



Oknem psychologa...

Zbliżają się ferie zimowe

Wolny czas i odpoczynek są bardzo ważne dla dobrostanu psychicznego. Będzie czas by się wyspać i wypocząć. Warto pomyśleć nad formą wypoczynku. Przede wszystkim nie nakładajmy na siebie żadnej presji. Uda się zrealizować jakieś postanowienie czy pomysł to super, ale jak nie, to też widać nie był ten czas.

Warto zastanowić się nad tym jakie potrzeby wyłaniają się w tym myśleniu o feriach. Również warto wczuć się w potrzeby dzieci i młodzieży. Może będzie szansa spędzić trochę czasu rodzinnie- coś razem obejrzeć czy ugotować? A może to czas kiedy mamy większą możliwość poznania znajomych naszych dzieci, kolegów i koleżanek ze szkoły, zaproszenia ich do domu albo zezwolenia na wspólne spotkanie dziecku. Nawet jak będzie to ktoś, kto wzbudza nasze wątpliwości, ale syn czy córka go lubi, to może dobrze będzie tę osobę poznać. Być może okaże się fajna, a my na pewno będziemy odbierani jako ten, co słyszy potrzeby, który wychodzi im naprzeciw. Wtedy też jest szansa, że coś więcej dziecko nam powie.

Naturalne jest, że nastolatek chce chodzić swoimi drogami, ale ważne jest tak czy inaczej miejsce do którego wraca i to, że czekają na niego kochający bliscy.

Dobrze jest wiedzieć albo choćby mniej więcej trafnie przypuszczać, jak dziecko spędza czas. Pomimo instynktu samozachowawczego jaki mamy, a ten niestety w wieku nastoletnim jest po prostu- z uwagi na etap rozwojowy, obniżony, istnieją zagrożenia, na które warto zwracać uwagę. Alkohol i substancje psychoaktywne- których niestety wachlarz możliwości nie maleje. Naturalna jest chęć próbowania różnych rzeczy, ale warto znać też konsekwencje, czasem mogą być one śmiertelne i po prostu warto o tym wiedzieć.

W luźnych rozmowach z dzieckiem można przyglądnąć się czy jest ono w jakimś ryzyku, a niezależnie od tego można delikatnie poruszyć temat, przy czym ważne by raczej podążać za tym co mówi i odpowiadać na jego wątpliwości czyli dużo słuchać, zapewniać o swojej gotowości pomocy. Wystuchanie jest kojące też samo w sobie. Także warto starać się o to, by wiedzieć gdzie przebywa dziecko- czy jest to bezpieczne miejsce. Idealnie jest jeśli można się umówić, że po prostu wiemy gdzie jest, dzwoni, potwierdza itd. Jednak przychodzi moment, że ta opieka, czy kontrola nam się wymyka i wtedy dobrze jest mieć telefon np. do znajomej osoby, czy rodzica kogoś, z kim się przyjaźni nasza córka, czy syn. A przede wszystkim rozmawiać, bo pomimo tego, że wolność, czy posiadanie własnej przestrzeni

jest czymś potrzebnym i przyjemnym to dzielenie się z bliskimi, możliwość pochwalenia się, czy zwierzenia też są ważne.

Potrzeba zasady równowagi, by troska i związana z tym kontrola, nie dominowały nad ciekawością, widzeniem pozytywnych cech, miłością bezwarunkową. Czasem trzeba powiedzieć „nie” ale wtedy ważny jest powód, wyraźny, pewny. W zamian na coś innego trzeba powiedzieć „tak” bo jest to po prostu poszukiwanie odpowiedzi na daną potrzebę, która jest ważna.

Internet i znajomości internetowe- niestety do pewnego wieku czy momentu trzeba mieć wgląd w to, co w sieci przegląda dziecko i z kim się kontaktuje, czasem naprawdę ma to znaczenie ogromne, gdy pojawi się obca osoba chcąca w różnych tematach uświadamiać dziecko, wyciągnąć dane osobiste czy zdjęcia. Warto także zapoznać się z tematem znikających wiadomości w komunikatorach.

Zagrożenia to jest coś co warto znać i liczyć się z tym. Wyżej wymienione to te, na które Państwo również zwracają uwagę w rozmowach, we współpracy - za co dziękujemy bo chroni to nas wszystkich co zauważą każdy z osobna.

