

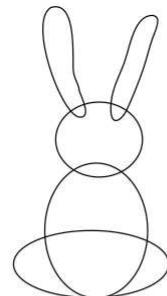


# Starjejšyny list

2016/6

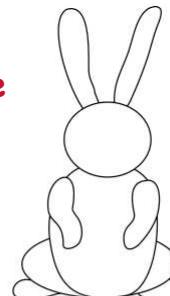


## Wuchac - Hase



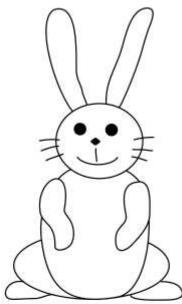
Pěš kólaskow naš wuchac ma,  
za šélo jom' to dosega.

Einer rund, zwei spitz, zwei stumpf;  
fünf Kreise sind des Hasen Rumpf.



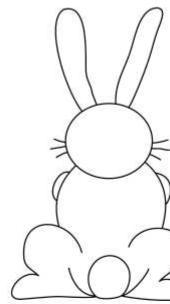
Styri packi feluju,  
namóluj je na flaku!

Jetzt male noch der Pfoten vier;  
fast fertig ist das Hasentier.



Wócce, gubu, nos a wusy -  
měš je kuždy wuchac musy.

Augen, Nase, Mund und Bart -  
freundlich ist des Hasen Art.



Lej, glědaj, kaki jadnory  
jo wuchac wízeš wót slězy!

Merke: Ganz besonders schlicht  
ist des Hasen Rückansicht.

wudaše: nalěše 2016/6  
wudawař: Serbske šulske towaristwo z.t.

Postowe naměsto 2

02625 Budyšyn

tel.: 03591 550216/faks: 03591 550220

[info@sorabischer-schulverein.de](mailto:info@sorabischer-schulverein.de)

[www.sorabischer-schulverein.de](http://www.sorabischer-schulverein.de)

zagronitej redaktorce: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa

tel.: 03591 550215

dolnoserbski pšełožk: H. Kutšankowa

fota: SŠT

© 2016 Serbske šulske towaristwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.



Lube starješe,

naše wótkubłarje a wótkubłarki wobżeluju se pšawidłownje na dalejkubłanjach. Tuchylu zaběraju se w kompaktnych kursach z pšawym powědanim a pisanim w serbskej rěcy pód nawjedowaniem dr. Jany Šołćineje w Górnjej a Margot Hašyneje w Dolnej Łužycy. Comy žišam byś pšikład w nałożowanju bogateje serbščiny. Se wě, až su pedagogiske kurse a konference teke za nas wósebnje wažne. Južo druge lěto wobżeleju se wjednice žišownjow na centralnych fachowych dalejkubłanjach (coaching wjednicow) z integrerowanymi hospitacijami we wšakich nimskich žišownjach. W nowembrie zajżonego lěta smy dožywili na naší fachowej konferency w Bukowcu kradu kompetentnu wědomostnicu prof. dr. Barbara Wolf wót Wusokeje šule w Mittweida, kótaraž jo nam dowoliła wobšyrny doglěd do nastāa agresijow pla góleša a reakciju wótkubłarkow na nje. Wěcej wó tom zgónijošo w toš tom starjejšynem lisće.

Žycym Wam rědny jatšowny a nalětny cas z Wašeu familiju.

Waša



Ludmila Budarjowa,

předsedarka Serbskego šulskego towarzystwa z.t.



#### Wopšimješe:

Žišecu agresiju rozměš, prof. dr. phil. Barbara Wolf	2
25. wrošenica Serbskego šulskego towarzystwa	4
Co trjeba mójo chóre góle?, Dr. med. Jana Markowa	6
Chto ga hyšći wěri na jatšownego wuchaca?, Mila ZachariaSOWA	8
Sport a graše we žišowni - Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chošebuz	10



## Žísecu agresiju rozměś

Dalejkublānie za wótkublarki a starjejše 14.11.2015



Sčakliwe agresiwne zažaržanje žíši wupominajo starjejše a wótkublarki kuždy žeń wótnowotki. Wósebnje z někotarymi žíšimi mamy swóje šežkosci a njamóžomy jich zažaržanie w někotarych situacijach rozměś a smy bźezradne.

W nazymje 2015 jo se w Bukowcu wotměło dalejkublānie z Barbara Wolf z Wusokeje šule Mittweida. Docentka ma na tamnej fakulſe za socialne žélo profesuru za móžinu a zjawne wótkublānie. Pódajomu how jeje wuwjeżenja k temje žíseca agresija.

