

# ŚWIETLICOWO

marzec - kwiecień 2023

Nr 31

## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### DZIEŃ KOBIEŃ

**8 marca** obchodziliśmy w naszej świetlicy uroczyste. Z okazji Dnia Kobiet dziewczynki ze świetlicy otrzymały od chłopców dekoracyjne wianki z kwiatów, które wykonali samodzielnie. Odśpiewali również piosenkę z dedykacją dla koleżanek oraz pań ze świetlicy. Czas upłynął w wesołej atmosferze, dziewczynki miały okazję poczuć się naprawdę wyjątkowo.

Obchody tego święta poprzedziły zajęcia wychowawcze. Dowiedzieliśmy się więcej o historii tego święta oraz obejrzelśmy prezentacje o słynnych kobietach. Przypomnieliśmy sobie o zasadach dobrego wychowania względem kobiet oraz sposobach okazywania szacunku swoim koleżankom na co dzień.



# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## DZIEŃ KOBIET



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Drzewko emocji

Emocje stanowią ważny element rozwoju dziecka. Rozmowa o emocjach, ich definiowanie sprawia dzieciom wiele trudności. Dzięki zajęciom z wykorzystaniem „Drzewka emocji” dzieci uczyły się rozpoznawać emocje i nazywać je.

Zajęcia terapeutyczne miały na celu:

- poprawić samopoczucie
- pomóc rozwinąć empatię i umiejętność radzenia sobie z emocjami i przeżywanymi uczuciami
- rozwinąć emocjonalność dzieci
- wzmocnić poczucie własnej wartości
- kształtować prospołeczne cechy charakteru oraz właściwą postawę społeczną (życzliwość, empatię)
- wzbogacić słownictwo.



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Zajęcia sensoryczne – *slime*

Zajęcia sensoryczne to jedna z propozycji jakie świetlica ma w szerokim wachlarzu form pracy z uczestnikami zajęć. Nazwa wywodzi się od angielskiego słowa „sense”, oznaczającego zmysł lub odczucie. Sensoryka to oddziaływanie na wszystkie zmysły jednocześnie. Pozwala dziecku rozwijać niczym nieskrępowaną aktywność na wielu płaszczyznach.

Rodzice boją się pobrudzonych ubrań czy rąk. Takie zachowania są karcone i uważane za niewłaściwe. Dziś wiemy, że dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje wielu doznań. Aby poznać, musi doświadczać.



Dlaczego warto uczestniczyć w zajęciach sensorycznych?

- rozwijamy kreatywne myślenie
- stymulujemy wszystkie zmysły
- wspieramy rozwój manualny i koordynację wzrokowo- ruchową,
- wpływamy na rozwój mowy,
- uwalniamy naturalną ekspresję twórczą,
- wspieramy samodzielność,
- czerpiemy satysfakcję z kreatywnego działania,
- doświadczamy sukcesów w realizacji swoich pomysłów,
- wychodzimy ze schematów.

W lutym wychowankowie naszej świetlicy mieli możliwość wcielić się w rolę chemików i wykonać własnoręcznie popularny *slime*. *Slime* to nic innego jak masa plastyczna, która wyrabia się poprzez ściskanie i ugniatanie kleju z aktywatorem. Kolejnym etapem jest dodawanie wybranego przez siebie barwnika, a następnie zapachu. Na sam koniec dzieci ozdabiały *slime* kolorowymi kulkami, co nadawało im indywidualnego charakteru. Wszystkie *slime* wychowankowie zabrali, aby móc kontynuować kreatywną zabawę w domu.



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Plastykoterapia

Nie od dziś wiadomo, że sztuka ma uzdrawiającą moc.

„...lekarstwem jest sztuka. Sztuką smutnego – pocieszysz, zdenerwowanego – uspokoisz, opryskliwego – przestraszysz, tchórzliwego uczynisz śmiałym, skrytego – otwartym a zuchwałego – pokornym.”

Jedną z form arteterapii, którą wykorzystujemy często na zajęciach w świetlicy jest *plastykoterapia*.

Zwykłe rysowanie kredką na papierze jest dla dzieci mało atrakcyjne. Plastykoterapia korzysta z najróżniejszych niekonwencjonalnych technik plastycznych. Wykorzystuje różne materiały, co sprawia, że udaje się utrzymać u dzieci energię i motywację przy tworzeniu.

Na ostatnich zajęciach z plastykoterapii powstały piękne bukiety kwiatów przy wykorzystaniu folii bąbelkowej. Zabawa kolorami pozwoliła uzyskać wymarzoną barwę.

Zapraszamy do galerii zdjęć...



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### WALENTYNKI

14 lutego obchodziliśmy w świetlicy Walentynki. Dzień ten na stałe wpisał się do harmonogramu imprez świetlicy i co roku staramy się, aby był wyjątkowy. Z okazji Walentynek została zorganizowana w świetlicy *Poczta walentynkowa*. Każde dziecko, do specjalnie przygotowanej skrzynki, mogło wrzucić własnoręcznie wykonane przez siebie serduszko lub kartkę. Oprócz świetnej zabawy, była to również doskonała okazja, aby powiedzieć „Lubię Cię!”. Nie zabrakło również dowodów sympatii pod adresem wychowawców. Na koniec tego miłosnego dnia obejrzelśmy bajkę „Zakochany kundel”.

*Walentynki* to okazja, aby wysłać komuś miłe życzenia, wyrazić sympatię czy przyjaźń. Chociaż Walentynki nie są tradycyjnym polskim zwyczajem warto je celebrować, bo przecież każdy chce kochać i być kochanym.



