

ŚWIETLICOWO

listopad - grudzień 2024

DWUMIESIĘCZNIK

Nr 41



Niech Wasz dom wypełniony będzie
spokojem i szczęściem!

Szczęśliwych, spokojnych i radosnych

Świąt Bożego Narodzenia oraz

wszelkiej pomyślności i sukcesów

w 2025 roku

z całego serca życzą pracownicy

i dzieci ze Środowiskowej Świetlicy

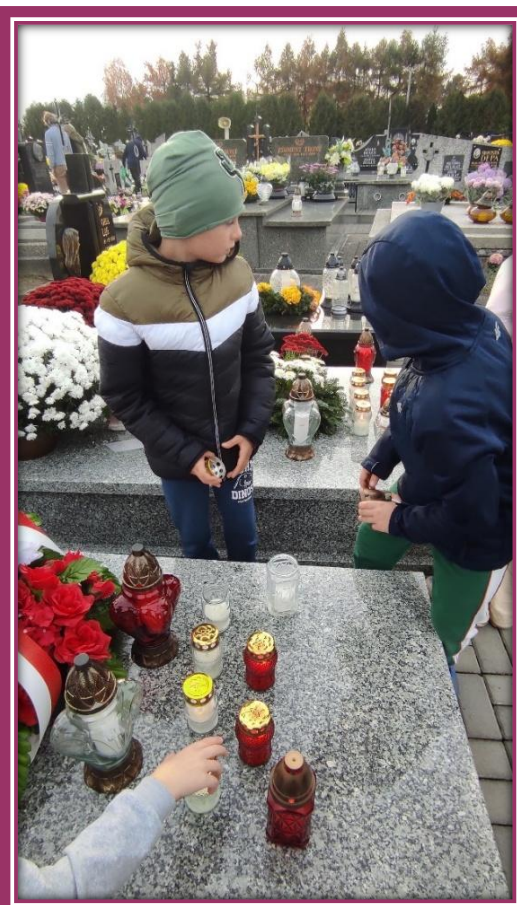
Socjoterapeutycznej w Świlczy



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wszystkich Świętych

W przededniu Wszystkich Świętych odwiedziliśmy Grób Nieznanego Żołnierza i zasłużonych dla naszego regionu, nad którymi powiewały narodowe flagi biało-czerwone. W atmosferze powagi i zadumy zapaliliśmy znicze i chwilą ciszy oddaliśmy cześć pamięci poległych i zmarłych. Tradycja zapalania zniczy i utrzymywania czystości mogił jest dowodem naszego szacunku i pamięci o zmarłych — tak przyjęło się w naszej kulturze. Nasi podopieczni doskonale wiedzą, dlaczego należy pamiętać o poległych i ich grobach. To wyjście na cmentarz jest niewątpliwie jedną z ważniejszych lekcji patriotyzmu dla młodszego pokolenia.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY



Święto Odzyskania Niepodległości



Dzień 11 listopada to ważna data dla każdego Polaka, będąca symbolem miłości do Ojczyzny. Wychowankowie uczęszczający do Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy przez kilka dni przygotowywali się do uczczenia Święta Niepodległości. Podczas zajęć plastycznych z dużym zapamiętaniem i zaangażowaniem wykonali wiele prac plastycznych dotyczących symboli naszej państwowości, którymi ozdobiliśmy naszą świetlicę. W czasie zajęć wychowawczych dzieci przypomnieli sobie podstawowe symbole narodowe: flagę, godło, hymn, postać Marszałka Józefa Piłsudskiego oraz historię obchodów tego święta. Wspólnie z wychowawcami czytały wiersze, z dumą śpiewały pieśni patriotyczne. Na zajęciach

królowały odcienie bieli i czerwieni. Tydzień w świetlicy upłynął nam w atmosferze podniosłości i patriotyzmu. Uroczystość z okazji Narodowego Święta Niepodległości miała na celu rozwijanie wśród uczestników naszej świetlicy poczucia przynależności narodowej, pielęgnowanie polskiej kultury i tradycji. W dniu Święta Niepodległości 11 Listopada uczestnicy świetlicy doświadczają pouczającej lekcji historii o dziejach naszej ojczyzny i patriotyzmu.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Kampania „Dzieciństwo bez przemocy”

„Dzieciństwo bez przemocy” to kampania, która trwała w dniach od 8 października do 19 listopada 2024 roku i była wyrazem sprzeciwu wobec krzywdzenia dzieci. Zorganizowali ją: Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” oraz Krajowa Koalicja na rzecz Ochrony Dzieci. Głównym partnerem kampanii była Rzeczniczka Praw Dziecka.

