozmawialiśmy, poznaliśmy jego argumenty. Ale patrzeć jak... beczynnie spędza rok nie było łatwe.

Zwykle do buntu nastolatka rodzice podchodzą jak do wietrznej ospy: trzeba go przejść.

Tymczasem ważna jest jakość przechodzenia przez ten trudny dla wszystkich okres. To będzie miało konsekwencje w naszych późniejszych relacjach.

Radzimy więc, drogie mamy i tatusiowie, uzbroić się w dużo cierpliwości i jeszcze więcej miłości.

Nastoletni dwulatek

Zaczyna się niespodziewanie i przypomina jako żywo przemianę niemowlaka w małe dziecko i towarzyszące temu nieustanne: „nie”, „nie”, „nie”. Z tym że uwagi nastolatka nie można odwrócić nowymi zabawkami czy patrzeniem na pieska lub kotka w oknie. Bo też to, co się dzieje w głowie i ciele naszego dziecka, jest dużo bardziej poważne.

Pewnego ranka słodka dziewczynka i greczny chłopczyk zamieniają się w Wielką Zbuntowaną Niewiadomą. Wszystko je drażni: kolor chleba na śniadanie i tapety na ścianie w pokoju, pytanie rodziców o nową nauczycielkę. Ulubiony serial nagle jest bezdennie głupi, a koledzy i koleżanki urastają do rangi muzycznych idoli. Na drzwiach pokoju pojawia się kartka z napisem „Do not enter!!!” (nie wchodzić!), na

twarzy – pryszcze, a w sercu i głowie – chaos, z którym nie wiadomo, co zrobić.

– Burza hormonów powoduje ogromne zamieszanie i winna jest niezwykle zmienności nastrojów. Nagle było dobrze, a zaraz potem niespodziewanie jest źle. Przed chwilą dziecko się śmiało, a teraz już płacze. Albo: minutę temu słuchało uważnie, a za chwilę widać na jego twarzy totalne rozkojarzenie – tłumaczy Justyna Zaremba ze Specjalistycznej Poradni Profilaktyczno-Terapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży OPTA w Warszawie.

– Dzieci są też bardziej drażliwe, łatwo je czymś zranić, albo wywołać nieproporcjonalną do sytuacji silną złość. Młodzi reagują jak pięciolatki, wygłaszają przerażająco głębokie sądy. Jest to owoc poszukiwania odpowiedzi na pytania: „Co się ze mną dzieje? Kim jestem? Dokąd zmierzam?”. Dziecko wchodzi na kolejny poziom myślenia, więcej w tym abstrakcji, pytań filozoficznych. Ale... nie dajmy się nabrać na tę pozorną dorosłość. Okazuje się bowiem, że chociaż zbuntowane nastolatki znają lekarstwo na zło tego świata (albo przynajmniej tak im się wydaje), nie potrafią dostosować się do zakazów i norm oraz dodatkowych zajęć, szczególnie związanych z obowiązkami domowymi.

Mamo, tato, testuję cię

Rodzice stają ośłupiali wobec tych zmian. I albo reagują szukaniem winy w sobie („Skąd ten bunt? Czy popełniliśmy jakiś błąd? Chyba byliśmy kiepskimi rodzicami” – myślą) albo podkrecają poziom dyscypliny („Od dzisiaj szlaban na wszystkie wyjścia!” – krzyczą). Nie zdają sobie sprawy, że właśnie stali się obiektem testowania granic. – Bunt nastolatka to taka forma realizowania siebie, która pomaga zdobyć niezależność, często na przekór wszystkiemu. Jest to sprawdzian dorosłych, na ile mi pozwolą – wyjaśnia Justyna Zaremba. Dojrzewające dzieci chcą mieć więcej wolności i zaufania. Często kwestionują to, co do tej pory znały i budują swoją niezależność wobec autorytetów. Jeżeli rodzice odwrócą się do nich w takim momencie plecami, mapa nastolatka może poprowadzić w mroczne rejony. W okresie „pryszczatej rebelii” warto jest uświadomić

sobie, że bunt nie dotyczy osoby rodzica, że przymiotniki określające dziecko, takie jak: „niewdzięczny”, „niedobry” należy wyrzucić z domowego słownika. – Rodzice nie mogą odbierać kontrowersyjnych zachowań dziecka jako agresji przeciwko sobie. Nie jest to jego zapłata za wychowanie ani ocena naszego zachowania – podkreśla Justyna Zaremba.

