

# Wieści znad Orzyca

## e-dodatek

Nr 2(35)

ISSN 2080-0258

luty 2010 roku

wersja dostępna tylko w internecie

<http://wiesci-online.tpzk.pl/>



### ADHD to problem do rozwiązania

Chłopiec lub dziewczynka ma trudności z koncentracją, nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu. Obserwując je najczęściej mówimy – niegrzeczne dziecko. Lekarze mówią – dziecko chore na ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej, który określamy jako „zespół cech zachowania, który dotyczy czynności psychicznych i motorycznych. Występuje w postaci wzmoczonego pobudzenia ruchowego, nadmiernej reaktywności emocjonalnej oraz specyficznych zaburzeń funkcji poznawczych”).



Według najnowszych badań, nadpobudliwość psychoruchowa występuje u ok. 10 – 12 % dzieci, częściej jednak u chłopców niż u dziewcząt. Długotrwałe badanie nad ADHD nie doprowadziły do jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o przyczyny zaburzenia. Wielu badaczy upatruje ich w mikrouszkodzeniach ośrodkowego układu nerwowego, powstających na skutek nieprawidłowej ciąży lub porodu, wypadku, czy po zapaleniu mózgu. Przyczyn upatruje również przez wiele lat w nieprawidłowym funkcjonowaniu środowiska rodzinnego, a przede wszystkim w rygorystycznym stylu wychowania połączonego z karaniem. Kary cielesne bowiem silnie zaburzają równowagę psychiczną dziecka. Zwraca się też uwagę na znaczenie niekonsekwencji w wychowaniu, która nie pozwala dziecku regulować odpowiednio swojego zachowania. Powoduje to u dziecka lęk i niepewność.

Objawy zespołu nadpobudliwości psychoruchowej mogą wystąpić już w okresie niemowlęcym. Dzieci w tym wieku cierpią głównie na zaburzenia snu. Sen jest płytki, łatwo się budzą i z trudem zasypiają. Ich aktywność ruchowa jest nadmiernie wzmoczona. Przejawia się w szybkich ruchach, żywej gestykulacji i mimice oraz znacznym pobudzeniu emocjonalnym. W wieku poniemowlęcym i przedszkolnym można zauważyć opóźniony rozwój mowy, jękanie rozwojowe oraz trudności w prawidłowym artykułowaniu głosek. Pełne objawy kształtują się między czwartym a szóstym rokiem życia.

Już wówczas da się zauważyć bezcelowość ruchów, zmienność zainteresowań oraz zaburzenia uwagi. Objawy te szczególnie nasilają się w wieku szkolnym.

Aktualnie w swojej pracy mam możliwość obserwowania na co dzień dziecka ze zdiagnozowanym ADHD. Chłopiec jest nadmiernie ruchliwy, biega, skacze, kręci się. Jego zachowanie jest często niecelowe i niezorganizowane. Nie potrafi długo usiedzieć spokojnie, dlatego wychodzi z ławki, spaceruje po klasie, rozmawia. Jeżeli chodzi o sferę emocjonalną, jego reakcje są niewspółmierne do odczuwanych bodźców. W różnych sytuacjach można zaobserwować u niego nadmierną wrażliwość, drażliwość, wzmoczoną agresywność, krótkotrwałość uczuć. W bardzo krótkim czasie potrafi być bardzo miły, troskliwy, uprzejmy, a za chwilę, bez konkretnej przyczyny, padają z jego ust ostre, często wulgarne słowa. Chłopiec ma trudności w nauce spowodowane głównie zaburzeniami koncentracji uwagi, nie może skupić się na tym, co się do niego mówi, szybko też zapomina, o czym się mówiło. Nie ma na tyle cierpliwości, aby przez dłuższy czas wykonywać jedną czynność. Często więc w jego zeszytach występują znaczne braki, ponieważ rozpoczęte zadanie nie zostaje dokończony. Tak samo rzecz się ma z jego pracą domową, którą zostawia, by zająć się czymś innym. Przy tym wszystkim dziecko jest bardzo inteligentne, uzdolnione manualnie, artystycznie, wykonuje piękne karty okolicznościowe, które sprzedaje na allegro i wśród znajomych, ozdoby choinkowe, stroiki wielkanocne i inne. Jego wytwory zawierają mnóstwo elementów dekoracyjnych umiejętnie dobranych i precyzyjnie przez niego wykonanych. Czasami te elementy są tak niewielkie, że trudno sobie wyobrazić, ile dziecko musiało mieć cierpliwości by je wykonać i nakleić. Potrafi ładnie śpiewać, grać w różnego rodzaju scenkach, najlepiej krótkich. Chłopiec chce być użyteczny, wszędzie go pełno. Potrafi być bardzo skuteczny, by od innych wyegzekwować zainteresowanie jego osobą. Wszystko jest w porządku, jeśli inni wykonują to, czego od nich oczekuje, w przeciwnym wypadku wybuchają agresją, nad którą trudno zapanować.