## TYDZIEŃ I DZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Już po raz 24. w Polsce obchodzony jest **Światowy Tydzień Wiedzy o Mózgu**. Kulminacyjny dzień tego wydarzenia wypada 15 marca, jednak jego popularność, a także ogrom wiedzy na ten temat, sprawiła przedłużenie „święta” na cały tydzień. Z tej okazji wielu miejscach w Polsce i na świecie, odbywają się konferencje, wykłady, warsztaty dla dzieci i dorosłych. Jest też wymiar zdrowotny, bowiem prowadzone są różne akcje diagnostyczne. Ponieważ tematy związane z mózgiem są wszechstronne, nie sposób wypisać całej liczby instytucji i charakteru prowadzonych na ten temat zajęć. Spróbujmy więc spojrzeć na mózg poprzez niektóre fakty.

Średnia waga mózgu to 1,5 kg. To zaledwie 2% całego ciała. Mózg zużywa 20% tlenu i krwi.

Mózg w 60% składa się z tłuszczu i do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje kwasów tłuszczowych. Można je znaleźć m.in. w orzechach włoskich, awokado, rybach, soczewicy, nasionach i ziarnach.

W wielu procentach składa się także z wody i jej do życia potrzebuje.

Mózg jest w pełni ukształtowany w wieku 25 lat. Najintensywniej rozwija się w okresie płodowym, kiedy to neurony rozwijają się w tempie 250 000 na minutę.

Odpowiednia ilość snu jest bardzo ważna dla prawidłowej pracy mózgu. Udowodniono, iż osoby, które mało i źle sypiały, częściej zapadały na chorobę Alzheimera. Dotyczy to także ćwiczeń fizycznych, które poprawiają przepływ krwi do mózgu.

Mózg jest jedynym organem, który nie ma nerwów, mimo że pełni on funkcję centralnego układu nerwowego; dlatego mózg nie może nas boleć.

6 minut – tyle mózg może wytrzymać bez tlenu. Po tym czasie umiera. Mózg dzieli się na prawą i lewą półkulę. Prawa odpowiada m. in. za: wyobraźnię, kreatywność, zdolności plastyczne i muzyczne, emocje, mimikę, myślenie abstrakcyjne. Lewa za: mowę, czytanie, pisanie, logikę, liczenie, myślenie analityczne.

Neurony w mózgu połączone są ze sobą ogromną liczbą połączeń (10-50 000). Kiedy czytamy, uczymy się czegoś nowego połączenia te zwiększają się. Kiedy nie wysypiamy się i denerwujemy przez dłuższy czas, stosujemy używki, komórki w mózgu tracą swoje połączenia.

Najmniejsza prędkość z jaką porusza się wiadomość w mózgu (impuls) wynosi 416km/h.

Ludzki mózg jest doskonały. Gdyby był maszyną, byłby najbardziej zaawansowaną i skomplikowaną technologią na świecie.

I można by wymieniać o wiele, wiele więcej faktów na temat mózgu. Warto pamiętać, by dbać o ten organ. Niech zatem każdy z nas, przynajmniej raz w tygodniu poświęci czas mózgowi. Czy to poprzez przeczytanie ciekawego artykułu czy książki, może rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek, układanie puzzli, gry logiczne, spacer na świeżym

powietrzu, nauka trudnej rymowanki czy inny sposób, choćby angażowanie „stabszej” części ciała do wykonania czynności. Jeśli myjemy zęby prawą ręką, spróbujmy zrobić to lewą, itp. **Jest ich cała masa. Zatem miłej zabawy ☺**

W okresie od 13 do 18 marca z okazji obchodów **Światowego tygodnia mózgu** postanowiliśmy poświęcić naszą uwagę „największemu komputerowi świata”.

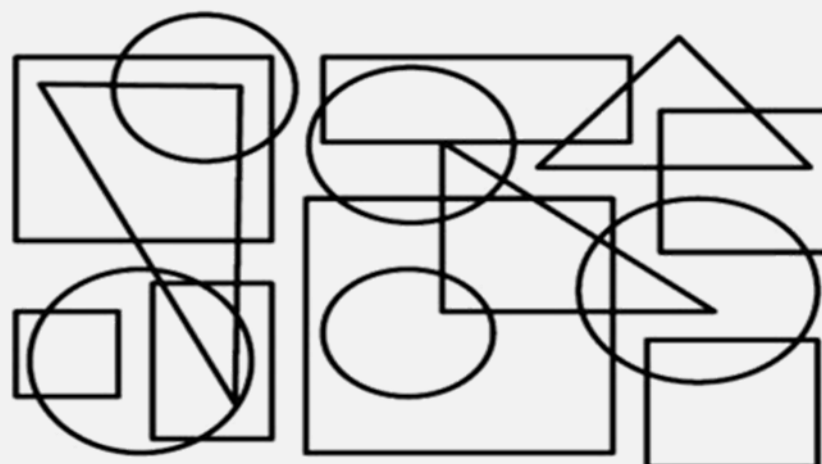
W ramach zajęć edukacyjnych dzieci poszerzyły wiedzę o funkcjonowaniu mózgu. Rozpoczęliśmy od obejrzenia filmu edukacyjnego dla dzieci „Jak działa mózg”. Dowiedzieliśmy się jak działają nasze zmysły oraz skąd biorą się różne zachowania. Zobaczyliśmy, jak wygląda i jak zbudowany jest nasz mózg. Na zajęciach rozmawialiśmy, co robić, aby nasz mózg sprawnie działał.

