

PRZEDSZKOLACZEK



W środku znajdziecie jak zwykle:

- porady naszych specjalistów,
- ciekawe artykuły,
- propozycje zabaw dla dzieci.

*Gazetka Niepublicznego Przedszkola dla Dzieci Niepełnosprawnych oraz Gliwickiego Ośrodka
Rewalidacyjno-Wychowawczego dla Dzieci
i Młodzieży Niepełnosprawnej*

Drodzy Rodzice, Opiekunowie i Sympatycy!

Oto przed Wami kolejny – zimowy – numer naszej elektronicznej gazetki.

Zima w tym roku jest kapryśna, śnieg spada i się topi, bywa mroźnie, ale bywa też całkiem ciepło i czasem nie wiadomo w co się ubrać.

Dzieciaki tymczasem cieszą się każdą możliwością zabawy na śniegu, tak inną od tego, co można wyprawiać latem.

My zaś jak zwykle przygotowaliśmy dla Was ciekawe artykuły, propozycje zabaw i prac plastycznych do wspólnego wykonania.

Cieszymy się zimą w zdrowiu, czekajmy na wiosnę!

Redakcja

Spis treści:

Modne słowo rezyliencja.....	str. 2
Pozycjonowanie pacjentów z MPD.....	str. 7
Ty też możesz zostać bohaterem w swoim domu.....	str. 9
Cisza.....	str. 11
Zima, zima... i już po zimie?.....	str. 13
Karty pracy.....	str. 15

MODNE SŁOWO REZYLIENCJA...

W ostatnim czasie coraz częściej w literaturze, czy to dotyczącej kwestii zawodowych opisujących kluczowe umiejętności przyszłości w pracy, czy to w literaturze dotyczącej zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych, można napotkać obco brzmiące słowo „**rezyliencja**”. Jest to dosłowne tłumaczenie z języka angielskiego pojęcia „**resilience**”, które można bardziej swojsko brzmiąco przetłumaczyć jako „**odporność**”, „**zdolność do regeneracji sił**” czy „**elastyczność**”. Każde z tych trzech słów wskazuje na nieco inny aspekt pojęcia rezyliencji. Co jednak ważne – obojętnie, które z nich wybierzemy jako swoje tłumaczenie „**resilience**” – każde z nich wskazuje, że **tej umiejętności możemy się nauczyć**. Nie rodzimy się elastyczni, odporni czy posiadający zdolność do regeneracji sił. Możemy się tego jednak uczyć.

Rezyliencję według jednej z definicji można opisać jako **proces rozwojowy**, za pomocą którego dzieci nabywają umiejętności korzystania z wewnętrznych i zewnętrznych zasobów po to, by osiągnąć dobre przystosowanie do tego, co przynosi życie, pomimo przeszłych lub obecnie występujących przeciwności losu. Jak wskazuje ta definicja jest to proces, coś, co dzieje się w czasie i trwa, sprawiając, że coś się rozwija, z braku lub niewielkiej umiejętności do coraz większej i lepiej służącej w codziennym życiu. Proces ten zaczyna się w wieku dziecięcym i dobrze jest, by w tym wieku rozwinął się na tyle, by pomóc siedmio- ośmiolatkowi rozpocząć edukację szkolną, a nastolatkowi – wejść w dorosłość, będąc na tyle rozwiniętym, by młody człowiek nie obawiał się przyszłości. Co dziecko nabywa i rozwija? Jakieś umiejętności, które pozwalają mu i pomagają w korzystaniu z własnych zasobów.



