



Zeleno Pismo

Broj 23./2021.

24. svibnja 2021.

Dragi čitatelji,

najljepše je kada Pismo dobije pisma od vas!

Mama Aida (Natali, 2.r. i Laura, 6.r.) nam šalje prekrasne fotografije s prizorima s putovanja do škole i iz našeg dvorišta. Roda je bila pomalo preopuštena, a Ježurka je jako dobro znao da se pred našim medenim drugašima ne treba sklopčati, već da se može opušteno podružiti u prijateljskom okruženju!



Obavijesti, vjestice, crtice iz nastave

🌟 ✨ Još jedna posebnost waldorfske pedagogije ✨

Umjesto standardnih udžbenika, waldorfski učenici izrađuju svoje vlastite udžbenike! Praznim bijelim listovima udahnuju život živopisnim crtežima i sažecima rasprava i zaključaka na satu. U početku školovanja su kroz proces brižno vođeni od svoje učiteljice, a kako odrastaju, sve više i više sami određuju količinu crteža, informacija i dizajn.

Svaka teka-udžbenik je jedinstvena, baš kao i dijete! ❤️

Na fotografijama možete vidjeti radove naših osmaša, a nekoliko rečenica o samoj epohi pročitajte u tekstu njihove učiteljice Zorane Gilić Toffolo.

Dugo iščekivana epoha anatomije razveselila je osmaše ponajprije zbog prisutnosti kostura u razredu, što je tradicija u svakom osmom razredu naše škole. Kostura u prirodnoj veličini nazvali su- Božidar! 😊

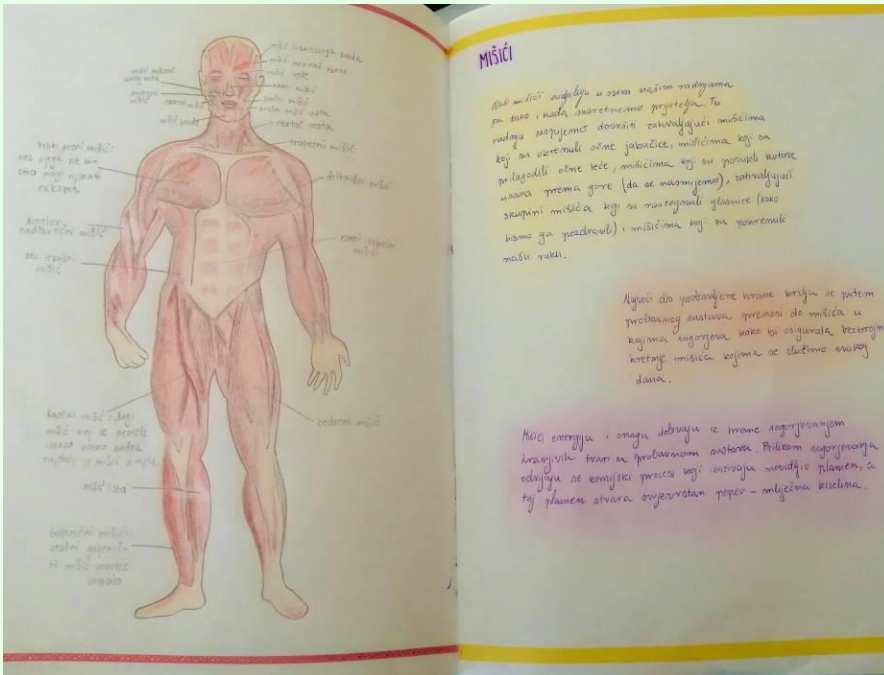
Svako jutro osmaši su proučavali kosti, mišići i živčani sustav te su ih zadivile mnoge činjenice. Posebno je bila zanimljiva spoznaja čovjeka kao bića koje jedino ima sposobnost mišljenja i uspravnog hoda.

U ljudskom tijelu svaki dio duše ima svoj dom, pa se tako mišljenje, osjećaji i volja povezuju s glavom, trupom i udovima. Tročlanstvo duše otkrio je još davno i mudri Platon koji je dušu predstavio kao kočijaša koji tjera dva konja. Jednog treba obuzdati, a drugog hraniti. Ako pozornije pogledate crteže osmaša, bit će vam jasno koga simbolizira srčanost, a koga požuda.

