

ŚWIETLICOWO

styczeń - luty 2023

Nr 30

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

SPOTKANIE OPŁATKOWE

20 grudnia 2022 r. z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia odbyło się Spotkanie Opłatkowe zorganizowane przez Środowiskową Świetlicę Socjoterapeutyczną w Świlczy. Na początku uroczystości Pani Kierownik Magdalena Lisowska powitała naszych Szanownych Gości. Następnie głos zabrał Pan Adam Dziedzic - Wójt Gminy Świlcza, który złożył wszystkim najlepsze świąteczne życzenia.

Okres przedświąteczny to szczególny czas, który skłania do wielu refleksji. Jest to czas pojednania, doceniania obecności drugiego człowieka i obdarowywania się dobrym słowem. W spotkaniu udział wzięli również rodzice uczestników Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy. Dzięki ich obecności staraliśmy się uwrażliwić dzieci na potrzebę bycia z rodziną i bliskimi. Nasi wychowankowie przygotowali specjalnie na tę okazję spektakl muzyczno-taneczny pn. „Wesołych Świąt”. Piękna scenografia, taniec, rekwizyty, kostiumy oraz doskonała oprawa muzyczna wprowadziły wszystkich Gości w niezwykłą atmosferę tak bardzo wyczekiwanych przez nas Świąt. Stroiki, zapalone świece oraz opłatek na białym obrusie podkreślały doniosły nastrój uroczystości. Nie zabrakło również św. Mikołaja, który rozdawał cukierki.

Kulminacyjny punkt uroczystości stanowiła wspólna modlitwa oraz łamanie się opłatkiem- symbolem zgody i pojednania.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Rozstrzygnięcie III edycji Konkursu Szopki Bożonarodzeniowe w Świlczy

Konkurs pn. „Szopki Bożonarodzeniowe w Świlczy”, zorganizowany został przez Gminne Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Świlczy z siedzibą w Trzcianie oraz Środowiskową Świetlicę Socjoterapeutyczną w Świlczy, pod patronatem Wójta Gminy Świlcza pana Adama Dziedzica.

W konkursie udział wzięły instytucje działające na rzecz dzieci oraz instytucje działające na rzecz dorosłych z terenu Sołectwa Świlcza. Na konkurs wpłynęło 10 prac. Wszystkie nadesłane szopki były piękne. Ich wyjątkowość polegała na tym, że były wykonane własnoręcznie.

Na uroczystej Gali, która odbyła się 15 stycznia 2023 w Domu Strażaka w Świlczy ogłoszono wyniki konkursu. Wręczenie dyplomów oraz nagród poprzedził występ wokalnie-taneczny wychowanków Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy. Publiczność obejrzała przedstawienie „Wesołych Świąt”.

Budowanie szopki sprawia niemałą radość nie tylko najmłodszym członkom rodziny, ale również dorosłym! Idea jaka wybrzmiała na Gali konkursu, to ważna kwestia podtrzymywania pięknej, polskiej tradycji oraz zakorzeniania jej w młodym pokoleniu.

Laureaci III edycji Konkursu Szopki Bożonarodzeniowe w Świlczy:

KATEGORIA I – dzieci

I MIEJSCE

Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna w Świlczy,
Opiekun: Pani Magdalena Lisowska

II MIEJSCE

Niepubliczne Przedszkole w Świlczy „Bajkowy zakątek” w Świlczy,
Opiekunki: Pani Daria Żurek, Pani Beata Stec

III MIEJSCE

Publiczne Przedszkole w Świlczy, grupa II Opiekun: Pani Małgorzata Piontkowska

KATEGORIA II – dorośli

I MIEJSCE

Gminna Biblioteka Publiczna w Świlczy w siedzibą w Trzcianie-
Pani Anna Zakrzewska i Pani Agnieszka Goclon

II MIEJSCE

Chór „Gama” w Świlczy- Przedstawiciel Pani Ewa Tront

Wszystkim serdecznie gratulujemy!



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Rozstrzygnięcie III edycji Konkursu Szopki Bożonarodzeniowe w Świlczy



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Ferie zimowe to już wspomnienie

Ferie były krótkie, ale bardzo ciekawe w naszej placówce. Dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy skorzystały z atrakcyjnego programu na feriach zimowych. Zorganizowano takie wydarzenia jak: Konkurs MasterChef II edycja- sałatki, Trójland- drama inscenizacyjna, Teatrzyk kukielkowy pt. Czerwony Kapturek, Dzień sportu, Piżama Party z DY, Lekcja z Instytutem Pamięci Narodowej – Historia Misia Wojtka oraz cztery wyjazdy socjoterapeutyczne w terenie.

Dzieci mogły spędzić czas na zabawie w Fantazji, były we Fly Parku, oglądały film na dużym ekranie w kinie Helios pt. „Mumie” oraz rywalizowały na torach kręgielni Aloha.

Program został wzbogacony zajęciami integracyjnymi, które owocują dobrym, zgranym zespołem osób wspierających się w świetlicy. Zgrana grupa świetlicowa to „bezpieczna baza” do wspólnego przeżywania sukcesów i porażek bez ryzyka ośmieszenia czy wykluczenia. Grupa żyta ze sobą chętnie podejmuje się realizacji nowych, coraz trudniejszych zadań. Ponadto uczestnicy zajęć integracyjnych nabywają i rozwijają umiejętności z zakresu asertywności, komunikacji czy rozwiązywania konfliktów. Dzięki temu kształtuje się u dzieci postawa prospołeczna, za którą idzie poczucie odpowiedzialności za innych i częstsze udzielanie pomocy.

Ferie ze świetlicą to czas bez komórek, laptopów i innych urządzeń zaburzających prawidłowy rozwój dziecka. Pamiętajmy, iż długotrwałe korzystanie dzieci z w/w urządzeń powoduje bezsenność, zaburzenia koncentracji i uwagi, negatywny wpływ na zdolność do nauki, oraz agresję. Gry nie uczą kontroli emocji i zdrowej rywalizacji, nie wymagają kontaktu ze światem rówieśniczym czy z rodzicami.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Zabawa karnawałowa

W okresie Karnawału zaprosiliśmy uczestników na Pizama Party. W Domu Strażaka w Świlczy, przygotowana przez pana Sylwestra Stykę sala pełna świateł dyskotekowych, dymu, projekcji teledysków oraz wspaniałej muzyki, zachęciła wszystkich do zabawy.

Uczestnicy bawili się na dyskotece, mieli zorganizowany szwedzki stół z przekąskami oraz strefę wypoczynku na leżakach.

Odbył się pokaz mody pizamowej. Chętni wzięli udział w karaoke. To była wspaniała integracja.

Co integracja daje dzieciom?

- daje możliwości wzajemnego uczenia się siebie, swoich możliwości i ograniczeń;
- uczy wrażliwości i wzajemnej akceptacji;
- uczy współdziałania w grupie, odpowiedzialności za efekty wspólnej pracy;
- daje szansę uczenia się dawania i przyjmowania pomocy;
- kształci kreatywność, przełamuje bariery niemożliwości w osiągnięciu zamierzonych celów.