Uczeń bardzo często dezorganizował zajęcia całej klasy, dlatego czyniono wszystko, by temu zapobiec. Co szkoła zrobiła by mu pomóc? Przede wszystkim spowodowano, by dziecko miało aktualne badania i postawioną diagnozę. Cała rada pedagogiczna uczestniczy-

ła w warsztatach przeprowadzonych przez psychologa i pedagoga z poradni psychologiczno – pedagogicznej. Uczeń ma zorganizowane nauczanie indywidualne, które odbywa się w szkole – dotyczy to przedmiotów humanistycznych, matematyczno–przyrodniczych, języków obcych. Na zajęcia artystyczne, w-f, uczęszcza wspólnie z klasą. Mimo tego, stale sprawnie różnego rodzaju trudności wychowawcze. Na bieżąco zorganizowana jest też współpraca z rodzicami i poradnią.

Co jest bardzo ważne przy ADHD? Otóż wczesne zdiagnozowanie choroby. Diagnoza przynosi przede wszystkim zrozumienie problemów chorego zarówno przez niego samego, jak i najbliższych. Cała rodzina może wtedy skorzystać z psychoedukacji, gdzie dowiedzą się, jak żyć z chorobą. Stosowane jest też leczenie farmakologiczne, które pomaga zapanować nad impulsywnością oraz skierować i utrzymać uwagę na jednym zadaniu. Otoczenie zmienia też podejście do osoby, bo zaczynają rozumieć, że to nie jego brak woli decyduje o tym, że nie może się skupić i ma problemy z poczuciem czasu. Tymczasem zaledwie 20% dzieci z nadpobudliwością psychoruchową jest objętych opieką psychologiczną. Połowa wyrosta z ADHD, reszta zmagając się z chorobą przez resztę życia, najczęściej nie zdając sobie sprawy z przyczyn swoich problemów. Rzeczywistość szkolna w przypadku dzieci, u których nie zdiagnozowano choroby wygląda tak, że nauczyciele składają winę za jego zachowanie na rodziców, rodzice na nauczycieli, a niczego nieświadome dziecko musi samo zmagać się z ogromem problemów, które je przerastają. Świadczą o tym wypowiedzi dorosłych osób, które dopiero później dowiedziały się o istnieniu ADHD, a przez całe swoje szkolne życie przeżyły mnóstwo upokorzeń, gdyż nikt nie wykrył u nich choroby. Wciąż słyszeli, że są leniwi i nierzetelni, chociaż to nie była ich wina, bo nie zamówili sobie przecież tej choroby.

W przypadku dzieci z ADHD – bardzo ważne jest dokładne planowanie zajęć, rozwijanie zainteresowań. Pozytywny wpływ ma też uprawianie sportu.

Jeżeli dziecko ma problemy z koncentracją, impulsywność i nadpobudliwość ruchową, powinna się zapalić czerwona lampka w głowach rodziców i pedagogów. Badania rozwijają wątpliwości...

