

ŚWIETLICOWO

lipiec - sierpień 2023

DWUMIESIĘCZNIK

Nr 33

Wakacje w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy

Wakacje w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy upłynęły bardzo aktywnie. W ramach realizacji projektu „Złe nawyki porzucamy – Aktywnie działamy”, finansowanego z Fundacji Polskiego Funduszu Rozwoju, odbył się cykl warsztatów uczących dzieci w praktyce różnego typu odbierania bodźców i prawidłowego reagowania na otaczającą nas rzeczywistość. Dodatkowo podczas ćwiczeń dzieci nabywały umiejętności zastępowania nieprawidłowych zachowań tymi odpowiednimi, pełnymi szacunku do siebie i innych.

Podjęte działania miały na celu zaktywizować dzieci i młodzież po długim czasie pandemii. Zespołowa aktywność ruchowa pokazała, że kontakt wirtualny nie zastąpi kontaktu osobistego z drugim człowiekiem. Okres wakacji był dla nas czasem aktywności fizycznej, która jest jednym z filarów szczęśliwego i zdrowego życia!

 **PFR**
Polski Fundusz Rozwoju

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Pedagogika cyrku

Pedagogika cyrku to nowatorska forma zajęć ruchowych dla dzieci, które pomagają w zdobywaniu umiejętności psychospołecznych. Ogromnym walorem jest różnorodność technik. Używając przedmiotów do manipulacji dzieci rozwijały poczucie rytmu, refleks, koordynację wzrokowo-ruchową. Nauczyły się podstaw zonglerki, manipulacji sprzętem cyrkowym/kuglarskim.

Uczestnicy przełamywali swoją nieśmiałość, a dobrze wykonane sztuczki wzmacniały poczucie wartości.

Kreatywna zabawa dała możliwość rozładowania napięć emocjonalnych, a przy okazji odkryliśmy niecodzienną formę spędzania czasu wolnego.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Pedagogika cyrku



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Psychomotoryka

W ramach realizacji projektu „Złe nawyki porzucamy – Aktywnie działamy” w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyły się warsztaty uczące dzieci w praktyce różnego typu odbierania bodźców i prawidłowego reagowania na otaczającą nas rzeczywistość. Dodatkowo podczas ćwiczeń dzieci nabywały umiejętności zastępowania nieprawidłowych zachowań tymi odpowiednimi, pełnymi szacunku do siebie i innych.

W pierwszej kolejności dzieci przystąpiły do konkretnych zabaw integracyjnych. Były to zabawy szczególnie wymagające pracy i zachowania w grupie. Zajęcia okazały się bardzo angażujące i produkujące odpowiedzialność a następnie satysfakcję.

Wykorzystane zostały przeróżne akcesoria sensoryczne i wspomagające motorykę dzieci takie jak pluszowe piłki, klocki, słupki, okręgi. Dzieci podjęły wspólne działania, aby osiągnąć założony cel. Dzięki pracy zespołowej i wykonaniu założonych czynności a także zdobyciu punktów mogły wspólnie złożyć łuk i poćwiczyć strzelanie do tarczy. Była to niesamowita przygoda przynosząca ogromną ilość satysfakcji i zadowolenia. Dzięki warsztatom dzieci nauczyły się, jak przezwyciężać trudności i problemy psychoruchowe i psychospołeczne.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Fitness dla dzieci. Warsztaty muzyczno-ruchowe

Podczas tegorocznych wakacji dzieci spędzały czas w świetlicy aktywnie i produktywnie. Wzięły udział w zajęciach z dziecięcego fitness. Są to ćwiczenia łączące ruch, ćwiczenia umysłowe oraz mnóstwo dobrej zabawy. Każda z aktywności wykonywanych w grupie była zaopatrzona w wiele dodatkowych materiałów



edukacyjnych: kolorowe maty, chusty, piłki, opaski. Zabawy były różnorodne i wymagające dużo energii, a wszystko w połączeniu z adekwatną do ćwiczeń muzyką i miłą atmosferą.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Ekspresja artystyczna - wyrazamy siebie poprzez sztukę

Warsztaty artystyczne pozwoliły na swobodną ekspresję oraz rozładowanie napięć emocjonalnych. Podczas zajęć wykorzystywaliśmy różnorodne techniki.



07/07/2023 10:32



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty kooperacyjne

W ramach realizacji projektu „Złe nawyki porzucamy – Aktywnie działamy!”, finansowanemu z Fundacji Polskiego Funduszu Rozwoju, dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wzięły udział w warsztatach kooperacyjnych. Uczestnicy wykonywali zadania ruchowe, które wymagały współpracy. Celem warsztatów był trening kompetencji społecznych oraz zdolności poznawczych. Zajęcia okazały się bardzo angażujące. Wymagały logicznego myślenia, współdziałania oraz dobrej komunikacji.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty IMPRO-aktywizacyjne