Jakkolwiek kiedy już wiemy na co być uważnym, to przede wszystkim zadbajmy o najwykleszy wypoczynek, sprawiamy sobie przyjemności, małe albo duże radości i mówmy sobie dobre i miłe słowa, okazujemy wyrozumiałość, wsparcie- bo to buduje naszą życiową pozytywną energię.

Dobrego wypoczynku!

Przesyłam ci pozytywną energię



Chwila refleksji...

Pasterz paść owce, gdy jakiś przechodzień powiedział: „Masz ładne stado owiec. Czy mógłbym cię coś o nich zapytać?”

„Oczywiście”, powiedział pasterz.

Rzekł mężczyzna:

„Jaką odległość, twoim zdaniem, pokonują co dzień twoje owce?”

„Które, białe czy czarne?” „Białe”. „Cóż, białe pokonują około cztery mile dziennie”.

„A czarne?” „Czarne też”.

„A ile trawy, twoim zdaniem, zjadają dziennie?”

„Które, białe czy czarne?” „Białe”. „Cóż, białe zjadają około cztery funty trawy dziennie”.

„A czarne?” „Czarne też”.

„A ile wełny, według ciebie, dają na rok?”

„Białe, czy czarne?” „Białe”. „No, według mnie, białe dają jakieś sześć funtów wełny co roku w porze strzyżenia”. „A czarne?” „Czarne też”.

Przechodzień był zaintrygowany.

„Można spytać, dlaczego masz ten dziwny zwyczaj dzielenia swoich owiec na białe i czarne, za każdym razem, gdy odpowiadasz na moje pytanie?”

„No cóż, to całkiem naturalne. Widzi pan, białe są moje”.

„Aha! A czarne?”

„Czarne też”.

Anthony de Mello

Bezustannie dokonujemy podziałów. Dzielimy ludzi na podstawie wyglądu, pochodzenia, poglądów czy przekonań. Dokonując owych kategoryzacji naklejamy im etykiety i wkładamy do mentalnych szufladek, porządkując w ten sposób otaczający nas świat. To czarnoskórzy. To skośnoocy. To Polacy. To cudzoziemcy. Dzielimy w ten sposób wszystko. To białe owce. A to czarne.

Niestety na skutek ciągłego etykietowania ludzi, zwierząt i elementów

w naszej przestrzeni, przestajemy widzieć prawdę, tracimy zdolność dostrzegania odrębnych bytów, zupełnie wyjątkowych i niepowtarzalnych.

Nie ma dwóch jednakowych ludzi, dwóch identycznych owiec, a mimo tego każde z nich tworzy naszą prawdziwą rzeczywistość, doskonałą w swej różnorodności jedność.

Spróbujmy czasem pootwierać szufladki. Włóżmy wysiłek w próby dostrzeżenia owej cudownej, niepodzielnej całości, której składową jesteśmy również my sami. Wraz z owcami, rzecz jasna. I białymi, i czarnymi też:)

M.Malska

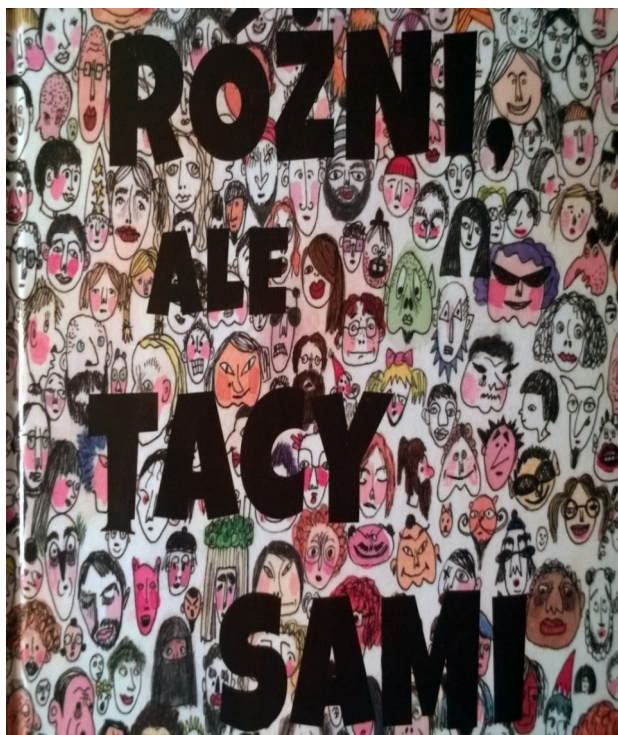
Kącik kulturalny: książka, film, muzyka.