Epohu biologije završili smo odlaskom na svjetsku izložbu Bodies koja nas je zadivila nevjerojatnim uvidom u ljudsku anatomiju! Naš vodič student medicine Kristijan je u osmašima imao ravnopravne sugovornike koji su ga oduševili poznavanjem građe i funkcioniranja našeg tijela. 😊

Bravo, osmaši!



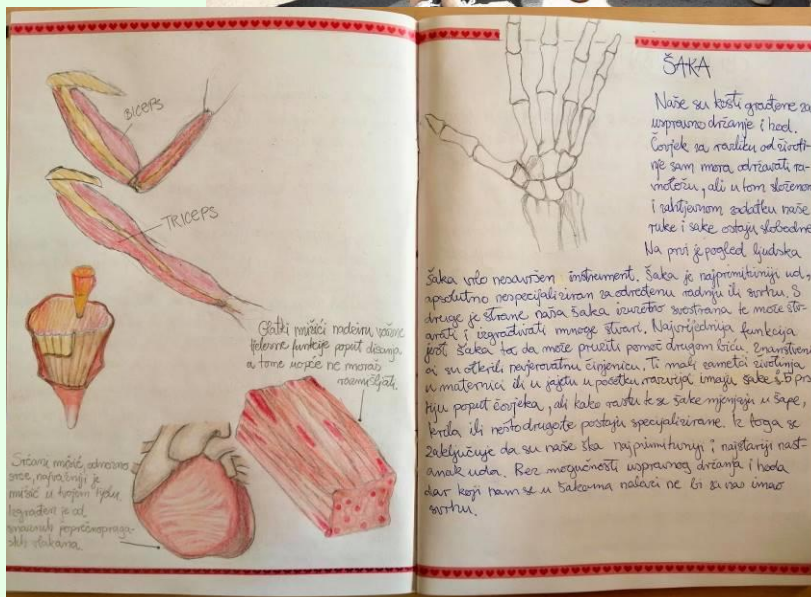
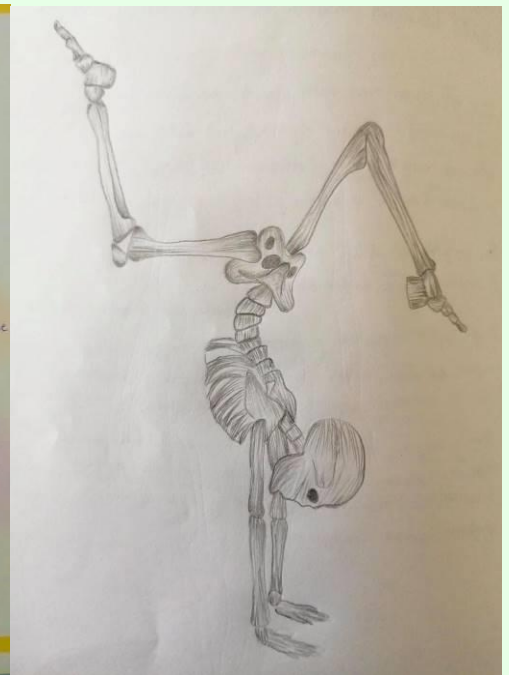


MISICI

Mišići sudjeluju u svim našim radnjama pa tako i u našim svakodnevnim poslojima. Tu radnja uključuje dovođenje zahvaćujućih mišićima koji su uvekratni otkone potražuje, mišićima koji su prilagodili otkone leće, mišićima koji su postavili kutove u našim prstima gore (da se namagnjemo), zahvaćujući skupini mišića koji su nastojali glasnije (kao kamo ga posredovao) i mišićima koji su postavili našu ruku.

Aligeci dio potrebne hrane koristi se putem probavnog sustava prenosi do mišića u kojima angorena kako bi osigurala bezoporne kretanje mišića kojima se elastično savijaju duva.