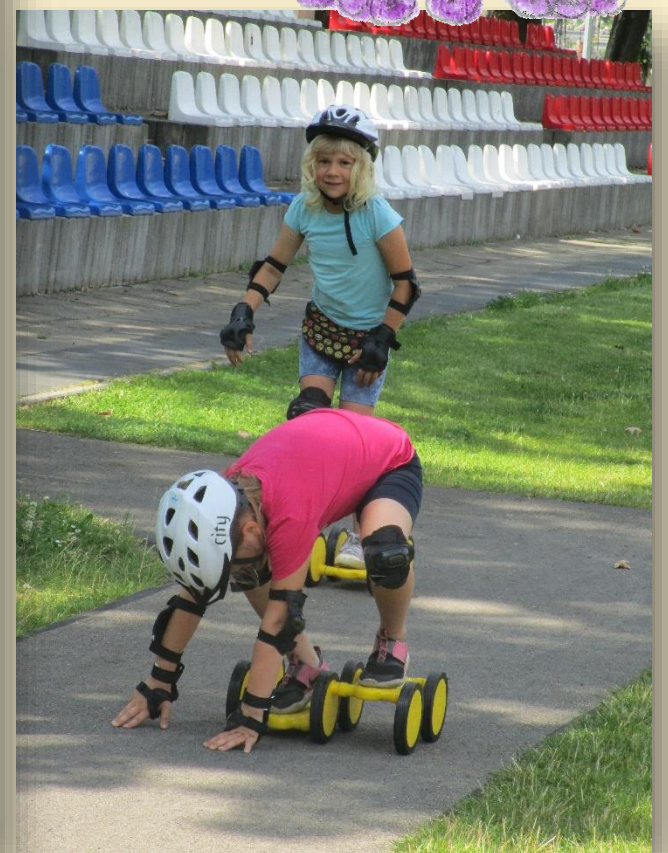
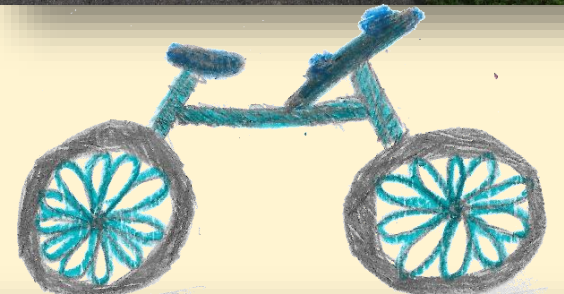
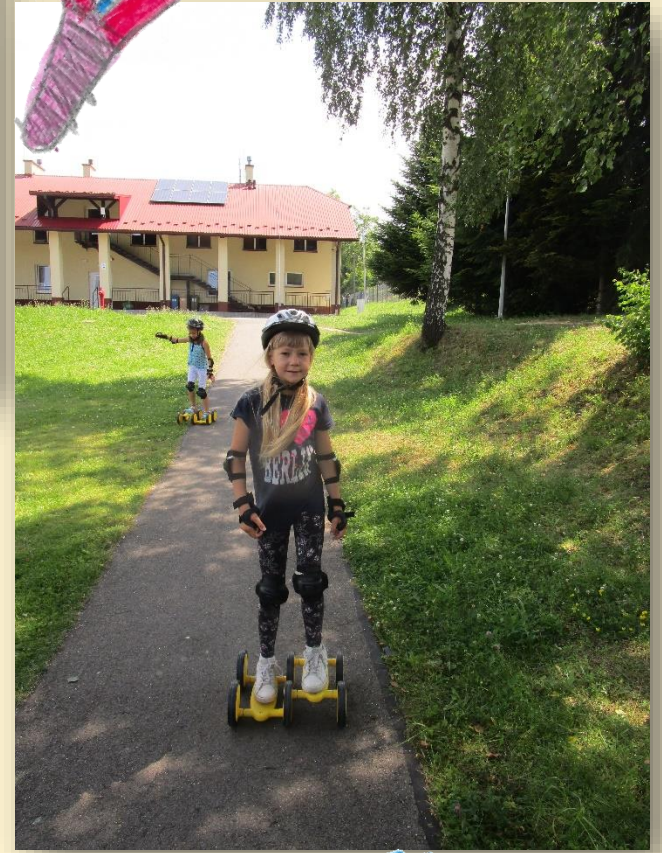
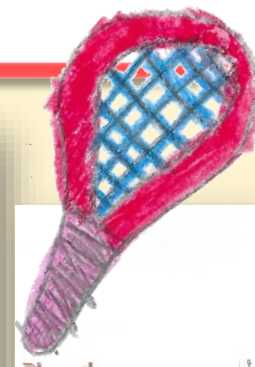
Pantomima pozwoliła dzieciom doskonalić umiejętność efektywnej komunikacji oraz wyrażania siebie. Poprzez udział w rozgrzewkach i ćwiczeniach dramowo-teatralnych uczestnicy mogli oddać się swobodnej ekspresji artystycznej.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty sportowe

Korzystaliśmy z pogody. Podczas zajęć sportowych doskonaliliśmy koordynację, zręczność oraz ogólną kondycję fizyczną. Dzieci spędzały aktywnie czas na świeżym powietrzu. Ćwiczenia i gry zespołowe, rozgrywki drużynowe doskonaliły umiejętność współdziałania.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Fabryka przypinek i magnesów

Poznaliśmy tajniki wykonywania przypinek i magnesów. Każde dziecko zaprojektowało wzór, który przekładało na papier. Każdy projekt był inny.

