

ŚWIETLICOWO



listopad - grudzień 2023

DWUMIESIĘCZNIK

Nr 35



„Szczęśliwego Nowego Roku!
Niech 2024 rok przyniesie Wam
mnóstwo sukcesów, inspiracji
i pięknych momentów spędzonych
z rodziną i przyjaciółmi.

Niech będzie to czas pełen
uśmiechu, zdrowia
i spełnienia marzeń!”

Pracownicy oraz uczestnicy
Środowiskowej Świetlicy
Socjoterapeutycznej w Świlczy



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Pożegnanie Pana Wójta

27 października 2023 roku uczestnicy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy pożegnali ustępującego wójta – pana Adama Dzedzica, który zdobył mandat posła Rzeczypospolitej Polskiej. Specjalnie na te okazję dzieci przygotowały krótki występ artystyczny oraz drobne pamiątki. Nie zabrakło ciepłych słów podziękowania za troskę o mieszkańców Gminy – seniorów oraz dzieci, którym towarzyszyło mnóstwo emocji.

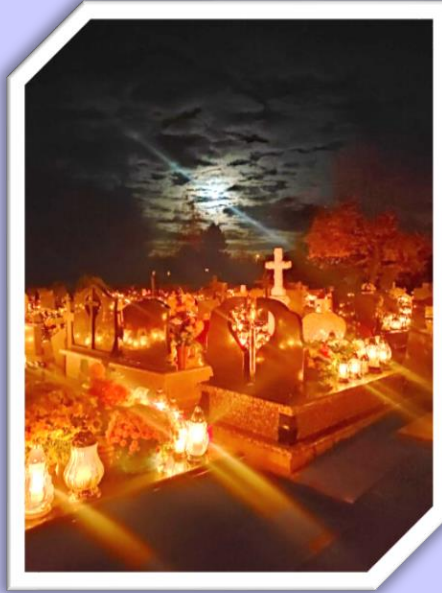
Ewa Król



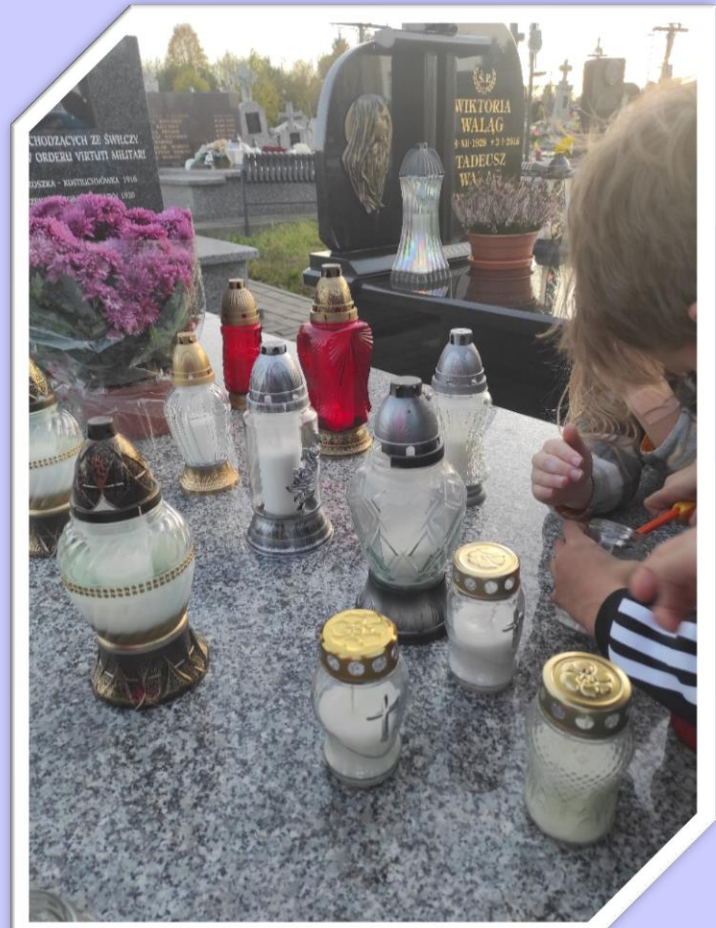
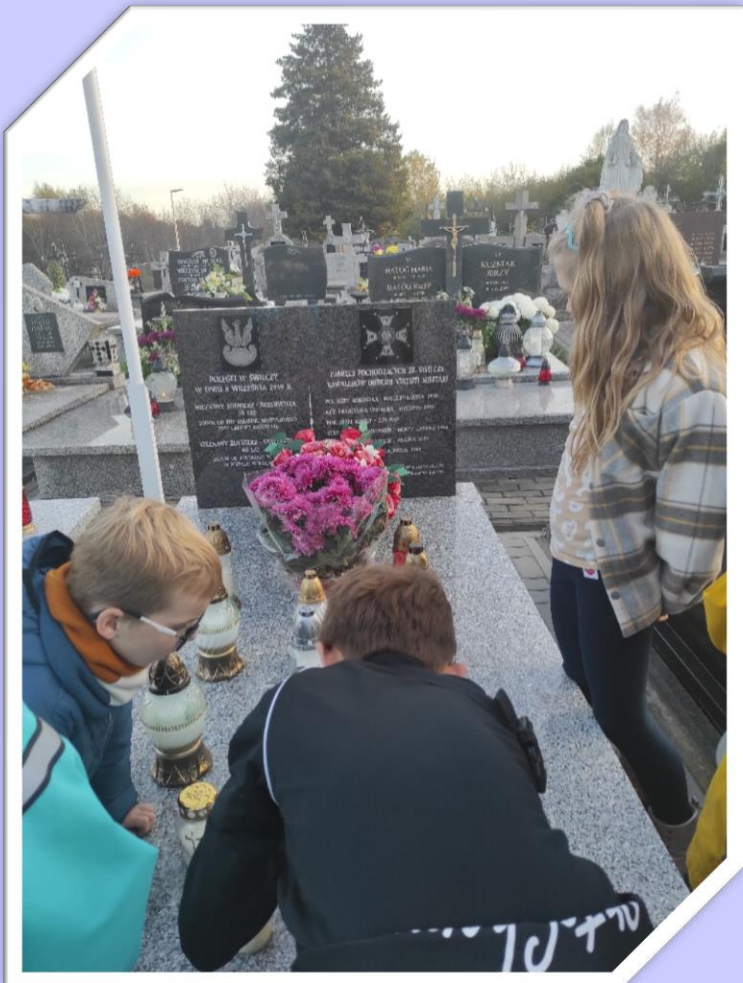
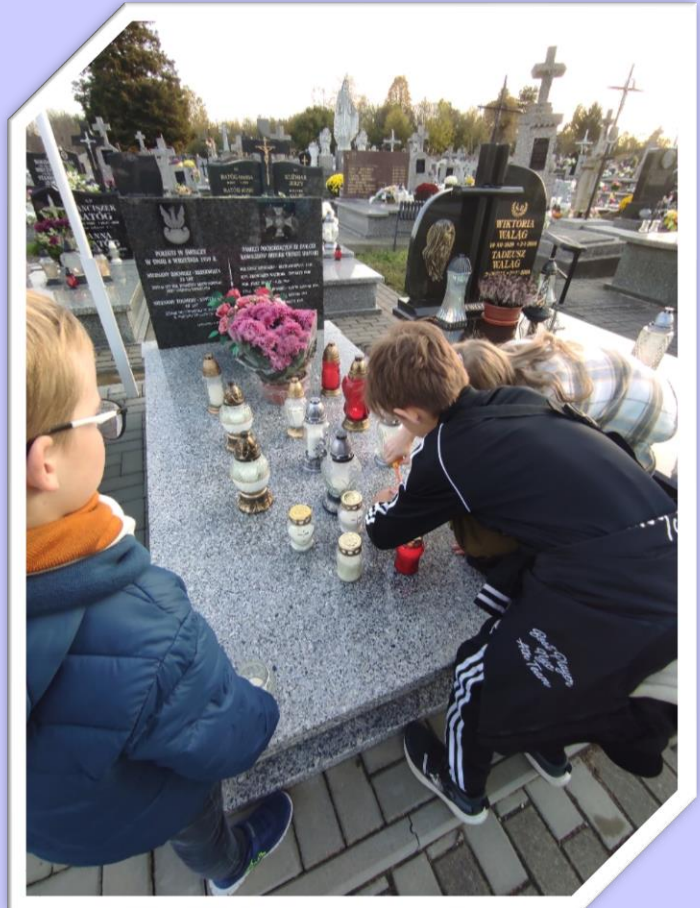
Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Uroczystość Wszystkich Świętych oraz Dzień Zaduszny

Uroczystość Wszystkich Świętych oraz Dzień Zaduszny - są to dni pamięci o tych, którzy odeszli. Polska tradycja nakazuje odwiedzanie w te dni grobów swoich bliskich, zapalenie zniczy, złożenie wieńców i kwiatów. My odwiedziliśmy Grób Nieznanego Żołnierza w Świlczy - „To dobry moment na rozmowy o przemijaniu życia”.