Powalczmy trochę

Skrajne emocje, awantury, płacz, niekończące się dyskusje albo absolutny brak rozmów nastolatka z rodzicami – takim przejawom nie da się zapobiec. Da się jednak tak ułożyć sobie stosunki z dzieckiem, żeby nie stracić z nim kontaktu. Psychologowie mówią, że właśnie w takich dramatycznych momentach przychodzi nam z pomocą przeszłość. Jeżeli do tej pory dziecko miało świetny kontakt z rodzicami, czuło ich wsparcie i akceptację, nawet największy bunt nie zerwie niewidzialnej nici kontaktu. A zadaniem rodziców w tym czasie jest po prostu pokazywanie troski, akceptacji i wsparcia. Na pewno nie powinni grać roli jednej ze stron konfliktu, za wszelką cenę nie dać się w ten bunt wciągnąć. – Jeśli nie pozwalamy 15-latkowi jechać na wakacje z kolegami, to powiedzmy mu, dlaczego tego nie chcemy, że troszczymy się o niego, boimy. A nie zakazujemy: mówiąc „nie, bo nie i już” – radzi Justyna Zaremba.

W żadnym wypadku rodzice nie powinni ośmieszać gustu nastolatka, niech słucha muzyki, jaka mu się podoba. Kontrowersyjny kolor ścian w pokoju? Proszę bardzo. Nieustanny bałagan w pokoju? Ale przecież wcale nie trzeba tam wchodzić! To, że powinniśmy okazywać swojemu dojrzewającemu dziecku akceptację, nie oznacza też oddawania pola. Walka powinna przybierać formę negocjacji, ponieważ to rodzice są stroną wytyczającą granice. – Co więcej dzieci potrzebują tego oporu z naszej strony. Granice stabilizują ich zachowanie. Uspokajają. Niby się na nie złością, ale nie ma dla nich nic lepszego niż świadomość: jest ktoś ważny, kto porządkuje moje zachowanie – uważa Justyna Zaremba. Na przykład: jeśli chce iść za tydzień na imprezę, a wiemy, że nie przeczytał lektury, to nie

mówimy od razu: „Nie, nigdzie nie pójdziesz”. Można powiedzieć: „OK, pójdziesz, pod warunkiem, że przeczytasz lekturę”. Sam zakaz bez uzasadnienia spowoduje większy bunt. Rodzice powinni być konsekwentni i tworzyć jednolity front. Nastolatki bowiem posiadły absolutnie genialnie umiejętność manipulowania rodzicami, „napuszczania” ich na siebie nawzajem czy też „wygrywania” sobie jednej ze stron. Jeśli dorosły popełni błąd w stosunku do dziecka, niech się nie obawia do tego przyznać. Ale jeżeli rodzice uważają, że ich decyzje są słuszne, nie powinni ustępować nawet pod wpływem najbardziej przejmującej nastoletniej hysterii. Dobrze też jest czasami wyjść z roli starego zgreda i zareagować kompletnie niekonwencjonalnie. Warto także słuchać rodzicielskiej intuicji. Tak jak mama Kamila, który przerwał naukę w szkole. Często jednak wyjście naprzeciw rzeczywistym potrzebom dojrzewającego nastolatka opłaca się.

A w naprawdę ciężkich chwilach z życia rodzica nastolatka warto sobie powtarzać: „Często dzieci, które najbardziej się buntują, wyrastają na wybitne jednostki”.

Autor: Hanna Mądra

źródło : Świat Zdrowia



6 lat „Mamo kocham Cię”
10 lat „Mamo, daj spokój”
16 lat „Moja Mama strasznie mnie wkurza!”
18 lat „Chce się już wyprowadzić z domu!”
25 lat „Mamo... miałas rację”
30 lat „Ja chcę do Mamy, do domu!”
50 lat „Nie chcę stracić mojej Mamy”
70 lat „Oddałbym wszystko aby Mama była ze mną”

DORASTANIE

O czym powinien wiedzieć każdy rodzic

Alkopopy

to tanie, alkoholowe napoje owocowe sprzedawane w małych butelkach lub puszkach. Ich nazwa to zlepek słów : alkohol i popkultura. Zawierają 4-7% alkoholu i są bardzo popularne wśród młodych ludzi. Jedna butelka alko popu = 45 ml czystej wódki. Z badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że alkopopy zna z doświadczenia aż 6 % 11- latków, 7% 13- latków oraz 35% piętnastolatków.