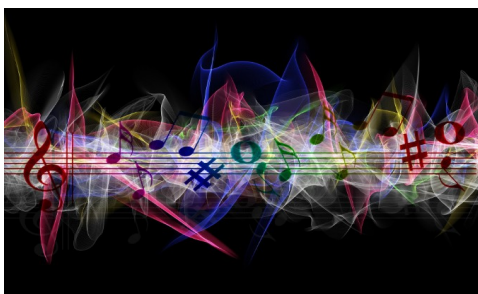


Jak wszyscy wiemy, 14 lutego przypadają Walentynki, czyli święto zakochanych. Przypomnijmy zatem jedną ze sztandarowych powieści o miłości autorstwa Margaret Mitchell „Przeminęło z wiatrem”. Pozycja ta to zdecydowanie najsztywniejszy amerykański romans, a wykreowane przez autorkę postaci Scarlett O’Hary i Rhett Butlera na stałe wpisały się do kanonu zachodniej popkultury. Wielka miłość na tle jeszcze większych zawirowań historycznych, czasu Wojny Secesyjnej, to opowieść, do której warto powracać.



Pozostając w klimacie romantycznej miłości chciałabym z całego serca polecić film z 2004 roku zatytułowany „Pamiętnik”. To amerykański melodramat w reżyserii Nicka Cassavetes, oparty na powieści Nicholasa Sparksa o tym samym tytule. Cierpiąca na demencję Allie mieszka w domu opieki. Nie pamięta wydarzeń z przeszłości, nie rozpoznaje nawet członków rodziny. Jej mąż, Noah, nie rezygnuje jednak z walki o żonę i wciąż stara pomóc jej odzyskać utracone wspomnienia. Kaskada wzruszeń gwarantowana.





Warto wiedzieć !

16 lutego 1939 roku urodził się Czesław Niemen (wł. Czesław Juliusz Niemen – Wydrzycki), multiinstrumentalista, wokalista, kompozytor. Karierę muzyczną zaczynał w zespole Niebiesko-Czarni, następnie był założycielem i członkiem zespołów Akwarele oraz Grupa Niemen. Zmarł 17 stycznia 2004 roku w wieku 64 lat. Przypomnijmy fragment jednego z największych przebojów artysty „Dziwny jest ten świat”:

***„Dziwny ten świat,
świat ludzkich spraw,
czasem aż wstyd przyznać się,
a jednak często jest,
że ktoś słowem złym
zabija tak, jak nożem.***

***Lecz ludzi dobrej woli jest więcej
i mocno wierzę w to,
że ten świat
nie zginie nigdy dzięki nim.
Nie! Nie! Nie!
Przyszedł już czas, najwyższy czas,
nienawiść zniszczyć w sobie”.***

Niechaj to ponadczasowe przesłanie, zawarte w słowach Czesława Niemena, stanie się naszym codziennym drogowskazem...

M. Malska

Jeśli szukacie pomocy czy informacji, to pamiętajcie o istnieniu w sieci największej bazy organizacji i instytucji działających w Polsce, w tym organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych i chorych

Internetowa baza danych pod adresem www.bazy.ngo.pl będąca integralną częścią portalu organizacji pozarządowych www.ngo.pl jest kopalnią wiedzy na temat ponad 68 tysięcy organizacji oraz instytucji. Bazą opiekuje się Stowarzyszenie Klon / Jawor we współpracy z innymi organizacjami. W ten sposób osoby indywidualne, sponsorzy, instytucje publiczne oraz organizacje pozarządowe mają szansę uzyskać wiedzę o istnieniu danej organizacji, a także informacje o jej danych adresowych oraz zakresie działania

Do pomagania osobom niepełnosprawnym, chorym i uzależnionym, zostało powołanych ponad 5 tys. organizacji pozarządowych.