Kampania koncentrowała się na:

- uwrażliwianiu społeczeństwa na problem krzywdzenia dzieci w Polsce,
- wspieraniu ludzi w reagowaniu na przemoc wobec dzieci,
- promowaniu idei uważnego rodzicielstwa,
- promocji systemowych rozwiązań na rzecz ochrony dzieci przed krzywdzeniem.

Na co dzień podejmujemy w naszej placówce działania, prowadzimy zajęcia profilaktyczne, które mają na celu zwiększyć wiedzę i umiejętności chroniące dzieci przed przemocą.

19 listopada, w dzień finału kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”, fasada budynku Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy została podświetlona na czerwono, tak jak wiele innych budynków w Polsce. Był to symboliczny znak sprzeciwu wobec krzywdzenia dzieci. Czerwone światło przypomniało każdemu, że krzywdzenie dzieci nie może być akceptowane.



**WSPIERAJ
DZIECIŃSTWO MOCY
BEZ PRZEMOCY**



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Pracownika Socjalnego

W swojej codziennej pracy wychowawczej uwrażliwiamy dzieci na krzywdę innych oraz dostrzeganie potrzeb innych osób. Uczymy dzieci jak ważne jest wspieranie siebie nawzajem oraz pomaganie innym poprzez udział w różnego rodzaju akcjach charytatywnych.

19 listopada obchodzimy Dzień Pracownika Socjalnego. Jak co roku dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy pamiętały o Dyrekcji oraz pracownikach Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Świlczy. Z okazji Ich święta przygotowaty drobną niespodziankę...



Wszystkim Pracownikom Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Świlczy dużo:

Zdrowia – aby móc z zapałem kontynuować swoją szlachetną pracę

Siły – aby nieustannie znajdować w sobie energię do działania

Satysfakcji – aby czerpać radość z pomagania innym

Spokoju – aby móc znaleźć chwilę wytchnienia w codziennym zabieganiu

życzą dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Andrzejki

Andrzejki, Andrzejki, Andrzejki... to wieczór wróżb odprowadzanych w nocy z 29 na 30 listopada, w wigilię świętego Andrzeja, patrona Szkocji, Grecji i Rosji. Obrzędy andrzejkowe w naszym kraju mają bardzo długą tradycję, pierwsze wzmianki o nich pochodzą z szesnastego wieku.

Najpopularniejszym obrzędem andrzejkowym, który wykorzystujemy podczas wieczoru wróżb do dzisiaj, jest lanie wosku. Kiedyś używano do tego ołowiu lub cyny z ram kościelnych okien, co było symbolem trwałości związku. Przelewanie przez otwór klucza oznaczało otwarcie bramy czasu. Obecnie to tylko wesola zabawa. My również oglądaliśmy cienie rzucane przez figurki odlane z wosku przez ucho klucza. Przewodnią aktywnością było wróżenie, taniec i śpiew. Podczas wróżby z butów każdy uczestnik zabawy musiał zdjąć lewy but i od końca sali układał nasze buty wężykiem, przekładając następnie ostatni but na początek. Właściciel lub właścicielka buta, który pierwszy osiągnął próg, jako pierwszy znajduje narzeczoną lub narzeczonego i zawrze ślub. Na wróżenie z butów jest jeszcze jedna opcja. Ponownie potrzebujemy naszych lewych butów. Każdy uczestnik zabawy rzuca butem za siebie, w kierunku drzwi. Jeżeli but upadnie noskiem do wyjścia, czeka nas rychły ślub lub też wkrótce znajdziemy miłość naszego życia. Była również wróżba przekłuwania imion w sercu papierowym oraz losowanie wróżby z koszyczka. Najwięcej radości okazaliśmy podczas takich zabaw jak taniec ubywające krzesło i zabawa w refleks cola, pepsi, sprite. Na zakończenie każdy zaprezentował swój strój, wśród których można było zauważyć inwencję twórczą, różnorodność, pomysłowość i chęć autoprezentacji.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wizyta św. Mikołaja

Zgodnie z tradycją 6 grudnia do naszej świetlicy przybył Święty Mikołaj. Wizyta Mikołaja wywołała wiele radości i uśmiechu na twarzach dzieci. Dotarł on z workiem pełnym cukierków, które sypały się z nieba.