Po części teoretycznej przeszliśmy do czynów. Spacerowaliśmy na świeżym powietrzu, dotlenialiśmy się podczas uprawiania sportu, a także jedliśmy orzechy włoskie, które nie przez przypadek przypominają wyglądem mózg. Wychowankowie uczestniczyli w ciekawych formach zajęć, które miały na celu pobudzić pracę mózgu:

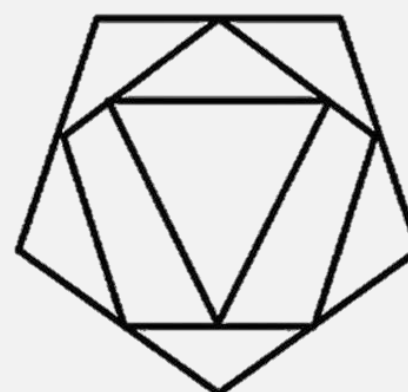
- ćwiczyli spostrzegawczość wzrokową,
- uczestniczyli w zajęciach z kodowaniem,
- wykonywali ćwiczenia i zadania usprawniające pracę mózgu: puzzle, warcaby, memory,
- uczyli się zapamiętywać za pomocą metody łańcuszkowej.

### Trening mózgu: ćwiczenia na dobrą pamięć

**Ćwiczenie 1.** Policz wszystkie prostokąty:



**Ćwiczenie 2.** Popatrz chwilę na obrazek i spróbuj go przerysować:

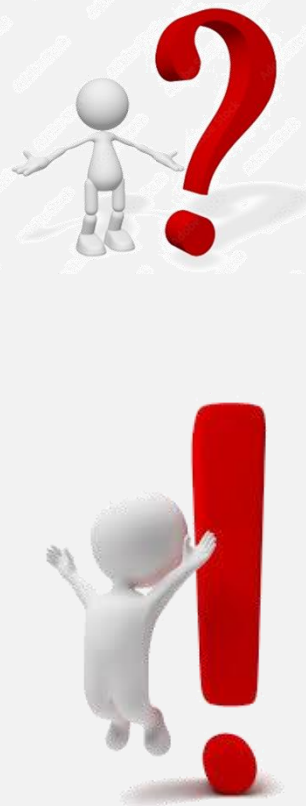


**Ćwiczenie 3.** Z podanych poniżej liter ułóż nazwy zawodów:

ODGRNOIK	ogrodnik	AFTOFOGR	.....
ARLZEK	.....	IKGRNÓ	.....
RZKEJAOL	.....	OLIPANTCJ	.....
MYNARZRA	.....	IKTWNORA	.....
KATWOAD	.....	KICAEOWR	.....
MENIKCHA	.....	HYLIKAUDR	.....
KARZPIE	.....	GARZESTRZMI	.....







## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Decoupage

*Decoupage* to oryginalna technika zdobienia przedmiotów. Termin pochodzi z języka francuskiego i oznacza „wycinać”. Ta niecodzienna technika polega na zdobieniu, przy pomocy papierowych serwetek. *Decoupage* daje niesamowite efekty. Pozwala przemienić stare przedmioty i nadać im „nowe życie”. Wychowankowie dobrze bawili się podczas zajęć. Poszerzyli swoją artystyczną wyobraźnię, a samodzielnie wykonane zdobienia były źródłem niemałej satysfakcji.



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Uczymy się robić *cake pops*

Dzieci chętnie mieszają, przesypują, wacają i gniotą. Wykonywanie tego typu czynności to dla najmłodszych doskonałe ćwiczenie motoryki małej. Na piątkowych zajęciach mieliśmy możliwość poznać przepis na *Cake pops* oraz nauczyć się przygotowywać ten prosty deser. Z dbałością o higienę, estetykę przygotowywania i podawania posiłków, badaliśmy i doświadczaliśmy nowych rzeczy. Pobudzaliśmy zmysł dotyku, smaku, wzroku, węchu oraz słuchu. Wspólne przygotowywanie deseru wszystkich bardziej zbliżyło, a także uczyło samodzielności i odpowiedzialności.



## Imię prawdę ci powie...

### Nikola

#### Pochodzenie imienia

Nikola to żeńska forma imienia Mikołaj. Pochodzi od greckiego słowa nikolaos i oznacza osobę, która odniosła zwycięstwo dla swojego ludu.

#### Znaczenie imienia

Nikola to ambitna i zaradna kobieta – może nawet czasem zbyt ambitna. Nie pozwala sobą kierować, nie przyjmuje dobrych rad i jest bardzo uparta. Nie jest przez to łatwa w kontaktach. Jeśli ktoś wtrąci się w jej sprawy albo zwróci jej uwagę na niewłaściwe postępowanie, może liczyć się z zerwaniem znajomości. Nikola doskonale wie, czego chce od życia. Ma ustalony plan działania i nikt nie wpłynie na jej decyzję. Kreuje się na wyrocznie w sprawach mody, stylu oraz elegancji. Chętnie udziela porad – nawet nieproszona. Jest kobietą świadomą swego wdzięku i uroku, co często wykorzystuje w interesach. Cieszy się dużym powodzeniem i otwarciem kokietuje. Miłość uważa jednak za najważniejszą wartość. Poszukuje księcia z bajki.

#### Predyspozycje zawodowe

Nikola szczególnie sprawdzi się jako bizneswoman i psycholog a także we wszelkich zawodach, w których jest szeroki kontakt z ludźmi.

#### Imieniny

Nikola imieniny obchodzi 1, 14 lutego, 21 marca, 9 maja, 18 czerwca, 10 września, 12 listopada, 6 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Nikoli jest 6 grudnia.

#### Formy obcojęzyczne

Nicole (ang., hisz.), Nikola (niem., słow.), Nicola (fr.)

### Klara

#### Pochodzenie imienia

Jest to imię żeńskie pochodzenia łacińskiego. Wywodzi się od przymiotnika clarus oznaczającego "jasny", "jaśniejący", "ślawny".

#### Znaczenie imienia

Klara jest kobietą, której nie da się nie lubić. Ma ogromny urok osobisty, barwną i oryginalną osobowość, jest wesoła, towarzyska oraz spontaniczna. Jednocześnie charakteryzuje ją inteligencja, życzliwość w stosunku do ludzi i ciekawość świata. Szybko się uczy, jest zadbana i zawsze świetnie wygląda, czego nierzadko zazdroszczą jej inne kobiety. Ma w sobie coś, co przyciąga do niej ludzi oraz szczęście. Często udaje się jej więc spełniać marzenia i osiągać zamierzone cele.