Alkopopy mają modny wygląd, są kolorowe, smakują jak oranżada, jednak zawierają alkohol; w Polsce zdobyły już 8 % rynku napojów alkoholowych. Alkopopy mogą mieć podobną ilość alkoholu jak piwo, ale wysoki poziom cukru i czasem kofeiny mają zadanie maskowania smaku i działania alkoholu.

Energy drinki inaczej napoje/ drinki energetyczne, energetyzujące to produkty spożywcze

o charakterystycznym składzie. Zawierają duże ilości kofeiny, cukru oraz substancji chemicznych. Powstały z myślą o osobach dorosłych. Ich działanie polega na szybkiej likwidacji zmęczenia i wzmocnienia koncentracji. Napoje energetyczne są atrakcyjne wizualnie, przyciągają uwagę opakowaniem i słodkim smakiem, sprawiają , że chętnie kupują je dzieci i młodzież. Puszka energy drinka zawiera zazwyczaj: ponad 80 mg kofeiny, 5 łyżeczek cukru, taurynę, guaranę (kolejna dawka kofeiny) oraz chemiczne konserwanty. Zawartość kofeiny może być kilkukrotnie większa niż ta bezpieczna dla dziecka. Pijąc energy drinki , kofeinę przedawkowują nawet 5- latki. Energy drinki uzależniają , oszukują organizm, tworząc szczególnie niebezpieczną mieszankę z alkoholem!

Zareaguj!

Uświadom sobie i dziecku, jak groźne dla dorastającego organizmu jest spożywanie napojów energetycznych!



Rola zwierząt w terapii dzieci

Współcześnie jedną z popularniejszych form terapii z udziałem zwierząt, animaloterapii jest kynoterapia (dogoterapia), czyli terapia kontaktowa z udziałem psa. Została ona zapoczątkowana przez amerykańskiego psychiatrę dziecięcego Borisa Levisona w 1964 roku. Zauważył on pozytywną zmianę w zachowaniu młodego pacjenta po kontakcie z jego psem. Kontakt ów przyspieszył proces leczenia pacjenta i usprawnił jego komunikację. Dalsze obserwacje Levisona potwierdziły, że mali pacjenci cierpiący na autyzm bez wysiłku zaprzyjaźnili się z jego psem, podczas gdy nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem sprawiało im duże trudności.

Dziecięcy psychiatra swoje obserwacje opublikował w kilku pracach, gdzie po raz pierwszy użył słowa "pet therapy" ("pet" znaczy zwierze domowe, głaskać, "therapy" terapia). W Polsce prekursorem wykorzystywania psów w rehabilitacji osób niepełnosprawnych jest Maria Czerwińska- założycielka i prezes fundacji Przyjaźni Ludzi i Zwierząt "CZE-NE-KA". To właśnie ona zaproponowała i upowszechniła termin "dogoterapia" (ang. dogotherapy = "dog"- pies, "therapy"- terapia)". Duży wkład w propagowanie i ustandaryzowanie terapii z udziałem psa w Polsce ma także Polskie Towarzystwo Kynoterapeutyczne, które wprowadziło termin kynoterapia. Obecnie w Polsce funkcjonują obydwie powyższe nazwy terapii kontaktowej z udziałem psów: dogoterapia i kynoterapia. Obydwa terminy i instytucje opierają się na doświadczeniach i opracowaniach Dela Society, organizacji która jako jedna z pierwszych wypracowała standardy pracy z psem.



Więcej informacji na: www.TrzeźwyUmysl.pl/rodzice

Ku wrażliwości.