Atutem wielkiej bazy dostępnej w serwisie: www.pomocspoleczna.ngo.pl jest bardzo sprawna i prosta w użytkowaniu wyszukiwarka, która pozwala przeszukiwać całą zasób bazy po nazwie, województwie, rodzaju niepełnosprawności, nazwie choroby, typie działalności i rodzaju oferowanych usług.

Wielka baza portalu organizacji pozarządowych jest miejscem ogólnodostępnym, bezpłatnym i stale aktualizowanym. Jest to baza aktywna i dostarczająca wielu cennych informacji.

W sprawie baz danych można zadawać pytania pod nr infolinii 0-800-646-719 lub pod e-mailem: info@ngo.pl

Źródło: ulotka wydana przez portal organizacji pozarządowych www.bazy.ngo.pl Oprac.: j.g.

Przydatne linki:

[Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl](#)

[Poradnik - niepełnosprawni.pl](#)

[Aktualności | WYSPA SPOKOJNYCH RODZICÓW](#)



Ferie zimowe to wymarzony czas dla dzieci i młodzieży. Aby przebiegły one szczęśliwie i wszyscy wypoczęci wrócili do swych domów, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które obowiązujących nie tylko tych wyjeżdżających, ale także tych, którzy spędzają ferie w miejscu zamieszkania. Już 3 lutego 2025 roku w województwie mazowieckim rozpoczynają się ferie zimowe. Oto kilka rad co zrobić, aby zimowy wypoczynek był zdrowy i bezpieczny.

Przede wszystkim - „bezpieczni na drodze!” . Zimowa aura sprawia, że warunki na drodze mogą być trudne, widoczność bardziej ograniczona, a nawierzchnia śliska i zaśnieżona, dlatego :

- należy mieć świadomość, że piesi o zmroku, ale także w dzień, gdy pada deszcz lub śnieg, są przez kierowców później dostrzegani, pomocnym będzie bez wątpienia odbłask, który znacząco wpływa na poprawę naszej widoczności
- przechodzenie przez jezdnię w czasie złej widoczności powinno być wykonywane ze szczególną ostrożnością, nawet na oznakowanym przejściu dla pieszych, czy przy zapalonym zielonym świetle dla ruchu pieszego.



Ferie w miejscu zamieszkania

Rodzicu! Oto kilka prostych, ale ważnych zasad bezpieczeństwa:

- zapewnienie dzieciom właściwej opieki oraz przekazanie im niezbędnych telefonów kontaktowych do opiekunów oraz numerów alarmowych
- wyrobienie u dzieci nawyku zamykania drzwi od wewnątrz oraz bezwzględne zakazanie wpuszczania osób nieznanym,

W trosce o dobro dzieci i młodzieży, należy im uświadomić, aby:

- nie udostępniali nikomu swojego adresu zamieszkania i innych danych dotyczących rodziny i jego samego, zwłaszcza osobom nowo poznanym przez Internet
- nie nawiązywali kontaktów z osobami nieznanymi proponującymi prezenty, poczęstunek, spacer lub zapraszającymi do swoich mieszkań,
- nie wpuszczali do domu osób nieznanym, którzy pod pretekstem np. przekazania „dokumentów” dla rodziców, namawiają dziecko do otworzenia drzwi
- unikali przebywania w miejscach , gdzie grupują się osoby spożywające alkohol
- nie wsiadali do samochodów osób nieznanym.

Porady dla dzieci i młodzieży, „Jak być bezpiecznym podczas ferii!”

- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, złym pomysłem będzie jazda po zamrzniętym jeziorze, rzece , czy sadzawce. Taka jazda jest niebezpieczna!
- Przed rozpoczęciem zabawy na tzw. górcie obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew.

- Na sankach można zjeżdżać z górek, które oddalone są od ruchliwych ulic, skrzyżowań i od zbiorników wodnych. Pamiętaj, aby sprawdzić stan techniczny swoich sanek.
- Jeżeli chcecie zorganizować kulig, pamiętajcie, że doczepianie sanek do samochodu jest zakazane!
- Wychodząc na zewnątrz, warto do ubrania przyczepić znak odbłaskowy, to właśnie dzięki niemu kierowca z daleka widzi idącą chodnikiem lub przechodzącą przez pasy osobę.
- Ubierajmy się adekwatnie do pogody panującej za oknem, dzieci nie powinny zapominać o założeniu czapki i szalika.
- Podczas zabaw na śniegu i lodowisku zawsze pilnujmy wartościowych przedmiotów, takich jak portfel czy klucze do mieszkania.