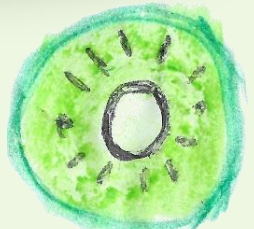
Drugą częścią zajęć było samodzielnie przygotowanie przypinek przez dzieci na podstawie ich projektu. Dzieci wybierały sobie wzór, który przekładały na papier oraz poddawały się własnej inwencji twórczej i pomysłom. Niektórzy rysowali obrazki, kształty, inni dedykowali swoje przypinki rodzicom. Kiedy przypinki były już gotowe do obrobienia w specjalnej maszynie utrwalającej je, każdy samodzielnie mógł podejść i pod nadzorem opiekuna zobaczyć, jak działa dedykowany sprzęt i być przy procesie przekształcania się projektu w przypinkę. Każde z dzieci otrzymało dwa samodzielnie przez siebie zrobione gadżety.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty z zakresu dietetyki – zdrowego odżywiania

Dużo czasu podczas tegorocznych wakacji poświęciliśmy zajęciom, których głównym celem było promowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Edukacja w tej dziedzinie jest bardzo ważna. Uczestnicy warsztatów dowiedzieli się jak istotny wpływ na zachowanie zdrowia ma nasza dieta. Dzieci nauczyły się świadomie wybierać zdrowe produkty, sięgać po zdrowe przekąski. Podczas warsztatów przygotowaliśmy: nocną owsiankę, owocową lemoniadę oraz pyszne domowe lody



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

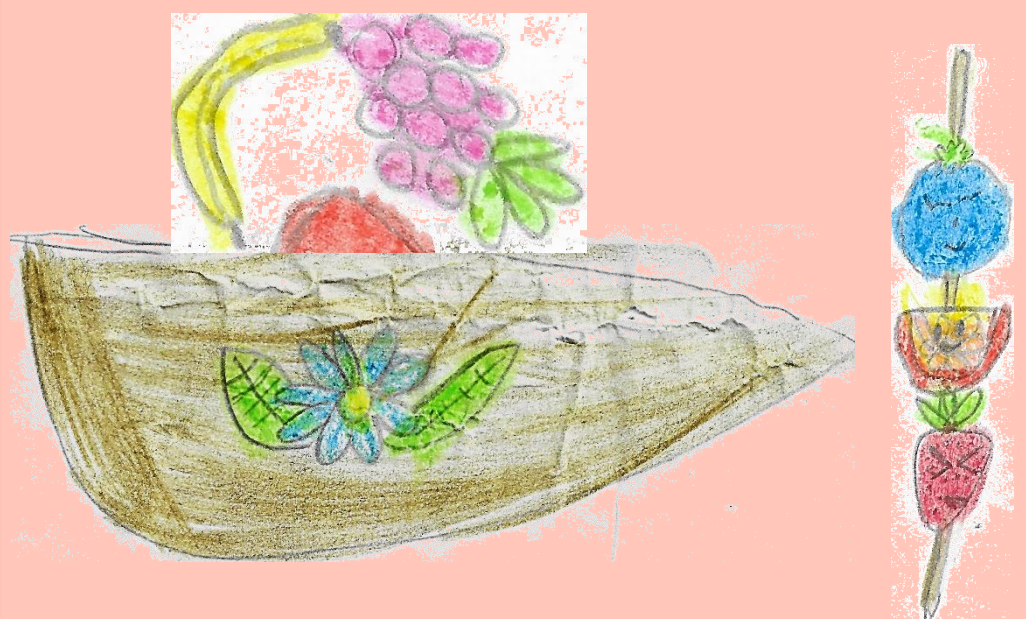
Kulinarne wakacje marzeń – warsztaty finansowane ze środków pochodzących z budżetu Gminy Świlcza przeznaczonych na wychowanie w trzeźwości i przeciwdziałanie alkoholizmowi

Nic nie sprawia tyle frajdy, co wspólne gotowanie. Dzięki środkom pochodzącym z budżetu Gminy Świlcza przeznaczonych na wychowanie w trzeźwości i przeciwdziałanie alkoholizmowi mieliśmy możliwość zorganizować cykl warsztatów kulinarnych.

W ramach zajęć profilaktycznych została przeprowadzona pogadanka w zakresie profilaktyki zdrowotnej, w tym złego wpływu alkoholu na zdrowie człowieka. Placówka całorocznie poprzez podejmowane działania propaguje zdrowy styl życia, bez nałogów.

Udział w warsztatach kulinarnych przyczyni się do kształtowania wśród dzieci i młodzieży zdrowych nawyków żywieniowych, które mają znaczący wpływ na rozwój fizyczny i społeczny dziecka.

Zdrowy tryb życia ma ogromny wpływ na jego jakość. Już najmłodsze dzieci uczymy, jak przygotowywać zdrowe i wartościowe posiłki, uczymy celebrować jedzenie. Przy wspólnym stole dzieci uczą się komunikować, a także pogłębiają uczucie przynależności i więzi. Wychowankowie poznają zasady savoir vivre, których znajomość ułatwi im start w dorosłe życie.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty w Pijalni czekolady M. Pelczar w Rzeszowie

Nie ma dla dzieci lepszej frajdy niż samodzielnie przygotowywanie łakoci. 14 sierpnia Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna w Świlczy odwiedziła Chocolatier M. Pelczar

Na początku wizyty dowiedzieliśmy się skąd bierze się czekolada. Poznaliśmy cały proces produkcji czekolady od ziarenka do tabliczki. Zobaczyliśmy 3-metrowe drzewo kakaowca, poznaliśmy ziarna kakao z różnych zakątków świata. Mielśmy okazję zobaczyć maszyny i urządzenia potrzebne do produkcji czekolady. Pijalnia czekolady to miejsce wyjątkowe. Znajduje się tutaj największa w Polsce czekoladowa fontanna. Po degustacji różnych gatunków czekolady prześlijmy do części praktycznej. Każde dziecko wylało i ozdobiło swoją tabliczkę czekolady i czekoladowego lizaka. Po zakończonych warsztatach zrobiliśmy zdjęcie w magicznym kapeluszu. Każdy z uczestników otrzymał dyplom potwierdzający udział w czekoladowych warsztatach.