### Kótare pśicyny maju žíši agresiwne reagērowaś?

- Wóni njamógu se hynac wugroniś,
- tšach, síšc abo panika w bźeznażejnych situacijach
- złosc
- gaž su póserpjeli njepšawdu abo pó bólosćach,
- aby granice pŕestupili,
- agresija z wobuze,

- brachujuce alternatiwy k jadnanjeju,
- zadory, kótarež stoje wótmyslonemu pśedewzešeju na droze.

### Lažy w zagronitosći dorosćonego

- motiwy namakaś, kótarež wjedu k agresiwнемu zažaržanjeju (w kótarych situacijach se to stanjo),
- hynakše móžnosci z góleśim naželaś, nic ze zakazami, ale pokazaś, jak maju žíši reagērowaś (kak móžom gólešeju pomagaś, se samo regulērowaś), kótare alternatiwy jadnanja móžom gólešeju póruchaś,
- z góleśim wobchadanje z agresiwnoscu wuknuś. Žíši trjebaju wótwenka pomoc a pódprę.

Žísam tyjo, gaž maju liche rumy (rumnostenje a casowje), teke mimo dorosćonych. Njejo derje, gaž jo ceły žeń pŕeplanowany. Stoj-lic dorosćony pód síšćom, stupa teke síšc pla góleśa. Rowno w kubłanišcu jo ważne, pytaś za móžnosćami, kótarež dowólju wólniejše wobchadanje z casom (struktury pŕemyslowaś). Jo-lic žeń w žíowni ako teke doma rytmizérowany, pótom se žísam, wótkublarkam a starjejšym lěpjej žo.

Co to wóznamjenijo za žíši w šulskej starstwie?



Pó wusokich pominanjach w šuli ma hort nadawk socialneje reprodukcije (baterije zasej napołniš, kótarež su se w šuli wuproznili). Sišč na starješe a žísi jo žinsa wušy. Pjerwjej su žísi měli móžnosći a gózby, swóje baterije sami zasej napołniš. To groni, žísi trjebaju lichy cas, w

smějo sobu rozsužiš, co a ga něco gótugo) se z tym wuwijatej a góle se wukšušijo. Góle, kótarež jo ze sobu a ze swětom spokojom, njama žedneje píscyny, agresiwne byś. Za twórjenje wenkownych wobstojnosćow smy my doroscone w dalokej mérje zagronite.



kótaremž njetrjebaju nic cyniš, ale mógu se gniliš a wótpocywaś, cas mimo nadawkow a pśedpisow. Su wšykne pórucenja za žísi napšawdu zmysłapołne? Ga ma góle cas za sebje? Maju se domacne nadawki w horše cyniš? Njetrjeba góle nejpjerwjej raz cas za wótpócyk, pógibowanje, socialne kontakty, rozestajanja, cas z rownolétnymi (mimo dorosconych)?

Pomocniwje za písłucharki jo było zapšégnjenje strukturow (pśedewšym casowych režimow) a wósoby dorosconego za rozměse agresiwnego zażaržanja. Zazuše wopléwanja a zazuše wobzélenja (góle

žísi pónšawem njejsu agresiwne. Pód dwěma lětoma góle njamóžo wěšeś, co gótugo. Kusanje w tom starstwje njejo agresija. Šělna agresiwnosć trajo pla gólcow až do tých lět. Mjazy tšešim a šestym žywjeńskim lětom spadujo agresija z rěcnym wuměšim a ze zamóžnosću swóje emocionalne zazuša regulěrowaś. Pokazujo-lic góle agresiwne zažaržanje napšešiwo žíšam, wótkublarkam, starjejšym, pótom jo to skerzej wuraz bźezpomocniwosci. Jo-lic góle napšešiwo młodšym a słabšym agresiwne, jo to skerzej strategija.



## 25. wrošenica Serbskego šulskego towaristwa

### Wobstawne žělo na polu kublania

W duchu měrniweje rewolucije jo se 05. januara 1991 wótměla konstituērujuca zgromażizna SŠT w Chrösćicach. Z wjelikim elanom jo towaristwo w minjonych 25 lětach písamem na wšych pólach serbskego żywjenja ze zagórjetoscu statkowało.