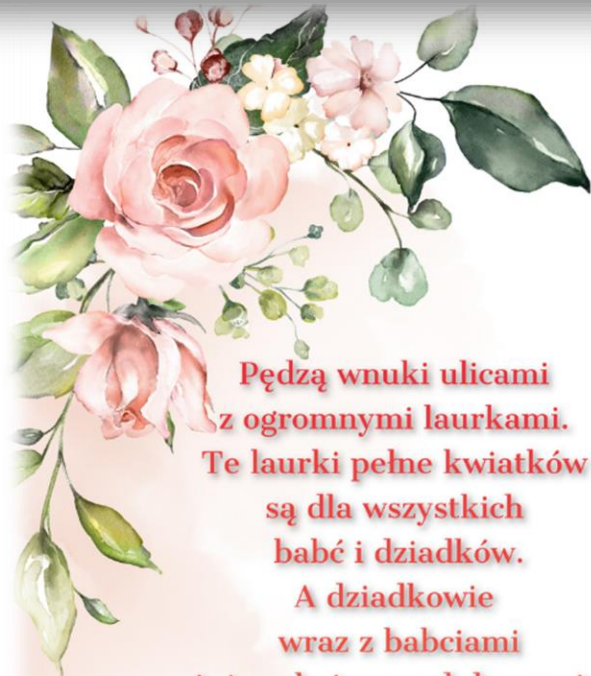


Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Babci i Dziadka

Dzień Babci i Dziadka to ważne święto dla każdego wnuka i każdej wnuczki.

W tym roku nasza świetlica zaprosiła swoich kochanych Dziadków na przedstawienie „Wesołych Świąt”. Uroczyste spotkanie było doskonałą okazją do odśpiewania „Sto lat” wszystkim Babciom i Dziadkom z okazji zbliżającego się Święta. Dzieci przygotowały również niespodziankę w postaci laurek wykonanych techniką origami.



**Pędzą wnuki ulicami
z ogromnymi laurkami.
Te laurki pełne kwiatków
są dla wszystkich
babć i dziadków.
A dziadkowie
wraz z babciami
już czekają przed domami.
Przez lornetki patrzą w dal
wystrojeni jak na bal.**



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Za co kochamy naszych dziadków?

Dzień Babci i Dzień Dziadka to wyjątkowe Święta. Zazwyczaj wnukowie przygotowują dla swoich Dziadków coś ekstra. Wychowankowie naszej świetlicy zaprosili swoje Babcie i swoich Dziadków na występ wokalny - taneczny pn. „Wesołych Świąt”. Po występie odśpiewali gromkie STO LAT i wręczyli własnoręcznie wykonane techniką origami laurki.

„Moja babcia jest fajna, mądra, troskliwa, pomaga mi i jest kochana. Mój dziadek jest zabawny i często spędzam z nim czas”

Adrian 9 lat

„Moja babcia jest kochana. Lubię z nią spędzać czas. Jest bardzo troskliwa. Dziadek lubi dużo jeść. Kiedyś machałam z nim wędką w pokoju babci i zniszczyliśmy lampę. Dziadek jest zabawny. Bardzo go kocham. Jak jest ciepło, to huśta mnie na huśtawce”.

Zuzia 10 lat



„Mój Dziadziu jest pomocny. Bardzo go kocham. Często gram z Nim w Ogień i woda na komputerze. Moja babcia jest radosna. Często zostaje u niej na noc. Często mi pomaga”.

Liwia 8 lat

„Moja babcia jest miła. Bardzo ją kocham. Lubię moją babcie, bo jeżdżę z Nią na wycieczki.”

Oskar 9 lat

„Moja Babcia ciągle na mnie krzyczy i złości się na mnie. I moja babcia piecze pyszne placki. Mój Dziadek każe, żebym go poskrobał po głowie i wiezie mnie na piłkę i podaje mi na główkę”.

Mateusz 8 lat

„Moja babcia kocha całą rodzinę. Moja druga babcia ciągle do nas przyjeżdża. Mój dziadek jest bardzo śmiały”.

Karol 8 lat

„Mój dziadek jest młody. Pomagam Mu w sprzątaniu i ścierać kurze. A dziadek potem biegnie po mopa i myje podłogę. Pomaga mi w zadaniu, a potem kładzie się na łóżku i odpoczywa. Moja babcia odbierała mnie z przedszkola, robiła mi kanapki do szkoły, jeździliśmy do sklepu, a po sklepie jechaliśmy po dziadka”.

Aleksandra 10 lat

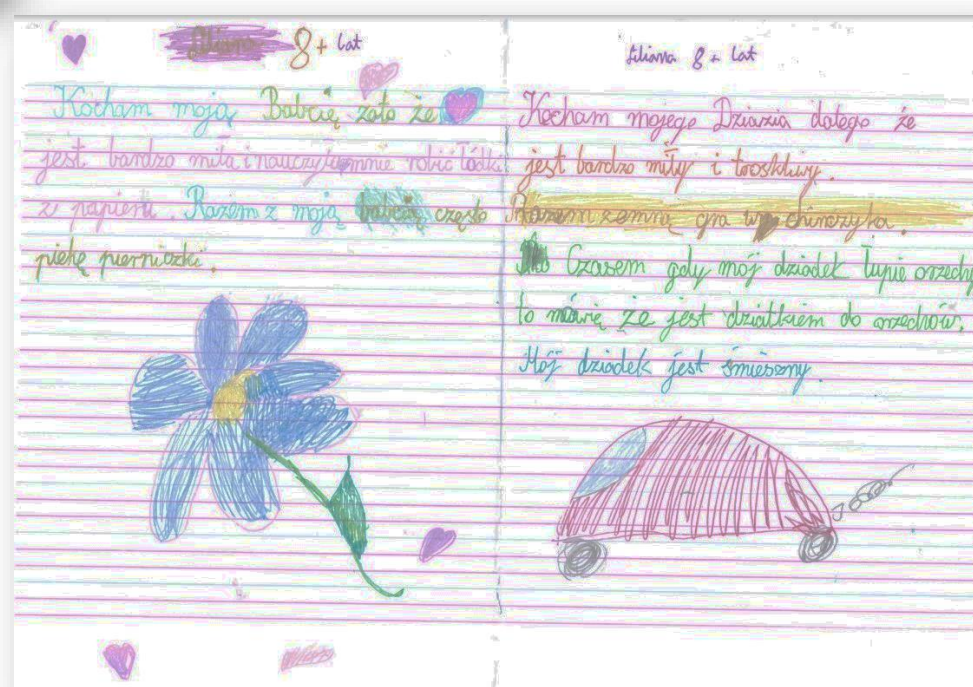


„Mój dziadek jest kochany. Często wychodzimy na spacer i oglądamy mecz. Czasami pomagamy babci w kuchni. Mi też bardzo pomaga np. w zadaniu. Moja babcia jest kochana. Często pomaga mi, gdy mam problem. Jest troskliwa i miła. Raz na jakiś czas pieczemy ciastka i ciasto. Bardzo ją kocham i uważam, że babcia Marysia jest najlepszą babcią na świecie”.