Wszystkie dzieci otrzymały paczki ze słodyczami. W zamian obdarowani recytowali wiersze i wręczyli kartki z najlepszymi życzeniami na Święta. Miłym akcentem spotkania było wspólne kolędowanie. Nie mogło zabraknąć także pamiątkowych zdjęć z tak długo wyczekiwany gościem. Na koniec, dzieci z wielką radością podziękowały Mikołajowi za wizytę i zaprosiły go za rok, obiecując, że będą bardzo grzeczne...



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Spotkanie oplatkowe

W dniach przedświątecznych, w naszej świetlicy socjoterapeutycznej, odbyło się spotkanie oplatkowe, które miało na celu zbliżenie dzieci do tradycji Bożego Narodzenia oraz stworzenie atmosfery wspólnoty i wzajemnego wsparcia.



Wspólnie z zaproszonymi Gośćmi, zasiadliśmy do wigilijnego stołu, dzieląc się oplatkiem, życzeniami i ciepłem. Spotkanie było pełne radości i świątecznego nastroju. Dzieci mogły poczuć się częścią większej wspólnoty, dzieląc się ze sobą dobrą energią i serdecznością. Wspólne kolędowanie, rozmowy przy stole oraz dzielenie się oplatkiem były momentami, które przypomniły wszystkim o ważności miłości, przyjaźni i wzajemnego szacunku.



Ważnym punktem wydarzenia był także występ artystyczny, podczas którego dzieci zaprezentowały swoje umiejętności taneczno-wokalne. Kolędy i wiersze w wykonaniu dzieci wprowadziły zebranych w bożonarodzeniowy nastrój, a ich występ wywołał gromkie brawa.



Dzięki zaangażowaniu edukatorów oraz wolontariuszy udało się stworzyć niezapomnianą atmosferę, która na długo pozostanie w pamięci dzieci. Wspólne spotkanie stało się także okazją do refleksji nad znaczeniem świąt Bożego Narodzenia i wartości, które niesie ze sobą ten szczególny czas.



Serdecznie dziękujemy zaproszonym Gościom, którzy swoją obecnością sprawili, że dzieci mogły poczuć magię Świąt Bożego Narodzenia w pełni.







Pamięć robocza

Od 5 listopada tego roku dzieci oraz rodzice wychowanków ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy przystąpili do projektu realizowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie oraz stowarzyszenie Centrum Rozwoju Aktywności Społecznej w Rzeszowie pn.



„Zwiększenie dostępu do usług wspierających funkcjonowanie dzieci, młodzieży, rodzin biologicznych i pieczy zastępczej.”

W ramach projektu dzieci uczestniczą dwa razy w tygodniu w grupowych i indywidualnych konsultacjach dietetycznych. Celem tych spotkań jest pomoc w doborze odpowiedniej diety, dostosowanej do indywidualnych potrzeb młodych osób, wspierając ich zdrowie, rozwój oraz dobre samopoczucie.

Treningi i konsultacje prowadzi doświadczony dietetyk, który pomaga znaleźć najlepsze rozwiązania żywieniowe dla młodego pokolenia, które sprzyjają zarówno prawidłowemu rozwojowi i wzrostowi, jak i utrzymaniu energii oraz koncentracji na co dzień!



W grach komputerowych często konieczne jest jednocześnie śledzenie wielu elementów, podejmowanie szybkich decyzji i dostosowywanie



się do zmieniających się sytuacji. Poprawa zdolności do kontrolowania uwagi i elastycznego myślenia może przyczynić się do lepszej wydajności w takich grach. Regularne ćwiczenia pamięci mogą prowadzić do wzrostu neuronów i połączeń synaptycznych, co z kolei może wpływać na lepsze funkcjonowanie poznawcze, w tym lepszą wydajność naszego mózgu. Warto jednak zauważyć, że ćwiczenia pamięci roboczej same w sobie nie gwarantują sukcesu w grach komputerowych. Inne czynniki, takie jak doświadczenie w grach, zdolności strategiczne, refleks czy umiejętność podejmowania szybkich decyzji, również odgrywają istotną rolę.