#### Predyspozycje zawodowe

Zawodowo, Klara sprawdzi się w profesjach wymagających natychmiastowego działania, takich jak na przykład ratownicza

medyczna czy policjantka. Najszczęśliwsza będzie jednak, jeśli uda jej się pogodzić jej niecodzienne pasje z życiem zawodowym.

#### Imieniny

Klara imieniny obchodzi 17 kwietnia, 11 sierpnia i 17 sierpnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Klary jest 11 sierpnia.

#### Formy obcojęzyczne

Clara, Clarence, Klara, Clare (ang.), Clarine, Klara (niem.), Claire (fr.)

### Michał

#### Pochodzenie imienia

Michał jest to imię pochodzenia hebrajskiego, od słowa mikha'el (któż jest jak Bóg?). Może również oznaczać: do Boga podobny. Jest to imię biblijne. Nosił je pierwszy z archaniołów. W Polsce występuje od średniowiecza. Największą popularność zyskało w XIX wieku.

#### Znaczenie imienia

Michał posiada skłonność do zamykania się w sobie i osądzania innych z pewną surowością. Jest niezbitnie przeświadczony, iż życie powinno się toczyć wokół niego. To bardzo subiektywny mężczyzna, który rzadko próbuje postawić się na czyimś miejscu. W postępowaniu kieruje się logiką, stąd charakterystyczna sztywność zachowań i sądów oraz całkowity brak dyplomacji. Jego ulubione powiedzenie to „wóz albo przewóz”. Gdy napotyka na trudności – walczy. Czutym punktem Michała jest jednak duma. Można wiele osiągnąć, zręcznie wykorzystując jego pragnienie bycia najlepszym. Posiada bardzo dobrą pamięć, zwłaszcza w dziedzinie uczuć. Nie zapomina ani o tym, co mu zrobiono dobrego, ani krzywd.

#### Predyspozycje zawodowe

Michał jest w stanie osiągnąć duże sukcesy jako żołnierz, artysta, twórca, handlowiec lub lekarz.

#### Imieniny

Michał imieniny obchodzi 29 stycznia, 2, 14 marca, 10 kwietnia, 4, 8, 14, 23 maja, 20 czerwca, 5, 25 lipca, 24, 25, 30 sierpnia, 6, 29 września, 19 października, 16, 26 listopada.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Michała jest 29 września.

#### Formy obcojęzyczne

Michaël, Michael (łac.), Michael (ang.), Michael, Michel (niem.),

### Tomasz

#### Pochodzenie imienia

Tomasz jest to imię pochodzenia aramejskiego, od słowa toma (podwójny, bliźniak). W Polsce nadawane jest od XII wieku.

#### Znaczenie imienia

Tomasz jest osobą inteligentną, kulturalną, uczciwą i niezwykle subtelną. Cechuje go życiowy praktycyzm i jest wolny od abstrakcji. Posiada dar zjednywania sobie ludzi i zdolności organizatorskie, bardzo szybko odnosi sukcesy. Wobec innych nie zawsze bywa miły i nie unika uszczypliwych bądź ironicznych uwag. Nie jest dyplomatą więc często na własne życzenie znajduje się w kłopotliwej sytuacji.

Nie potrafi też w pełni otworzyć się na ludzi i zachowywać całkowicie swobodnie. Z kolei jest bardzo ufny. To człowiek czynu i walki, a nie lew salonowy. Drugą pasją po pracy jest dla niego rodzina. Bliskim daje całego siebie. Jest wiernym i odpowiedzialnym mężem oraz ojcem. Zdrady nigdy nie wybaczy.

#### Predyspozycje zawodowe

Tomasz dobrze radzi sobie w takich zawodach jak polityk, dziennikarz, reżyser, biznesmen.

#### Imieniny

Tomasz imieniny obchodzi 28 stycznia, 7 marca, 14 maja, 22 czerwca, 3 lipca, 22, 23 września, 2, 19 października, 18 listopada, 21, 29, 30 grudnia.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Tomasza jest 3 lipca.

#### Formy obcojęzyczne

Thomas (łac.), Thomas, Tom (ang.), Thomas (niem.),

## Gabriela

#### Pochodzenie imienia

Gabriela to żeńska forma imienia Gabriel. Jest to imię pochodzenia hebrajskiego i oznacza wojownika Bożego.

#### Znaczenie imienia

Gabriela pracuje w cieniu innych i wykonuje pracę od zaplecza, nie czuje się jednak osobą drugoplanową. Nie da sobą pomiatać. Posiada spokojny charakter oraz interesującą osobowość, co wprowadza zrównoważony dynamizm do jej osobowości. Gabriela jest przy tym bardzo zasadnicza i zawsze wie, co robi. Nie jest jednak typem przywódcy ani karierowicza. Roztacza wokół siebie atmosferę domowego ciepła i bezpieczeństwa. Lubi przebywać w dobrym towarzystwie, dlatego otacza się statym gronem przyjaciół. Wszystkich zaraza optymizmem. Chętnie pomaga nawet nieznanym, angażując się w sprawy innych całą sobą. Spokojna i stateczna na co dzień, bywa wulkanem nie do poskromienia w sferze uczuć. Nie prędko zakłada rodzinę.

#### Predyspozycje zawodowe

Gabriela świetnie czuje się w zawodach wymagających ruchu, operatywności i solidności takich jak: modelka, stewardesa, dziennikarka.

#### Imieniny

Gabriela imieniny obchodzi 10, 25 stycznia, 7, 10, 19, 27 lutego, 18, 24 marca, 17 lipca, 29 września, 17 października, 19, 27 grudnia.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Gabrieli jest 17 października.