Wiktoria 12 lat

„Mam dwie babcie. Mam jednego dziadka. Bardzo lubię spędzać czas z dziadkiem. A moje babcie są miłe. Lubię z dziadkiem oglądać telewizor”.

Maksymilian 9 lat



„Moja babcia jest bardzo pracowita oraz zabawna. Moja babcia bardzo lubi gotować, a dziadek jest bardzo głodny. Ma matę, białą brodę i lubi ze mną grać w szachy oraz warcaby. Bardzo lubi, jak Go odwiedzam”.

Filip 8 lat

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Przygoda z IPN – Historia Misia Wojtka

20 stycznia odbyły się zajęcia, których celem była edukacja patriotyczna dzieci i młodzieży. Tematem warsztatów były dzieje Misia Wojtka. Zajęcia poprowadziła edukatorka IPN w Rzeszowie - **Pani Katarzyna Kyc**.

Spotkanie zostało przyjęte przez dzieci bardzo entuzjastycznie. Uczestnicy warsztatów obejrzeni film animowany, który opowiadał historię Misia Wojtka. Tytułowy bohater był syryjskim niedźwiedziem, adoptowanym przez żołnierzy 22 kompanii zaopatrzenia artylerii w 2. Korpusie Polskim dowodzonym przez gen. Władysława Andersa. Niedźwiedź Wojtek brał udział w bitwie o Monte Cassino.

Trudno uwierzyć, że niedźwiadek Wojtek, stał się polskim żołnierzem. Ta ciekawa historia weszła na stałe do polskiej historiografii. Po dzień wzbudza zainteresowanie nie tylko dzieci, ale również dorosłych.

Za wzorowe zachowanie oraz aktywność podczas zajęć dzieci otrzymały upominki tj. zakładki do książek, ołówki, opaski odblaskowe w narodowych barwach, puzzle oraz gry planszowe.

Była to ciekawa lekcja historii, która rozbudzała w dzieciach zainteresowanie przeszłością.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Oszczędzamy energię!

Na zajęciach wychowawczych dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wykonały kolaż przedstawiający pomysły na oszczędzanie energii w domach i na świetlicy. Oto dobre rady, które powinny wejść w życie w każdym domu.

1. Ogranicz sztuczne światło

Jednym z podstawowych sposobów oszczędności energii dla domów jest ograniczenie używania sztucznego światła na co dzień. W miarę możliwości warto postawić na wykorzystywanie słońca, co oczywiście najłatwiejsze jest w okresie letnim, gdy dni są ładniejsze i zdecydowanie dłuższe. Warto też zorganizować swój dom lub mieszkanie w ten sposób, aby światło dzienne pozwalało nam na pracę, odrabianie lekcji, rozrywkę czy gotowanie. Dzięki temu znacznie krócej będziemy musieli korzystać z lamp. Kontrolę ilości światła dziennego wpadającego do naszych wnętrz zwiększymy dzięki zastosowaniu praktycznych rolet lub innych przesłon.

2. Wymień żarówki

Kolejnym sprawdzonym sposobem na oszczędzanie energii w domu jest wymiana żarówek na energooszczędne. Obecnie na rynku bez trudu znajdziemy wysokiej jakości produkty, które zapewnią odpowiednie natężenie i barwę światła, przy jednoczesnym obniżeniu poboru mocy. Co przy tym ważne, obecnie nie są one tak drogie, jak było to jeszcze kilka lat temu.

3. Wyłączaj światło

Wydaje się, że to sposób, który doskonale znany jest każdemu z nas. Mimo to wiele osób o nim zapomina. Dlatego też warto zadbać, by wyłączenia światła weszło nam w nawyk. Podobnie jak nieuruchamianie oświetlenia w sytuacjach, gdy światło dzienne jest w zupełności wystarczające. Pomóc w tym mogą też czujniki ruchu i obecności, które najlepiej sprawdzą się w korytarzach czy na schodach.

4. Odłączaj urządzenia od kontaktu

Nawet nieużywany sprzęt podłączony do gniazdka elektrycznego może pobierać prąd. Jego ilość zależy będzie od rodzaju urządzenia i zastosowanych w nim rozwiązań elektronicznych. Jeżeli chcesz postawić na oszczędzanie prądu w domu, to zadbaj również o odłączanie nieużywanych urządzeń z kontaktu.