SŠT stara se na wšakich rawninach towarištnostnego żywjenja wó zdžarżanje, dalejwuwiše a wózroženie serbskeje rěcy a kultury. Ako nosař tých serbskich a styrič Witaj-žišownjow zachopijo wóno z tym pla nejmłodšich. Do toś tych kubłanišćow chójže žiši wót góletkownjowego starstwa až do žaseś

lět. Młoda generacija ga jo potencielna nosarka serbskeje rěcy a kultury w pšichoże.

W przednim tyżenju januara jo Ludmila Budarjowa w nadawku pśedsedarstwa gósći ze zjawnego żywjenja pśepšosyła do Serbskego doma na pśiwanje pši gózbje 25-lětnego wobsaşa. Pšichwatali su teke žiši ze žišownjow z Górnje Łužyce z rědnym gratulaciskim programom. Spuščobnu a wobšyrnu žělabnosć towatistwa stej gódnošílej wót-póslańc sakskego krajnego sejma Marko Šiman a statny sekretař SMK dr. Frank Pfeil. Wót bramborskego kněžarstwa z Potstupima jo pšíjěl re-





ferent w MWFK Měto Nowak.

Předsedarka towaristwa jo k jubilejoju napisała brošuru „Wo přiswojenju serbšciny a němčiny” ku želabnosći towaristwa we wšych joga wobcerkach. Toś te kniglicki móžošo

luštny part pśednjasoneju lawdaciju a stej towaristwoju a předsedarce za 25-lětne cesnoamtske nawjedowanje SŠT pšepódałej z drjewa rězbowanej medalji. Wótkublarki a wótkublarje z Ralbic su góści pše-



sebje dermotnje w žišownjach sobu wzeš.

Člonki, pšijašelete towaristwa, wótkublarki, wucabniki, studenty, wuměnkarje ako teke starjejšyne pšírady su pótom kójc januara na wjacornem zarědowanju w Haslowje jubilej gódne wówswěšili. Pší tej gózbje su teke žék wugronili wšym něntejšnym a něgajšnym člonkam předsedarstwa ako teke wšym wjednicam žišownjow a lektoroma Hilže Kutšankowej a Jurjoju Šérakouju.

Marko Šiman, člonk towaristwa a stawny spéchowař teke z pjenjezami, jo měl swězeńske nagrano. Za nim stej se pšíkmotšyłej janžela-wucabnika z rowno tak chwalobneju, ale na

watali z texaskeju reju. Teke team žišownicow z Chrósćic jo gromaże z tymi z Wotrowa zagórił z originelny spiwom a basnju, kótaruž su zwobraznili na dľukem plakaše.

Dwě „damje“ žiwadłoweje kupki Konjocy-Šunow stej nam komedi-antiski pśedstajiłej rozdžele mjazy měščańskeju a wejsańskeju žeńskeju. Wjelicnu ideju za ceły zal jo měl pupkowy grajař Měrčin Krawc. Ze swójimi pupkami jo wšych pšíbytnych wabił ku sobugrašeju. Žék wšym, kótarež su ze swójim kulturnym pšinoskom ten wjacor pšerědnili.

Pó słodnej wjaceri jo młoda kupka SerBeat wjele pórikow až do połnocy zagóriła na reji.



## Co trjeba mójo chóre góle?

Dr. med. Jana Markowa

Strowosć za naše žísi – to dejavao pšećeja płašeš za šeło a dušu.

Kak zadoram chórosćam pší mójich žíšach, kak skšusijom jich strowosć – psemyslowanja k tomu su stojali w srjejžišču slědnych starjejšynych listow – a to ze pšawom. Ale teke gaž som ako maš hyšći tak starosćiva – w przednych žywjeńskich lětach mójo góle na wšake chórosći schórjejo. Wětšy part budu to pšezymnjenja, infekty pózywańskiego systema z

šych medikamentow a gójc wustrowjenje drje pšewóžujo, ale njebužo trjeba, až intensiwnjej zapšimjejo.

### Co jo góle chóre?

Wótegrono na toś to pšašanje njamóžo jano gójc sam daš. Skerzej dej se we swójom pósuzenju teke zepěraš na wobglédowanje starjejšeu:

- góle jo hynakše ako howac (na pš.: Wóno wisy ceły źeń na mamje, płaco cesto, jo mucne.)
  - góle jo blěde, ma wusypki
  - góle skjaržy na bólosći
  - góle ma zymnicu, ganjanje, kašel, smarkawu, jo žibate a bluwa
- A ga dejali góle pšedstajiš gójcoju?
- gaž jo hyšći sešeńske góletko (šym młodše, šim jěsnjej pšedstajiš)
  - gaž jo šežko chore
  - gaž se njewustrowijo, pó chórosći se njezmognjo
  - gaž starjejšej se starosćitej