Alicja Grabowska

## Mięśnie to nie wszystko, ale ...

Patrzę na pasję młodych chłopców z gimnazjum, patrzę trochę z uśmiechem, bo nie tak dawno /25 lat temu/ sam przeżyłem muskuły po kryjomu przed lustrem. Jest to wpisane w nasze geny więc zamiast ganić doradzam jak przżyć i mnożyć mięśnie bez szkody dla organizmu. W zasadzie doradza ktoś doświadczony, a oto co pisze:

*Musisz uzmysłowić młodemu, że siłownia to ciężka praca, dużo wyrzeczeń, dyscyplina, systematyczność, dyscyplina żywieniowa, ból - same problemy. :-)* Jak się decyduje to musi być solidny i sam chceć coś osiągnąć - wtedy będzie przyjemność i rezultaty. Dobrze zrobiony trening to ból mięśni, czasami stawów, zakwasy - zawsze po treningu. Trzeba zaciskać zęby i pompować, wtedy jest sens i efekt. Jak są zakwasy i bolą mięśnie to trzeba się cieszyć, bo rosną - rwą się włókna, tak się buduje mięsień. Po każdym treningu w domu przed lustrem powinien ponapinać 5-10 minut tą partię mięśni, na którą ćwiczył.

*Ja jak poszedłem w czerwcu na siłownię to ledwo podniosłem 50 kg na ławeczce (choć kiedyś gdy ćwiczyłem z Mistrzem-Rysiem to pociśnąłem 100 kg). Po pół roku ciężkiej pracy mój rekord to 117 kg na ławeczce (Rysio ciśnie 170 kg, ale on ze 20 lat ćwiczy).*

*Warto poczytać i popatrzeć jak ludzie to robią: <http://kulturystryka.com.pl/> tam można zobaczyć jak wykonywać prawidłowo wszystkie ćwiczenia.*

*Poniżej załączam program treningowy dla początkujących - musi im to starczyć na jakieś 6-7 miesięcy jak ucziwie będą ćwiczyć.*

## Program treningowy

### poniedziałek

#### Klatka (progresja ciężaru):

1. płaska ławka - 6 serii
2. skośna ławeczka - 4 serie

#### Barki (progresja ciężaru po 4 serie):

1. wyciskanie sztangi siedząc za głowę
2. podciąganie sztangi stojąc do brody
3. ćwiczenie 2 hantlami w pochyleniu do przodu (odwrotne rozpiętki)

#### Triceps (progresja ciężaru):

1. wyciskanie sztangi na płaskiej ławce wąskim 5 serii (progresja ciężaru, zadbać o technikę, poczytać)
2. francuskie wyciskanie leżąc 4 serie

### wtorek

#### Motył:

1. przyciąganie sztangi w szerokim uchwycie w opadzie do przodu - 4 serie (progresja ciężaru).
2. przyciąganie hantla w oparciu na ławeczce jednej ręki i kolana - po 4 serie na każdą stronę (bez progresji ale dość ciężki hantel).
3. przyciąganie w szerokim uchwycie górnego wyciągu za głowę - 4 serie (progresja ciężaru).

#### Biceps:

1. sztanga stojąc 5 serii (progresja ciężaru)
2. 4 serie hantlami siedząc na ławeczce lekko skośnej, oparte plecy (bez progresji ciężaru). chwyt młotkowy ze skretem ramienia lub bez skretem.
3. modlitewnik 3 serie (ciężar umiarkowany)

#### Brzuch

### środa

- rower z rodziną ok. 30 km

### czwartek

#### Uda:

1. przysiady ze sztanga 6 serii (progresja ciężaru, uwaga na technikę! plecy prosto i na razie do 15 powtórzeń - poczytać!) lub wykroki z hantlami (dla tych co chcą jeszcze urosnąć ;)
2. martwy ciąg - 4 serie po 10 powtórzeń to ważne ćwiczenie! (progresja ciężaru, technika. Mieszany, raz jedna ręka podchwytem, raz druga).