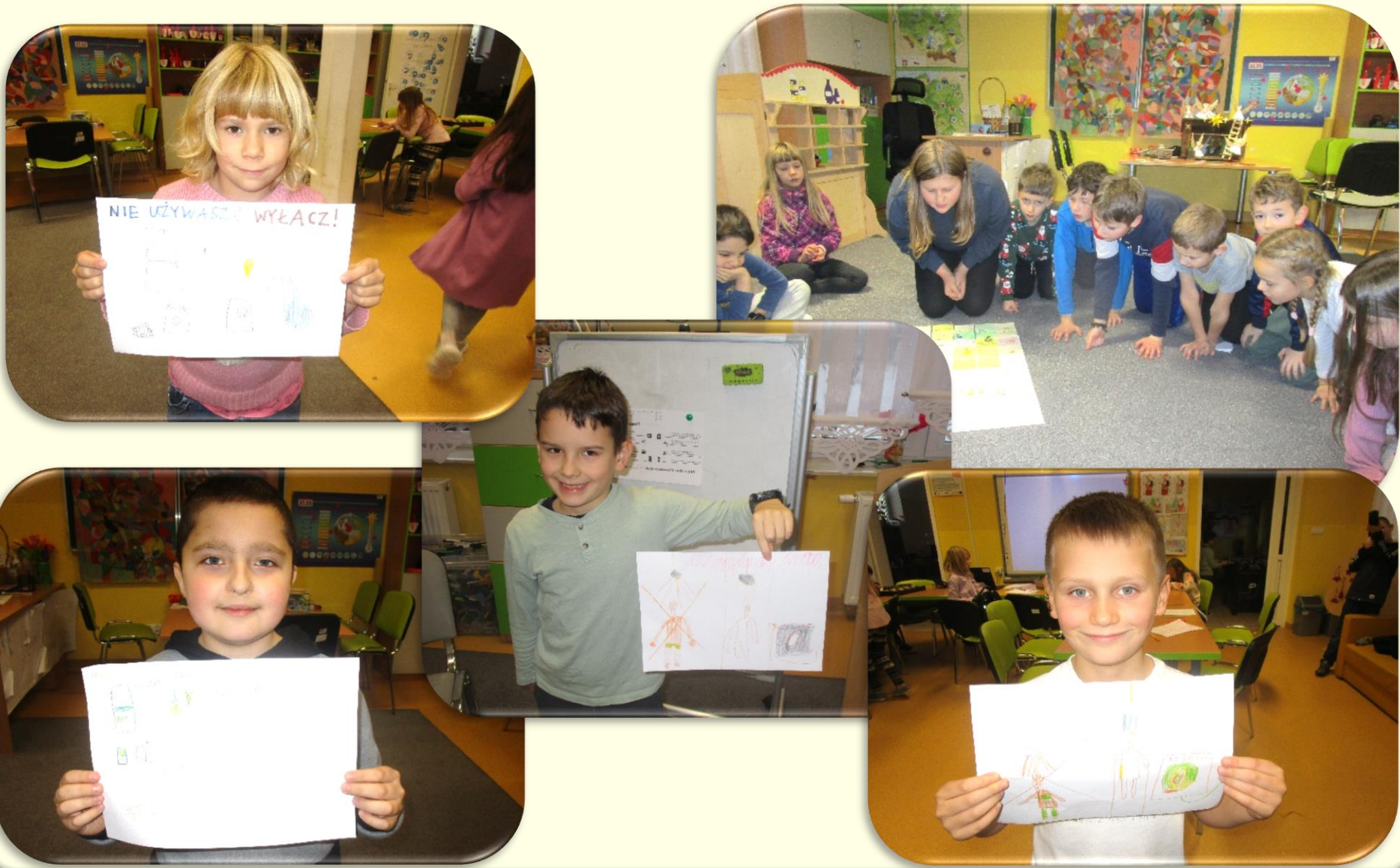
5. Gotuj pod przykryciem

Oszczędzanie energii w domu polega także na gotowaniu potraw pod przykryciem. Dzięki temu znacznie zmniejsza się zużycie prądu w trakcie przyrządzania potraw na płycie indukcyjnej. Wszystko dlatego, że skraca się proces gotowania i ogranicza ubytek energetyczny.

6. Pralka i zmywarka powinny być pełne

Sposobem na oszczędzanie energii w domu jest także włączanie tylko pełnej zmywarki oraz pralki. Urządzenia te pobierają tyle samo prądu, niezależnie od tego, czy są zapełnione całościowo, czy tylko w części. Im mniej rzeczy w nich umieścimy, tym więcej cykli prania lub zmywania będziemy musieli przeprowadzić w miesiącu. Wpłyne to na zwiększenie kosztów eksploatacyjnych i rachunku za prąd.

Sprytne sposoby na oszczędzanie energii to również kontrola temperatury w domu lub mieszkaniu, gdy do jego ogrzewania wykorzystujemy grzejniki elektryczne, a także unikanie otwierania piekarnika w trakcie pieczenia.



Jak okazać dziecku miłość?

Miłość jest najważniejszą potrzebą emocjonalną dziecka. Każde dziecko potrzebuje miłości do prawidłowego rozwoju, budowania pewności siebie oraz własnej tożsamości. Dzieciństwo jest decydującym, okresem.

Werbalny przekaz (powiedzenie „kocham cię”), czy też czynności, które wykonujemy (pranie, gotowanie) nie są dla dziecka prawdziwym nośnikiem miłości. Należy zadbać o to, aby dziecko czuło, że jest kochane. Ważne jest to, aby okazywać naszą miłość w jasny i zrozumiały dla dziecka sposób.

Pamiętajmy o tym, że im bardziej dziecko będzie czuło się kochane przez nas, tym bardziej będzie potrafiło kochać i okazywać miłość w przyszłości. A zatem jak okazywać dziecku miłość?

1. Kontakt wzrokowy

Kiedy rozmawiamy patrzmy dziecku w oczy z miłością i akceptacją. Kiedy w grę wchodzi trudne emocje nasze spojrzenie powinno być pełne troski, a nie obojętności!

2. Kontakt fizyczny

Mowa ciała stanowi 60 % komunikacji międzyludzkiej. Przytulajmy nasze dzieci, całujmy, mówmy do nich łagodnie, a wtedy będą czuły, że są dla nas naprawdę WAŻNE. Rodzicielki dotyk zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Pamiętajmy, że zaspokojenie potrzeby bliskości dziecka, ma to być zaspokojenie potrzeb dziecka, nie zaś osoby dorosłej.

3. Słuchajmy uważnie naszych dzieci i poświęcajmy im czas

Kiedy spędzamy czas wspólnie z dzieckiem, poświęcamy nasz czas na wspólną zabawę dziecko czuje się ważne, a to buduje poczucie samoakceptacji oraz wiarę w siebie.

4. Okażmy dziecku zaufanie

Kolejnym sposobem okazania dziecku miłości, jest zaufanie. Dziecko nabiera w ten sposób pewności siebie, a w przyszłości będzie potrafiło zaufać innym. Mówmy: „Wiem, że dasz radę!”, „Wiem, że Ci się uda!”

5. Akceptujmy także „trudne” emocje naszych dzieci

Reagujmy zawsze, gdy płacze. Dziecko, które widzi, że rodzic akceptuje i wyraża zgodę również na frustracje lub smutek, czuje się akceptowane w każdym momencie.

6. Szanujmy

Szanuj uczucia dziecka i jego odmienne zdanie. Szacunek to podstawa wszystkich relacji. Szacunek dla wyborów dziecka oraz umiejętność wysłuchania jego zdania (NAWET JEŚLI SIĘ Z NIM NIE ZGDZAMY) jest niezwykle ważne. Okazywanie szacunku własnemu dziecku jest jednym z najpiękniejszych dowodów miłości.

7. Opiekuńczość, ale nie nadopiekuńczość

Opiekuńczość daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, ale nadopiekuńczość ogranicza dziecko. Nie wyręczajmy we wszystkim naszych dzieci, ponieważ w takich sytuacjach nabiera poczucia, że nie jest w stanie czegoś zrobić dobrze. Czuje się niepotrzebne.

8. Wspierajmy, dodawajmy odwagi

Kiedy dodajemy dziecku pewności siebie, w przypadku niepowodzenia będzie czuło się kochane pomimo własnych słabości.

9. Stawiajmy granice

Ustalenie reguł oraz stawianie granic są niezwykle ważne w procesie wychowania. Takie zachowanie pokazuje dziecku, że nie jest dla nas objęte, a bycie rodzicem jest dla nas ważne i traktujemy to poważnie.

10. Dbaj o dobre relacje z całą rodziną

Dziecko widząc naszą pozytywną postawę oraz radość, czuje się potrzebne. Dziecko, które wyrasta w atmosferze radości i spokoju dobrze się rozwija, a przede wszystkim czuje się kochane.

11. Bądźmy uczciwi

Nie okłamujmy swojego dziecka. A kiedy coś obiecujemy zawsze dotrzymujemy danego słowa. Szczerść to kolejny dowód zaufania i miłości.

Trzymając się tych zasad wychowamy szczęśliwe, pewne siebie dziecko.

Czy nuda może być bardziej twórcza?

Nuda, nuda, nuda czy może lepiej czas wypełniony po brzegi, gdzie brakuje chwili na wszystko to co sprawia nam przyjemność? Co jest lepsze, czy na pewno jednoznacznie można odpowiedzieć na to zadane pytanie? Obranie której ścieżki pomoże nam w osiągnięciu naszych celów, marzeń, planów?