Jakub Mac



RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI, A WPŁYW NA ICH ZDROWIE I PSYCHIKĘ

Zajęcia sportowe w świetlicy socjoterapeutycznej w Świlczy

Jak my to robimy?

Regularna aktywność fizyczna dzieci to podstawa prawidłowego i harmonijnego rozwoju na wielu jego płaszczyznach. Ruch pomaga nie tylko zachować dobrą kondycję i zbudować sprawność, ale jednocześnie wpływa na funkcjonowanie mózgu, a także wspiera ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne dzieci.

➤ Aktywność fizyczna dzieci – najważniejsze korzyści

- Aktywność fizyczna utrzymuje sprawność ciała i zdrowie, może poprawić stan emocjonalny, poprzez zmniejszenie objawów depresji, lęku, bólu czy samotności.
- Regularny wysiłek fizyczny, może również poprawiać koncentrację, wyniki w szkole, jakość snu oraz poziom energii.
- Dzieci korzystające z regularnej aktywności fizycznej cieszą się lepszymi relacjami z rówieśnikami i rozwijają się społecznie.

➤ Korzyści dla zdrowia fizycznego

Regularna aktywność fizyczna pomaga rozwijać podstawowe zdolności motoryczne dziecka, takie jak gibkość, szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową i równowagę. Dodatkowo systematyczny wysiłek fizyczny wpływa na zdrowy rozwój kości, mięśni, serca, płuc i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Każdy rodzaj aktywności fizycznej może dawać dobre rezultaty, ale dzieci powinny korzystać z urozmaiconych form ruchu. Najlepiej, jeśli w przeciągu tygodnia będą podejmowały wysiłki od umiarkowanych do intensywnych (takie które wyraźnie podnoszą szybkość oddechu i powoduje, że się pocimy), dzięki czemu można osiągnąć jeszcze lepsze korzyści zdrowotne. Aktywny tryb życia całej rodziny i wpajanie zdrowego nawyku regularnej aktywności fizycznej od najmłodszych lat to jedna z podstawowych zasad profilaktyki otyłości wśród dzieci

➤ Wpływ aktywności fizycznej dzieci na funkcjonowanie mózgu

Aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w rozwoju mózgu i wspieraniu podstawowych funkcji umysłowych. Regularne ćwiczenia prowadzą do poprawy zdolności motorycznych (takich jak koordynacja ręka-oko), sprawniejszego myślenia, kształtują uważność i ulepszają procesy zapamiętywania. Dlatego dzieci, które ruszają się systematycznie mogą liczyć na lepsze wyniki w szkole. Nawet zwykła zabawa na zewnątrz z przyjaciółmi sprawia, że najmłodsi lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem zadań i testów.

➤ Ruch a zdrowie psychiczne dzieci

Aktywność fizyczna może pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego dzieci. Substancje chemiczne odpowiedzialne za „dobrego samopoczucie” w mózgu, znane jako endorfiny, są uwalniane właśnie podczas wysiłku fizycznego. Wpływają pozytywnie na nasz nastrój, poziom energii, a także jakość snu.

➤ Zaburzenia lękowe

Dzieci, które miewają stany lękowe, zwykle skupiają się na rzeczach, które ten lęk wywołują, co z kolei sprawia, że doświadczają uczucia niepokoju i tworzy się tzw. „błędne koło”. Aktywność fizyczna zwiększa szansę na przerwanie tego błędnego cyklu. Dziecko musi wówczas przenieść swoją uwagę na czynności ruchowe, które wykonuje. Dzięki temu rozwija też swoje nowe umiejętności i zdobywa doświadczenie, które daje poczucie spełnienia i satysfakcji.

➤ Lepsze relacje

Jeśli dziecko czuje się samotne i nie może nawiązać przyjaźni, dobrym rozwiązaniem mogą okazać się grupowe zajęcia sportowe. Wspólne gry i zabawy ruchowe sprzyjają nawiązywaniu relacji społecznych i dają poczucie przynależności. Z biegiem czasu dzielenie się doświadczeniami z innymi, rozwijanie relacji i praca nad wspólnymi celami może pomóc dziecku skupić się i poprawić pewność siebie.