Cezary Pawlak



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Kolekcjonera

Dzień Kolekcjonera w świetlicy był wyjątkowym wydarzeniem, które zgromadziło pasjonatów różnych dziedzin zbieractwa: od kart piłkarskich poprzez piłeczki, resoraki, notatniki, aż po monety, otwieracze do butelek i owady w żywicy.



Jak się okazało niektórzy mają podobne zainteresowania. Dzieci miały okazję, żeby wymienić swoje doświadczenia oraz kolekcjonerskie przedmioty.



Wspólna wymiana doświadczeń była okazją do zacieśnienia więzi między uczestnikami, a także odkrywania fascynujących kolekcjonerskich przedmiotów.

Ewa Król



Sfera kolekcjonera

Znaczkii...

Hobby to nazywa się FILATELISTYKA.

Główną zaletą tego hobby jest fakt, że nie posiada ono żadnych ograniczeń wiekowych – zbieranie znaczków można rozpocząć w każdym momencie życia. Pasjonaci tego zajęcia mogą poszerzać swoją wiedzę ogólną poprzez oglądanie różnorodnych grafik umieszczanych na znaczkach. To także doskonały sposób na poznawanie krajów, zwyczajów, miejsc, wydarzeń historycznych, itp. Itd. co jest niezwykle pasjonujące, a przy okazji rozwojowe.

Filatelistyka to również sposób na stworzenie cennej kolekcji, zarówno pod względem sentymentalnym, jak i finansowym. Inwestując w unikatowe znaczki o dużej wartości, można stworzyć kolekcję, która stanowić będzie doskonałą inwestycję na przyszłość. Filatelistyka należy do rodzajów hobby, które już od wielu lat z chęcią kontynuują kolejne pokolenia. Przygodę filatelistyczną najlepiej zacząć od zbierania obiegowych znaczków, pozyskując je z kartek pocztowych i kopert. Gdy kolekcja osiągnie już pewien pułap ilościowy dobrze jest zaprezentować ją w albumie do znaczków, tzw. klaserze. W dalszej kolejności kolekcjonerskie znaczki można nabywać w urzędach pocztowych lub specjalistycznych sklepach filatelistycznych. Atrakcyjność oraz wartość niektórych znaczków pocztowych sprawia, że kolekcjonowanie znaczków wciąż zyskuje na popularności.

Cezary Pawlak



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Pracownika Socjalnego

21 listopada dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odwiedziły Dyrekcję oraz Pracowników Socjalnych w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Świlczy.

Wychowankowie specjalnie na tę okazję wykonali laurki oraz upieklili pierniczki. Składając życzenia wyrazili szacunek oraz uznanie osobom, które na co dzień pomagają ludziom przezwyciężać trudne sytuacje życiowe, wspierają w usamodzielnieniu i integracji społecznej. Poprzez celebrowanie tego Święta uczymy dzieci, jak ważna jest empatia oraz wrażliwość na drugiego człowieka.



W krainie smaków i zapachów

Pieczenie pierniczków jest nie tylko zabawną i smaczną aktywnością, ale także stanowi formę terapii dla dzieci.

Zajęcia kulinarne mają wiele korzyści rozwojowych i terapeutycznych: dzieci rozwijały umiejętności motoryczne, społeczne, sensoryczne oraz poznawcze. Podczas kulinarnej przygody mali kucharze poznali nowe smaki i zapachy tj. gałka muskatołowa, anyż, kardamon czy imbir.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Narodowe Święto Niepodległości

Narodowe Święto Niepodległości jest polskim świętem państwowym obchodzonym co roku 11 listopada. Jest ono ważnym wydarzeniem dla każdego Polaka, ponieważ upamiętnia odzyskanie w 1918 roku przez Polskę niepodległości, po 123 latach niewoli. Aby przybliżyć dzieciom to ważne Święto prowadzone były zajęcia, podczas których zapoznaly się z podstawowymi symbolami narodowymi – flagą, godłem, hymnem – z postacią Marszałka Józefa Piłsudskiego oraz historią obchodów tego święta. Wspólnie przygotowywały dekoracje wykonane różnymi technikami. Prace plastyczne – flagi, kotyliony z papieru w barwach narodowych.