Co prawda nuda może wywoływać negatywne stany emocjonalne, polegające na poczuciu wewnętrznej pustki, zwykle spowodowane jednostajnością, brakiem zmiany otoczenia, bodźców, a czasami chorobą. To poczucie nie trwa wiecznie, jak mówią „po burzy wychodzi słońce”. Niekiedy może doprowadzać do innych stanów emocjonalnych, tych bardziej negatywnych jak np. złość, agresja, niepokój czy frustracja.

Teresa Belton twierdzi, że „Gdyby nie nuda, człowiek nigdy nie pojąłby własnej kreatywności”. Teresa jest naukowcem zajmującym się edukacją na „School of Education and Lifelong Learning”, Uniwersytecie w wschodniej Anglii. Ile w tym prawdy?

Nasza doba składa się z 24 godzin niezmiennie. Pomimo tak wielu obowiązków, często dzieci borykają się z czasem nic nierobienia, czyli po prostu NUDZĄ się. Jak ona na nas wpływa? Co wnosi? A co nam odbiera? Czy naprawdę ten czas jest taki zły?

Otóż okazuje się, że nuda daje czas na głęboki oddech w naszym życiu. Przeciężni pracą, obowiązkami potrzebujemy wytchnienia. Ten odpoczynek może dać nam właśnie NUDA. Jest ona korzystna, bo pozwala nam się przełączyć z trybu pracy na tryb awaryjny. Nudząc się szukamy aktywności, które sprawiają nam przyjemność, czasami są to sprawdzone formy jak np. malowanie, granie w gry, ale czasami są to zupełnie nowe formy. Szukamy, próbujemy i odkrywamy. I na tym to ma polegać. To tak jak w tej piosence „W czasie deszczu dzieci się nudzą” Czy aby na pewno się tylko nudzą? Czy nie zasadnym byłoby dopowiedzieć „...że dzieci się budzą”?

Ten moment służy przecież poszukiwaniu, bo jednak coś próbujemy robić. Nudząc się dajemy głowie również pracować, z tym, że na znacznie niższych obrotach. Jednakże ten właśnie czas może wygenerować naszą kreatywność. Nasz mózg potrzebuje tego spokoju od czasu do czasu, takiego luzu, bez troski, spokoju. W dzisiejszych czasach jest tak wiele form, możliwości go zapelnienia go. Są zajęcia muzyczne, taneczne, sportowe przeróżne inne kółka tematyczne. Ale czy wszystkie wymienione sprawdzają się dla nas? Czy aby to nie będzie za dużo? Czasami zapisywanie dziecka na kolejne zajęcia dodatkowe doprowadza tylko do jego frustracji, niechęci oraz reakcji obronnej. Czy o to naprawdę o to chodzi? No nie. Dziecko powinno czuć się swobodne i szczęśliwe, a nie ograniczone, spięte i zestresowane. Czasami przez podrzucanie dziecku coraz to nowszych form i zmuszanie go do brania udziału zabijamy jego ciekawość świata. Dzieci, które mają więcej swobody czują się szczęśliwsze. To dziecko potrafi zachwycić się otaczającym go światem od 50 do 100 razy na dobę. Czy my dorośli tak jeszcze umiemy?

Tak naprawdę każdy z nas ma w sobie ukryte jakieś talenty. Niektóre ujawniają się w dzieciństwie, inne odkrywamy znacznie później. Czasami ktoś zauważy to i nam to uświadomi. Jedni grają na instrumentach, inni tańczą i robią to naprawdę dobrze, jeszcze inni przejawiają niesamowite zdolności matematyczne czy sportowe. Nie każdy od razu jest Alfą i Omegą. Czasami niektórym przychodzi coś bez włożenia w to większego trudu, czasami ktoś ciężko zapracuje na swój sukces. Na pewno ten trud i pracę, którą dzisiaj włoży w to co lubi może zaowocować dla niego niewymiernym rezultatem – sukcesem – w przyszłości. Bill Gates nie był najlepszym uczniem w szkole, miał kolegę, który został inżynierem, a osiągnął znacznie lepsze wyniki w szkole. Ale czy Bill nie osiągnął własnego sukcesu będąc właścicielem Microsoftu?

Wszystkie dzisiejsze *zagłuszacze*, których kiedyś nie było tj. telefony, tablety, TV wnoszą coś, ale jednocześnie zabierają nam coś co jest dla nas bezcenne. Nasz czas który tracimy bezpowrotnie, czasami również wiedzę. Przekonał się już na pewno o tym niejeden człowiek. I nie jeden tego doświadczył.

Niejeden znany człowiek na pytanie jak osiągnął to, co teraz ma powiedziałby, że pomogła mu w tym NUDA? Czy zatem nuda może uczynić cuda?

Czy nie byłoby coś bardziej nudnego jak czytanie książki telefonicznej? Ile osób dotrwało by do końca? Czy znalazła by się chociaż jedna osoba? A co by to wniosło? Nie każda *marchewka* jest dla nas sukcesem? Nie każdy tort będzie dla nas opcją. Każdy jest genialny, ma w sobie to coś. „Ale jeżeli ocenisz rybę pod względem jej umiejętności wspinania się na drzewo, będzie wiodła całe życie wierząc, że jest głupia” *Albert Einstein* A przecież nie o to chodzi. **Każdy kroczy swoją ścieżką wierząc, że na mecie czeka go nagroda. I każdy to robi po swojemu, tak jak chce i czuje.**

Źródła:

1. Mel Levine „Umysł – krok po kroku”
2. Debata „Czy nuda pozwoli wychować małego geniusza? Porozmawiajmy o wolnym czasie”. Kanał Youtube
3. Teresa Belton - „Being Bored, But Never Being Boring” Kanał Youtube

MOTYWACJA DO DZIAŁANIA

czyli jak się nakręcić na osiągnięcie zamierzonego celu

Świat pędzi a nam ciągle na wszystko brakuje czasu. Jak zatem znaleźć równowagę by efektywnie go wykorzystać jednocześnie osiągając to co sobie zamierzaliśmy. Nie jest to wcale takie proste, czasami by znaleźć naszą "motywację" musimy przejść cały labirynt różnorodnych przeszkód i emocji. Mogą to być zarówno pozytywne jak i negatywne emocje. Te negatywne emocje takie jak frustracja, zniechęcenie, brak zapału będą nas opóźniać w działaniu, dlatego musimy dbać o te emocje, które będą podkręcać nasz wewnętrzny system.

Pytanie jak to zrobić? Na pewno warto tworzyć plan. To działanie pomoże nam w wizualizacji naszego celu. Koncentrując się na tym co chcemy osiągnąć swoim działaniem, doprowadzimy do jego realizacji. To trochę taka „joga” która jest wysiłkiem mającym korzystny wpływ na samopoczucie samodyscyplinę. Każdy potrzebuje zrobić sobie reset. Dla jednych to będzie „cup of tea”, dla innych wieczorny spacer z naszym pupilem czy też lektura ulubionej książki.

To działanie ma pomóc w zachowaniu równowagi wewnętrznej. To tak jak z ćwiczeniami fizycznymi, gdy zbyt bardzo forsujemy nasz organizm na drugi dzień pojawia się ból. Nie pojawia się on w sytuacji, gdy nasze ciało jest przyzwyczajone do takiego wysiłku. I gdy ma czas na regenerację. Podobnie jest ze snem, czasami potrzebujemy drzemki w ciągu dnia by nasz organizm wrócił na znane mu obroty.