#### Brzuch

### piątek

Jeden ciężar 15-20 powtórzeń. Ma być na granicy totalnego wyczerpania. Dobrac ciężar i pompować 5 serii po 15 - 20 powtórzeń.  
klata - wyciskanie na poziomie  
barki - wyciskanie sztangi siedząc za głowę  
motyl - przyciąganie sztangi w szerokim uchwycie w opadzie do przodu  
biceps - sztanga stojąc  
triceps - wyciskanie sztangi wąskim

### sobota, niedziela

- rower

## Dieta

Dieta poniżej, żadnych napojów gazowanych tylko woda niegazowana.

### poniedziałek

Śniadanie - chleb, masło, jajecznicza (4 jaja) + 2 parówki na gorąco  
Drugie śniadanie - dwie kromki podwójne pumpernika, z polędwicą lub szynką  
Obiad - ryż + warzywa + mięso (pierś z kurczaka)  
Kolacja - ryż + tuńczyk

### wtorek

Śniadanie - kromka chleba z miodem, płatki musli z mlekiem  
Drugie śniadanie - dwie kromki podwójne pumpernika, z polędwicą lub szynką  
Obiad - makaron + mięso mielone sos do spaghetti + żółty ser lub ziemniaki z pierśią z kurczaka i surówką  
Kolacja - 4 jaja gotowane (chłopaki z chlebem)

### środa

Śniadanie - ryż z twarogiem wiejskim + banan i jogurt  
Drugie śniadanie - dwie kromki podwójne pumpernika, z polędwicą lub szynką  
Obiad - kasza gryczana z gulaszem i ogórkiem  
Kolacja - ryba smażona lub makrela

### czwartek

Śniadanie - chleb, masło, jajecznicza (4 jaja) + 2 parówki na gorąco  
Drugie śniadanie - dwie kromki podwójne pumpernika, z polędwicą lub szynką  
Obiad - makaron + mięso mielone sos do spaghetti + żółty ser lub ziemniaki z pierśią z kurczaka i surówką  
Kolacja - ryż + tuńczyk

### piątek

Śniadanie - kromka chleba z miodem, płatki musli z mlekiem  
Drugie śniadanie - dwie kromki podwójne pumpernika jajkiem  
Obiad - ziemniaki z rybą i surówką  
Kolacja - 4 jaja gotowane (chłopaki z chlebem)

### sobota

Śniadanie - ryż z twarogiem wiejskim + banan i jogurt  
Drugie śniadanie - dwie kromki podwójne pumpernika, z polędwicą lub szynką  
Obiad - kasza gryczana z gulaszem i ogórkiem  
Kolacja - ryba smażona lub makrela

Owoce według zapotrzebowania

**Niedziela luz.**

Jarosław Kielczykowski  
Sławomir Rutkowski

# Zapusty 2010 – Amelin

scenariusz Urszula Dembicka

spektakl zaprezentowany m.in. w dniu 15-02-2010r.

Obsada:

Diabeł /Rokita/	- ks. Szczepan Borkowski
Koza /głos ludu/	- Grażyna Dudek
Bocian biały /prezydent/	- Elżbieta Zduńczyk
Bocian czarny /premier/	- Waclaw Kaczyński
Śmierć /śmierć/	- Bożena Pojawa
Anioł /anioł/	- Urszula Kubat
Kominiarz /Marcinkiewicz/	- Leszek Kubat
Dziewczę /jego żona/	- Katarzyna Kowalczyk
Żyd /buisnes/	- Tomasz Bielawski
Żaba /żaba/	- Anna Czarkowska
Baba /baba/	- Halina Graczyk
Dziad /dziad/	- Robert Dąbrowski
Cyganka	- Brygida Krzemińska
Gospodarz	- Marian Czarkowski
Gospodyni	- Celina Ryfa
Grajek	- Franciszek Czajka