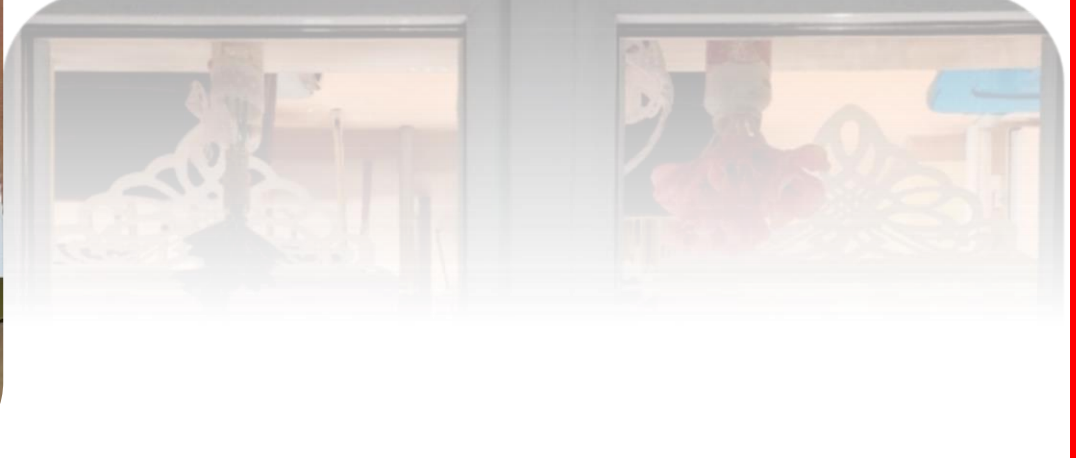
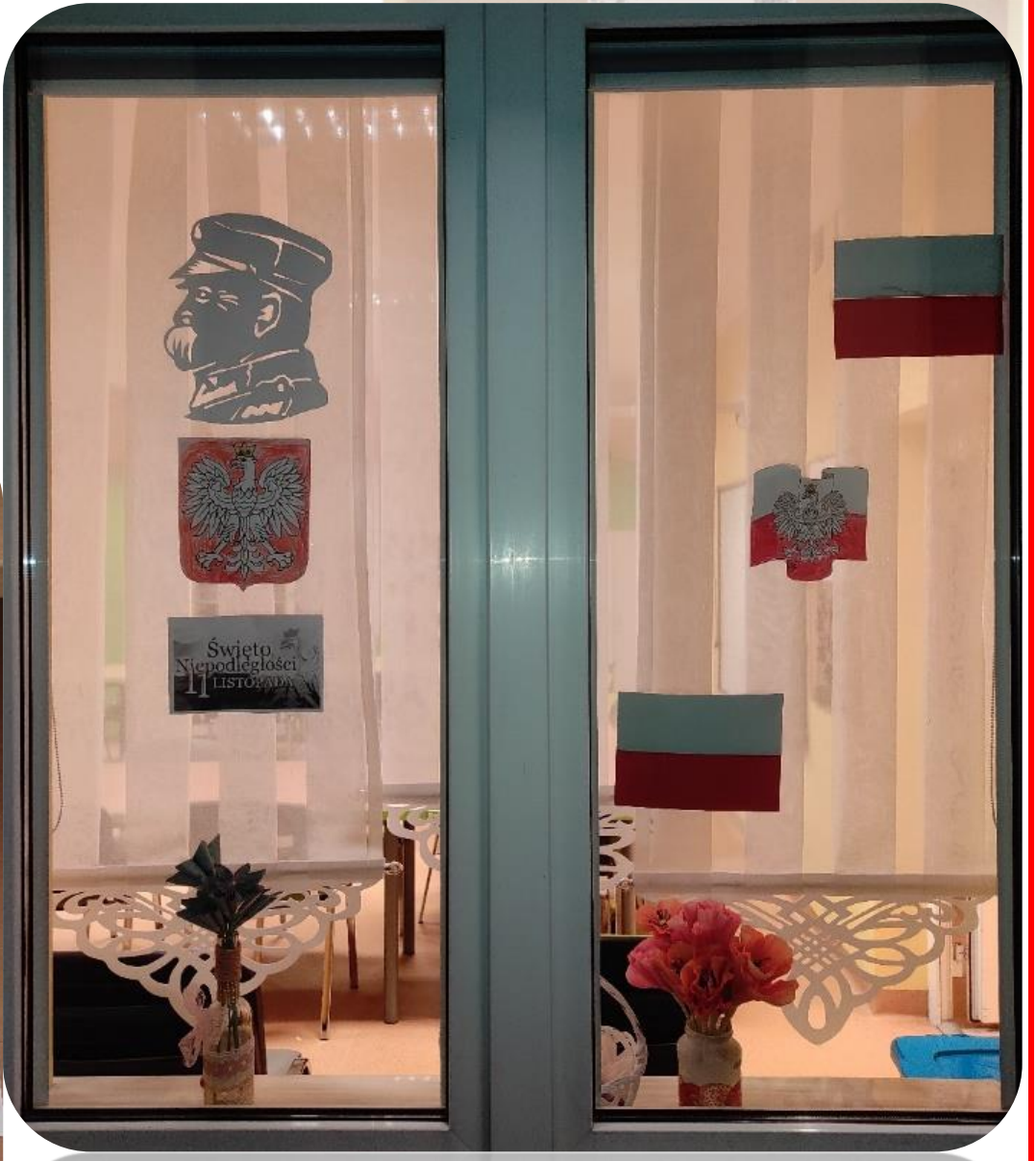
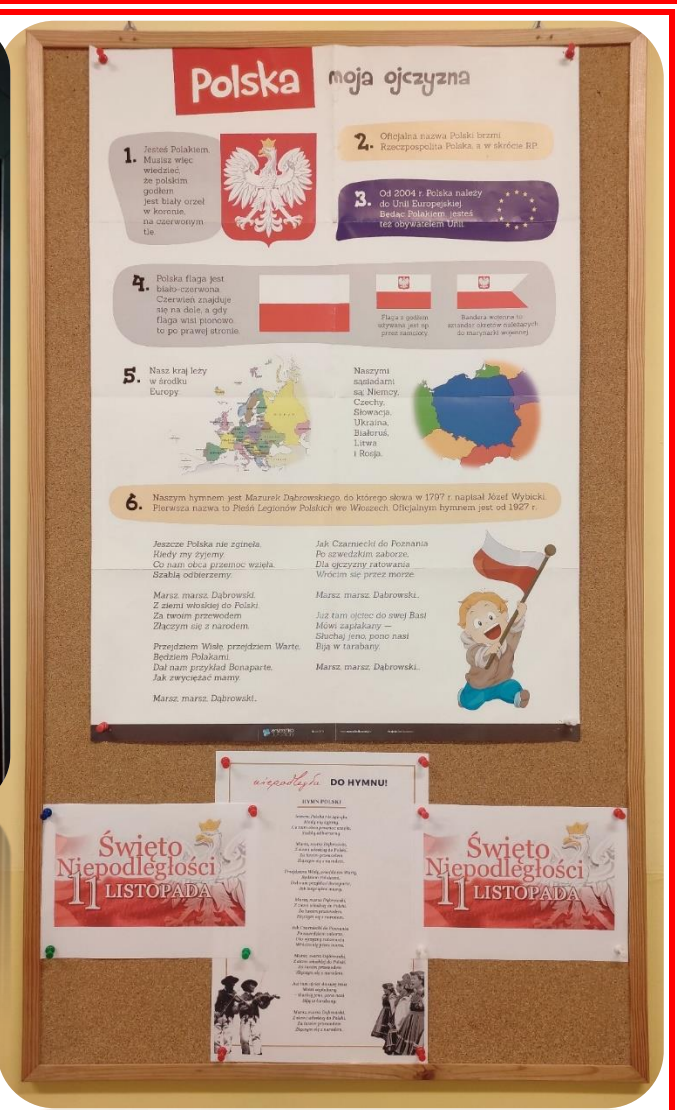


Dzień ten był okazją do budowania poczucia tożsamości narodowej i szacunku do historii kraju.



Ewa Król





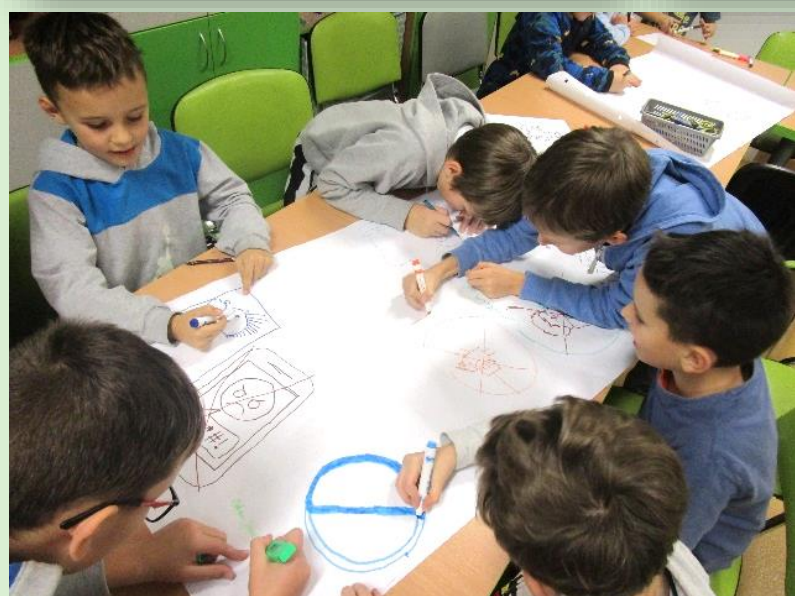
Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Zajęcia profilaktyczne - Przemoc rówieśnicza

23 listopada 2023 r. odbyły się w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy zajęcia warsztatowe, które poprowadziły Panie pracujące na co dzień w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Górnicy.

Podczas zajęć przedstawione zostały informacje na temat zjawiska przemocy rówieśniczej w świecie realnym i w cyberprzestrzeni. Uczestnicy dowiedzieli się jak reagować na przemoc rówieśniczą oraz poznali możliwości pomocy, z której mogą skorzystać młode osoby doświadczające przemocy ze strony rówieśników lub będące jej świadkami.

Temat niezwykle ważny, ponieważ niesie ze sobą niekiedy bardzo poważne konsekwencje. Dlatego warto o tym zjawisku wiedzieć jak najwięcej, a przede wszystkim wiedzieć jak mu zapobiegać.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty stroikowe

W świetlicy trwają przygotowania do zbliżających się świąt...
We wtorek, 28 listopada, odbyły się rodzinne warsztaty stroikowe.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wieczór andrzejkowy

30 listopada odbył się tradycyjny wieczór andrzejkowy. Uczestnicy świetlicy bardzo chętnie wzięli udział w zabawach i wróżbach. Była zabawa w muzyczne krzesło, taniec z balonami, wróżba serca imion, lanie wosku, wędrujące buty i wiele innych. Wiele radości sprawiło również zaprezentowanie przebrań i strojów. Podczas tego wieczoru był śmiech, było zaskoczenie, była tajemnica a przede wszystkim była świetna zabawa!

Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Święty Mikołaj

6 grudnia odwiedził naszą świetlicę - niecierpliwie i długo wyczekiwany Święty Mikołaj ze swoimi pomocnikami... Panem Wójtem Świlczy i Panią Dyrektorką GOPSu. Tradycyjnie Mikołaj przytashał dla uczestników świetlicy ogromny wór prezentów. Ku uciechu dzieci znalazły się w nim gry, zestawy edukacyjne, zestawy do robótek ręcznych, zabawki, drobne sprzęty sportowe itd., itp. Każde z uczestników prezentowało Mikołajowi wierszyk lub wręczało laurkę. Dopełnieniem zawartości paczek były również łakocie i owoce.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Święty Mikołaj



ŻYCIA ŚWIETLICY

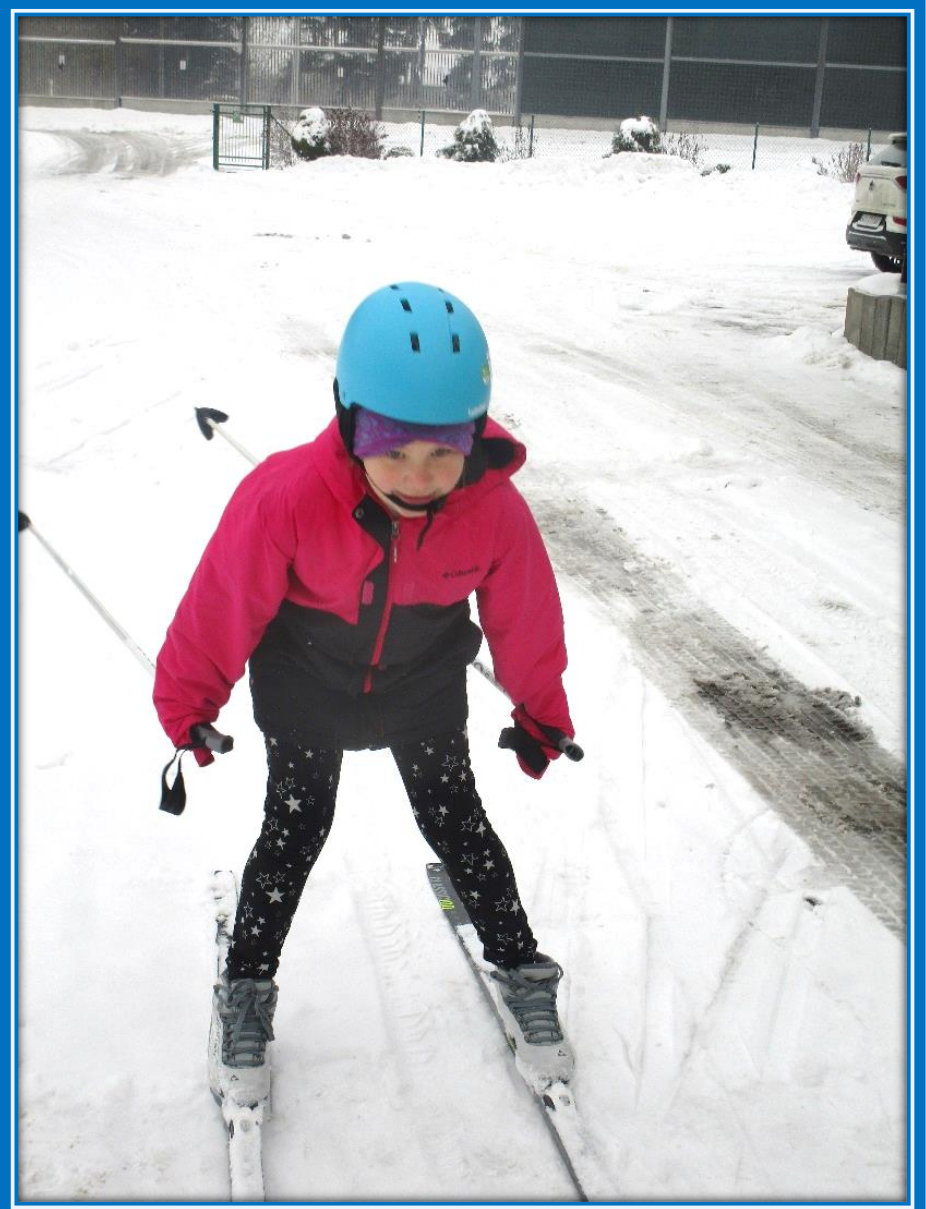
Przygoda z nartami biegowymi

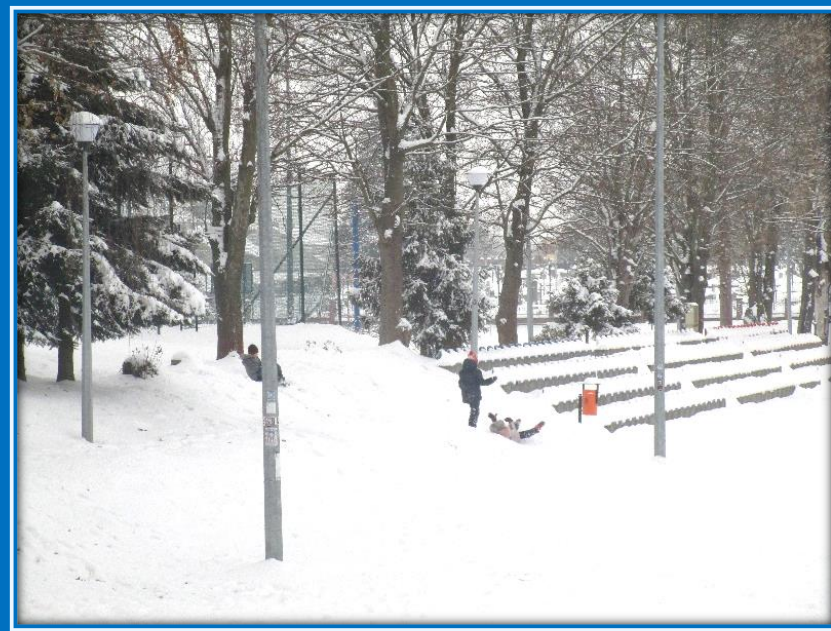


W grudniu korzystając z zimowej aury, sprzyjającej aktywności fizycznej w terenie rozpoczęliśmy naszą przygodę z nartami biegowymi. W trosce o bezpieczeństwo obowiązkowym elementem ubioru jest kask ochronny na głowę. Narciarstwo biegowe to jeden z najchętniej uprawianych sportów zimowych. Nie można się temu dziwić. Dyscyplina ta nie ogranicza nas do jazdy po specjalnie przygotowanym do tego celu stoku, a pozwala na swobodne przemieszczanie się po dowolnych śnieżnych trasach.

Rozpoczynając z dziećmi naukę jazdy na nartach, warto zacząć właśnie od tej formy aktywności. Należy jednak zdawać sobie sprawę, że ta odmiana narciarstwa wymaga wykorzystania specjalistycznego sprzętu. Co więc powinno wchodzić w skład wyposażenia początkującego narciarza? Rozróżniamy dwa podstawowe ich rodzaje - przeznaczone do stylu klasycznego i do techniki łyżwowej. Nasi podopieczni mają deski dla początkujących w stylu klasycznym. Drugim obowiązkowym elementem wyposażenia narciarza biegowego są kije biegowe. Bez odpychania poruszanie się na nartach biegowych nie byłoby możliwe.

Pomimo tego, że było to pierwsze doświadczenie narciarsko-biegowe w życiu to większości uczestników świetlicy pierwsze kroki na nartach nie sprawiły większego problemu.





ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty rękodzielnicze w zakresie wykonania świątecznej szopki bożonarodzeniowej

7 grudnia odbyły się przedświąteczne warsztaty rękodzielnicze, w zakresie wykonania świątecznej Szopki Bożonarodzeniowej. W naszej pracy staraliśmy się wykorzystać jak najwięcej naturalnych materiałów m.in. drewno, len, żółędzie, włóczkę, wełnę, filc, karton, itp. Dzięki burzy mózgów wykreowaliśmy właściwe postacie i w odpowiedniej formie. Tradycyjna szopka bożonarodzeniowa przedstawiana jest zazwyczaj w formie stajenki, niekiedy konstruowana jest również w charakterze jaskini bądź też grotu. W środku szopki bożonarodzeniowej znajdujemy figury przedstawiające postacie małego Jezusa Chrystusa, Najświętszej Marii Panny oraz świętego Józefa. Zwieńczeniem naszej pracy rękodzielniczej było ubranie szopki w oświetlenie, które dodało jej pełni blasku i wyrazu artystycznego.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Spotkanie opłatkowe Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Domu Strażaka w Świlczy

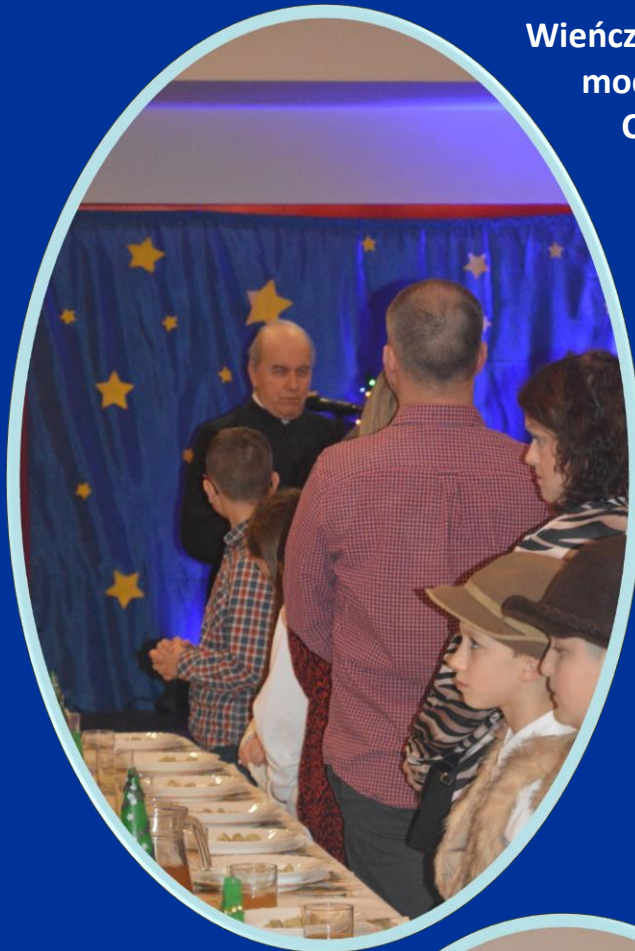


Świąt zaprezentować poczuły to, jak ważne jest być blisko w codziennym życiu rodzinnym i dzielić się wspólną radością.

14 grudnia 2023 r. na okoliczność zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia odbyło się Spotkanie Opłatkowe zorganizowane przez Środowiskową Świetlicę Socjoterapeutyczną w Świlczy. Uroczystość rozpoczęła się powitaniem gości przez panią Ewę Król - kierownik Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej. Następnie uczestnicy świetlicy zaprezentowali okolicznościowe Jasełka Bożonarodzeniowe przygotowane specjalnie na okoliczność tego spotkania. Udział w nich wzięli wszyscy podopieczni.

Zaprezentowane stroje, rekwizyty, udekorowana scena, muzyczne kolędowanie sprawiły, że wszyscy obecni poczuli magię zbliżających się Bożego Narodzenia. Uczestnicy świetlicy byli szczęśliwi, że mogli się obecnym na spotkaniu ich rodzicom i krewnym. Ich obecność sprawiła, że dzieci

Wieńczącym punktem spotkania były życzenia świąteczne od p. wójta Dawida Homy, wspólna modlitwa celebrowana przez ks. proboszcza Antoniego Czeraka oraz łamanie się opłatkiem i składanie życzeń. Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia towarzyszy przez cały Nowy Rok. Życzymy, aby był to czas szczęśliwy w osobiste doznania, spełnił zamierzenia i dążenia zawodowe oraz by przyniósł wiele satysfakcji z własnych dokonań. Przyniesie spokój i radość. Wszystkim osobom, zaangażowanym w przygotowanie spotkania serdecznie dziękujemy i życzymy, okazane przez nich dobro powróciło z e zdwojoną energią.

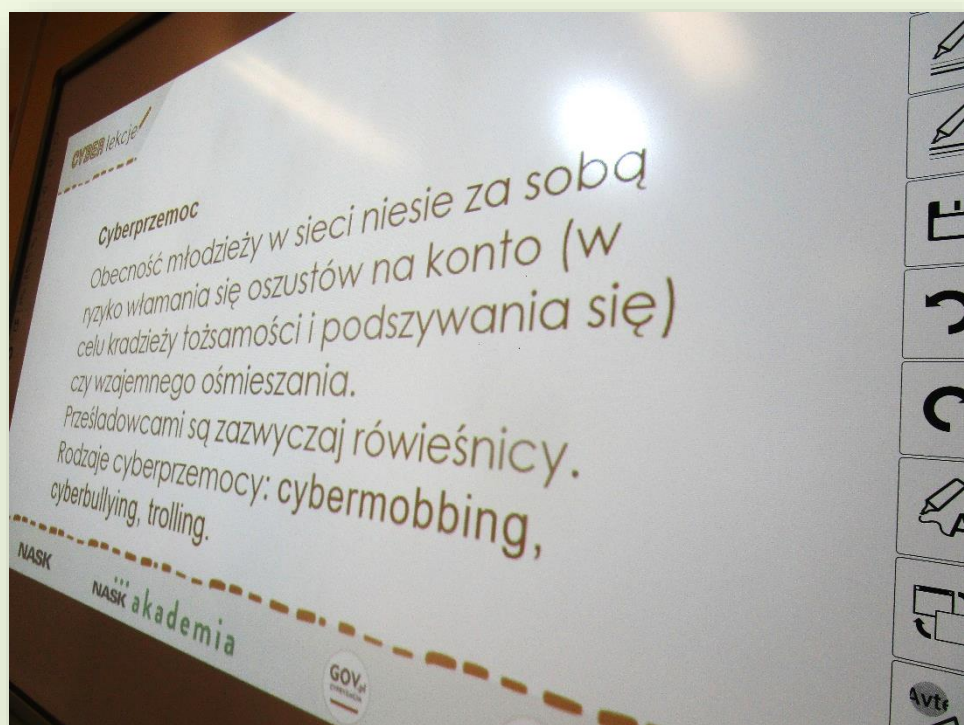




Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Lekcja edukacyjna dotycząca tematyki bezpiecznego korzystania z Internetu oraz problematyki uzależnień od telefonu

21 grudnia w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyła się lekcja edukacyjna dotycząca tematyki bezpiecznego korzystania z Internetu oraz problematyki uzależnień od telefonu. Spotkanie poprowadzili: Redaktor Naczelny portalu *Halo Rzeszów* pan Łukasz Kotulak oraz Zastępca Redaktora Naczelnego, dziennikarz pan Dominik Bąk.



Pierwsza część spotkania poświęcona była "Bezpieczeństwu w Internecie". Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się o różnych zagrożeniach online. Prelegenci przedstawili konkretne przykłady sytuacji problematycznych, a także omówili środki bezpieczeństwa i zasady ochrony prywatności w sieci. Część ta zakończyła się otwartą dyskusją, podczas której uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami i refleksjami dotyczącymi korzystania z Internetu.

Drugą część spotkania poświęcono tematowi "Uzależnienia od Telefonu". Prezentacja zawierała analizę faktów dotyczących uzależnienia od telefonu komórkowego oraz przedstawienie konsekwencji nadmiernego korzystania z tego urządzenia.