Zapisywanie celów będzie pomocnym działaniem. Wówczas zawsze możemy wrócić do tego co ustaliliśmy za nasz priorytet. Pomoże nam to nie stracić naszego celu z pola widzenia. Gdy już wiemy, gdzie chcemy dojść, jaki cel osiągnąć albo jaki skutek wywołać swoim działaniem możemy przejść do samego działania. Koncentracja na tym, co chcemy otrzymać. Wiemy, że nasz pociąg odjeżdża za godzinę i żeby dojść do niego potrzebujemy co najmniej 20 minut to nie będziemy teraz gotować obiadu składającego się z dwóch dań, jeżeli chcemy na niego zdążyć. Lecz już teraz zaczniemy się na niego zbierać. By wyjść o czasie i na niego zdążyć. Tak samo jest z naszymi obowiązkami, jeżeli wiemy, że pani w szkole na jutro zapowiedziała sprawdzian to nie zapraszamy do domu koleżanki, jeżeli wiemy, że musimy przysiąc do nauki, chyba, że możemy zrobić to razem z tą koleżanką i powtórzyć materiał przed jutrzejszą klasówką.

Na pewno trzeba się wystrzegać tzw. opóźniaczy. Mowa tutaj o zasadzie „5 minut”. Ile razy mówiliśmy mamie, że zrobimy coś za 5 minut. Czy naprawdę zawsze dotrzyaliśmy słowa? Czy mama nie była zła, że coś nam się nie chciało, albo zapomnieliśmy? Chodzi tutaj o to, żeby nie odkładać naszego działania zbyt daleko w czasie, żeby nie stracić go z pola widzenia. Najważniejsze, aby w ciągu najbliższych 5 minut zacząć robić to do czego się zobowiązaliśmy. Wymówki to największa przeszkoda na drodze do osiągnięcia celu. Wystrzegajmy się zatem takiego szkodliwego dla nas zachowania. Jeżeli wiemy, że pani zapowiedziała klasówkę na piątek, a dzisiaj jest poniedziałek. Możemy cały materiał do opanowania podzielić na mniejsze części, by bez problemu móc go opanować.

Rozdzielenie treści na mniejsze partie da nam poczucie, że robimy postępy, co będzie stanowić dla nas dodatkową motywację. Osiągnęliśmy cel, tym celem była zaliczona klasówka. Oczywiście chcielibyśmy by była zaliczona na jak najwyższą ocenę. Jak nic należy nam się zapracowana nagroda. To wynagrodzenie za nasz czas i naszą motywację ma stanowić dla nas satysfakcję i pobudzić nas do dalszego działania, zdobywania nowych celów. Tak wygląda cały proces motywacyjny. Nikt jednak za nas tego nie przejdzie. Od nas zależy jak sprawnie on będzie działać. Jak będziemy umieli walczyć z emocjami spowalniającymi jego proces, jak będziemy się regenerować i czym będziemy się nagradzać? Cokolwiek by to miało być niech nam długo służy.

Literatura:

Michael Pantalon „Motywacja”
Bryan Tracy; „Maksimum osiągnięć”

Imię prawdę ci powie...

Eliza

Pochodzenie imienia

Eliza jest to imię pochodzenia hebrajskiego. Pochodzi od słowa eliszeba – co oznacza – Bóg moją przysięgą.

Znaczenie imienia Eliza

Eliza to kobieta o niespokojnym charakterze, impulsywna i aktywna. Nie powinno się jej ponaglać, jeśli chce się, by działała skutecznie. Nie należy jej zlecać wykonania kilku czynności jednocześnie, gdyż zagubi się w działaniu. Wszystko musi mieć poukładane i zaplanowane – najlepiej przez kogoś nadzorującego jej pracę. Chętnie angażuje się w działalność charytatywną i społeczną, wyróżniając się przy tym niespożytą energią. Eliza jest kobietą o dużej kulturze osobistej. Uwielbia teatr, muzykę poważną i dobrą literaturę. Ma duszę romantyczki. Często otacza się mężczyznami, którym imponuje jej tajemniczość i dystyngowany sposób bycia. Bywa jednak tak zagoniona, iż rezygnuje z rodziny.

Predyspozycje zawodowe

Zawodami idealnymi dla Elizy są: analityk, naukowiec, matematyk, bizneswomen.

Imieniny Elizy

Eliza imieniny obchodzi 10 lutego, 2 maja, 14 czerwca, 17 sierpnia, 2 września, 9 października, 1 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Elizy jest 14 czerwca.

Milena

Pochodzenie imienia Milena

Milena to imię pochodzenia starostowiańskiego wywodzące się od męskich imion Mitostaw i Mitobor. Imię to oznacza: miła, najmilsza.

Znaczenie imienia Milena

Milena nie jest osobą, którą w pełni da się przewidzieć i kontrolować. Sprawia wrażenie nieśmiałej oraz wątwej, ale w rzeczywistości jest energiczna, stanowcza i aktywna. Nie boi się przeciwności losu. Ceni sobie doskonałość i perfekcję w działaniu. Czasami brak jej jednak poczucia rzeczywistości, ponieważ swe przemyślenia wymienia głównie z pamiętnikiem. Jest powściągliwa i raczej zamknięta w sobie. Nie czuje potrzeby dzielenia się swoimi troskami czy marzeniami z innymi ludźmi. Nie przeszkadza jej to jednak w byciu miłą, otwartą na ludzi i bardzo życzliwą osobą. Znajomi chętnie jej się zwierniają, ponieważ jest łagodna i wyrozumiała. W związku stawia na partnerstwo, w macierzyństwie – na bliskość.

Predyspozycje zawodowe

Milena świetnie poradzi sobie w zawodach o charakterze wychowawczym, opiekuńczym, pedagogicznym, administracyjnym.

Imieniny Mileny

Milena imieniny obchodzi 24 maja. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Mileny jest 24 maja.

Wiktor

Pochodzenie imienia Wiktor

Imię Wiktor pochodzi od łacińskiego słowa victor co oznacza: zwycięzca.

Znaczenie imienia Wiktor

Wiktor to niezwykle poukładany i dokładny mężczyzna, który sprawia wrażenie powolnego. Nie należy go jednak ponaglać. On żyje swoim rytmem i lubi na spokojnie wszystko przemyśleć. Dobrze mu ze sobą. Jest wbrew pozorom wyjątkowo przedsiębiorczy, błyskotliwy, staranny i chętnie angażuje się w pracę. Nie gubi się w szczegółach. Działanie stanowi sens jego istnienia. Choć emanuje wewnętrznym spokojem, miewa nieraz chaotyczne i gorączkowe reakcje. Sam chciałby wszystko nagle przyspieszyć, ale na tym się kończy. Wśród znajomych zawsze ma dobry humor, nikogo nie zadręcza narzekaniem, ale czasem lubi podokuczać. Nie bywa w tym złośliwy. Intuicja pozwala mu idealnie wyważyć wypowiedzi oraz zachowanie.