#### Formy obcojęzyczne

Gabriela, Gabriella, Gabrielle (ogólnie przyjęta forma), Gabrielja (ros.), Gabrijela, Gavriła (potud.-słow.)

Imię prawdę  
ci powie...

## Jak wpłynąć na dzieci/dziecko, by zrezygnowały z używania komórki?



Jest to nie lada problem i zarazem zhora naszych czasów. Z jednej strony rewolucja, bez której już teraz nie umiemy funkcjonować, która ułatwia nam życie z drugiej zaś mocno je zniekształca. To prawdziwe wyzwanie dla rodziców i społeczeństwa. Nawet wybitne jednostki czasami mają z tym problem, bo wcale to nie jest takie łatwe, by - no właśnie, używać jej z głową. Tego małego urządzenia jakim jest komórka, nie da się tak od ręki odłożyć. Ale systematyczność i konsekwencja to sprawi.

Prawie każdy ją ma. Ja ją mam, ty ją masz. Dzieci korzystają z niej zbyt długo i często, więc jest się o co martwić. Jak zatem je przekonać, że atrakcyjny czas to również ten czas spędzony bez niej.

#### Oto kilka sposobów, które mogą nam pomóc:

- 1. Dać jej odpocząć** – nawet ona czasami tego potrzebuje, a my w tym czasie możemy zrobić coś dla siebie, wyjść na spacer, odwiedzić kolegę/koleżankę, oddać się czynnościom, które sprawiają nam przyjemność.
- 2. Komórki się lubią przytulać** – właśnie, zawsze raźniej w grupie, dlatego więc czemu nie odłożyć również swojej komórki. Może to być trudne, ale możliwe do zrealizowania. Wtedy na pewno nie braknie kreatywnych pomysłów jak efektywnie spożytkować ten czas nie będąc przez nią zniewolonym.
- 3. Wyłącz ją** – by cię nie kusiło, że ktoś zadzwoni. Szanuj swój czas, bo czasami ucieka Ci między palcami, a ty nic na tym nie zyskujesz. Tylko tracisz go w sposób, który nie przynosi wartości dodanej.
- 4. Ustal limity** – w ilości godzin i dni, w których korzystasz z niej. Nie zawsze przecież jest ci ona niezbędna, czasami po prostu zabierasz ją z przyzwyczajenia i musisz mieć tego świadomość.
- 5. Ustaw blokady na telefonie** – niech nie kusi Cię, by odwiedzać strony, które tylko konsumują twój czas i rozpraszają Twoją uwagę i koncentrację.
- 6. Zrób sobie Dzień bez telefonu** – to może być całkiem ciekawe doświadczenie, spróbuj a nóż Ci się spodoba i będziesz to systematycznie powtarzać.
- 7. Odkryj opcję (tryb samolotowy)** może być złotym środkiem, na odłożenie jej bez poczucia, że musimy zawsze być w zasięgu. Stwórzmy swój świat, gdzie to my będziemy decydować o wprowadzaniu zmian.
- 8. Unikaj synchronizacji kont**, by cię nie kusiło. Bo wchodząc w kolejny link, możesz w efekcie spędzić cały dzień, oglądając mało wartościowe treści.
- 9. Opóźnij doładowanie telefonu** o dzień, dwa i więcej. Z czasem takie zachowanie będzie normalne przywykniesz do czegoś, co może z czasem wejść Ci w nawyk.
- 10. Szukaj nowych sposobów** jak to zrobić, rutyna się szybko nudzi. A na nudę nie możesz sobie pozwolić. Nie, teraz gdy już wypracowałeś/aś coś, masz wyniki.

Nikt nie powiedział, że będzie łatwo. Pokusa jest ogromna, podobnie jak z tabliczką czekolady, nie będziemy jej odczuwać, dopóki nie uświadomimy sobie, że tak naprawdę tego nie potrzebujemy. Jest tyle rzeczy, które można zrobić, zobaczyć, doświadczyć, że naprawdę możemy ułożyć swój światopogląd, tak, aby nam na wszystko starczyło czasu. Na naukę, która jest ważna, na zabawę, która jest potrzebna i na odpoczynek, który jest niezbędny. Jest jeszcze jeden sposób, ale ten już zostawię dla siebie. Może sami na niego wpadniecie.

#### Bibliografia:

- Hansen Andres, *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*, Znak, 2020 r.
- Jankowska Anna, *Trudne tematy dla mamy i taty - czyli jak wychować dziecko na człowieka*, Zielona Sowa, 2018 r.
- Walkowicz Marcin, *Jak bezpiecznie korzystać z telefonu komórkowego [Film] / reż., zdj., montaż, [Piaseczno]: Tutto Arts & Media, 2013*

## Jak budować relacje Rodzic – Dziecko?

*Z planem czy bez planu, to nie lada wyzwanie. Ta lekcja do odrobienia stanowi dla rodzica twardy orzech do zgryzienia. Nie ma tutaj dnia wolnego - nie zawsze jednak jest to ciężka orka na ugorze. Czasami są chwile, które rekompensują nam ten czas i zaangażowanie, które od nas dostajecie. Nie dowiesz się, dopóki sam tego nie doświadczysz.*

*Rodzina dla dziecka stanowi istotę w kształtowaniu jego rozwoju i światopoglądu. Innym ważnym wyznacznikiem będzie środowisko, w którym dziecko rośnie; jak i zmieniające się okoliczności wpływające na dziecko w sposób bezpośredni bądź pośredni, np. pojawienie się rodzeństwa, zmiana miejsca zamieszkania, czy zmiana szkoły. Komunikacja na poziomie rodzic-dziecko jest bardzo ważna. Im wcześniej wspólnie osiągniemy satysfakcjonujący pułap, tym mniej problemów czeka nas w przyszłości i stanie się ona bardziej swobodna. Bez wypracowania sobie autorytetu u dziecka, nie ma szansy na powodzenie. Dziecko cały czas będzie próbowało przejąć kontrolę w tej relacji. Musimy dbać o to, by równowaga została zachowana. Tylko tak mamy szansę na powodzenie tego przedsięwzięcia jakim jest proces wychowania.*