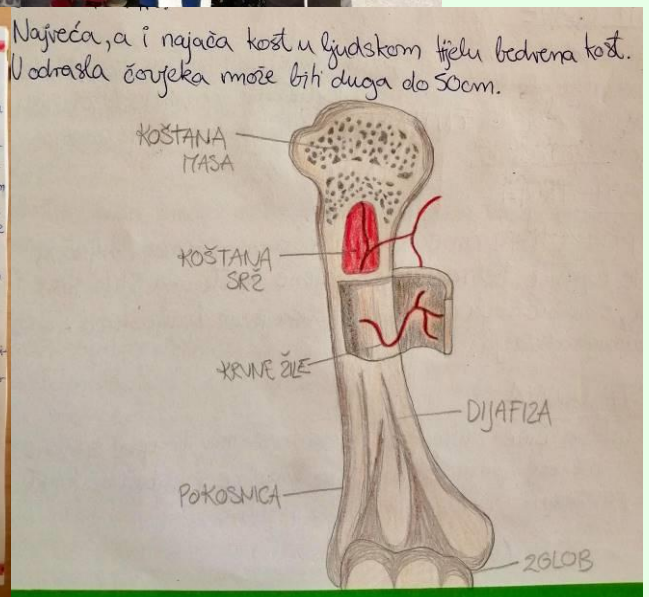
Međi energija i omoguđavaju iz hrane razgradnjom hranjivih tvari u probavnom sustavu. Pri tome razgradnjom odvajaju se aminokiseline koje osiguravaju nastajanje vlakana, a taj vlakna stvara osiguranost nepop - aminokiselina.



ŠAKA

Naše su kosti građene za upravo držanje i hoda. Čovjek sa raskidom od životinje nije sam mora održavati ravnotežu, ali u tom slučaju i raskidom zahtjeva naše ruke i šake ostaju slobodne. Na prvi je pogled ljudska

šaka vrlo razvijen instrument. Šaka je najprimotivniji ud, apsolutno nespecijaliziran za određenu radnju ili sortu. Š druge je strane naša šaka izvršava suština te može straniti i izvršavati mnoge stvari. Najizjednačija funkcija je držanje i držanje. Šaka to da može prihvatiti ponos drugom biću. Enzimivni su otvrdili nepravilnu čipčicu. Ti mali smetali čipčicom u maternici ili u jajcu u početku razvijaju imaju šake s 5 prstiju poput čovjeka, ali kako raste te se šake mijenjaju u šape, kralja ili nešto drugo koje postoji specijalizirane. Te toga se zaključuje da su naše šake najprimotivniji i najstariji nastavak udla. Rez mogućnosti upravnog držanja i hoda dar koji nam se u šakama nalazi ne bi se bio imao sortu.



Najveća, a i najjača kost u ljudskom tijelu bedrena kost. U odrasla čovjeka može biti duga do 50cm.

26LOB

Na stražnjoj strani lopatica postoji dio oblikovan poput kila, a zove se **NADPLAČAK**. To se neobična kost spaja s bližnjom kosti koja se od prave kosti s kojom je spojena pruža prema leđima. Ključna kost i lopatica zajedno čine svesnomni omica koja omogućava mišićima koji su povezani s tim kostima i kostima ruke da ruke dižu prema gore i spuštaju prema dolje. Iako su rameni i zapeštni pojas vrlo različiti, ipak po jednom detalju u njihovoj građi pokazuju sličnost. To je zapeštni ulaz u kojem su kosti udova povezani s njima. Taj je zglob specifičan jer omogućava pokret u svim smjerovima, a čine ga kugla i čarica u kojoj je kugla položena.

• PODUPIRANJE • TEŽINE • TIJELA •

Kosti naš tijela su djelo vrtunskog inženjeringa. Svaki dio zglobice je da nosi i pravilno raspoređuje težinu celog gornjeg tijela na svaku od bedrenih kostiju. Zglobica je poput mosta naslonjena na dva stupa koji "hoda".

Stopalo je građeno od 26 kostiju koje težinu raspoređuju u raznim lukovima. Kosti stopala ne samo da nose težinu celog tijela, već imaju sposobnost brzog pokreta celog tijela. Bedrena je kost priprejena izdelici pomoću zgloba, daje gotovo kao sfera ili kugla i savršeno paze u zglobu. Ligamenti zadržavaju bedrenu kost na mjestu, ali ipak su dovoljno opušteni tako bi omogućavali slobodu pokreta. Plak vanjskog zraka također vrši pritisak na zglobove da kosti ostanu na mjestu. Atmosferski tlak prije tristo tih godina, a naše ga tijelo poznaje tisućama i tisućama godina.

Lopatice djeluju poput kila dok kosti lukova čestom traju.

Čena i tjemena kost: te dvije kosti lubanje štite osjetljivi mozak i žučne stanice u njemu.

Ključna kost: štiti naše vidne živce koji se nalaze neposredno iza nje.

nosna kost

jagodična kost

gornja čeljust

zubična kost

Donja čeljust: donja je čeljust za rastliku od gornje čeljusti - pomično povezana s drugim kostima lubanje. To nam omogućava da otvorimo usta, govorimo i žvačemo.