Zasoby to również modne słowo w tematyce psychologicznej – oznacza **umiejętności, wiedzę, zdolności i predyspozycje**. Predyspozycje mają podbudowę wrodzoną, gdyż możemy urodzić się z lepiej rozwiniętą korą mózgową odpowiedzialną na przetwarzanie bodźców wzrokowych, słuchowych albo werbalnych, jednak bez ich rozwijania w toku wychowania i uczenia pozostałyby tylko niewykorzystanymi lub nawet zmarnowanymi talentami. Zdolności, umiejętności i wiedzę jak naj-

bardziej można rozwijać – gdy mówimy o małych dzieciach, to rola rodziców lub opiekunów jest na tym polu kluczowa, by pomóc dziecku w procesie rozwijania umiejętności korzystania z zasobów. Jakie to zasoby? Można by wymienić trzy grupy zasobów będących czynnikami chroniącymi przed negatywnym wpływem stresu:

1. **cechy indywidualne** (np. pozytywna i adekwatna samoocena, poczucie skuteczności, towarzyskość, pogodne usposobienie, talenty)
2. **czynniki rodzinne** (np. bliskie relacje między członkami rodziny, ciepło rodzinne, stabilna sytuacja materialna rodziny)
3. **czynniki zewnętrzne** (np. dobre i bezpieczne sąsiedztwo, dobra opieka medyczna, uczęszczanie do sprawnie funkcjonującej placówki edukacyjnej, w przypadku starszych dzieci – przynależenie do organizacji o charakterze prospołecznym).

Samoocena, czyli sposób, w jaki dziecko myśli o sobie, **powinna być pozytywna**, opisywana przez „umiem, potrafię, jestem dobry w...”, ale **i adekwatna**, zgodna z rzeczywistością. Jeśli rodzina zawsze pozwala dziecku wygrywać w jakąś grę, to samoocena „jestem świetny w Piotrusia/ Chińczyka/ warcaby” nie jest adekwatną oceną. Jeśli dziecko gra z różnymi osobami w jakąś grę i czasem przegrywa, a czasem wygrywa, ale jednak tego wygrywania bez zbędnego „podkładania się” współgracza jest więcej, to wtedy to „jestem dobry w Piotrusia/ Chińczyka/ warcaby” ma inny wydźwięk. Poczucie własnej skuteczności, czyli siła przekonania, że jest się w stanie zrealizować określone działanie, nie jest łatwe do wypracowania u dziecka z niepełnosprawnością. Tak trudno się patrzy, jak dziecko „męczy się” z samodzielnym posługiwaniem się sztuczkami, ubieraniem się czy kolorowaniem, czasem tak długo to trwa, a przecież trzeba zdążyć zrobić jeszcze tyle rzeczy... że jakoś tak



wielu dorosłym się dzieje, że wyręczają, nadmiernie pomagają (i to nie tylko rodzicom czy babciom, czasem także terapeutom...). A nie ma innej drogi do wypracowania poczucia własnej skuteczności niż podejmowanie – mimo początkowych trudności – nauki określonej umiejętności, powtarzania jej wielokrotnie aż do tego radosnego poczucia „ja umiem!”.

Czy pogodne usposobienie jest wyuczalne czy też może się z nim rodzimy? Są czynniki związane z wrodzonym temperamentem, które mają wpływ na to, że niektórym dzieciom łatwiej być pogodnymi, a innym łatwiej być nieco drażliwymi czy denerwującymi się. Temperament nie uniemożliwia jednak możliwości uczenia się pogody ducha, uczenia się od rodziców i opiekunów, od tych, którzy są modelami reakcji i zachowań. To, jak ważne dla dziecka osoby radzą sobie z niepowodzeniem, sytuacjami niezgodnymi z pragnieniami czy oczekiwaniami oraz stresem może uczyć dziecko spokojniejszego przeżywania takich sytuacji zamiast krzyku, płaczu, rzucania przedmiotami itp. Humorystyczne lub filozoficzne skomentowanie sytuacji może być w tej nauce bardziej skuteczne niż ulżenie swoim emocjom poprzez przeklinanie czy trzaśnięcie drzwiami...