*Pierwsze lata życia dziecka są niezwykle ważne. Do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecko potrzebuje rodzica - opiekuna, który zaspokoi jego potrzeby fizjologiczne, a także miłości, opieki, ciepła. Jeśli opiekun jest dostępny i stanowi pozytywny wzór do naśladowania, dziecko będzie się rozwijać prawidłowo. Naszym zadaniem będzie wspierać taki rozwój i rozbudzać kreatywność rodzica. Dużo jednak zależy od płci, wieku oraz temperamentu dziecka. To co sprawdzi się w innej rodzinie, niekoniecznie sprawdzi się w naszym domu. Dlatego musimy bardzo elastycznie do tego podchodzić, by wstrzelić się w indywidualne potrzeby dziecka i rodziny. Dobrze jest posłuchać kogoś, kto ma dużo więcej doświadczenia, by sprostać lekcji jaką jest rodzicielstwo.*

*System działa sprawnie, jeżeli każde ogniwo jest silne. Dziecko dla rodziny stanowi takie ogniwo. To od nas będzie się uczyć, to my mamy rozbudzić w nim ciekawość świata. Na nas spoczywa obowiązek wychowania go na dobrego, wrażliwego człowieka, ale też mądrego i świadomego obywatela. Istotnym jest okazywanie miłości i czułości. Słowa zachęty i pochwały również są w tym procesie niezbędne. Zdrowe wyznaczenie granic stanowi fundament w procesie wychowania. Dzieci muszą wiedzieć, czego się od nich oczekuje i potrzebują konsekwencji ze strony dorosłych w ich życiu. To trochę jak zabawa w policjanta - z tym, że gramy w tej samej drużynie tylko na innych pozycjach.*

*Czy kolejna zabawka uszczęśliwi nasze dziecko czy może lepiej, gdy zagramy z nim w jego ulubioną grę? Znajdziemy czas na rozmowę? Takich dylematów pojawia się tysiące w życiu każdego rodzica. Czasami to, że dziecko nie otrzyma tego, co w danym momencie oczekiwało, nie znaczy, że rodzicom na nim nie zależy. Z wiekiem zacznie coraz więcej rozumieć i zgadzać się z tym, albo przynajmniej nie egzekwować swoich potrzeb tak stanowczo. Stopniowo oczekiwania ulegną zmianie, więc to co było dla niego ważne jeszcze rok temu, w tym momencie będzie już mało istotne.*

*A co z karami? Czy kara to sposób na dziecko? Jak zrobić to pomysłowo, by dziecko wyciągnęło lekcję, bez doświadczenia krzywdy. Czy włączenie dzieci do pracy może być tutaj pomocnym rozwiązaniem, czy raczej to krzywdzący proceder? Będzie tutaj potrzebna nie lada kreatywność rodzica. To, co sprawdziło się na dwulatkku może nie sprawdzić się na dziesięciolatkku. Czasami dziecko podpowiada, co mamy zrobić, ale ... nie zawsze chcemy tego dla niego. Nie mniej jednak bardzo cieszymy się, gdy udziela się i nie miga w obowiązkach domowych. Pilnuje swoich spraw, odrabia zadania i dba o potrzeby innych członków rodziny.*

*Dzieci przychodzą do nas, gdy mają jakiś problem bądź chcą się podzielić dobrą wiadomością. Albo po prostu mają potrzebę spędzić z nami czas lub porozmawiać. Bardzo nas to cieszy. Po to jesteśmy i pociechy mają to wiedzieć, że bez względu na okoliczności zawsze będziemy chcieli im pomóc rozwiązać problem. Zawsze będziemy chcieli brać udział w ich życiu. Wtedy, gdy będą doświadczać sukcesów czy porażek.*

*Wspólna praca może być również bardzo przyjemna. Czasami też mamy swoje gorsze dni, jesteśmy zmęczeni, zestresowani co nie znaczy, że nie kochamy własnych dzieci. Sami musicie się przekonać, czasami możecie nam trochę pomóc byśmy i my mogli dojść do swoich wniosków. Zarówno nam jak i wam będzie potrzebne dużo cierpliwości. Bo budowanie relacji na linii rodzic-dziecko to proces, który trwa i kształtuje się przez całe życie. Dziecko się zmienia, jego potrzeby, fizyczność, światopogląd, a kluczem do zdrowych relacji z nim jest uszanowanie i zaakceptowanie tych zmian. Ale też wskazanie drogowskazu, by było spełnione i szczęśliwe oraz czuło, że ma w nas wsparcie. Nawet wtedy, gdy pójdzie coś nie tak, to bez względu na okoliczności zawsze może na nas liczyć.*

### Bibliografia:

Beer Ulrich, *Czas wolny w Rodzinie*, Best Press, 2005

Faber Adele, Mazlish Elaine, *Jak być rodzicem, jakim zawsze chciałeś być*, Media Rodzina, 2022

Maxwell John C., *Czasem wygrywasz, a czasem się uczysz. Dla nastolatków*, MT Biznes, 2018



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Wielkanocne warsztaty

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy świetlica zorganizowała warsztaty tworzenia ozdób na wielkanocny stół. Podczas tworzenia stroików wykorzystywaliśmy kurczaczki, zajaczkę, pisanki oraz wiosenne gałązki, które dzieci wykonywały na zajęciach z arteterapii. Po omówieniu podstawowych zasad tworzenia kompozycji, przystąpiliśmy do kreatywnej pracy.