(wchodzą wszyscy na scenę ze śpiewem)

Niechaj wszystkim dech zapiera  
Niechaj słucha chudy, tłusty  
Niechaj każdy drzwi otwiera  
Bo idą zapusty

Hej ha mróz szczypie w nosy  
Hej ha nas to nie zraża  
My się drzemy w niebogłosy  
Tu u gospodarza

Hej ha – to zwyczaj stary  
Hej ha – czyli zapusty  
To po prostu nie do wiary  
Mamy koszyk pusty

(zapusty skaczą)

**Gospodyni:** Co to za krzyki? Co to za wrzaski?

**Diabeł:** Dajcie nam chociaż trochę kielbaski

**Anioł:** Dajcie nam pączki i dajcie chrusty  
Przecież to dzisiaj już są zapusty

**Gospodarz:** To nie socjalizm! Za darmo nie ma  
Nawet na pączki pracować trzeba...

**Gospodyni:** Drogie bociany, światem latacie  
Na pewno wieści najlepsze macie  
Mówcie więc zatem- co słyhać w świecie?

**Bocian czarny:** E, nic nie słyhać! Sami to wiecie...

**Bocian Biały:** Choć my bociany chętne do lotu

Rzadko latamy – brak samolotów

**Bocian czarny:** A razem z białym – głupio jest latać

**Diabeł:** Po co samolot - skrzydłami machać

**Anioł:** Czarny, czy biały cóż za różnica ?

**Diabeł:** Nie lubią siebie – nie tajemnica.!

**Koza:** O co te kłótnie? Po co te spory

**Żyd:** Kłótnie są wtedy, gdy brak kasiory

**Koza:** Żle o Was mówią... źle mówią wszędzie....

**Diabeł:** Z takiej współpracy to nic nie będzie....

**Bocian biały:** Nikt mi nie wmówi, nie wmówi wcale...  
Ze czarne – czarne, białe – to białe.

**Anioł:** Z takiej dyskusji kłótnia gotowa...

**Diabeł:** Nie będzie kłótni – spokojna głowa

**Koza:** Więc zmienmy temat – grypa panuje

**Diabeł:** Pewnie szczepionki rząd zafunduje

**Bocian czarny:** To świńska grypa... Nas nie dotyczy

**Koza:** Trzeba się szczepić...

**Żyd:** Czym ?

**Diabeł:** Chyba! Niczym!

**Żyd:** Szczepionek nie ma? Czy są za drogie?

**Śmierć:** Ja was tam wszystkich wyleczyć mogę,  
Wyleczyć mogę, a nawet muszę....  
Przecież umowę już mam z funduszem  
Fundusz przykręci śrubkę każdemu.,,,

**Diabeł:** Nie bogatemu..., ale biednemu...

**Koza:** Co to za czasy? Wszystko jest chore  
Po co nie pójdiesz – zawsze nie w porę

**Anioł:** Chore są kłótnie, chore są spory  
Wszędzie są dziury, brak jest kasiory  
Chore szpitale, chore fundusze....

**Diabeł:** Chyba ja teraz zarządzić muszę...  
Dość narzekania!, dość biadolenia!,  
Zmieni się wszystko, bo świat się zmienia

**Bocian biały:** Ty do rządzenia? W jaki to sposób  
Wszak cię widziało zbyt wiele osób  
Tam w samolocie, tak się wyrażę...

**Diabeł**

Czapka i palto nie są bagażem....

**Anioł:** Więc po co było krzyku tak wiele?

**Diabeł:** Po to, by wszystkim było weselej!  
U nas się lubi plotkować dużo

**Koza:** Te głupie plotki niedobrze wróżą

**Żyd:** Czy będzie lepiej? Powiedz mi proszę

**Koza:** Pytaj cygankę. Jej daj dwa grosze

**Cyganka:** Ja tobie Żydzie chętnie powrózę,  
Podobno ty masz zasoby duże  
Cyganka chętnie pieniążki bierze  
Każdemu wróży....