Często spotykam się z marzeniami dzieci o swoim własnym zwierzątku, a że zwierzę to także istota żywa, więc pojawia się temat szczególnej odpowiedzialności. Zamieszczam poniżej tekst, dla rodziców, napotkany przeze mnie na stronie Stowarzyszenia Ochrony Świnek Morskich, dotyczy on tematu opieki nad świnką, ale z powodzeniem przysłuży się tematowi innych zwierząt, a może i nie tylko... Mnie w każdym razie poruszył ;))

12 PROŚB ŚWINKI MORSKIEJ

- 1. Proszę, uratuj mnie.** Świnki morskie czekają w schroniskach. Znajdź mnie w jednym z nich. Nie kupuj mnie w sklepie ani od hodowcy.
- 2. Proszę, nie trzymaj mnie samej.** Mogę, i na pewno będę, czuć się samotna. Potrzebuję towarzysza. Pomyśl o mnie. Jeśli chcesz mnie, musisz zaspokajać moje potrzeby.
- 3. Proszę, trzymaj mnie w domu.** Podwórko to nie miejsce dla stworzenia tak małego i delikatnego jak ja. Pamiętaj, abym miała ciepło zimą i chłodno latem. Trzymaj mnie w pokoju, w którym ty i twoja rodzina przebywacie najczęściej, abyś mnie widział i pamiętał o mnie. Trzymaj mnie w pokoju tam, gdzie będę wiedziała, że jesteś obok i nie traciła otuchy.
- 4. Proszę, daj mi obszerną klatkę.** Trzymaj mnie w klatce na tyle przestronnej, abym mogła biegać, podskakiwać i brykać do woli. W małej klatce szybko ci się znudzę, bo nie będę mogła się poruszać. W ciasnej przestrzeni nie będę szczęśliwa i będę miała za mało ruchu.
- 5. Proszę, wiedz, co jem.** Karm mnie miękkim i wonnym sianem. Jest mi potrzebne do ścierania zębów i do prawidłowego trawienia. Potrzebuję dużo zielonych liściastych warzyw bogatych w witaminę C, której, tak jak ty, nie potrafię sama wytwarzać. Granulat, którym mnie karmisz, musi być dobrej jakości i bez innych domieszek. Pilnuj, aby woda w moim poidelku była czysta i zmieniaj ją każdego ranka, abym zawsze miała do picia świeżą i chłodną wodę.
- 6. Proszę, nie trzymaj mnie w klatce przez cały dzień,** bo będę się nudzić i wpadnę w depresję. Wypuszczaj mnie, abym się pobawiła, pobiegała i zwiedzała kąty. Upewnij się, że w pomieszczeniu, które wybrałeś dla mnie, nie ma przewodów elektrycznych ani otworów, w których mogłabym zniknąć. Upewnij się, że w pokoju, w którym się bawię, będę bezpieczna przed psami, kotami lub innymi twoimi zwierzętami.
- 7. Proszę, nie wkładaj mnie do kołowrotka ani kuli dla chomików!** Takie zabawki mogą mi uszkodzić kręgosłup i łapki. Wystarczy mi papierowe torebki i złożone gazety. Lubię namioty z ręczników. Uwielbiam tunele i norki, w których mogę się schować przed wszystkim, co mnie przeraża.
- 8. Proszę, pielęgnuj mnie.** Trzeba mi przycinać pazurki, a kiedy pobrudzę sobie futerko, trzeba je umyć szamponem przeznaczonym do bezpiecznego mycia mojej sierści. Jeśli mam długie włosy, musisz mnie strzyć i czesać, żebym była czysta i zadbana.
- 9. Proszę, nie powierzaj mnie opiece dziecka.** Dziecko nie poradzi sobie z opieką nade mną. Nie jestem zabawką, którą przynosi się do domu, bo dziecko miało taką zachciankę. Nie jestem prezentem ani nagrodą. To ty jesteś odpowiedzialny za zajmowanie się mną, karmienie i sprzątanie klatki. Twoje dziecko powinno trzymać mnie na kolanach lub głaskać tylko pod twoim nadzorem. Mam delikatne kości i zęby, które łatwo wybić. Jestem mała, ale ręce, które mnie trzymają, muszą być mocne.
- 10. Proszę, kochaj mnie.** Bądź dla mnie cierpliwy. Jestem bojaźliwym zwierzątkiem-ofiarą. Z czasem, obdarzona miłością, stopniowo się otworzę, a kiedy już się tak stanie, nie będzie odwrotu. Potrzebuję tylko łagodności i cierpliwości. Nie jestem podobna do psa, który okazuje uczucia chętnie i jawnie. Ja okazuję przywiązanie i wdzięczność w sposób tak cichy i subtelny, że możesz to przegapić, jeśli nie będziesz uważnie obserwował.
- 11. Proszę, znaj mnie i moje zwyczaje.** Jak każda inna żywa istota, mogę zachorować. Jednak w odróżnieniu od drapieżników, ja ukrywam swoją chorobę i słabość, aby przeżyć. Twoim obowiązkiem jest pilnować mojej wagi i wiedzieć, czy nie zmarłam albo się nie przegrzałam. Znaj moje ciało i dotyk mojej sierści. Znaj błysk moich oczu i wrażliwość moich uszu. Zauważ, kiedy podupadam na zdrowiu. Dla mojego dobra, znaj mnie.
- 12. Proszę, niech moja starość będzie wygodna.** Choć jestem stara, problem ze zdrowiem nie oznacza dla mnie końca. Zabierz mnie do weterynarza, tak samo, jak wtedy, gdy byłam kilka lat młodsza. Mój podeszły wiek nie jest wymówką, aby odmówić mi wizyty u lekarza. Może dla ciebie pięć lub siedem lat to mgnienie oka, ale dla mnie to całe życie. Jestem ci wdzięczna za wszystkie lata, przez które dbałeś o mnie wystarczająco, abyście tego, co dla mnie najlepsze.