Celem zajęć było kultywowanie tradycji wykonywania ozdób wielkanocnych, pogłębienie wiedzy na temat symboliki Świąt Wielkiej Nocy. Podczas warsztatów dzieci odkrywały przyjemność tworzenia oraz cieszyły się uzyskanym efektem.

W spotkaniu wzięli udział rodzice uczestników zajęć. Wspólne działania artystyczne pomogły rozwijać zainteresowania, a przy okazji sprzyjały wzmocnieniu więzi rodzinnych.



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Życzenia wielkanocne



*Zdrowych i spokojnych Świąt  
Wielkanocnych życzą wychowankowie  
oraz pracownicy Środowiskowej  
Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy*





## Kilka słów o dorosłych, którzy wiele zrobili dla dzieci

### MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Wyobraźmy sobie górski krajobraz. Wysokie szczyty gór pokryte śniegiem sięgają chmur. Jest mroźno i wietrznie. Wokoło unosi się zarówno aura potęgi i piękna przyrody, a jednocześnie „czuć” niebezpieczeństwo i grozę potężnych gór. Na tle tego widoku obecna jest kobieta, ubrana w specjalny kombinezon, buty i wyposażona w inne sprzęty, niezbędne do przebywania w takich surowych warunkach. Jest nią Martyna Wojciechowska, a góry, które są w jej tle to szczyt Mount Everest (8848 m n.p.m.), który zdobyła 18 maja 2006 r.

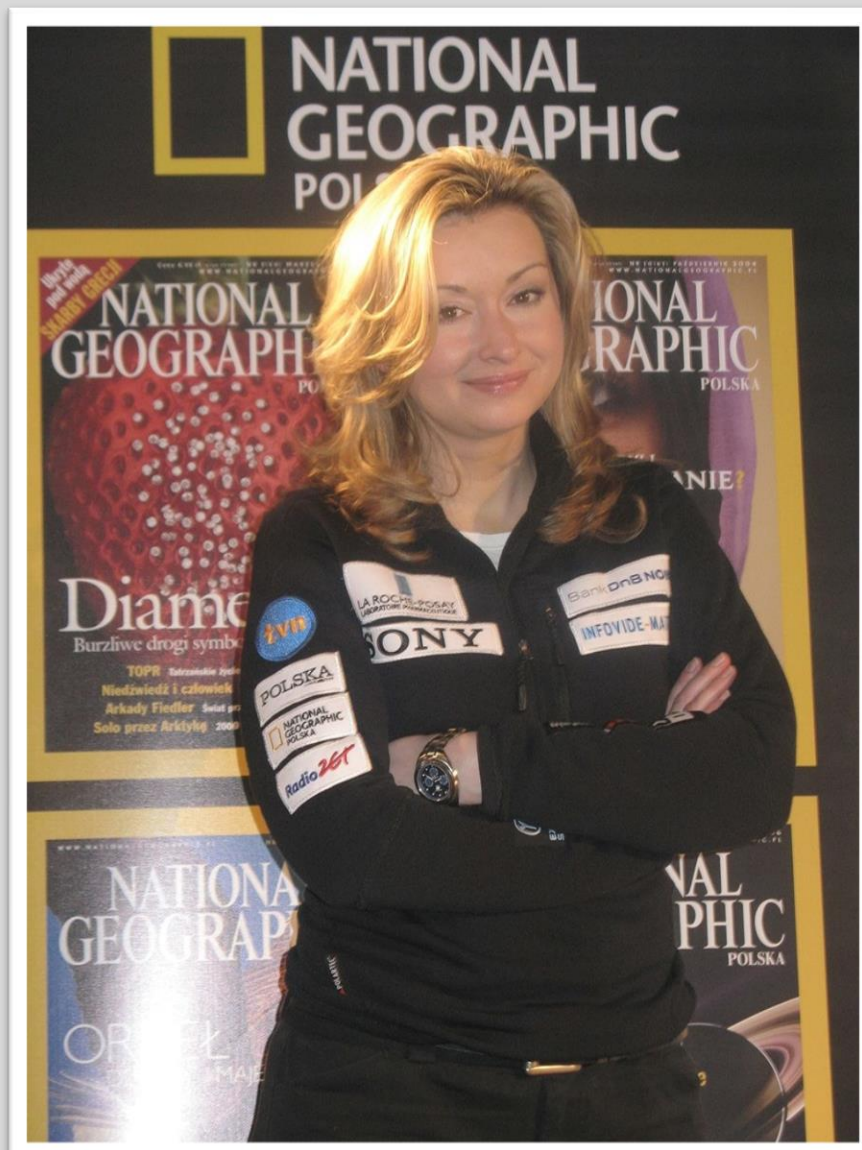
Martyna, a wcześniej Marta Eliza Wojciechowska urodziła się 28 września 1974 r. w Warszawie. Tamże dorastała, ukończyła szkołę podstawową i liceum ogólnokształcące; z wykształcenia jest ekonomistą. Znana jest jako prezenterka telewizyjna, dziennikarka, podróżniczka, pisarka i działaczka społeczna na wielu płaszczyznach. Jest typem kobiety aktywnej, ciekawej przygód, wrażliwej na krzywdę innych ludzi, zwłaszcza dzieci i kobiet. Niejednokrotnie w swoich podróżach i wywiadach poruszała te kwestie, by nagłośnić wiele problemów, niesprawiedliwości i sytuacji, które widziała w kraju, gdzie przebywała. Popularnym programem z Martyną w roli głównej była „Kobieta na krańcu świata”, gdzie bohaterki to niezwykle kobiety – Jyoti Amage, najmniejsza kobieta świata, kobiety z ludu Kayan, które rozpoznawalnie są dzięki długim szyjom, na których noszą złote obręcze i inne.