**Diabeł:** Czy aby szczerze?

**Cyganka:** Cyganka skróci Żyda udreki....

**Żyd:** Kiedy przemówi z ręki do ręki

**Anioł:** To jest karalne, to nie wypada

**Diabeł:** No, ale głupio ten biały gada  
Trzeba dać dobrze z łapy do łapy...

**Żyd:** Czy to wystarczy? (podaje cygance pieniądże)

**Cyganka:** To są ochłapy. Za tyle wróżyć?  
(macha ręką) Daj rękę Żydzie,

**Żyd** (podaje rękę, cyganka patrzy)

Coś Twój interes za dobrze idzie  
Czy nie z hazardu twoje dochody?

**Żyd:** Ach skądże znowu !

**Diabeł:** Czy masz dowody?

**Koza:** Zaraz komisja będzie gotowa...

**Anioł:** Jaka komisja?

**Diabeł:** No, hazardowa!  
Kogo sądzimy?

**Koza:** Kto się nawinie

**Diabeł** (zagląda Żydowi w oczy)

Coś jest nie tego ... Widać po minie....

**Żyd:** Może to Rychu i Zbychu jeszcze....

Ja nie... Na pewno...

**Anioł:** Przeszły mnie dreszcze ... (składa ręce)

**Koza:** Ktoś informował, ktoś źle odbierał...  
Kto konsekwencje poniesie teraz?

**Diabeł:** Ten jest znajomy, ten kumpel także  
Wszystkim trza dużo – dużo – a jakże....

(wszyscy śpiewają)

Trzej przyjaciele z boiska,  
Miro, Zbychu i Rychu  
Życ bez siebie nie mogą  
I coś tam knują po cichu

Trzej przyjaciele z boiska  
Pewnie odjęło im mowę  
Gdy mówili, że grali  
To tylko w gry hazardowe

**Żyd:** Powtórzę wszystkim, jako wieść niesie  
Wielkie ryzyko w wielkim biznesie.  
Choć szkoły kończą i kursów wiele...

**Diabeł:** Gdy są pieniądze- są przyjaciele  
Lecz kiedy tylko coś się wydarzy  
Nikt podać ręki się nie odważy..

**Żyd:** Mnie nie potrzebne kursy biznesu  
Ja sam pilnuję tu interesu  
Przeliczam ciągle i to i owo  
By nie wpaść w pętlę ...tę kredytową.

(śpiewa)

Mieć dużo szmalu to w dechę  
Pieniądże dają uciechę  
Cóż warte życie na krechę,  
Bo kiedy kasy full, to czujesz się jak król...

(wpada baba ciągnąc za rękę chłopca)

**Baba:** Gwałtu i rety! Chłopina chora  
Gdzie weteryniarz?

**Koza:** Trzeba doktora !

**Baba:** Nie dla biedaka teraz doktory

**Diabeł:** Może pół roku se leżeć chory

**Śmierć:** Zanim kolejka jego nadejdzie (zaciera ręce)  
Już z tego świata na pewno zejdzie

**Anioł:** A czy nie mogło by być inaczej ?

**Diabeł:** Teraz pogoda jest dla bogaczy

**Śmierć:** Po co tak gadać tu po próżnicy  
U mnie tam nie ma żadnej różnicy  
Czy kto miał ciężko, czy też żył lepiej  
I tak łopatą tyłek poklepię.