### Co pak chóre góle něnto trjeba?

Se myslim, až trjeba pšedewšym měr, pšichylnosć a cas. To su wěcy, kenž w žinsajšnem spěšnem času cesto doslědka stupiju a kótarež matej w przednem rěže nan a mama społniš. Góle trjeba měrny rum, pó



ganjanim a bluwanim a zranjenja, kótarež góle pší wuzgónowanju swěta dožywijo – šelne a dušyne. Zwětšego wujdu žísi mimo mócnjej-



móžnosći nic daloko pšec wót star-  
jejšeu, rum z fryšnym pówětšom,  
nic pšešopły, lubiej pó pótřeb-  
je pókšywadło za pókšyse. Fryšny  
pówětš – to wóznamjenijo teke,  
aby chórę góle, njama-lic zymnicu,



pšecej zasej někotare minuty wence,  
šítane pśed pšezymnjenim, se pógi-  
bowało.

Pšíchylnosć groni, gólešeju knigły  
pśedcytaś, bajki bajaś a z nim mérne  
graše graś, z nim cowaś. To groni ale  
teke troštowaś, jomu šopłu flašu na  
njemérny brjuch położyś, pši njom  
byś, z nim sobu cuś, ale nic z nim  
sobu šerpejeś. My dejali źiwaś na to,  
aż naš tšach na góle njepšenjasomy  
(to płaśi teke za wogléd pla gójca a  
trěbne pšeptytowanje).

Góle trjeba našu wěstosć, pótom  
„znjaso” teke górkú medicinu abo

bólosći.

Jěza měla byś bogata na witami-  
nach a se lažko pózywaś daś. Wóseb-  
nje zelowy tej, wóda a na wótměnu  
teke mězga z wodu změšana su  
ražobne. Małe, rědne pšigótowane  
porcje chórę góle skerzej wabje. Gaž  
ma góle zymnicu, bužo lědba głod-  
ne. Šim wažnej jo potom piše. Row-  
no tak mamy pši infekcijach crjowa  
na to źiwaś, až se wobijamy měsa,  
tucnych a nabunašejucych jězow a  
mlokowych produktow.

Spanje jo wažne gójadło. Aby  
wóno spěchowało zmognjenje a  
wustrowjenje, deňało góle spaś w  
měrnem, tšošku zašamnjonem nje-  
topjonem rumje.

Njejo rozsudne, kak cesto zymnicu  
měrimy – wažnej jo, až góle wob-  
glědujomy. Pši wšom smějomy góle  
teke na takich dnjach roztšeńtsliš.

Pópšawem njetrjebaju chórę źiši  
stakim nic wósebnego, ale jano to,  
což pšecej trjebaju, to pak spuščob-  
ne a tšošku intensiwnjej.

Dalšnu pomoc za někotare kon-  
kretne situacije namakajośo w slědu-  
jucych žrědlach:

- [www.gesundheitfuerkinder.de](http://www.gesundheitfuerkinder.de)
- [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)
- [www.oberlausitz-kliniken.de/Elternakademie-Veranstaltungder.169.0.html](http://www.oberlausitz-kliniken.de/Elternakademie-Veranstaltungder.169.0.html)
- Ursula Uhlenmayr, Wickel & Co, Bärenstarke Hausmittel für Kinder, Urs-Verlag



## Chto ga hyšći wěri na jatšownego wuchaca?

Mila ZachariaSOWA

Ja by groniła, až kužde góle na jatšownego wuchaca wěri. Gaž wobględujom žísi a słyszym, wó com wóni se rozgranjaju w casu krotko do jatš, som se wěsta, až to tak jo. Wiże-lic wuchaca na pólú, pón wołaju: „Tam jo jatšowny wuchac.” Teke na wobrazach abo ako gněšenko su wšykne wuchace - „jatšowne wuchacki”.

Jatšowny wuchac ma ważnu rolu za žísi. Z tym jo zwězane, až dajo k jatšam teke pisane jaja, słodkosći a dariki. To jo rědnje.

W nocy na jatšownu nježelu żo wuchac kšajžu pšež gumna a schowajo něco. Z tym nałogom jo wjele luži narosło, kěnž su něnto starzejše. Za žísi dajo hyšći ten nałog. Młogi raz ale maju starzejše wobmyslenja: Łdgajomy, gaž gronimy: „To jo ši jatšowny wuchac pśinjasł?” Njemusymy wujasniš, až wón to njejo był? Torimy z tym naše žísi? Abo znicymy iluziju našich žísi, gaž gronimy: „Jatšownego wuchaca njedajo.”