Sljepačnja kost: štiti osjetljive unutrašnje dijelove una i slušnice.

BIOLOGIJA

PRAVEDNOST

mudrost

postojanost

umjerenost

Duša je kočijaš koji tjera dva konja.

Platon

Jezik kosti nema, ali kosti lomi.

UM SRČANOST POŽUDA

© Naši su petaši prošloga tjedna u sklopu nastave geografije i upoznavanja hrvatskog zavičaja posjetili Slavoniju i Baranju, točnije Osijek i Kopački rit. Od svih prisutnih koji su bili uzbuđeni prije polaska, najviše je ipak bila učiteljica Tihana jer je svoj razred vodila u rodni grad. Prva stanica bio je susret s njenim roditeljima kojima su putnici od srca zahvalni na velikodušnosti, gostoprimstvu i organizaciji. Potvrdili su kako su Slavonci sjajni domaćini! Nakon toga, petaši su otišli veliku podršku dati Iskri - waldorfskoj inicijativi koja najesen otvara vrata svom prvom razredu! Posjetili su i osječki waldorfski vrtić Iskica te zemlju koju obrađuju. Hvala im od srca na nezaboravnim trenucima i veselimo se svim budućim suradnjama.

Iako je petaše prvi dan putovanja pratila kiša, kasnije je vrijeme ipak odlučilo biti blagonaklono te je sunce zasjalo u punom sjaju za obilazak Kopačkoga rita i prekrasno opuštajuću vožnju električnim brodićem. Izlet su završili obilaskom staroga dijela Osijeka – Tvrđe. Prošetali su i po mnogima najljepšoj ulici secesijske gradnje - Europskom avenijom. Učenici su se prepuni dojmova vratili u Zagreb zahvalni za sva prekrasna iskustva. Petaši i učiteljica Tihana zahvaljuju da dobrom društvu i savjesnoj pratnji učiteljici Medardi.









🌐 Kako je Waldorfska škola otvorila vrata terapijskim pričama u Hrvatskoj

Članak napisala Erika Katačić Kožić, kemičarka, farmaceutska znanstvenica, te spisateljica i pripovjedačica priča za djecu i odrasle. www.facebook.com/bajkarice



Prije dvanaestak godina, zamislila sam da ću pripovijedati autorske priče uz zvukove australskog didžeridua. Zabavljala sam se glazbeno-pripovjednim projektom „Didgpriče-Didgstories“ s Ivom Pupi Zelenkom, premda su te prve priče bile predugačke, s previše likova i radnji za malu djecu.

Početak školske godine 2010., jedna majka nas je zvala da ispričamo didg-priče na dječjem rođendanu. Već kod polovice prve priče, gegavci su otpuzali, vrtićani odjurili te su samo starija djeca ostala slušati sa zanimanjem. Nakon nastupa, razgovarale smo s majkom koja nas je ugostila, koja je bila „Waldorfska mama“. Jako su joj se sviđele priče, ali vidjela je da smo brzo izgubile pažnju mlađe djece.

Izvukla je knjigu s police i velikodušno posudila svoj primjerak knjige „Bajke i priče za laku noć - terapijske priče za djecu“ (Ostvarenje, Zagreb, 2010.). S oduševljenjem sam studiozno vježbala tehnike iz knjige. Ali to mi nije bilo dovoljno. Tako sam *zguhlala* „Susan Perrow“ i otkrila da planira

turneju po Europi. Pisala sam joj, pitajući kada će doći što bliže Hrvatskoj, da si rezerviram mjesto na radionici.

Susan je bila toliko topla i susretljiva da smo se sprijateljile u trenu. Pitala me zašto ne bi došla u moj grad, jer, kad leti iz Australije za London, njoj je Zagreb svakako u kvartu. Budući sam se samo rekreativno bavila pripovijedanjem, nisam imala ni znanja ni poznanstava da organiziram gostovanje. Zato mi je bilo prirodno javiti se Waldorfskoj školi u Zagrebu i pitati bi li oni preuzeli organizaciju.

I tako je to krenulo!

Tijekom 2010.–2011., vježbala sam pisanje terapijskih priča te mailom slala svoje najbolje uratke Susan. Ona me savjetovala dok moj mali slon nije uspio zakoračiti ravno u njezinu drugu knjigu, „Therapeutic Storytelling: 101 Healing Stories for Children” (Hawthorn Press, U.K. 2012.), i dok se moja zaigrana medvjedica nije skoturala ravno u ruke lokalnog nakladnika gdje je za koju godinu postala slikovnica „Medvjedica Marta i šareni planinski čaj” (Ibis grafika, Zagreb, 2016.)