Predyspozycje zawodowe

Wiktor sprawdzi się w zawodzie lekarza, architekta, budowniczego oraz rzemieślnika.

Imieniny Wiktora

Wiktor imieniny obchodzi 22 stycznia, 25 lutego, 6, 29 marca, 12 kwietnia, 6, 8, 10, 14, 16, 17, 20, 25, 28 maja, 21, 28 lipca, 23, 26 sierpnia, 1, 16, 30 września, 10, 17, 18 października, 2, 8, 18 listopada, 2, 15, 18, 23 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Wiktora jest **28 lipca**.

Maksymilian

Pochodzenie imienia Maksymilian

Maksymilian to imię pochodzenia łacińskiego. Wywodzi się ono od słowa maximus (największy) oraz Aemilius czyli nazwy znanego rzymskiego rodu Emiliuszów. Imię to oznacza największego z Emiliuszów.

Znaczenie imienia Maksymilian

Maksymilian to facet, dla którego życie to wyzwanie. Trudności go motywują, a porażki się nie liczą. Wiedzę oraz umiejętności zdobywa w praktyce, po macoszemu traktując naukę. Jest surowym, energicznym i wybuchowym człowiekiem. Często wali pięścią w stół na podkreślenie swoich stów. Lubi pracować i poświęcać się dla idei, ale potrafi także wyręczać się innymi. Posiada choleryczną osobność, jednakże o dość łagodnej odmianie. W głębi duszy jest chwiejny, ale rolę pewnego siebie odgrywa bezbłędnie. Znajomi darzą go sympatią, choć nie do końca mogą mu zaufać. Bardzo wrażliwy na swoim punkcie. Przy nim jest jednak wesoło.

Predyspozycje zawodowe

Maksymilian dobrze sprawdzi się w roli handlowca, specjalisty od marketingu i reklamy, rzecznika prasowego oraz polityka.

Imieniny Maksymiliana

Maksymilian imieniny obchodzi 12 marca, 29 maja, 14 sierpnia, 12 października, 27 listopada. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Maksymiliana jest **12 marca**.

Adrian

Pochodzenie imienia Adrian

Imię Adrian jest pochodzenia łacińskiego i oznaczało ono osobę z miasta Adria (Hadria) w Picenum w Italii. W przeszłości imię Adrian nosiło kilku sławnych cesarzy rzymskich.

Znaczenie imienia Adrian

Adrian to mężczyzna opanowany i cierpliwy. Potrafi osiągnąć zamierzony cel. Zanim jednak podejmie decyzję, dziesięć razy się zastanowi. Wykona bardzo dokładny bilans możliwych zysków i strat. To typowy flegmatyk, stroniący od energicznych zajęć. Działa bardzo powoli, ale pewnie i rozważnie. Nie ulega przy tym wpływom i jest obiektywny. To typ żyjący według określonego i spójnego systemu wartości. Raczej stroni od większego towarzystwa i hucznych rozrywek. Nie miewa wielu przyjaciół, ale ci, którzy przy nim zostaną, mogą czuć się wybrańcami losu. Rzadko popada w konflikty i spory. Ma ugodowy charakter i lubi poukładane życie. Spokojny i wyważony także w sprawach sercowych.

Predyspozycje zawodowe

Adrian źle czuje się w zawodach wymagających szybkiego podejmowania decyzji lecz sprawdzi się we wszelkich zawodach kierowniczych.

Imieniny Adriana

Adrian imieniny obchodzi 9 stycznia, 4, 5, 23 marca, 7 czerwca, 8, 9 lipca, 26 sierpnia, 8, 17 września, 2 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Adriana jest **8 września**.

Liwia

Pochodzenie i znaczenie imienia Liwia

Jest to imię żeńskie powstałe w starożytnym Rzymie; pierwotnie oznaczało "należąca do rodu Liwiuszów". Osoby noszące imię Liwia w dzieciństwie niczym soczewka skupiają na sobie uwagę otoczenia. To imię zwłaszcza w młodym wieku podkreśla cechy indywidualisty. Osoby noszące je, oczekują troskliwej opieki. Pragną też mocno wpływać na decyzje innych. Bardzo chętnie przejmują. Posiada choleryczną osobność, jednakże o dość łagodnej odmianie. W głębi duszy jest chwiejny, ale rolę pewnego siebie odgrywa bezbłędnie. Znajomi darzą go sympatią, choć nie do końca mogą

Predyspozycje zawodowe

Wykorzystujące naturalne predyspozycje Dziewiątki, np. psycholog, psychiatra, duchowny, artysta, muzyk, itp.

Imieniny Liwii

Liwia imieniny obchodzi **13 listopada**.

Imię prawdę ci
powie...

Kilka słów o dorosłych, którzy wiele zrobili dla dzieci

JANUSZ KORCZAK



Wyobraź sobie starszego człowieka, idącego jedną z warszawskich ulic. Po jednej i drugiej jego stronie idą kilkuletnie dzieci, które mężczyzna mocno i pewnie trzyma za ręce. Za nim, w liczonym szeregu, podążają inni chłopcy i dziewczynki. Wśród nich jest też kilka pań. Twarz starca jest pogodna, czasem nawet pojawia się uśmiech, którym obdarza idące dzieci... wszystko byłoby w porządku, gdyby nie fakt, iż wszyscy idą na pewną śmierć.

To Janusz Korczak, a właściwie pseudonim, pod którym tworzył i który później do niego przywykł. Jego właściwie imię to Henryk Goldszmit. Nie ma jasności co do daty urodzenia, gdyż jego ojciec długo zastanawiał się pod jaką narodowością zapisać syna – chrześcijańską czy judaistyczną. Ostatecznie przyjmuje się datę 22 lipiec 1878 lub 1879 rok. Jego matka mówiła o nim, że był dzieckiem bez ambicji, jego ojciec nazywał go gapą i cymbałem... Chłopiec miał trudne dzieciństwo, ponieważ jego tata cierpiał na chorobę psychiczną i wkrótce zmarł. Wówczas pogorszyła się sytuacja rodziny i Henryk został zmuszony do pracy jako korepetytor, by wspomóc swoją mamę i siostrę. Od najmłodszych lat interesował się literaturą, a poza nią ukończył studia medyczne w 1905r. Pracował jako lekarz rodzinny, brał udział w wojnie rosyjsko-japońskiej, za granicą poszerzał także swoją wiedzę medyczną w zakresie pediatrii. W 1911 roku podjął decyzję o niezakładaniu rodziny. Powiedział wtedy: „Za syna wybrałem ideę służenia dziecku i jego sprawie.” Był typem społecznika; prekursorem walki o prawa dziecka. Otwarcie głosił, iż dzieci powinny uczestniczyć w życiu rodziny, traktowane z szacunkiem, a nie siedzieć cicho w kącie.

Od początku swej działalności walczył o właściwie kształtowanie osobowości dziecka. Mawiał m.in.: „Kochaj dziecko, ale nie tylko swoje, poznaj dziecko i siebie; bądź szczerzy w stosunku do dziecka, ufaj mu, unikaj przemocy wobec niego.”