Na koniec czekała na nas jeszcze jedna niespodzianka. Po obejrzeniu filmów: „Pochodzenie kakao” i „Historia kakao i czekolady” odbył się konkurs z nagrodami w postaci ręcznie robionych tabliczek czekolady oraz Złotego Biletu. Był to dla wszystkich dzieł pełen niezapomnianych wrażeń i mnóstwa radości.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wizyty w Domach Seniorów w Trzcianie i w Bratkowicach

Przez dwa dni składaliśmy wizyty w Domu Seniora. Najpierw w Trzcianie, dzień później w Bratkowicach. Wizyta w domu seniora to niezapomniane przeżycie zarówno dla dzieci, jak i dla samych mieszkańców.

W czwartek zagościliśmy w Trzcianie. Seniorzy przywitani nas poczęstunkiem i pomysłami na wspólne zabawy. Następnie mogliśmy poczuć się jak w kinie wspólnie oglądając film i jedząc popcorn. Z kolei nasza piątkowa wyprawa rozpoczęła się od ciepłego przywitania ze strony seniorów. Chętnie oprowadzili nas po swojej przytulnej przystani, pełnej wspomnień i historii. Dzieci chętnie słuchały opowieści starszych mieszkańców, a ci z kolei z ciekawością wsłuchiwali się w barwne opisy przygód maluchów. Po emocjonującym spacerze przyszedł czas na wspólną zabawę. Współtworzenie galaretek okazało się strzałem w dziesiątkę! Dzieci pełne entuzjazmu i zaangażowania pomagały seniorom przygotować słodkie przysmaki. Wspólne działanie sprzyjało integracji i budowaniu relacji między pokoleniami. Wspólnie zorganizowane warsztaty plastyczne i gry dodały kolorytu naszemu spotkaniu. W miłej atmosferze zacieraliśmy różnice wieku i odkrywaliśmy, jak wiele nas łączy.

Wizyta w domu seniora z dziećmi ze świetlicy okazała się nie tylko świetną zabawą, ale także wartościowym doświadczeniem. Obie strony odniosły korzyści z tego spotkania - seniorzy zyskali młodzieńczą energię i entuzjazm, a dzieci zdobyły cenne lekcje historii i empatii. Nawiązane więzi stanowią piękną podstawę do dalszych spotkań i dowodzą, że wspólnie spędzony czas może przynieść wiele radości i wzbogacić naszą codzienność.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wizyta seniorów z Bratkowic

Ostatnio mieliśmy zaszczyt gości wyjątkowych gości - seniorów z Dziennego Domu Pomocy w Bratkowicach. To była chwila pełna wzruszeń, dzielenia się historiami i wzajemnej inspiracji, która na długo pozostanie w naszych sercach.

Spotkanie rozpoczęło się serdecznym przywitaniem i prezentacją naszej świetlicy. Seniorzy mieli okazję poznać miejsce, w którym dzieci spędzają swój czas wolny, uczą się, bawią i rozwijają swoje pasje. Opowiedzieliśmy o naszych codziennych aktywnościach, o tym, jak tworzymy przyjazne i kreatywne środowisko dla dzieci. Dla naszych ukochanych gości przygotowaliśmy również wyjątkowe występy artystyczne. Dzieci zaśpiewały piosenki pełne radości i entuzjazmu oraz recytowały wiersze, które wywołały uśmiechy na twarzach seniorów. To było wzruszające zderzenie pokoleń - widzieć, jak starsi goście patrzą z zachwytem na młodsze pokolenie, a dzieci z dumą dzielą się swoimi talentami. Następnie przyszedł czas na poczęstunek, który starannie przygotowaliśmy dla naszych gości. Wspólne spożywanie posiłku to była okazja do bardziej osobistych rozmów, dzielenia się doświadczeniami i wzbogacania się nawzajem o różnorodne historie życiowe. Po chwilach relaksu i rozmów udaliśmy się na spacer, który okazał się doskonałą okazją do czerpania przyjemności z otaczającej nas natury.



Najbardziej wyczekiwana część dnia była zapewne ta, gdy seniorzy i dzieci zostali podzieleni na drużyny, aby wspólnie wziąć udział w grach i zabawach. Zobaczyć te różnorodne grupy, pracujące razem, konkurencyjne i pełne radości, towarzyszyła atmosfera, która z łatwością przekraczała bariery wiekowe. Zakończenie dnia upamiętniło wspólne zdjęcie, na którym widoczne były uśmiechy pełne satysfakcji i radości. Po żegnaniu seniorowie wrócili do Dziennego Domu Pomocy w Bratkowicach, a my pozostaliśmy z głębokim poczuciem spełnienia i wdzięczności za tę wyjątkową okazję.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty wyjazdowe do centrum „Fantazja”

7 sierpnia dzieci uczęszczające na co dzień do Socjoterapeutycznej Świetlicy w Świlczy miały okazję odwiedzić magiczne miejsce znane jako „Fantazja” w Rzeszowie. To wyjątkowe centrum rozrywki i prawdziwe królestwo zabaw, gdzie fantazja dzieci nie zna granic.