Rodzicu! Pamiętaj także o zasadach bezpiecznych ferii poza miejscem zamieszkania oraz w górach!

- zanim wyruszyście w trasę, konieczne jest wykonanie przeglądu samochodu,
- zarezerwujcie miejsca w sprawdzonym ośrodku. Przed zakupem sprawdźcie opinie klientów oraz upewnijcie się, że na miejscu są dostępne oferowane udogodnienia.,
- przed wyjściem na zewnątrz prześledźcie prognozy pogody,
- spędzając ferie w górach, stosujcie się do znaków, nie zbaczajcie z drogi, poruszajcie się po wyznaczonych trasach, których trudność dostosowujcie do swoich umiejętności i umiejętności pozostałych członków grupy,
- nie planujcie żadnych wyjść w góry po zmroku, to bardzo niebezpieczne
- nie pozostawiajcie dzieci ich bez opieki,

- zadbajcie o bezpieczeństwo swoje i dzieci. Wyposażcie się w kask ochronne podczas uprawiania zimowych sportów, czasami nawet niegroźny upadek może nieść za sobą poważne konsekwencje,
- podczas zimowej rekreacji z pewnością przyda się polisa ubezpieczeniowa, warto zabezpieczyć się na wypadek urazów, kradzieży czy innych nieprzewidzianych sytuacji.
- **Ważne telefony alarmowe:**
- **112 NUMER ALARMOWY**
- **601 100 300 GOPR/TOPR** lub za pomocą darmowej **aplikacji RATUNEK** (w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej.
- Rodzicu pamiętaj, gdy Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek zapoznaj się dokładnie z ofertą organizatora!
- Poznaj opiekunów i numery kontaktowe!



Źródło : Ulotka informacyjna KP

Bądź aktywny w czasie ferii!

Kijki Nordic Walking to świetny sposób na aktywne spędzenie ferii zimowych, niezależnie od tego, czy planujecie wypad w góry, nad morze czy spacer po lesie. Zachęcam Was do ich aktywnego spędzenia i podrzucam kilka pomysłów:

Górskie wędrówki z kijkami

Jeśli lubisz góry, ferie to idealny czas na nordic walking po zaśnieżonych szlakach. Popularne miejsca blisko nas to Beskidy – Szczyrk, Wiśła, Ustroń.

Wskazówki:

- Wybieraj dobrze przygotowane szlaki, unikaj bardzo stromych podejść.
- Załóż nakładki na kijki (tzw. buciki), by nie ślizgały się na lodzie.
- Ubierz się warstwowo – nordic walking rozgrzewa!

Nadmorskie spacery

Bałtyk zimą jest piękny i mniej zatłoczony niż latem. Nordic walking po plaży czy nadmorskich promenadach to świetny trening. Wszędzie się uda.

Leśne trasy

Jeśli nie chcesz lub nie możesz wyjechać daleko, poszukaj tras w okolicy. Las zimą jest piękny i spokojny. Nasz las Kyndra ma nawet wyznaczone ścieżki.

Nasze miasto

Poszukaj ścieżek między domami lub blokami, w okolicy której mieszkasz, a jeśli odważysz się pójść dalej, znajdź 2 miejsca upamiętniające patrona naszej szkoły dr Mikołaja Witczaka.

Pamiętaj!

Zrób krótką rozgrzewkę przed – podskocz, kucnij, zrób pajacyki oraz krótkie rozciąganie po zakończonej aktywności. Udanych i bezpiecznych ferii.

Uwaga!
**Za fotografię z kijkami, wykonaną
w wybranym miejscu czeka upominek.
Wyślij zdjęcie przez MobiDziennik.**

Basia Pytelewska

Miejsca, które możesz odwiedzić
i sfotografować ...



Dbajmy o higienę cyfrową w rodzinie.