Iste školske godine također sam otkrila što sve divnog radi naša Waldorfska škola. U lipnju 2011., pohađala sam radionicu pripovijedanja pod vodstvom Jasne Held i sudjelovala u svom prvom festivalu bajki. Na tim aktivnostima, stvorila su se nova prijateljstva s drugim pripovjedačicama. Od tog ljeta, sretale smo se po raznim radionicama pripovijedanja po Zagrebu, te događajima koje organizira Waldorfska škola, kao što su Miholje i Festival bajki.

U lipnju 2012. konačno je došao taj dan – intenzivna radionica pisanja terapijskih priča pod vodstvom Susan Perrow. Taj vikend ostat će mi u sjećanju kao jedan od najčarobnijih spisateljskih doživljaja u mom životu. Tu sam upoznala Andreju Krenek, s kojom sam napisala priču o crnom kamenu za njezinu kći. Ovog proljeća, objavljena je u najnovijoj knjizi Susan Perrow, „Stories to Light the Night: A Grief and Loss Collection for Children, Families and Communities” (Hawthorn Press, U.K. 2021). Nadajmo se da će se prevesti i objaviti na hrvatskom uskoro!

Gledajući unazad, važno je napraviti taj prvi korak, makar amaterski i pun početničkih grešaka. Jer baš kao u bajkama, nakon što zakoračiš u šumu, putem možeš naići na strance koji ti daju čarobna pomagala. U ovom slučaju, čarobni pomagači upravo su Waldorfska mama na rođendanu i Waldorfska škola u Zagrebu.

Od 2012. do danas, Susan Perrow je u više navrata gostovala diljem Hrvatske i vodila svoje radionice. Danas interes za terapijske priče raste, a pripovjedna scena u Hrvatskoj cvate, što me silno veseli.

Više o terapijskim pričama i knjigama dostupnim u Hrvatskoj:

Terapijske priče su priče u kojima metafore suptilno ukazuju na novu perspektivu gledanja na problem. Na taj način pomažu u osvješćivanju, te rješavanju ili nošenju s tim. Više o terapijskim pričama, uz izvrsne savjete o tehnikama pisanja, možete pronaći u prvoj knjizi Susan Perrow, „**Bajke i priče za laku noć - terapeutske priče za djecu**“ (Ostvarenje, Zagreb, 2010.).

Slikovnica „**Medvjedica Marta i šareni planinske čaj**“ je terapijska priča za djecu čiji fokus često bježi. Može se naručiti direktno od nakladnika Ibis grafika, a dostupna je i u većini većih knjižara.

Moja nova knjiga, „**Bajkarice – junakinje iz narodnih predaja cijelog svijeta**“, napisana sa Srebrenkom Peregrin, sadrži dvadeset osam bajki iz cijelog svijeta o hrabrim djevojkama, ženama i staricama. U ovim pričama, junakinje su proaktivne, dovitljive, i snalažljive – te mogu biti uzor i inspiracija djevojkama i ženama svih dobi. Dostupna je direktno od nakladnika Planet Zoe, i u većini knjižara u Hrvatskoj.



Andreju Krenek smo predstavili u jednom od prethodnih borjeva. Ovaj put donosimo riječi iz njenog pera.

Majka sam triju djevojaka, na koje sam jako ponosna.

Profesionalno iskustvo započela sam u Waldorfskoj školi u Zagrebu gdje je zaljubljenost u priče produbljena i gdje sam spoznala moć priče, slike, arhetipe i metafore. Trenutno radim kao voditeljica ureda.

Prije više od deset godina Muzej Turopolja mi je pružio priliku okušati se u pripovijedanju da i sama doživim čari koje priče pružaju. Od tad surađujem s njima za Noć muzeja, te u periodu Međunarodnih dana muzeja pričam priče. Pripovijedala sam na Legendfestu, te Perunfestu u dvorcu Lukavcu. Reakcije djece i roditelja za vrijeme, a posebno poslije pričanja su fantastične. Iskreno, ne mogu to doživjeti tijekom pripovijedanja, ali zato na fotografijama pogledi otkrivaju zadivljenost i putovanje kojim slušači putuju kroz priču.