Nade wszystko jednak do wykształcenia umiejętności rezyliencji dziecko potrzebuje będącego w pobliżu rodzica czy opiekuna, jego ramion gotowych przytulić, oczu, które będą patrzyć z miłością, uszu, które będą służyć i ust, które czasem nie będą nic mówić. Opiekuna, do którego dziecko będzie mogło przyjść, gdy poczuje lęk, niepewność czy po prostu będzie miało taką potrzebę. Opiekuna, który



będzie zachęcał do podejmowania prób zrobienia czegoś samodzielnie, spróbowania zrobić coś jeszcze raz i jeszcze raz, mimo że pierwsza próba nie była udana i skończyła się poczuciem porażki i nieprzyjemnymi emocjami. Który będzie dopingował w uczeniu się nowej czynności, powstrzymywał samego siebie i innych dokoła przed wyręczaniem, taktownie podpowiadał, jak dziecko może osiągnąć cel, powściągał wymowne wzdychanie czy przewrócenie oczami, gdy coś w zachowaniu czy działaniu dziecka jest rozczarowujące.

W koncepcji rezyliencji pozytywne jest podkreślenie, że można osiągnąć dobre przystosowanie do tego, co przynosi życie, pomimo przeszłych trudnych doświadczeń. Czasem rodzice obawiają się, że np. długotrwały pobyt dziecka w szpitalu, narażenie na nieprzyjemne czy wręcz bolesne zabiegi medyczne czy fizjoterapeutyczne, były dla dziecka tak traumatycznym zdarzeniem, które tak mocno negatywnie odcisnęło się na psychice dziecka, że może uniemożliwić to mu rozwój siły i od-

porności psychicznej. Nawet po przeżyciu trudnych wydarzeń jest możliwe odbudowanie w dziecku zaufania do świata, a czynnikami leczącymi są: bliskość rodzica lub opiekuna, opieka nad dzieckiem z przyjęciem jego wszystkich, także tych trudnych, emocji, zapewnienie spokoju, rutyny i przewidywalności.

Pomysły na rozwijanie zdolności do „odbijania się od dna”, czyli umiejętności powrotu do stosunkowo dobrego funkcjonowania po przeżyciu silnie stresującego zdarzenia w kolejnym artykule.

Przygotowała: Mariola Galanek-Nowak, psycholog

Wybrana literatura:

Internet:

Koncepcja *resilience*. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. Anna Borucka, Krzysztof Ostaszewski. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2777715/>

Rezyliencja. Czym jest i jak ją budować.

<https://mataja.pl/2023/10/rezyliencja-czym-jest-jak-ja-wspierac-i-co-ja-buduje-u-dzieci/>

Rezyliencja: klucz do odporności psychicznej Twojego Dziecka.

<https://kidzacademy.pl/rezyliencja-klucz-do-odpornosci-psychicznej-twojego-dziecka/>

Książka:

M.S. Khanna, P. Kendall: Dziecko odporne psychicznie. Jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku. GWP 2023

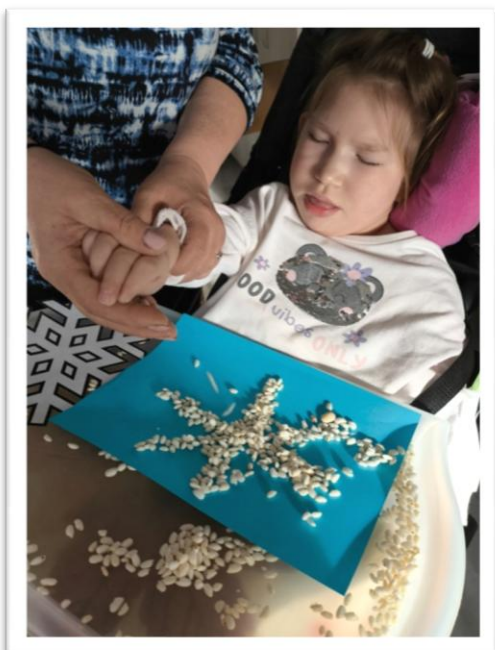
Zdjęcia: darmowe obrazy z: Pixabay, IStock, ST Adobe Stock

POZYCJONOWANIE PACJENTÓW Z MPD

Co to jest pozycjonowanie?