„Fantazja” to miejsce, w którym spełniają się marzenia każdego dziecka o doskonałej zabawie. Wielobarwny plac zabaw wypełniony jest po brzegi różnorodnymi atrakcjami. Plastikowe kulki, ścianki wspinaczkowe, zjeżdżalnie i tory przeszkód to tylko część niekończącej się rozrywki, jaką mogą doświadczyć mali odkrywcy.



Dzieci w pełni oddali się magii „Fantazji”, eksplorując każdy zakamarek tego wyjątkowego miejsca. Ich radość i entuzjazm widoczne były na każdym kroku. Zabawy w basenach z kolorowymi kulami wywołały wiele radości. Wspinaczki na ściankach to okazja do zdobycia nowych umiejętności i przewyciężenia własnych ograniczeń. Zjeżdżalnie były prawdziwym punktem kulminacyjnym, pozwalając dzieciom poczuć ekscytację szybkiego opadania w dół. Są to tylko nieliczne z pełnego wachlarza zabaw i sprzętów.



Nie tylko same atrakcje zapewniły dzieciom niesamowitą przygodę. W trakcie wycieczki odbyły się również kreatywne warsztaty, które dodatkowo wzbogaciły doświadczenie. Dzieci miały okazję otrzymać swoje własne lizaki z różnymi kształtami, kolorami i smakami. Proces obserwacji ich tworzenia był nie tylko zabawą, ale także okazją do rozwijania wiedzy.



Wizyta w „Fantazji” była emocjonującą wycieczką i również cenną lekcją rozwoju społecznego. Dzieci wspólnie odkrywały nowe możliwości, dzieliły się radością i przeżyciami, a także uczyły się współpracy i dzielenia się zasobami zabawek i przestrzeni.



Podsumowując, wyjazd do „Fantazji” w Rzeszowie okazał się być pełnym wrażeń, radosnym dniem, który otworzył przed dziećmi świat nieograniczonej wyobraźni i kreatywności. Ta wyjątkowa wycieczka była doskonałym przykładem tego, jak ważne jest zapewnienie dzieciom okazji do odkrywania, zabawy i wspólnego tworzenia pięknych wspomnień.



Kolorowy świat
Koralami smaku
fantazji
konstancja



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty wyjazdowe do Europejskiego Centrum Bajki – warsztaty robienia lodów z azotem

W dniu 1 sierpnia dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy uczestniczyły w fantastycznej wycieczce pełnej przygód i doświadczeń. Dzięki Panu Mariuszowi nie musieliśmy się błąkać po całym świecie, tylko szybko i sprawnie dotarliśmy do Pacanowa. Europejskie Centrum Bajki jest miejscem wyjątkowym pod wieloma względami. Skupia się wokół świata fantazji, który nie tylko bawi najmłodszych, ale przede wszystkim uczy.

Po przyjeździe na miejsce przywitał nas Koziołek Matolek. Pierwszą atrakcją był udział w warsztatach „Wybuchowa nauka”.



Poznaliśmy dwa najważniejsze składniki powietrza. Bohaterem warsztatów ciekły azot, jedna z najniebezpieczniejszych substancji na świecie, której temperatura wynosi minus 200 stopni Celsjusza. Zobaczyliśmy jak ciekły azot zmroził powietrze w balonie oraz jak dzięki jego podmuchowi rozpałić kadzidełko. Ogromne wrażenie zrobiła na dzieciach kuchnia molekularna. Prowadzący na oczach dzieci przygotował pyszne truskawkowe lody, którymi nas poczęstował. Nie zabrakło również efektów specjalnych: połączenia ciekłego azotu z wrzątkiem. Mnóstwo wybuchów oraz dużo pary!

Kolejną atrakcją był *Park Edukacyjny Akademia Bajki*. W 2-hektarowym parku, czekało na nas wiele atrakcji. Miejsce to podzielone jest tematycznie na cztery edukacyjne ogrody, które porządkują świat literatury dziecięcej pod kątem gatunków literackich.

Odwiedziliśmy *Ogród Komiksu*, gdzie znajduje się fantastyczny pojazd z wypraw Tytusa, Romka i A'Tomka. Wannolot, czyli trzyosobowy pojazd latająco-ptywający, zbudowany na bazie wanny stalowej. Tajemniczy ogród, który kryje w sobie labirynt. Spędziliśmy również aktywnie czas na Placu Profesora Talenta, na którym znajdowało się mnóstwo kreatywnych urządzeń do zabaw logicznych. W Ogrodzie Komiksu zobaczyliśmy również trzy zielone stonie – topiary o różnych wysokościach: 2,5 m, 1,5 m, 1,15 m.



W Ogrodzie Legend korzystaliśmy z Parku linowego z jednopoziomową trasą. Spędziliśmy również miło czas w Bajkowych Wydmach.

Podczas spaceru po Ogrodzie Powieści spotkaliśmy postaci z powieści „Porwanie Baltazara Gąbki”. Uczestniczyliśmy w niezapomnianej lekcji geografii, której przyglądał się szpak Mateusz. Bawiliśmy się w labiryncie z kolorowych makaronów i szukaliśmy zaginionego Profesora Baltazara Gąbki.