(wszyscy śpiewają)

Umarł dziadek umarł wcale nie oddycha  
Pewno zaszkoziła dziadkowi zagrycha  
Bo wódka szkodzić nie może  
A z zagrychą jest już gorzej  
Oj dana, dana, dana, dana, dana da

Leży dziadek leży już prawie nie żyje  
Dzisiaj jego zdrowie kto inny wypije  
On też chciałby wypić może  
Nie da rady, o mój Boże  
Oj dana, dana, dana, dana, dana da

**Koza** (rozgląda się, na scenę wchodzi kominiarz z czarownicą)

**Koza:** Kto tu idzie już tak z rana, Jaka gęba ....

**Diabeł:** ...roześmiana...

**Bocian biały** (kiwając głową)  
Patrzcie państwo, nie do wiary...

**Bocian czarny:** Jest przystojny...

**Diabeł:** Ale stary!

**Czarownica:** Ach! Zazdroszczą mi go wszyscy

**Diabeł:** Widać dobrze komin czyści

**Anioł:** Wszak on stary? Iść z nim w łóżce?

**Żyd:** Ale funty chłop ma może!

**Czarownica:** Ja takich plotek bardzo nie znoszę  
Powróć cyganko, powróć mi proszę

**Cyganka:** Czy ten przystojniak jeszcze coś wart  
Zaraz pokażą to moje karty

(do czarownicy)

Tyś jeszcze młoda, dziewczę jak łania  
A on na nogach ledwo się ślania

**Kominiarz:** Ja to mam powód dziś do radości  
W krąg pełno światła, osobowości  
Zyskałem rozgłos, lecz chyba wiecie...  
Bo o nas piszą co dzień w gazecie.  
Ona jest piękna! Wdziękami zachwyca!

**Diabeł:** Niech ja się przyjrę (parska śmiechem)  
to czarownica!

(wszyscy śpiewają)

Był se raz kominiarz który  
Szukał sobie młódki jeszcze,  
Kiedy znalazł taką jedną  
Chłopów przeszył dreszcze

Kto chce ten niechaj wierzy  
Kto nie chce niech nie wierzy  
Nam na tym nie zależy

Więc zatańczmy jeszcze

(Wchodzi żaba w getrach i z piłką)

**Baba:** Dokąd to idzie takie straszdyło?

**Żaba:** Idę grać w piłkę, patrzenie zbrzydło  
Gadają ciągle z telewizora,  
Że znów przegrali... choć wygrać pora...

**Diabeł (z drwiną):** Ty zagrasz lepiej?

**Żaba (pewna siebie):** No! Nie inaczej!  
Wszak ja nie biegam, wysoko skaczę....

**Koza:** Ale się mądrzy! Zielone lichy...

**Diabeł:** Tu cenią takich, co siedzą cicho!

**Żaba:** Ja polski futbol szybko odmienię  
I czystkę zrobię w PZPN-ie

(wszyscy śpiewają)

Wszyscy w Polsce ciągle marzą,  
No bo marzyć jeszcze można  
Że najlepsza na Mundialu  
Będzie piłka nożna

Kto chce ten niechaj wierzy...  
Kto nie chce niech nie wierzy  
Nam na tym nie zależy  
Więc zatańczmy jeszcze

**Gospodyni:** Odsuńmy na bok problemy, złości

**Gospodarz:** Niech znów na twarzach uśmiech zagości

**Anioł:** Czas karnawału – to czas radości

**Diabeł:** My tylko ludzie –co z krwi i kości...

**Baba:** Gospodyni da pączki, pepuchy i chrusty

**Diabeł** (wzdycha)

Och piękna tradycja – te polskie zapusty

(wszyscy śpiewają)

Hej, ha , wypijmy wreszcie  
Hej, ha za gospodarzy  
Niech im się w Nowym Roku  
Wszystko dobrze darzy

**Żyd:** Choć kryzysem straszą, niech rok będzie tłusty  
Najlepsze życzenia składają - zapusty

(wszyscy śpiewają)

Obdarujcie nas sownie gospodarze mili  
Byśmy do Was znów za roczek jeszcze powrócili  
Dajcie nam na pożegnanie szynki kawał spory  
Ale też nie pogardzimy ciuteńkiem kasiory.

Czas zabawy i radości kończy się pomału  
Oto zbliża się niechybnie koniec karnawału  
My się jednak nie martwimy wesoło wciąż gramy  
Bo wierzymy, że niedługo znowu się spotkamy.