Maciej Biliński - edukator sportu



KĄCIK JĘZYKOWY



ROŚLINKI Z NASZEJ SKRZYNKI

Rośliny zimą

Chcesz zadbać o rośliny to...



Przesuń rośliny w kierunku okna, by złapały trochę światła. Uważaj jednak, by nie dotykały ani zimnych szyb ani grzejników.



Ogranicz podlewanie. Pozwól podłożu przeschnąć mocniej niż zwykle.



Utrzymuj wilgotność powietrza na poziomie ok. 50-60% za pomocą nawilzacza powietrza.



Regularnie **przyglądaj się liściom i łodygom pod kątem obecności szkodników**. Rośliny zimą są mniej odporne. W razie potrzeby wykonaj oprysk.



Doświetlaj je przy pomocy lampek ledowych emitujących światło niebieskie o widmie ok. 650nm i czerwone o widmie ok. 450nm. Ważne, by lampka miała jasność nie mniejszą niż 1000 lm. Lampki umieszczamy ok. 10-20 cm nad rośliną - umieszczone po bokach będą powodowały wyginanie się pędów w stronę światła, a umieszczone wyżej nie będą efektywne i do rośliny dotrze zbyt mało światła.



Nie pobudzaj roślin do wzrostu za pomocą nawożenia. Daj im zapaść w zimowy, regenerujący sen. Obudzą się wypoczęte i gotowe do tych zabiegów na wiosnę.



SMACZNEGO!

Ciastka śnieżne kule



SKŁADNIKI:

Przepis na ok. 45 szt.

- 250 g miękkiego masła
- 50 g cukru pudru
- 1 op. cukru waniliowego
- 2,5 szklanki mąki
- 120 g orzechów (najlepiej włoskich)
- Szczypta soli
- Cukier puder do obtoczenia

WYKONANIE:

Orzechy zmielić. Masło utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na puch. Stopniowo dodawać mąkę, zmielone orzechy i sól. Ciasto owinąć w folię i wstawić do lodówki na godzinę lub na 15 min do zamrażarki. Po tym czasie odrywać kawałki ciasta i formować w kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 180°C przez ok.12-15 min do lekkiego zrumienienia. Jeszcze ciepłe obtaczać w cukrze pudrze. Żeby uzyskać lepszy efekt "ośnieżonej kuli" czynność powtórzyć po wystygnięciu.

Smacznego 😊



SMACZNEGO!

Mikołajkowe brownie



SKŁADNIKI:

Przepis na ok. 24 mini muffinek

- 100 g gorzkiej czekolady, posiekanej
- 100 g masła
- 2 jajka
- 100 g drobnego cukru do wypieków
- 100 g mąki pszennej
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- Szczypta soli



DO DEKORACJI:

- 24 szt. małych truskawek
- 300ml śmietanki 36% schłodzonej
- łyżka cukru pudru
- *do usztywnienia kremu można użyć (ale nie trzeba) żelatynę, śmietaną fix lub mascarpone

WYKONANIE:

W małym garnuszku rozpuścić masło i czekoladę. Do miski wbić jajka, dodać cukier, cukier waniliowy i sól, wymieszać różgą kuchenną. Dodać przestudzone masło z czekoladą i ponownie wymieszać. Na końcu dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać tylko do połączenia składników. Przygotować foremkę na mini-muffinki, wysmarować otwory masłem lub powkładać mini papilotki. Ciasto nakładać na 3/4 wysokości foremki. Piec w 180°C przez 10 min.

Po wystudzeniu przygotować krem. Śmietanę z cukrem ubić na sztywno (można wzmocnić żelatyną, śmietaną fixem lub mascarpone - ale nie ma takiej konieczności). Z pomocą rękawa cukierniczego wyciskać kóleciska bitej śmietany na mini-brownies, w środek wbić truskawki - można nabijać je na wykałaczki - po czym czubek truskawki także ozdobić małym kleksem bitej śmietany tak żeby przypominała czapkę Mikołaja.

Smacznego 😊



ŚWIETLICOWO



Zespół redakcyjny: Ewa Król, Cezary Pawlak, Maciej Biliński, Katarzyna Gromadzka, Jakub Mac, Julia Ch., Eliza G., Gabriela L., Matylda W., Kamil Z.

Opracowanie graficzne i komputerowe: Halina Tarańska