By to wyjaśnić, najpierw musimy opisać, co mieści się pod pojęciem **mózgowego porażenia dziecięcego**, jako najbardziej rozpoznawalnej choroby układu nerwowego dzieci. MPD to niepostępujące zaburzenie czynności, będącego w rozwoju, ośrodkowego układu nerwowego, a zwłaszcza ośrodkowego neuronu ruchowego, powstałe w czasie ciąży porodu lub okresie okołoporodowym. Przyczynami takiego stanu rzeczy mogą być: niedotlenienie, procesy zapalne, wylewy śródczaszkowe, wcześniactwo, hiperbilirubinemia. Postaciami MPD wg Ingrama są: porażenie kurczowe połowicze, obustronne porażenie kurczowe, obustronne porażenie połowicze, postać mózdkowa i postać atetotyczna.

Aby móc mówić o nieprawidłowym rozwoju napięcia posturalnego, a co za tym idzie,



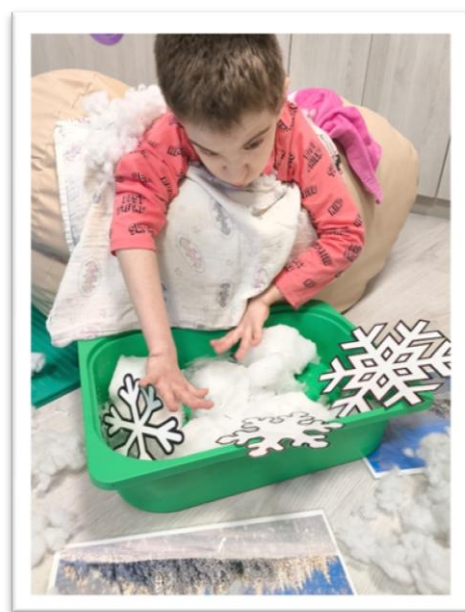
o wymogu prawidłowego pozycjonowania, trzeba także przybliżyć podstawowe pojęcia z zakresu rozwoju reflektorycznego. Po pierwsze: rozwój napięcia mięśniowego jest uwarunkowany genetycznie i zawsze jest kranio-kaudalny, czyli kontrola posturalna rozwija się od głowy ku tułowi. Po drugie: w rozwoju reflektorycznym możemy zaobserwować występujące w pewnej prawidłowości i kolejności najpierw bardzo prymitywne odruchy początkowe, warunkujące utrzymanie organizmu przy życiu po bardziej skomplikowane i następnie reakcje odruchowe, które są już zależne od naszej woli.

Występowanie nieprawidłowego napięcia posturalnego, przeważnie asymetrycznego czyli różnego po obu stronach ciała, może spowodować wystąpienie u naszych pacjentów deformacji i przykurczów oraz skolioz czyli boczego skrzywienia kręgosłupa. W skrajnych przypadkach możemy obserwować podwichnięcia stawów, które są wynikiem nieprawidłowego balansu mięśniowego w danym stawie, a co za tym idzie dolegliwości bólowych i pogorszenia jakości życia naszych pacjentów. Z biegiem czasu możemy się spodziewać występowania kamicy nerkowej oraz osteoporozy, a jest to związane z brakiem aktywności ruchowej oraz nieprawidłowym pozaosiowym obciążaniem kośćca.

W rehabilitacji niemowląt są stosowane dwie metody neurorozwojowe, czyli NDT-Bobath i NDT-Vojta. Aby nasze postępowanie odniosło skutek konieczna jest współpraca rodzica z terapeu-

tą, czyli przenoszenie prawidłowych wzorców ruchowych z terapii do domu poprzez pielęgnację i pozycjonowanie. Prawidłowe pozycjonowanie daje nam: skorygowaną pozycję miednicy, fizjologiczną pozycję kręgosłupa i lepszy jego rozwój, lepszą kontrolę postawy i lepszy wzorec ruchu, mniejsze zmęczenie utrzymaniem danej pozycji ciała, a co za tym idzie więcej energii do swobodnego działania, zmniejszenie bólu, poprawę wentylacji i warunków dla wymiany gazowej, lepszą komunikację, ułatwienie opieki nad podopiecznym.