Współczesny świat coraz bardziej opiera się na technologii, a urządzenia cyfrowe stały się nieodłącznym elementem naszego codziennego życia. Korzystają z nich zarówno dzieci, jak i dorośli, często w różnych celach – od nauki, przez pracę, po rozrywkę. Jednak brak jasnych zasad dotyczących korzystania z internetu i elektroniki w domu może prowadzić do problemów i konfliktów rodzinnych.

Dbanie o cyfrową higienę to w dzisiejszych czasach to konieczność. Odłączanie się od internetu, świadome ograniczanie czasu spędzanego w mediach społecznościowych, wyznaczanie proporcji między aktywnościami online i offline stają się tak samo ważne dla naszego zdrowia i dobrostanu jak zdrowa dieta, dbanie o samopoczucie i zapewnianie sobie warunków do rozwoju. Zaburzenia równowagi online–offline mają przykre, a nierzadko bardzo dotkliwe konsekwencje, zarówno dla młodszych, jak i starszych użytkowników internetu i urządzeń cyfrowych. Jakże?

- Utrata kontroli nad używaniem urządzeń cyfrowych i internetu, która w efekcie może prowadzić do poważnych trudności w codziennym funkcjonowaniu i problemów ze zdrowiem.
- Rozdrażnienie i problemy z koncentracją, spadek efektywności pracy, które mogą wynikać m.in. z niewysypiania się i rozregulowania rytmu dobowego.
- Problemy ze snem – spowodowane m.in. nadmierną ekspozycją na niebieskie światło emitowane przez ekrany smartfonów i innych urządzeń.
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych,

służbowych i domowych.

- Pogorszenie relacji z bliskimi, rezygnacja z dawnych pasji i zainteresowań.
- Problemy ze zdrowiem: pogorszenie wzroku, bóle głowy, szyi, kręgosłupa, nadwaga, otyłość.
- Negatywne stany emocjonalne: spadek samooceny, niepokój, pogorszenie samopoczucia podczas prób ograniczenia korzystania z sieci.
- Ryzyko uzależnienia od gier, hazardu i zakupów online.

Wprowadzenie domowych zasad korzystania z technologii pozwala zbudować zdrowe nawyki oraz stworzyć przestrzeń, w której każdy domownik będzie czuł się bezpiecznie i komfortowo. Dzięki nim dzieci uczą się świadomego korzystania z sieci, a dorośli mogą uniknąć przypadkowego utrwalania niezdrowych wzorców.



saferinternet.pl



Partner

Fundacja

Partner

FACEBOOK

Ustalenie domowych zasad to pierwszy krok, ale równie ważne jest, by wprowadzić je w życie w sposób jasny i konsekwentny. Kluczowym elementem tego procesu jest wspólna rozmowa – omówienie zasad z wszystkimi domownikami, tak by każdy mógł wyrazić swoje zdanie i zrozumieć, dlaczego są one ważne.

- 1 Przestrzegamy określonego limitu czasu, który możemy spędzać przed ekranem urządzeń cyfrowych i na aktywnościach w internecie.
- 2 Wyznaczamy w domu strefę offline, gdzie nasze urządzenia się ładują i gdzie odkładamy telefony po powrocie z pracy i ze szkoły.
- 3 Nie używamy smartfonów i innych urządzeń podczas wspólnych posiłków i spotkań z rodziną lub znajomymi.
- 4 Co najmniej godzinę przed snem odkładamy urządzenia, zamiast oglądania filmów i bajek na dobranoc czytamy książkę.
- 5 Gdy wykonujemy zadania wymagające skupienia (pracujemy, uczymy się), wyłączamy w smartfonach powiadomienia i dźwięki, które mogą niepotrzebnie nas rozpraszać.
- 6 Staramy się nie nosić telefonów zawsze przy sobie.
- 7 Spędzamy ze sobą dużo czasu – na rozmowach, zabawach i aktywnościach, które wszyscy lubimy. Offline!
- 8 Dbamy o codzienne dawki aktywności fizycznej.
- 9 Unikamy wykonywania wielu zadań jednocześnie, korzystamy naraz tylko z jednego urządzenia. internetu i urządzeń cyfrowych.
- 10 Przestrzegamy podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie.

- 11 Dbamy o czystość naszych urządzeń – dezynfekujemy ekrany smartfonów i tabletek oraz słuchawki.
- 12 Unikamy korzystania z urządzeń cyfrowych w trakcie podróży samochodem, nie zaglądamy do smartfona, gdy przechodzimy przez jezdnię.