Spotkanie zakończyło się podsumowaniem głównych punktów oraz rozmową, w trakcie której uczestnicy mieli okazję zadawać pytania i podzielić się swoimi spostrzeżeniami. Na zakończenie Panowie podali dodatkowe źródła informacji i materiały do samodzielnej eksploracji tematu.

Lekcja profilaktyczna miała na celu edukację dzieci na temat zagrożeń związanych z Internetem i uzależnień od telefonu, a także dostarczenie im praktycznych narzędzi do radzenia sobie z tymi wyzwaniami. Ważne jest, aby promować zdrowe nawyki korzystania z technologii od najmłodszych lat.

Dziękuję serdecznie Panom Redaktorom za spotkanie i poświęcony dzieciom czas.

Ewa Król



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ

MYSZKI MIKI

Już niemal od stu lat każdy z nas kojarzy tę postać. Uśmiechnięta twarz z czarnym noskiem, duże, czarne uszy, czerwone spodenki...tak! To Myszka Miki. Postać stworzona przez Walta Disneya, amerykańskiego animatora, aktora głosowego i producenta filmowego. Słynne zwierzątko zadebiutowało w 1928 r. w kreskówce „Parowiec Willy”, gdzie głos podkładał sam Disney. Przetłomowym był także fakt, iż była to pierwsza animacja z dźwiękiem.



Wielu widzów mogło utożsamiać się z postacią Myszki Miki, dlatego jej fenomen zauważono błyskawicznie. Już w 1932 roku, zaledwie cztery lata od pojawienia się animowanego bohatera na wielkim ekranie,

Walt Disney został laureatem wyjątkowego Oscara. A najbardziej prestiżowa nagroda w branży kinematograficznej była dopiero początkiem przygody jednej z najbardziej rozpoznawalnych myszy na świecie.

Kolejnego Oscara przyniósł bohaterowi film pełnometrażowy z 1940 zatytułowany „Fantazja”. Nominację do nagrody za najlepszy krótkometrażowy film animowany Miki otrzymywał aż dziesięciokrotnie. Na rozdaniu Oscarów pojawił się jeszcze dwukrotnie, w 1988 roku oraz w 2003 roku, za każdym razem wręczając nagrodę w kategorii najlepszy animowany film krótkometrażowy.

W zależności od kraju Mickey Mouse ma także nawet różne imiona, np. we Włoszech znany jest jako Topolino, w Chinach - Mi Lao Shu, w Estonii - Mikki Hiir, na Węgrzech Miki Eger, w Szwecji Musse Pigg, a w Polsce po prostu Myszka Miki. Jakie imię by nie przybrała, zawsze jej widok będzie wywoływał uśmiech na twarzach dzieci... i nie tylko.

Obecnie najmłodszy kojarzą animowaną postać głównie z serialu dziecięcego „Klub przyjaciół Myszki Miki” czy „Miki w szortach”. Z całą pewnością Myszka Miki była ważną częścią dla wielu pokoleń, niezależnie od społecznych nastrojów.

W Polsce, dzień ten jest obchodzony z równie dużym entuzjazmem. Kina organizują specjalne pokazy klasycznych i nowych filmów z Myszka Miki, a sklepy z pamiątkami oferują szeroki asortyment produktów związanych z tą postacią. Polskie media społecznościowe również rozbrzmiewają od postów fanów, którzy dzielą się swoimi wspomnieniami i uczuciami związanymi z Myszka Miki. W szkołach i przedszkolach odbywają się lekcje według specjalnych scenariuszy poświęconych Myszce Miki.

Drodzy czytelnicy, a teraz coś od siebie... W tym roku Myszka Miki ma 95 lat. Przeszła niejedną transformację. Zastanawiam się jednak, jak wyglądałaby, gdyby starzała się jak człowiek???

Ewa Tront



Kilka słów o dorosłych, którzy wiele zrobili dla dzieci

„A ja wolę moją mamę...”

MAJKA JEŻOWSKA

Wyobraźmy sobie czasy lat osiemdziesiątych XX w. Pewna młoda kobieta poszukuje inspiracji, by stworzyć piosenkę dla swojego syna. Ze smutkiem stwierdza jednak, iż ówczesna twórczość piosenek dla dzieci jest uboga i monotonna. Chociaż do tej pory zajmowała się śpiewaniem i tworzeniem piosenek w innym stylu, postanawia spróbować... To Majka Jeżowska, znana autorka piosenek dla dzieci i młodzieży.



Urodziła się 25 maja 1960 r. w Nowym Sączu. Właściwie nazywa się Maria Zofia Jeżowska. Uczęszczała do II Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Nowym Sączu. Ukończyła studia na Wydziale Muzyki Rozrywkowej na Akademii Muzycznej w Katowicach. Swoją muzyczną karierę rozpoczęła już od nastoletnich lat. W 1978 roku zdobyła nagrodę na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze, a już rok później, z piosenką „Nutka w nutkę”, wystąpiła na 17. Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Wtedy też została wyróżniona za ciekawą interpretację wykonywanych przez siebie piosenek. Ma wyjątkowo ciepłą barwę głosu, a gdy śpiewa, emanuje od niej dużo dobrej energii i optymizmu.

W 1981 r. zdecydowała się wyjechać do Stanów Zjednoczonych. Zamieszkała w Chicago i została wokalistką zespołu Heat N Serve. Trzy lata później, wykorzystując tekst Agnieszki Osieckiej, „A ja wolę moją mamę”, Jeżowska nagrała dla III Programu Polskiego Radia piosenkę o tym

samym tytule. Utwór szybko zyskał popularność, co spowodowało, że piosenkarka wydała kolejną płytę. Z inspiracji tej piosenki powstał musical. Libretto zostało napisane przez Jacka Cygana.

W 1993 roku Majka na stałe wróciła do Polski, a rok później założyła własną firmę fonograficzną: JA MAJKA Music. Dzięki działaniu przedsiębiorstwa wydała kilkanaście płyt pełnych piosenek dla dzieci. Po powrocie do Polski Majka Jeżowska aktywnie prowadziła także swoją działalność artystyczną – dużo koncertowała i organizowała liczne spotkania i imprezy dla rodzin i dzieci.

Majka Jeżowska prowadzi nie tylko działalność sceniczną. Jest właścicielką wyjątkowego sklepu internetowego, który oferuje ciekawe i niebanalne materiały edukacyjne dla dzieci, nauczycieli i pedagogów. W ofercie znajdują się między innymi: scenariusze przedstawień dla dzieci, materiały dydaktyczne dla nauczycieli i pedagogów, szkolenia i webinaria.

Gdy Majka Jeżowska napisała piosenkę „A ja wolę moją mamę” na pewno nie podejrzewała, że po tylu latach będzie ona dalej tak chętnie odsłuchiwana. Utwór bardzo często jest wykorzystywany podczas przedstawień szkolnych z okazji Dnia Mamy. Oprócz wspomnianej już piosenki, inne znane to: „Na raz, na dwa”, „Wszystkie dzieci nasze są”, „Kochany Panie Mikołaju”, „Laleczka z saskiej porcelany”, „Do słońca”, „Kotysanka dla mamy” i wiele innych.

Majka Jeżowska ma syna Wojtka. Artystka jest jednym z kawalerów Orderu Uśmiechu. W 2003 roku została ambasadorską dobrej woli UNICEF, a w 2007 roku organizacji Polish American Youth mającej siedzibę w Chicago.

Ewa Trent



100 sposobów na aktywność z dzieckiem w domu

1. Świąteczne kartki i ozdoby

2. Kartka papieru

3. Krzyżówki i łamigłówki

4. Zwierzęta domowe

5. Książka kucharska



Jesień jest porą roku, gdy chętnie spędzamy czas w domu. Pogoda nie działa na nas zachęcająco, gdy coraz szybciej na zewnątrz robi się szaro i ponuro. A deszcz stuka za oknem.

Co robić z dzieckiem w domu?

Można ten czas spożytkować na różne sposoby. Nie ma jednej instrukcji, ale jest wiele pomysłów jak ten czas uatrakcyjnić sobie i dziecku, które skrupulatnie nas z niego rozliczy.