Kluczowymi elementami prawidłowego siedzenia jest po pierwsze bezpieczeństwo, dzięki odpowiednio dobranym i wyregulowanym fotelikom dla poszczególnego pacjenta, gdy jest to konieczne z użyciem klina i pasów bezpieczeństwa, a nawet gdy istnieje taka potrzeba z użyciem kasku ochronnego na głowę. Pamiętać należy, by zachować rozsądne proporcje pomiędzy komfortem pacjenta a korekcją. Nawet najbardziej idealna pozycja, gdy będzie bolesna dla pacjenta, pomimo maksymalnej korekcji, będzie nieprawidłowa i nie do wytrzymania przez sprawianie bólu. Zawsze należy pamiętać o symetrii i prawidłowym ustawieniu stóp, kolan i miednicy pod kątem prostym oraz by ciężar ciała spoczywał pomiędzy punktami podparcia.



Nie wolno zapominać o funkcjonalności danej pozycji, czyli by pacjent mógł z niej czerpać jak najwięcej poprzez efektywne używanie rąk, lepszą koordynację wzrokowo-ruchową, zwiększenie pola widzenia i oczywiście kontrolę postawy i lepsze postrzeganie siebie (bo z pozycji siedzącej a nie z leżenia). Poprzez prawidłowe pozycjonowanie wspomagamy rehabilitację i przyspieszamy proces nauki wzorców ruchowych.

Przygotował: Rafał Skrzyszewski , fizjoterapeuta

TY TEŻ MOŻESZ ZOSTAĆ BOHATEREM W SWOIM DOMU!

Za oknem biała, mroźna i sroga zima. Wcześniej zapada zmrok, na niebie szybko pojawiają się gwiazdy. Krótkie dni i długie wieczory sprawiają, że dzieci zamiast bawić się na podwórku spędzają czas w domu, najczęściej przed telewizorem... i tu rola dla Was Rodzice – czas być BOHATEREM. Wyłączcie telewizory, bajki i komputery. Zabierzcie pociechom tablety, smartfony, iPfony i wszystkie dostępne przekąski, które stymulują prawą półkulę mózgu, czyli tą, która nie jest odpowiedzialna za mowę! Zaproponujcie im wspólne spędzenie czasu. Połączcie przyjemne z pożytecznym.

Pamiętajcie, że zimą na wszystko jest czas i tylko od Waszej kreatywności zależy jak go spędzicie. Oto kilka propozycji prostych zabaw dla całej rodziny.

1. SMACZNA PRZEKĄSKA

Posmarujcie wspólnie z dzieckiem talerzyk miodem, czekoladą lub jogurtem. Dodajcie do tego ryż preparowany, chrupki kukurydziane, flipsy, płatki, jednym słowem wszystko to co można chwycić za pomocą ust. Na talerzach możecie układać dowolne kompozycje, bużki, kwiatki, autka, słońce, chmury, bohaterów z bajek itd.

Zadaniem będzie zjedzenie przygotowanych przez was posiłków bez użycia rąk.

Produkty wyciągamy ustami, talerzyk oblizujemy do czysta językiem.



2. SŁUCHAJCIE USZY

„Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze (np. piłki, kasztana, kamienia), rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.

Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.