Zofia Bogocz

PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU ZATRUCIA DOPALACZAMI

Dopalacze są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe – np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla tych wszystkich, którzy znajdują się jeszcze w okresie rozwojowym, a więc dla dzieci i młodzieży.

Wśród objawów, które mogą świadczyć o zażyciu dopalaczy, można wymienić : ***nadmierną potliwość, oczopląs, szczękościsk, nudności, wymioty, omamy słuchowe i wzrokowe, stany lękowe, nagły wzrost ciśnienia tętniczego, rozrywający ból głowy, migotanie przedsionków.***

Do mniej groźnych objawów zatrucia dopalaczami należą: ***bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, bezsensowność, problemy z koncentracją, stany lękowe.***

Do poważniejszych, stanowiących już zagrożenie życia: ***zawał serca, stany agresji, które mogą zakończyć się próbą samobójstwa lub zabójstwa, śpiączka, niewydolność nerek, wątroby.***

Jeśli dziecko źle się czuje, a podejrzewasz że zażyło dopalacze , pamiętaj, aby:

- podać mu dużo wody mineralnej
- zachować przy sobie opakowanie dopalacza, aby pokazać lekarzowi, (ułatwi mu to podjęcie akcji ratowniczej)
- nie podawać żadnych leków, które mogą wejść w interakcje z substancjami zawartymi w dopalaczu
- przede wszystkim – **natychmiast udać się lub wezwać lekarza.** Liczy się każda sekunda!

*Z poważaniem służba BHP
Andrzej Komorowski*

KULINARIA



Jesienne owoce pod kruszonką

Składniki:

- 3 twarde gruszki
- 2 czerwone jabłka
- 4 śliwki
- 100 g suszonej żurawiny
- 1 łyżeczka masła
- sok z 1/2 cytryny
- 1/2 łyżki cukru

Kruszonka:

- 100 g zimnego masła
- 100 g mielonych migdałów ze skórką
- 100 g mąki pszennej
- 100 g cukru

1. Umyj i osusz owoce. Piekarnik nastaw na 180°.

Gruszki obierz i razem z nieobranymi jabłkami pokrój w ósemki. Wymieszaj pokrojone jabłka i gruszki z sokiem z cytryny i ułóż na dnie wysmarowanego masłem naczynia do zapiekania.

2. Śliwki wypestkuj, pokrój na kawałki razem z suszoną żurawiną dołóż do owoców w naczyniu.

3. Przygotuj kruszonkę: masło, migdały, mąkę i cukier utrzyj w palcach i następnie wyłóż na owoce. Wstaw naczynie z owocami do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 45 minut. Podawaj z jogurtem.

Smacznego !