Zróbmy to tak :)

100 sposobów wydaje się tak wiele, ale czy aby?

1. Świąteczne kartki i ozdoby

Jak co roku, dzieciaki z niecierpliwością czekają na Święta. W Polsce uwielbiają te z Mikołajem, kolędami i huczną zabawą w Sylwestra. Dlaczego by nie sprawić im jeszcze więcej radości? Świąteczne kartki i ozdoby mogą być tutaj trafioną formą zabawy i nauki. Ale też relaksem od codziennej rutyny i czasami mało przyjemnych „homeworków”. Cukierki na choinkę, dlaczego nie, przecież dzieciaki je uwielbiają, chociaż czasami psują zęby. Taka forma na pewno nie zepsuje im zębów, ale rozwinie ich kreatywność i poczucie estetyki.

2. Kartka papieru

Dla tych którzy uwielbiają rysować nie ma lepszej zabawy na świecie jak kartka papieru i kredka. Ta kartka papieru jest najbardziej kreatywną formą aktywizacji dziecka. Niektórzy mogą godzinami spędzać czas na rysowaniu, przerysowywaniu czy kolorowaniu. Dla tych mniej wprawionych w boju, kolorowanka może być przyjemną formą odstresowania się, ale też miło spędzonego czasu.

Nikt nie powiedział, że rodzice mają siedzieć beczynnie – które z dzieci nie sprawdziło umiejętności rysowania u swojej mamy czy taty. Dlaczego by nie można odkryć swoich twórczych predyspozycji w wieku 30 czy 40 lat. Z wiekiem podobno łatwiej :)

3. Krzyżówki i łamigłówki

Świat dziecka to nie tylko czas zabawy, to również czas nauki. Czy jest takie dziecko, które nie lubi zagadek? Krzyżówki i łamigłówki to nie dla jednej małej główki, twardy orzech do zgryzienia. Tyle radości z odkrywania treści i różnych zależności. Szczególnie w tym okresie, gdy dziecko zadaje bardzo dużo pytań. a pomysły na zadowalającą odpowiedź się wyczerpują. Nawet pani w szkole tak nie przepęta jak dziecko spragnione wiedzy.

4. Pies/Kot

Po co nam zwierzęta? To ciekawe jak wielką rolę w rozwoju dzieci mają właśnie zwierzęta. Ta interakcja jaka zachodzi pomiędzy dzieckiem a zwierzęciem jest niesamowita. To nie tylko ktoś do zabawy – pies/kot – ale ktoś kim trzeba się zaopiekować, nakarmić, czasami wyjść na spacer. Co bardzo motywuje dziecko do aktywności fizycznej z jego udziałem, ale również uczy odpowiedzialności za kogoś. To również ktoś kto na Ciebie czeka i cieszy się z Twojego powrotu do domu. Ktoś, kogo możesz nauczyć śmiesznych sztuczek. To ktoś, kto również Cię kocha na swój psi/koci sposób.

5. Książka kucharska

Gdy mowa o jedzeniu, dzieci chętnie angażują się do pracy. Nie ma większych łasuchów jak one. Bardzo chętnie pomagają. Aż ciężko czasami okiełznać ich chęci. Uwielbiają mieszać, ozdabiać, dodawać i zajadać. Do tej pory zabawa ciastem daje im niesamowicie dużo radości. Szybko i sprawnie sprawdzą Twoje umiejętności. I skrupulatnie Cię rozliczą z złożonych obietnic, dopóki nie zapełnisz ich małych brzuszków. Nawet nie próbuj się wycofać bo Ci się to może nie udać nawet z książką kucharską. A dlaczego to już wiesz doskonale :)

Katarzyna Gaczoł-Micał

Literatura:

„1000 pomysłów na nudę. Kolorowanie, czytanie, zabawa...”
Maja Kowalska, Wydawnictwo: Olesiejuk,

„Samo Sedno - Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6-13 lat?”
Natalia Minge, Krzysztof Minge, Wydawnictwo: EDGARD

„Przygody Fenka. Kreatywność” Dominika Gałka Wydawca:
Twój Doradca Konrad Sobik, Rok wydania: 2021

„Dzień Zdrowego Śniadania” – tego jeszcze nie było...



Z kalendarza świąt nietypowych w listopadzie można wyłowić „Dzień Zdrowego Śniadania”. To jedno z świąt związane ze zdrowym odżywianiem, obchodzone co roku **8 listopada**. Na równi z tym dniem obchodzimy również Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania, z którego się ono wywodzi. Zainicjowanego od 2007 r. przez Komisarza Unii Europejskiej ds. zdrowia Markosa Kyprianou oraz Euro-togues (ET) organizację zrzeszającą szefów kuchni z całej Europy.

W tym roku przypadło ono na drugą środę miesiąca listopada. Celem przewodnim celebrowania tego dnia było przypomnienie o promowaniu Zdrowego Śniadania. Spożywanie regularnych posiłków oraz wypracowanie zdrowych nawyków wśród najmłodszych członków polskiego społeczeństwa jest nieodzownym elementem szczęśliwego oraz świadomego życia zdrowia oraz samopoczucia do twórczej i efektywnej nauki czy pracy.

Śledząc statystyki, które alarmują o fakcie, że co czwarte dziecko pomija spożywanie porannego posiłku. Wraz z tym wzrasta liczba najmłodszych zmagających się z problemem nadwagi. Z tym problemem zmagają się również ludzie w różnym wieku. Nie obowiązuje tu zasada „Kto nie ma nadwagi, to nie ma przewagi”. Aczkolwiek należy mieć świadomość, że wraz z wzrostem kilogramów wzrasta ryzyko pojawienia się chorób m.in. depresja, cukrzyca, nadciśnienie, rak jak i wiele innych równie poważnych w skutkach.

Kluczem do sukcesu jest systematyka w spożywaniu pełnowartościowych, smacznie wyglądających posiłków. To nie tylko ilość, ale i jakość jest ważna.

W Polsce coraz więcej placówek szkolnych organizuje w tym dniu zajęcia mające na celu udział i zaangażowania się dzieci w przygotowanie zarówno zdrowych jak smacznych i wartościowych posiłków. Dzieciaki oczywiście chętnie się zaangażowały w taką inicjatywę. Najmłodszy w ten sposób poznają zasady zdrowego żywienia opracowane przez ekspertów, organizowane są przy tym konkursy a uświetnieniem tej okazji są przedstawienia, w których dzieci biorą udział.

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jak odkładanie pieniędzy na lokacie. Głównym celem śniadania jest zaspokojenie uczucia głodu oraz dostarczenie energii. Tylko dobre paliwo da wymierne efekty w postaci sprawności fizycznej, satysfakcjonujących ocen czy twórczego myślenia.



Jakie śniadanie jest odpowiednie dla dziecka?

W tym wieku dzieci wiedzą, że to nie czekolada, chipsy i cukierki, ale podstawę stanowią węglowodany złożone, których źródłem są pełnoziarniste produkty oraz niesłodzone płatki śniadaniowe. Ważnym składnikiem śniadania powinny być również produkty zawierające białko i wapń, jak twarożek, jogurt naturalny czy ser.

Komponując najważniejszy posiłek dnia należy pamiętać o istotnej zasadzie – połowy talerza tyle powinny zajmować owoce i warzywa, czyli źródło wielu witamin i minerałów.

Tutaj ciężko podpowiedzieć, bowiem każde dziecko ma inne preferencje smakowe. Dla jednych to będzie pomidor, ogórek, rzodkiewka dla innych sałata, marchewka czy kalarepka. W obecnych czasach różnorodność owoców i warzyw importowanych z innych krajów jest ogromna. Ważne, by były to owoce i warzywa, które będą bogate w składniki odżywcze i błonnik wspomagający proces trawienia.

To, co pijemy, jest bardzo ważne w utrzymaniu dobrej kondycji ciała. Ciepła herbata, świeżo wyciskany sok czy szklanka mleka będą tutaj świetną opcją. Wszelkie dosładzane napoje będą przeszkadzać w utrzymaniu szczupłej sylwetki. Wypieki oraz fast foody nie są wskazane, pomimo iż bywają smaczne. Przynajmniej niezbyt często. Gotowe dania odgrzewane na szybko nie są dobrą opcją. Tradycyjna kuchnia, danie gotowane od podstaw jest to opcja, która powinna znaleźć się na talerzu.