„Žišeca wěra do fantazijowych fi- girow jo zawěscé dobra za kognitiwne wuwiše.” To groni psychologistka Jacqueline Woolley z uniwersity Texas w Austinje. Wóna juž lěta dļuj-

ko na takem pólú slězi. „Wěra pónujwa fantaziju a žísi maju móžnosći na něco wěriš, což njeeksistěrujo w pšawem žywjenju. (žrědlo: „Die Welt“ 29.03.12)

Chtož ze starjejšeu dalej cwiblujo, daš pócakajo temu do pšašan-



ja stajiš. Góle bužo wót samego se wopšašaš, gaž wóno co. Cesto jo to w casu přednych šulskich lět. Pón ta figura njejo wěcej awtentiska. Gaž dokradne pšašanja slěduju, pón groňo sensibelneje wěrnost. Howac móžo to za góle pódłamanje dowěry byś.



Pótakem móžoš do togo se pšašaś, co góle samo wěri. Pón by dejali wugódaś, lěc góle nejpjerwej jano njewěste jo abo lěc pšawje cwiblujo. Gaž pón wótegronijośo, se rozmějo wót samego, až wy glědaśo na charakter a mentalnosć góleśa. Pšemyslujšo tek, ga jo notne konkretne wótegrono daś. Na kóńcu mózo byś, až my pšejeśno wěru rubimy a góle jo tužne a kusk žíseceje fantazije se zgubijo.

Ako ja som góle była, som teke na jatšownego wuchaca a na ruprajchta wěriła. Som nejpjerwej wunama-kała, až njedajo jatšownego wuchaca. Pózdzej jo mě teke jasne było, až ku gódam druge lube luže te dary za mnjo wobstaraju.

Ako som to wěžeła, až ku jatšam něchten drugi wobstarajo dariki, njejsom zdušona była. Som to wu- znała a za sebje wobchowała. Žinsa wěm, až njejo jano jatšowný wuchac ze mnu se rozžognował, ale teke wažny žel žísetstwa jo se skóńcył.

Ja se myslim, wšykne žiši budu pó casu na to pšíś, až jatšowný wuchac njewobstarajo dariki a pisane jaja. Młogi raz wóni budu to k wěscí dawa a młogi raz za sebje wobcho-waś. Snaź wóni to togodla njegronje, až wše sotšicki abo bratšicki mógu hyšći wóstaś w „fantazijowem swěše

jatšownego wuchaca“.

Wy, ako mašerje a nany, znajošo góle nejlěpjej a bužošo na take pšašanja, lěc jatšownego wuchaca dajo abo nic, pšawje reagěrowaś. Snaź mysliso teke na wašo žísetstwo a glědaśo na to, což wy sčo zgónili. Na tom lažy, kak wy něnto reagěrujośo. Jadna wěć jo ale jasna: Lěta dļukko su žiši na jatšownego wuchaca wěrili a budu to zawěscé dalšne lěta cniš. Wěra a fantazija stej wažnej žela za bajkoje rědnučke žísetstwo. Nałogi a wěra wóstajatej dosć městna za cowańka.

Gaž wěra raz se minjo, móžoš weto rědne jatšy měś. Wjelike a małe



žiši budu se wjaseliš, gaž namakaju k jatšam dariki. Nichten njebužo wěcej se pšašaś: Chto jo to wšykno scho-wał? Wjasele budu wóni dariki pytaś a my bužomy groniś: „Pokaž ga raz, co jo ši jatšowný wuchac pšinjasł.“



## Sport a graše we žišowni

### Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chošebuz

Naša serbska žišownja „Villa Kunterbunt“ jo we měscé Chošebuz. How we měscé njamaju žiši wjele móžnosćow za rušowanje a liche pógibowanje. Drogi a nadrozny wobchad k tomu wjedu, až gólcy a žowća togodla cas we žišowni za to wużywaju. My žišownice dajujomy jim taku lichotnosć. Na našyma grajkanišćoma we zelenej wokolinje jo za to dosć městna.



Kuždy trjeba za strowotu pógibowanje a měr. Pši tom deje napinanje a wótnapinanje we rownowaze byś. Pla nas maju žiši wjele móžnosćow.