W Ogrodzie Bajek i Baśni odwiedziliśmy zwierzyniec z alpakami, kucami i kozami. W kurnikach i wolierach podziwialiśmy piękne pawie, brahmy oraz czubatki. Znaleźliśmy również czas, by zajrzeć do sklepu z pamiątkami.

Droga powrotna upłynęła po hasłem: „Kiedy dojedziemy do McDonalds?”. Udało się zrealizować ten równie ważny punkt programu 😊. Wróciliśmy do Świlczy pełni wrażeń. Będziemy długo wspominać pobyt w Pacanowie, gdyż jest to prawdziwie bajkowe miejsce.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wakacje z językami obcymi

Im dzieci są młodsze, tym lepszą mają pamięć. Przystawiają język obcy nie angażując w ten proces języka ojczystego. Uczą się szybko i naturalnie.

Świetlica przekształca się w dwujęzyczną. W okresie wakacji prowadzone są zajęcia z języka niemieckiego i języka angielskiego.



Pokazujemy dzieciom zróżnicowane formy nauki słówek. Korzystamy z różnych możliwości: wierszyki, piosenki, rymowanki. Podczas zajęć kulinarnych dzieci uczą się obcych nazw warzyw i owoców. Wychowankowie nie tylko miło spędzają czas, ale zdobywają nowe umiejętności. Poprzez wdrożenie języka w codzienne czynności, dzieci w sposób lekki i praktyczny uczą się komunikacji.

Wszystkie zajęcia prowadzone są w formie zabawy, a każde nowe poznane słówko jest źródłem ogromnej satysfakcji.



Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Spotkanie integracyjne w Środowiskowym Domu Samopomocy w Woliczce

17 sierpnia mieliśmy okazję uczestniczyć w niezwykłej wizycie, która przyniosła wiele radości i wzruszeń. Dzieci wraz z wychowawcą ze Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odwiedzili Środowiskowy Dom Samopomocy w Woliczce, gdzie zderzyły się światy pełne zaangażowania i akceptacji.

W ramach wizyty odbyły się różnorodne aktywności, które umożliwiły integrację i tworzenie więzi.

Zabawy integracyjne sprzyjały nawiązywaniu kontaktów, a wspólne konkurencje sportowe wyzwoliły zdrową rywalizację. Wszystko to odbyło się w atmosferze wzajemnego szacunku i radości ze wspólnego spędzania czasu.

Jednym z kulminacyjnych momentów było wspólne grillowanie. Razem spędziliśmy czas na rozmowach i smaczkowym jedzeniu. Ta chwila dowiodła, że różnice mogą się zacierać w obliczu wspólnych wartości i empatii.

Wizyta była nie tylko okazją do zabawy, ale też do edukacji. Dzieci mogły lepiej zrozumieć codzienne wyzwania osób niepełnosprawnych oraz nauczyć się ważnych wartości akceptacji i współczucia.

Ta wyjątkowa wizyta ukazała, jak istotne jest budowanie społeczeństwa opartego na integracji i wsparciu. To świadectwo siły, która wynika z naszej wspólnej gotowości do zrozumienia innych i dołączenia do ich radości oraz wyzwań.

Ewa Król



KATARZYNA

Imię prawdę
ci powie 😊

Pochodzenie imienia

Katarzyna jest to imię pochodzenia greckiego, od słowa katharos i oznacza: czysta, dziewicza, bez skazy. W Polsce występuje od XIII wieku.

Znaczenie imienia

Katarzyna jest choleryczką, która niezwykle łatwo traci zimną krew. Często przyjmuje pozę obrażonej damy i wycofuje się ze znużoną miną. Jest inteligentna, o czym świetnie wie i daje to odczuć innym. Ma wyraźną skłonność do odnoszenia wszystkiego do siebie i pragnie aby życie toczyło się wokół niej. Ogólnie biorąc, ma raczej trudny charakter. Potrafi ranić słowem i być wyniosła względem otoczenia. Często zatem miewa problemy z nawiązaniem trwałych znajomości. Ma nielicznych przyjaciół, których starannie dobiera. Cieszy się jednak szacunkiem i uznaniem wśród ludzi doceniających jej dynamizm, pełnię życia, ale przede wszystkim uczciwość i szlachetność. Z jej wadami najlepiej się pogodzić.

Predyspozycje zawodowe

Katarzyna świetnie radzi sobie jako pisarka, dziennikarka, nauczycielka, prezenterka, modelka.

Imieniny

Katarzyna imieniny obchodzi 2, 13, 18 lutego, 9, 22, 23, 24 marca, 1, 6, 29, 30 kwietnia, 9 maja, 15 września, 25 listopada, 30, 31 grudnia.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Katarzyny jest 29 kwietnia.

Formy obcojęzyczne

Catherine, Catharine, Katharine, Katherine, Kathleen (ang.), Caterina, Kathrin, Katharina, Katharine, Kathrein (niem.), Catherine (fr.), Catalina (hiszp.), Caterina, Rina, Catalina (wł.), Ekaterina, Katerina (ros.), Katarina, Kata, Katica (połud.-słow), Kotryna, Katryna, Katryné, Katré (litew.), Katalin, Kata, Kató (węg.)