Dziennikarka i podróżniczka, niezwykle wrażliwa na krzywdę najmłodszych, wydała także magazyn „Dzieciaki świata” wychodzącego z ramienia National Geographic Polska, którego to magazynu była redaktorką naczelną przez pewien czas. Od 2013 r. jest członkinią Polskiej Akcji Humanitarnej i wielokrotnie udziela się w misjach pomagając ludziom, którzy znaleźli się w ciężkich warunkach z powodu konfliktów zbrojnych czy klęsk żywiołowych. Wspiera i bierze udział także w wielu projektach ekologicznych. Jest honorową ambasadorką WWF Polska.

Bardzo ważnym dla niej wydarzeniem było otwarcie kliniki hematologii dziecięcej „Przylądek Nadziei” we Wrocławiu, a także zamiar utworzenia domu dla nastoletnich samotnych mam, gdzie przebywałyby w nim wraz ze swoimi dziećmi.

Prywatnie jest mamą piętnastoletniej Marysi. Nie wszyscy jednak wiedzą, że Martyna Wojciechowska adoptowała sześcioro dzieci z różnych miejsc na Ziemi. Opiekuje się nimi i wspiera ich edukację i życie. Jedną z nich jest Kabula, dziewczynka z Tanzanii, która cierpi na bielactwo. W swoim kraju ta choroba uznawana jest za zło i osoby nią dotknięte skazane są na porzucenie, odtrącenie przez społeczeństwo – nawet najbliższą rodzinę - prześladowanie i bardzo często śmierć. Kabula przeżyła takie prześladowania, w wyniku którego odrąbano jej rękę.

Za swoje dokonania wielokrotnie otrzymywała nagrody i podziękowania, m. in.: Wiktory, Róże Gali, Złoty Glob, Telekamera oraz wiele, wiele innych.



## SMACZNEGO!

### Przepis na sałatkę wiosenną

#### Składniki główne sałatki

- kilka liści sałaty karbowanej lub dwie garście młodego szpinaku - do 80 g
- 4 młode ogórki gruntowe - łącz nie do 150 g
- pół cebuli czerwonej lub dymka ze szczypiorkiem - do 40 g
- pół mniejszej papryki np. żółtej - około 80 g
- garść mini pomidorków lub średni pomidor malinowy - około 80 g
- 4 średniej wielkości rzodkiewki - do 60 g

#### Składniki sosu na bazie oleju

- po dwie łyżki siekanego koperku i szczypiorku
- 4 łyżki oliwy lub innego oleju np. tłoczonego na zimno - około 40 ml
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub z limonki
- po szczypcie soli i pieprzu

#### Ewentualne dodatki do wyboru

- jajka gotowane na twardo lub smażony kurczak
- ser feta lub kulki mozzarelli z wody
- smażone szparagi lub młode buraczki z botwinki
- kasza jaglana lub ugotowane młode ziemniaki

#### Sposób przygotowania

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty karbowanej, rzymskiej lub masłowej. Możesz też sięgnąć po młode liście szpinaku, czy rozspankę. Warto też wymieszać ze sobą sałatę zwykłą ze szpinakiem lub z sałatą rukolą. Jeśli masz mieszankę młodych listków, to również możesz jej użyć i całość rozłożyć na talerzach lub umieścić na jednym półmisku.

Młode ogórki gruntowe tylko umyj. Odetnij oba końce, a ogórki pokrój w plasterki o grubości około 5 mm. Ogórków nie obieram. Rzodkiewki umyj, odetnij końce i pokrój w półplasterki o grubości około 2-3 mm. Pół małej papryki oczyść z gniazda nasiennego i pokrój na małe kawałki. Używam papryki żółtej, by ładnie kontrastowała kolorystycznie na talerzu. Kawałek czerwonej cebuli obierz i pokrój w cienkie piórka. Ulubione mini pomidorki pokrój tylko na pół lub na ćwiartki. W sezonie można zamienić je na pomidora malinowego.

*Porada:* Rzodkiewki możesz zamienić na jedną pałkę młodego selera naciowego, którą należy pokroić w plasterki. Zamiast rzodkiewek można też dać małą garść kiełków rzodkiewki lub fasoli mung. Cebulę czerwoną zamieniamy zaś na dymkę ze szczypiorkiem lub na cebulę cukrową.

W osobnej miseczce wymieszaj składniki na sos: 4 łyżki oliwy lub innego oleju roślinnego, najlepiej tłoczonego na zimno, o delikatnym smaku; 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub z limonki; po szczypcie soli i pieprzu oraz po dwie łyżki siekanego koperku i szczypiorku. Gotową mieszanką oblej sałatkę lub też wszystko razem dokładnie wymieszaj. Sałatka wiosenna w wersji podstawowej jest już gotowa. Możesz sprawdzić jej smak i zdecydować, czy dodasz do niej np. więcej soli lub pieprzu. Dodatek oregano też nie zaszkodzi.

*Porada:* Sos na bazie oleju można zamienić na lekki sos jogurtowy. Potrzebujesz wówczas wymieszać razem: 3 łyżki jogurtu naturalnego; 1 łyżkę kwaśnej śmietany 10-18%; 2 łyżki soku z cytryny; po szczypcie soli, pieprzu i oregano. Taki sos wykładasz łyżką na gotową sałatkę.



### Przepis na wiosenne smoothie szpinakowo - bananowe:

#### Składniki (dla dwóch osób):

- 4 garście baby szpinaku
- 2 banany
- 1 jabłko

#### Przygotowanie:

Takie wiosenne smoothie jest niezwykle proste w przygotowaniu. Oplukane pod bieżącą wodą liście szpinaku wraz z pokrojonymi na mniejsze kawałki owocami wrzucamy do blendera lub innego naczynia miksującego i dokładnie miksujemy. Ważne, by uzyskać kremową konsystencję napoju. Jeśli smoothie okaże się być dla nas zbyt gęste, można je rozwodzić dolewając niegazowanej wody mineralnej (według uznania). I gotowe!