Co warto wiedzieć o herbacie? Jak dekorować stół? Pomoże opanować trudną sztukę przygotowania „Zdrowego Śniadania”, a w późniejszym czasie gotowania oczywiście dla tych bardziej zamiłowanych do gotowania.

Powodzenia w eksplorowaniu różnorodności kolorów i smaków... potraw z różnych części świata, ale również tych tradycyjnych, polskich.

Literatura:

„Jeść by żyć” Joel Fuhrman Wydawnictwo: Varsovia Rok wydania: 2017

„Herbata co warto wiedzieć” Hattie Ellis, Wydawnictwo: Rosner i Wspólnicy Rok wydania: 2003

„Jak dekorować stół” Opracowanie, zdjęcia i aranżacja: Magdalena Szwedkiewicz – Kostrzeba, Wydawnictwo: Skarbnica Wiedzy Sp. z o.o. Rok wydania: Warszawa 2008

Katarzyna Gaczoł-Micał



Jak zaprzyjaźnić się z książką?

No właśnie jak to zrobić, codziennie je nosimy w plecaku do szkoły. Zabieramy je na wycieczki, do kościoła, sklepu innych miejsc publicznych. Ale dlaczego tak ciężko czasami je otworzyć? W końcu spędzają z nami większość dnia, dlaczego więc nie traktować ich przyjaźnie?

Przecież nie gryzą ani nie szczypią!

Więc o co chodzi?

Jak znaleźć drogę do celu... wartościową książkę, która rozbudzi naszą ciekawość świata?

Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich to coroczne święto organizowane przez UNESCO. Celem celebrowania tego dnia była promocja czytelnictwa, edytorstwa i ochrony własności intelektualnej za pomocą praw autorskich. W 1995 roku po raz pierwszy obchodzono ten dzień.

Pomimo, iż biblioteka jest otwarta codziennie, to coraz mniej dzieci czyta. Przygoda z książką zaczyna się już w dzieciństwie. Pamiętam jedną taką, którą otrzymałam w prezencie nie było w niej treści tylko dwa kolory obrazków (biało-czarnych) ale dzieciom ona bardzo przypadła do gustu. Chociaż zapewne nie bardzo pamiętają tę sytuację.

Biblioteka czeka by do niej przyjść i znaleźć coś dla siebie. Zbiór jest ogromny, a wybór trudny czasami może zabraknąć limitu na karcie. Gdybym miała porównać miłość do książek to porównałabym ją do roli, którą mam do odegrania. Z czasem czujesz się coraz swobodniej w jej obecności, później zapominasz, że w ogóle występujesz.

Wygodną formą są książki w formie e-booków i audiobooków. Nie dla wszystkich optymalną – bowiem wzrokowcy nadal preferują formę papierową.

Dobrym wprowadzeniem do samodzielnego czytania są książki – komiksy. Dzieciaki je bardzo lubią. Nie ma za dużo treści, a kolorowa forma obrazków bardzo uatrakcyjnia ich czytanie.



Książki najczęściej czytane to książki humorystyczne, ważna jest w nich również wielkość i rodzaj użytej czcionki.

Drugą grupą książek, po które chętnie sięgają dzieci, są książki rymowane oraz zawierające morał.

Zmień myślenie, a zmienisz swoje życie. – Zakochaj się w niej, pomoże Ci to uwolnić swój potencjał i osiągnąć sukces" to książka, która zmieniła sposób myślenia milionów czytelników. A jej autor Brian Tracy to jeden z najstynniejszych na świecie mówców zawodowych. Jego wykłady z rozwoju osobistego i psychologii sukcesu przyciągnęły wielu słuchaczy.

Daj się porwać!

Ona Cię wciągnie i zauroczy. Pozwól jej...a nie pozatujesz :).

Zrekompensuje Ci ten czas dobrą zabawą. Pomoże odkryć nowe cele oraz zdobyć wszystko czego zapragniesz.

Jak nie wiesz od jakiej zacząć, zacznij od „Hani Humorek”. Serii książek dla dzieci, których autorką jest Megan McDonald.

„Zaczyna się rok szkolny, ale Hania nie ma ochoty wracać do ławki. Od rana ma paskudny humorek. Nie pomagają na niego kredki potworki ani sadzone jajko. Dopiero koszulka z napisem „Jadłam Rekina” sprawi, że Hania nabierze ochoty na kontakt z rówieśnikami. Mimo wszystko okazuje się, że w trzeciej klasie nie jest wcale tak źle i nawet dziwaczny Franek Peretka zyskuje przy bliższym poznaniu...”

Kolejną niezwykle zabawną książeczką w serii dla najmłodszych czytelników jest „Koszmarne Karolek”, który ma przed sobą nie lada wyzwanie: jak wygrać konkurs czytelniczy, nie czytając ani jednej książki? Odpowiedź jest bardzo prosta – trzeba je samemu bardzo szybko napisać i wielka wygrana jest już w kieszeni.

Z czasem oswoisz się, że nie będzie Ci straszna nawet ta „historia”.

Literatura:

Seria „Hania Humorek. Mistrzynie Humorków. Megan McDonald, Wydawnictwo: Egmont Rok wydania: 2019

„Koszmarne Karolek czyta książkę” Francesca Simon Wydawnictwo: Znak, Rok wydania: 2011

Zbiór opowiadań „Książki Moja Miłość” Wydawnictwo e-bookowo Rok wydania: 2011

Katarzyna Gaczoł-Micał

SMACZNEGO!

Keks

SKŁADNIKI:

- mąka 1,5 szklanki
- cukier 1 szklanka
- jajko 5 sztuk
- migdały 5 dag
- rodzyнки 5 dag
- skórka z pomarańczy 10 dag
- skórka cytrynowa 5 dag
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- masło 200 gramów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rodzyнки zalać wrzątkiem i po 5 minutach odcedzić.
2. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i drobno posiekać.
3. Żółtka utrzeć do białości z cukrem i dodać masło. Następnie powoli wsypywać mąkę wraz z proszkiem do pieczenia. Całość dokładnie wymieszać.
4. Bakalie obtoczyć w mące i dołożyć do ciasta.
5. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie połączyć z ciastem.
6. Tak otrzymane ciasto przełożyć do foremki wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą lub wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec około 45-50 minut w temperaturze około 180 stopni.

Smacznego 😊



Sałatka Noworoczna

SKŁADNIKI:

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 200 g filetów śledziowych a'la matjas z oleju
- 100 g kukurydzy konserwowej
- do 40 g cebuli
- do 100 g mrożonego groszku
- 60 g ogórków konserwowych
- 60 g ulubionego majonezu
- 10 g ulubionej musztardy
- 3 łyżki świeżo siekanego koperku
- przyprawy: po 1/4 płaskiej łyżeczki soli i pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotowane i przestudzone ziemniaki pokrój nożem na małe kawałki na jeden kęs.
2. Odcedź z zalewy groszek konserwowy.
3. Pokrój filety śledziowy na małe kawałeczki.
4. Do miski z przestudzonymi kawałkami ziemniaków, groszkiem i śledziem dodaj odsączoną z zalewy kukurydzę konserwową.
5. Mały kawałek cebuli pokrój bardzo drobno.
6. Około 60 gramów ogórków konserwowych pokrój na kawałki nie większe niż 1x1 cm.
7. Dołóż pozostałe składniki: majonez oraz łyżkę musztardy. Dorzuć trzy łyżki świeżo siekanego koperku, sól i pieprz do smaku.
8. Bardzo dokładnie wymieszaj wszystkie składniki sałatki.

Smacznego 😊



Zespół redakcyjny: Ewa Król, Cezary Pawlak, Ewa Tront, Katarzyna Gaczoł-Micał, Liliana Gołąb, Aleksandra Nicpoń, Liwia Inglot
Opracowanie komputerowe: Halina Tarańska