Wence mógu swóje cełe zamóžnosći a swóju šykownosć pokazaś, gaž wóni z jězdídlami ako z rolerom, tšikólasom, kólasom abo awtom jězdže. Mamy teke lězadło,

balansěrowański žerź, suwanku, hympawu a karasel. How trjebaju žiši móc w rukach a nogach, kótarež comy wupominaś. Gropnu motoriku spěchowaś jo naš cil pši tom. Gólcyc kopju rad balo na łuce. Žowća laže nejlubjej na pótšywadłach, sejże w domcykach a graju z pupkami abo graju łapanku. Te nejmjeńše sejże w pěskowem kaščiku, pjaku mazańce z formami a zbórkami.

W zymje mógu naše žiši na małej górcycce saňkowaś. Na kuždy pad muse how wjelgin derje wupasowaś a na drugich glědaś.

W lěsu smy ceły žeń pód gołym njebjom a grajkamy na wódowem grajkanišću. Mimo togo sportujo kužda kupka tyčeński w sportowej rumnosći abo wence.

W našej pšedšulskej kupce mamy pšecej srjodu jadnu gózinu sport. Pón cynimy gymnastiku, rulu napředk, rejujomy, liczymy, balanserujomy abo grajomy z balom. Cesto wopytujomy nowe graše. Žiši graju wjelgin raži graše na pšemoc. Wóni zwucuju pši grašu ważne zamóžnosći a mógu pšípódla dolno-serbsku rěc nałożowaś.



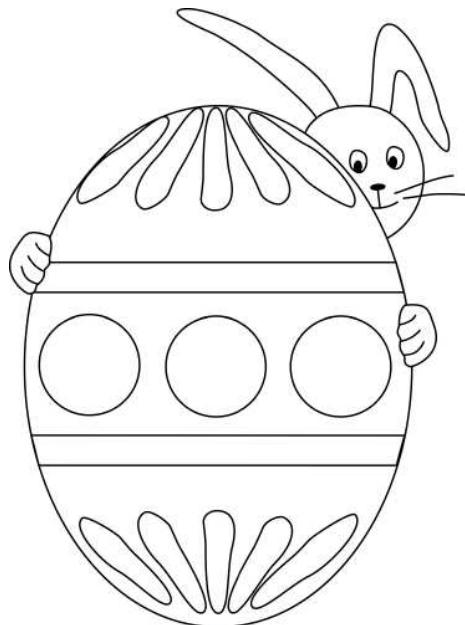
## Někotare graša, kótarež my gra-jomy:

### Guslowař/ka a žíši

Žišownica dajo komando: „Wšykne žíši spiju! Wšykne žíši spiju!” Jadno góle jo guslowař/ka. Wón/ wóna ma guslowarski kij a woła: „Abra-ka-dabra, ja som guslowař/ka! Gaž žíši wócušeju, pón su žabki!” (ptaški , kóniki , ...) Žíši se gibju kaž ptaški, kóniki, wuchacki... .Pón jo druge góle na rěže.

### Mjadwjeź

Jadno góle ma mjadwježowu šapku na głowie a „spi” na spódku/łuce. Žíši wołaju: „Mjadwjeź, mjadwjeź spi a smarcy, raz sicho a raz głosnje!”



## Zapis słowow

gibaś se	- sich bewegen
łapaś	- fangen
łapanku graś	- Fange spielen
balo kopaś	- Fußball spielen
rula napředk	- Rolle vorwärts
lězadło	- Klettergerüst
suwanka	- Rutsche
hympawa	- Schaukel
pókšywadło	- Decke
pód gołym njebjom	- unter freiem Himmel
wódowe grajkaniščo	- Wasserspielplatz
na górcycce	- auf dem Hügelchen
napinanje	- Anstrengung
wótnapinanje	- Entspannung
šykownosć	- Geschicklichkeit

Mjadwjeź smarcy głosnje. Žíši wóla-ju: „Wócuš! Wócuš! Raz, dwa, tší!”

Mjadwjeź musy něnt žíši łapaś.

### Wjelk a wójce

Jadno góle jo wjelk. Druge žíši su wójce a stoje w rožku. Žíši se pšašaju: „Chto ty sy”? Wjelk wótegronijo z dlymokim głosom: „Som wjelk!” Žíši se pšašaju: „Co ga coš?” Wjelk wótegronijo: „Ja cu wójce łapaś/zežraś!” Žíši wołaju: „Malsnje, malsnje pšec!” Wójce ženu malsnje pšec a wjelk musy wójce łapaś. Slědna wójca jo dobyšarka a bužo nowy wjelk.

Ines Büttnerowa, Alice Baenšowa