Dlaczego warto?

Przestrzeganie domowych zasad korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych może wydawać się wyzwaniem, zwłaszcza na początku. Jednak w rzeczywistości wprowadzenie tych reguł nie tylko porządkuje codzienne życie, ale też przynosi wiele korzyści, które szybko stają się widoczne. Jasne zasady pomagają uniknąć chaosu związanego z nadmiernym używaniem technologii, a także budują zdrowe nawyki, które służą wszystkim domownikom. Kiedy zasady są ustalone wspólnie i stosowane przez każdego, z czasem stają się naturalną częścią życia rodzinnego. Okazuje się wtedy, że przestrzeganie ustaleń nie wymaga wysiłku, a wręcz wnosi do codzienności harmonię i lepszą organizację. To inwestycja, która procentuje lepszą komunikacją, większym skupieniem na relacjach oraz zdrowszym podejściem do technologii.

M. Dulińska- Gryc



KULINARIA



Składniki na faworki

2,5 szklanki mąki pszennej tortowej - 400 g
 pół szklanki kwaśnej śmietany 18 % - 150 g
 4 żółtka dużych jajek - 90 g
 łyżka masła
 łyżeczka cukru pudru
 łyżka spirytusu
 szczypta soli
 Pozostałe składniki
 500 ml smalcu lub oleju do smażenia
 około 1/4 szklanki cukru pudru do oprószenia faworków

Wykonanie

W misce umieść wszystkie składniki na ciasto: mąkę , szczyptę soli , symboliczną łyżeczkę cukru pudru oraz łyżkę prawdziwego masła. Dodaj pół szklanki śmietany i żółtka jaj. Na koniec wlej łyżkę spirytusu 95 % lub octu spirytusowego 10 %. Połącz dobrze wszystkie składniki.

Ciasto wyłóż na suchy i czysty blat lub też na stolnicę i zacznij je wyrabiać. Aby ciasto na faworki było dobrze napowietrzone, należy wielokrotnie je zagniać lub od dwóch, do trzech razy przepuścić przez maszynkę do mięsa (średnie oczka)

Ciasto podziel na trzy kawałki. Dwa kawałki przykryj folią lub ściereczką bawełnianą (by ciasto nie obsychało). Pierwszy kawałek ciasta rozwałkuj jak najcieniej, powinno być prawie przezroczyste.

Nożem lub specjalnym radełkiem pokrój placek w paski nie szersze niż 2,5 cm i nie dłuższe niż 10 cm. Po środku każdego podłużnego prostokąta wykonaj niewielkie nacięcie. Złap za jedną stronę i wywiń przez środek. W ten sposób przygotuj pierwszą turę faworków. Układaj je na blacie jeden obok drugiego.

Oczekujące faworki przykrywaj ściereczką bawełnianą, by nie obsychały. W ten sposób rozwałkuj dwa pozostałe kawałki ciasta i wytnij z nich faworki.



Przygotuj grubą, dużą patelnię z wysokim rantem lub szeroki garnek. Ustaw średnią moc palnika i czekaj cierpliwie, aż smalec będzie wystarczająco nagrany, temperatura tłuszczu powinna wynosić około 180 stopni.

Obok garnka lub patelni połóż ręczniki papierowe oraz szczypcę do łowienia faworków. Na nagrany olej kładź po kilka faworków na raz. Nie kładź ich za dużo na raz, ponieważ chrusty jeszcze rosną umieszczone w tłuszczu.

Smaż je na rumiano i od razu przewracaj na drugą stronę. Jeśli tłuszcz jest nagrany odpowiednio, to faworki będą gotowe do przewrócenia na drugą stronę już po około 30 -

40 sekundach. Każdą partię odkładaj na ręcznik papierowy i od razu kładź kolejną porcję faworków.



Idealne faworki są cieniutkie i pokryte drobnymi lub większymi pęcherzykami powietrza. Gotowe Faworki oprósz cukrem pudrem ze zmielonym cukrem waniliowym.

Smacznego!



ŻYCZYMY
BEZPIECZNYCH
I UDANYCH
FERII

REDAKCJA „ OKNA SZKOŁY”