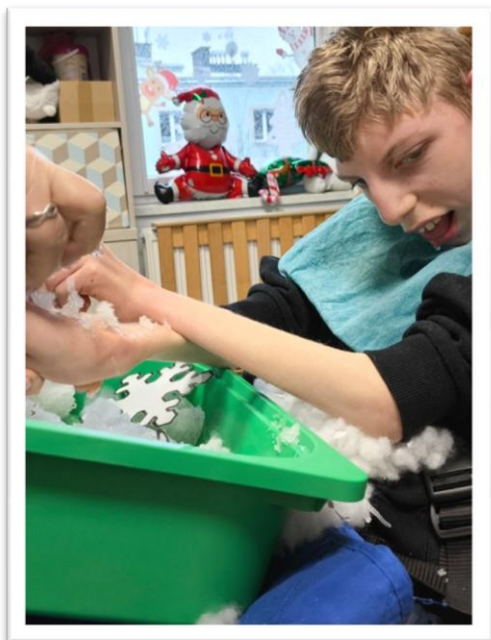
Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.

Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.

Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

3. SZTUCZNY ŚNIEG

Do wykonania sztucznego śniegu potrzebujecie: 8 opakowań sody oczyszczonej oraz jedną piankę do golenia. Do miski wsypujemy sodę i dodajemy piankę mieszając razem wszystkie składniki.



Już w trakcie mieszania dziecko poczuje, że masa jest chłodna. Po zagnieceniu masy wstawiamy nasz śnieg do lodówki na 30 minut. Po tym czasie sztuczny śnieg jest zimny i ma doskonałą konsystencję do zabawy. Z pewnością każdy małuch ucieszy się z takiej zabawy jeśli nie może wyjść z domu lub tęskni za śniegiem. Taka namiastka zimnego puchu, który się nie roztopia da dziecku wiele radości. Robienie śnieżnych kul, babek i zabawa autkami czy ulubionymi zabawkami w śniegu to wspaniałe doznania sensoryczne. Zagniatanie, lepienie i formowanie wzbogaca umiejętności manualne i usprawnia małą motorykę potrzebną później do nauki pisanie. Twórcze możliwości i luźna zabawa doskonale oddziału-

ją na dziecięca wyobraźnię zachęcając do zabawy przez długi czas. Masę można przechowywać przez kilka dni w woreczku w lodówce.

Przepis pochodzi ze strony internetowej, którą polecam: <http://mojedziecikreatywnie.pl>

Przygotowała: Agnieszka Sułek, neurologopedia

CISZA...

„Zima to pora roku, która zachęca mnie, by dobrze odpocząć i poczuć się wypoczętą, pora, kiedy wolno mi się wycofać i pozostać w cichym odosobnieniu.” (Katherine May, *Zimowanie*).

Świąteczny czas minął. Może z wielością kolorów, dźwięków, spotkań, miejsc, doświadczeń... Możemy zwolnić. Możemy się zatrzymać. Zimowe spotkanie z ciszą. Odpoczynkiem. Odnajdywaniem ciszy w sobie, w kontakcie z przyrodą, z drugim człowiekiem.

Cisza sama w sobie wzbogaca, dzięki niej widzimy wyraźniej. To może się przydać kiedy wchodzimy znów w przestrzeń pochłonięcia pracą, codziennymi obowiązkami, jesteśmy w kontakcie z wieloma osobami, doświadczamy przebodźcowania. Cisza jest ważna zarówno w życiu dorosłego, jak i dziecka. Stąd pomysł i stworzenie w naszym Przedszkolu **POKOJU WYCISZEŃ**, który powstał jesienią.



Jest to przytulna przestrzeń, w której dziecko może doświadczyć wytchnienia i nabrania sił, miejsce oderwania od nadmiaru bodźców, miejsce na rozładowanie emocji, doświadczenia kontakt

z naturą poprzez stworzenie grafiki leśnej (fototapeta), oddzielenia od dźwięków otaczającego świata dzięki wyłożeniu ścian wyciszającymi miękkimi panelami.

Zachęcam do stworzenia dziecku takiego miejsca w domu - wybrania kawałka przestrzeni, w której będzie ono mogło odpocząć, wyciszyć się. Pomoc może tu niewielki namiot rozkładany lub „baza” z koców czy otulenie miękkim kocem. Takie miejsce relaksu może też być miejscem doświadczeń dotykowych – można wyposażyć je w gniotki, książeczki sensoryczne, kołderki obciążeniowe czy piasek kinetyczny.