Janusz Korczak nie wypowiadał się stronnico kim był. Uważał się zarówno za Polaka jak i Żyda. 1912r. współzałożył Dom sierot dla dzieci żydowskich w Warszawie, a także sierociniec dla dzieci polskich Nasz Dom. Jako pedagog z poświęceniem wprowadzał w życie zasady, którymi się kierował. W w/w ośrodkach panowała zgoda, widać było ogromne zaangażowanie dzieci. Czuły się ważne i potrzebne. Uczyły się podstawowych wartości, którymi miały kierować się w przyszłości. Zainteresowanie Korczaka literaturą odzwierciedlało się w licznych publikacjach, zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i publikacji dydaktycznej. Do najbardziej znanych utworów należą: „Król Maciuś Pierwszy”, „Król Maciuś na wyspie bezludnej”, „Kajtuś Czarodziej”, „Bankructwo Małego Dżeka”, „Mośki, Joski i Srule”, „Józki, Jaśki i Franki”. Wśród publikacji dydaktycznych warto przytoczyć: *Jak kochać dziecko*, *Prawa dziecka do szacunku*, *Kiedy znów będę mały*, *Sam na sam z Bogiem*. Przez kilka lat pracował w Radiu Polskim, gdzie jako Stary Doktor wygłaszał pogadanki o dzieciach i ich prawach. Owocnie współpracował w prasie. W 1926 r. stworzył „Mały Przegląd” – gazetę dzieci i młodzieży.

Był on dodatkiem do Naszego Przeglądu i w pełni komponowany przez najmłodszych. Kiedy wybuchła wojna, a później utworzono getto warszawskie i wiadomo było co czeka osoby pochodzenia żydowskiego, Janusz Korczak miał możliwość ocalenia i wyjazdu do Palestyny. Nigdy z tego nie skorzystał. Do końca pozostał z dziećmi. Walczył o ich godne życie, o jedzenie, ubranie, a przede wszystkim o poczucie bezpieczeństwa.

4 sierpnia 1942 roku, podczas akcji deportacyjnej, wychowankowie Domu Sierot i innych sierocińców zostali zgromadzeni na *Umschlagplatz*, wpakowani do wagonów towarowych i wysłani do obozu zagłady w Treblince. Stary doktor do końca opowiadał dzieciom, że jadą na wakacje na wieś. Wszyscy zginęli w krematorium najprawdopodobniej w ten sam dzień lub 7 sierpnia 1942 r.



Kadr z filmu „KORCZAK” w reż. Andrzeja Wajdy

2 LUTY

ŚWIĘTO MATKI BOŻEJ GROMNICZNEJ

(...) Płyną tony nabożne poprzez pola, przez śnieżne.
 Ciągną ludzie przelajem. Brną do kolan w śnieżycy
 Jak w mokradli nadrzecznej. Oj, ustałoż, ustałoż!
 W dzień Maryi Gromnicznej!
 Hula wichry po polu, szumi zamieć po borze:

Stary kościół z modrzewia dziwnie płonie i gorze. (...)
 A ludziska wzdychają, że aż ściany się trzęsą
 Do tej Pani w ołtarzu w pozłocistej robronie
 Do tej Matki Gromnicznej o śmierć lekką przy zgonie (...)
 Idą ludzie z kościoła bez obawy i lęku,
 Ten się śmierci nie boi, co gromnicę ma w ręku!

Okres Bożego Narodzenia w Kościele katolickim kończy się w dniu 6 stycznia, w święto Trzech Króli, jednak w tradycji polskiej okres ten przedłużony jest do 2 lutego. Wtedy obchodzimy święto Ofiarowania Pańskiego, zwanego także świętem



Matki Bożej Gromnicznej. Skąd wzięły się te nazwy? Otóż, patrząc na historyczny zarys, to według prawa mojżeszowego, każdy pierwotny chłopiec miał być poświęcony Bogu. Dlatego Maryja z Józefem, 40 dni po narodzinach Jezusa i oczyszczeniu Maryi, przynoszą do świątyni jerozolimskiej swojego syna. Był to symboliczny gest, jednak niezwykle ważny dla rodziców. Dla wykupienia dziecka ofiarowywało się parę synogarlic lub dwa młode gołębie. W przypadku Jezusa miało to bardziej wymowny charakter, bowiem był to Bóg-Człowiek. Dodam, że święto to jest także obchodzone w kościele Wschodnim (15 luty). Na wielu ikonach gest ofiarowania odbywa się nad ołtarzem, co symbolizuje i zapowiada przyszłą Ofiarę Jezusa na Krzyżu.



W tradycji kościoła w Polsce 2 luty obchodzony jest jako święto Matki Boskiej Gromnicznej. Wtedy to wierni gromadzą się na mszy świętej ze świecami w ręku, niekiedy pięknie przystrojonymi w kwiaty i kolorowe wstążki.

Gromnica - nazwa pochodzi od słowa „grom” czyli burza; dawniej stawiano ją w oknie w czasie burzy, by jej płomień chronił domostwo przed piorunami. Po powrocie z kościoła do domu, gospodarz gromnica wypalał krzyż na belce w izbie lub chodzono dom i obejście dookoła ze świecą w ręku, by Bóg zachował domostwo i mieszkających w nim ludzi od nieszczęść. Gdy ktoś umierał, w jego ręce wkładano zapaloną gromnicę, co miało symbolizować oczekiwanie ze światłem na Pana. Dawniej wierzono i jest to widoczne na obrazach, że Matka Boża Gromniczna odpędza swoim blaskiem stada wilków, które były utrapieniem dla niejednego gospodarza.

SMACZNEGO!

Przepis na spaghetti

Składniki:

300 g mięsa mielonego
 Opakowanie makaronu spaghetti
 Cała cebula
 Sos do spaghetti
 Przyprawy
 Olej
 0,5 szklanki wody
 100 g startego sera

Przygotowanie:

1. Ugotuj osoloną wodę na makaron, jak się zacznie gotować, wrzucić makaron.
2. Pokrój cebule i usmaż na oleju, jak się zeszkli dodaj mięso.
3. Jak usmażysz mięso dodaj 0,5 szklanki wody i poczekaj, aż zacznie się gotować następnie dodaj sos i gotuj, aż zgęstnieje.
4. Ugotowany sos dodaj do makaronu i posyp serem.

Najlepiej jeść na ciepło

Przepis na naleśniki

Składniki:

Mąka 180 g (1 szklanka)
 Jajka 2 sztuki
 Mleko 250 szklanka
 Woda gazowana 190 ml - ¾ szklanki
 Sól ½ szczypty
 Olej 3 łyżki
 Margaryna 45 g

Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajka, mleko, wodę i sól. Zmiksować na gładkie ciasto. Dodać roztopione masło lub olej roślinny i razem zmiksować. Naleśniki smażyć na rozgrzanej patelni. Przewrócić na drugą stronę, gdy będzie zarumieniony i ścięty. Możesz dodać różne dodatki typu dżem, Nutella lub zjeść na słońce.