MAŁGORZATA

Pochodzenie imienia

Małgorzata jest to imię pochodzenia greckiego, od słowa margarites (perła).

Znaczenie imienia

Małgorzata to choleryczka o dużej impulsywności. Przy niej sprawdza się powiedzenie, iż kobieta zmienną jest. Byle co ją płoszy, wiele porusza i łatwo ją zranić. Ogólnie obdarzona jest życzliwym i spokojnym usposobieniem, ale potrafi gwałtownie zareagować. Posiada chwiejny charakter – chętnie się angażuje, ale łatwo zniechęca, do tego jest wrażliwa na niepowodzenia. To również niezwykle odważna kobieta lubiąca przygody i podróże. Posiada grono licznych i oddanych przyjaciół. Uwielbia organizować wymyślne przyjęcia oraz samej w takich uczestniczyć. Bywa jednak, iż zamyka się w sobie i odcina na jakiś czas od otoczenia. Jest zdecydowanie rodzinną kobietą, często nie ma jednak szczęścia w miłości.

Predyspozycje zawodowe

Małgorzata sprawdzi się jako lekarka, pisarka, aktorka, modelka, menedżerka.

Imieniny

Małgorzata imieniny obchodzi 18 stycznia, 3, 22, 25 lutego, 26 marca, 10, 13 kwietnia, 16 maja, 10 czerwca, 13, 20 lipca, 13, 20, 27, 30 sierpnia, 16, 17, 25 października, 2, 16 listopada, 23, 30 grudnia.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Małgorzaty jest 17 października.

Formy obcojęzyczne

Margarita (łac.), Margaret, Marjorie (ang.), Margarete, Margarethe, Margarita, Greta, Grethe, Grete (niem.), Marguerite (fr.), Margarita (hiszp.)

ANNA

Pochodzenie imienia

Anna to imię żeńskie pochodzące z języka hebrajskiego od słowa channah (wdzięk, łaska). Imię Anna oznacza kobietę miłą, łagodną i przyjemną.

Znaczenie imienia

Anna to kobieta zaangażowana w sprawy rodzinne bardziej niż towarzyskie czy zawodowe. Lubi wygodne i spokojne życie, dlatego na męża poszukuje mężczyzny z zasobnym portfelem lub perspektywami. Oprócz tego musi go cechować stoicka cierpliwość. Anna jest wrażliwa, energiczna i pomysłowa, przy tym ma chłonny i błyskotliwy umysł. Niestety uważa, iż posiada monopol na rację – potrafi do tego rozkazywać i wymuszać posłuszeństwo. Dobrze radzi sobie w życiu zawodowym i kształci się na wybitną specjalistkę, która zdobywa pieniądze i sławę. Pogoda ducha i wewnętrzne ciepło sprawiają, iż każdy chętnie przebywa w jej towarzystwie. Nikogo też nie urazi, jest bowiem delikatna i taktowna.

Predyspozycje zawodowe

Anna powinna wykonywać pracę zgodną z jej zamiłowaniem: sztuka, film, muzyka, rękodzieło artystyczne. Sprawdza się też w zawodzie nauczyciela lub pedagoga.

Imieniny

Anna imieniny obchodzi 9 stycznia, 1 lutego, 3, 26 marca, 8, 16 kwietnia, 7, 9, 17, 26, 27 czerwca, 6, 13, 15, 20, 23, 26 lipca, 26 sierpnia, 21 września, 1, 3, 4, 5, 13, 15, 26 października, 20, 21, 28 listopada.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Anny jest 26 lipca.

Formy obcojęzyczne

Ana, Anna (ogólnie przyjęta forma), Ann, Anna, Anne, Hannah, Nancy (ang.), Anna, Anne (niem.)

PIOTR

Pochodzenie imienia

Piotr jest to imię pochodzenia greckiego, od słowa petros (skała). Oznacza: niezłomny jak skała.

Znaczenie imienia

Piotr jest ambitny, zdolny i osiąga świetne wyniki we wszystkim, czego się podejmie. Musi jednak mieć narzucony rygor obowiązków, inaczej staje się leniwy i zatracą się w marzeniach. Niestety sam nie potrafi zorganizować czasu pracy – przyjmuje zbyt wiele obowiązków i zleceń, pracuje nocami i całkowicie nie dba o swoje zdrowie. Potrzebuje nadzorczy albo twardych reguł. Z natury jest prostolinijny oraz wrażliwy, zawsze chętnie udziela pomocy innym. Ma również predyspozycje przywódcze. Jest wybuchowy, nerwowy, chciałby wszystko załatwić od razu. Uważa, iż na wszystkim się zna i sam wszystko robi najlepiej. Czasem ciężko się z nim dogadać. Chce być kochanym, ale ucieka, gdy okazuje mu się uczucia.

Predyspozycje zawodowe

Piotr sprawdzi się jako inżynier, budowniczy, pracownik służb mundurowych, ekonomista oraz muzyk.

Imieniny

Piotr imieniny obchodzi 3, 18, 28, 31 stycznia, 2, 5, 8, 21, 22, 23, 24 lutego, 1, 2, 23 marca, 27, 28, 29 kwietnia, 8, 13, 19, 29 maja, 2, 3, 12, 23, 29 czerwca, 2, 7, 12, 30 lipca, 1, 12, 19 sierpnia, 9, 11, 12, 25 września, 19 października, 16, 18, 21 listopada, 2, 4, 13, 21, 25 grudnia.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Piotra jest 29 czerwca.