Od wieków wiadomo, że kontakt z naturą działa kojąco na układ nerwowy. Spacer w lesie, zapachy naturalne lasu, doświadczenia dotykowe na łonie natury mają moc wyciszania nas.

Na koniec przedstawiam propozycje plenerowych **wyciszanek** (na podstawie szkolenia pt. „Wyciszenie i skupienie. Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym.”, Famiga 2024r.):

Kąpiel w dźwiękach

Przejdź się z dzieckiem powoli po lesie lub parku, zwracając uwagę na dźwięki. Nie mówcie nic. Zatrzymajcie się i zamknijcie na chwilę oczy. Wsłuchujcie się w dźwięki. Otwórzcie oczy i spróbujcie nazwać te dźwięki.

Dotknij drzewa

Znajdźcie drzewo i dotknijcie jego kory. Zastanówcie się jaka jest w dotyku – szorstka, gładka czy chropowata?

W stronę wiatru

Zamknijcie oczy i spróbujcie poczuć na twarzy z jakiego kierunku wieje wiatr. Poczujcie go na czole, powiekach, nosie, policzkach, ustach i brodzie. Poczujcie jego ciepło lub chłód.

Uważne przytulanie

Zatrzymaj się z dzieckiem na chwilę i przytul je mocno i czule.

Literatura:

Erling Kagge, *Cisza*, Muza, 2017

Katherine May, *Zimowanie. Moc odpoczynku i wyciszenia, kiedy wszystko idzie nie tak*, Znak Literanova, 2021

Przygotowała: Magdalena Pienkiewicz, psycholog

ZIMA, ZIMA... I JUŻ PO ZIMIE?

Piękna zima pojawia się i znika. W tej chwili za oknami prawie nie ma już śniegu. My jednak mamy sposób na przedłużenie wspaniałej zimowej zabawy ze śniegiem w naszych domach...

Możemy na przykład ulepić domowego bałwanka - wystarczą jakieś nakrętki, węgielki, marchewka, ciepłe rękawiczki i drobna pomoc rodziców, czy rodzeństwa a bałwanek zaraz może powstać. Lepienie bałwana to świetna zabawa!

Bałwanek z talerzyków

Co będzie potrzebne?

- talerzyki papierowe
- klej
- pocięty biały papier (najlepiej z niszczarki)
- czarny filc, pomarańczowy filc
- nożyczki
- zszywacz

Jak przygotować bałwanka?

1. Smarujemy talerzyk klejem
2. Posypujemy talerzyk wiórkami papierowymi
3. Wycinamy z czarnego filcu oczy, buzię i kapelusik (tak jak na obrazku obok)
4. Wycinamy z pomarańczowego filcu nosek
5. Naklejamy elementy na bałwanka
6. Zszywaczem przyczepiamy do siebie dwa talerzyki



Pingwinki ze stópek

Co będzie potrzebne:

- czarna i biała farba
- niebieska kartka papieru
- brokatowe kleje
- farby lub kolorowy papier
- pędzelek
- oczy do naklejania
- goła stópka dziecka



Jak zrobić pingwinka?

1. Malujemy stopę dziecka czarną farbą.
2. Odbijamy stopę dziecka na niebieskiej kartce papieru.
3. Zdobimy odbitą stopę tak jak na obrazku powyżej:
 - doklejamy oczy,
 - malujemy pingwinkom czapki, naszniki lub wycinamy je z kolorowego papieru i naklejamy na pingwinka,
 - białą farbą malujemy brzuszek pingwinka.
4. Ozdabiamy pracę brokatowymi klejami (śnieżynki).

Przygotowała: Agata Pikus, pedagog specjalny, instruktor terapii zajęciowej

Ozdób obrazek farbkami za pomocą paluszków



Pokoloruj zgodnie z kodem



Kreatywnie Z DZIECKIEM
— LECIBOCIAN.PL

Wytnij kwadraciki z obrazkami i uzupełnij sekwencje



edu-grafika.pl