U vrijeme Adventa 2019. u sklopu Božićnog sela (Advent u Velikoj Gorici), svakodnevno sam pripovijedala priče. Rado se odazivam na pozive škola, vrtića pa čak i manjih obiteljskih okupljanja. Dakle, gdje god ima zainteresiranih za priče.

Pri završetku sam neformalnog studija pripovijedanja, u sklopu kojega u Kreativnom studio Logos pripovijedam priče preko Zooma.

Napisala sam dvije priče na radionicama Susan Perrow. Priča Crni kamen napisana u suradnji s Erikom Katačić Kožić posvećena kćerki, a izdana je u zbirci pripovjedaka "Stories to Light the Night".

Priču sam napisala kako bih pomogla kćerki, a i svima nama oko nje prihvatiti bolest i ohrabriti ju da kroči kroz život.

Susan Perrow upoznala sam na Seminaru pisanja terapijskih priča 2012. u Waldorfskoj školi u Zagrebu koji je organizirao IWP, imala sam sreću ponovno biti sa Susan i 2016. tada ju je upoznala i kćer za koju sam napisala priču. Taj susret je bio poseban, dirljiv, pamtit ću ga.

Susan je iznimna žena; nazivaju je i doktoricom koja liječi pričama. Do sada su u Hrvatskoj prevedene njene dvije zbirke „Bajke i priče za laku noć“ i „Iscjeljujuće priče II“. Njene priče stvarno djeluju ljekovito i djeca ih rado slušaju, traže ih ponovno, a s njima i roditelji.

Vjerujem u bajke, i sigurna sam u to da imaju čudesnu moć, da nam sada trebaju više nego ikada, kako djeci tako i odraslima.

Andreja

Dragi čitatelji, u privitku su materijali vezani uz umjetničke radionice i pripovijedanje priča. Prijavite se i uživajte u svijetu priča!

🕒 Svetkovine i događanja pred nama:

4. lipnja Nenastavni dan

18. lipnja Zadnji dan nastave

23. lipnja Ljetni kamp, prijave na tajništvo@wuz.hr

29. lipnja Podjela svjedodžbi

- nastavite nas pratiti na Facebook, Instagram i web stranici

<https://www.facebook.com/waldorfskaskola.uzagrebu>

<https://www.instagram.com/waldorf.school.in.zagreb/> i www.waldorfska-skola.com

Waldorfska zajednica – aktivnosti i poslovi waldorfskih roditelja

Dragi roditelji,

cijela naša mala zajednica je ponosna na međusobno podupiranje i suradnje svih oblika.

Učitelji već neko vrijeme razgovaraju kako to možemo učiniti i putem Pisma. Neki od vas su se znali javiti pa bismo imali objava, no sada bismo to htjeli učiniti sustavnije. Na našim društvenim mrežama dijelimo aktivnosti kojima se bavite, a već neko vrijeme dogovaramo da vas predstavimo i u našem tjedniku.

Pozivamo i sve vas ostale na nam se javite s fotografijom, dvije i opisom svojih roba ili usluga!

Podržimo jedni druge međusobnom kupnjom proizvoda i usluga!

U ovom broju predstavljamo jednu waldorfsku mamu i poduzetnicu Irenu Lučić.

Mama Irena ima kćer Taru u šestom razredu.



Irena se bavi vinskim marketingom i organizacijom vinskih evenata
(radionice, kušaonice, degustacije i prezentacije).

Osnivačica je i voditeljica udruge Vinoljupci (od 2014.) za promociju vina i vinske kulture. Organizirala je niz radionica o vinu, otvorenih za građanstvo.

Vlasnica je tvrtke diWine koja se, između ostalog, bavi vinskim marketingom i organizacijom VinMarKona - konferencije o vinskom marketingu.

Više o svemu možete pročitati na facebook.com/vinoljupci.

Ako ste vinoljubac ili to tek planirate posjetiti, Irena je osoba koja će vam pomoći na tom putovanju i otkriti van sve vinske tajne! Javite joj se!



Slatke sličice za kraj

Šestaši su na satu razrednika radili poklon bonove za svoje majke. Rijetko ćete na jednom mjestu naći pregršt maštovitih, unikatnih i punih ljubavi kupona! Vjerujemo da će Leonin kupon za mamu Sandru inspirirati i vas kako biste nekoga obradovali!



Učitelj Conrad je svojom kamerom ovjekovječio artiste prvaše! Neka vas i oni inspiriraju! 😊



Lijep pozdrav s kraja grada,
Danijela