Formy obcojęzyczne

Petrus (łac.), Peter (ang.), Peter, Petrus (niem.), Pierre (fr.), Pedro, Perez (hiszp.), Pietro, Piero, Pier, Pierino (wł.)

ADAM**Pochodzenie imienia**

Imię Adam pochodzi z wielu źródeł: z języka hebrajskiego *adam* (ludzie) lub *adhamah* (ziemia), sumeryjskiego *ada-mu* (mój ojciec), akadyjskiego *ad-mu* (stworzony, zrodzony, dziecko) lub arabskiego *adama* (łączyć się). Najczęściej przyjęte jest znaczenie biblijne: pierwszy człowiek stworzony przez Boga.

Znaczenie imienia

Adam to mężczyzna zdyscyplinowany i poważny. Posiada raczej sztywne i konserwatywne poglądy. W życiu stawia na niezależność, konkrety oraz prostotę. Skrupulatnie wszystko zaplanuje i gwarantuje idealne wykonanie powierzonych mu zadań. Na nim można polegać, choć nie zawsze można się z nim dogadać. Oszczędny w słowach, woli działać. Niestety często jego reakcje są zbyt szczerze i prostoliniowe, przez co może urazić do żywego. Jest natomiast słowny, oddany, pomocny, a przede wszystkim szalony, czym nierzadko zdumiewa swych przyjaciół i bliskich. Gdy tylko może zapomnieć o sztywnych regułach, staje się uroczy *kawalarzem*. W związku bywa czuły i delikatny, nie potrafi jednak uwodzić ani zniewalać.

Predyspozycje zawodowe

Adam świetnie poradzi sobie jako architekt, budowniczy, ogrodnik, leśnik, lekarz, pedagog.

Imieniny

Adam imieniny obchodzi 6 kwietnia, 16 maja, 12 czerwca, 9 września, 12, 24 grudnia.

Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Adama jest 24 grudnia.

Formy obcojęzyczne

Adam (ogólnie przyjęta forma), Hadam (niem.), Aatami (fiń.), Adan (hiszp.), Adamus (hol.), Adamos (gr.)

Imię prawdę
ci powie 😊

Z ŻYCIA ŚWIETLICY**Pan Kamil Rączy - Polish Football Freestyler**

Piłka nożna to sport popularny nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Sport ten ma miłośników również wśród najmłodszych. Niegdyś zarezerwowany wyłącznie dla chłopców, dziś cieszy się tak ogromną popularnością, że powstało wiele klubów sportowych dla dziewczyn. W naszej świetlicy nie brakuje zarówno kibiców, jak i czynnych fanów tej dyscypliny.



Z myślą o nich zaprosiliśmy do Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wyjątkowego gościa - Pana Kamila Rączy, który jest Football Freestyler. W naszym kraju mamy najlepszych zawodników tej dyscypliny na świecie i cieszy się ona coraz większą popularnością. Organizowane są turnieje „Super Ball” oraz Mistrzostwa Świata. Każdy gracz ma 30 sekund, żeby pokazać wszystko to, co potrafi zrobić z piłką. Dzięki warsztatom „Freestyle football” nauczyliśmy się jak opanować niełatwą sztukę wykonywania trików za pomocą piłki. Dziękujemy panu Kamilowi za fantastyczne warsztaty oraz spektakularny pokaz swoich umiejętności!

Ewa Król





Kilka słów o dorosłych, którzy wiele zrobili dla dzieci

HANS CHRISTIAN ANDERSEN – KRÓL BAŚNI

Wyobraźmy sobie pewne znane miasto. Pośród urokliwej budowli z czerwonej cegły, z ponad stumetrową wieżą widokową, pochodzącą z przełomu XIX i XX wieku, znajduje się pomnik. Przedstawia mężczyznę siedzącego na ławce. Ubrany jest elegancko – spodnie, koszula z muślinową chustą, surdut. Na głowie cylinder, a w ręku laska. Jego twarz zwrócona jest w lewą stronę, oczy głęboko wpatrzone w pewien punkt. To pomnik duńskiego baśniopisarza Hansa Christiana Andersena, który



fot. Aleksandra Tront

znajduje się przy rynku w Kopenhadze. Twarz zwrócona jest w stronę Muzeum Andersena i Ogrodów Tivoli. W tym roku miałam to szczęście być w tym miejscu i zobaczyć z bliska pomnik, a także Kopenhagę... stąd ten właśnie temat 😊

Urodził się 2 kwietnia 1805 r. w biednej dzielnicy miasta Odense jako syn szewca i praczki. Jako dziecko nie miał kolegów, rówieśnicy naśmiewali się z niego z powodu dużego wzrostu, szczególnie dużych stóp i nosa. Gdy miał 14 lat, zmarł jego ojciec, a matka ponownie wyszła za mąż. W pogoni za marzeniami i lepszym życiem, chłopiec wyjechał do Kopenhagi. Próbował swoich sił w aktorstwie, ale się nie udało. Śpiewał w chórze (wysoki sopran), niestety mutacja wykluczyła go. Próbował sił w teatrze, lecz bezowocnie. Był pilny w nauce (przez rok uczęszczał do szkoły baletowej), uparty, nie poddawał się i ta właśnie cecha sprawiła, że jego talent został



fot. Aleksandra Tront



fot. Aleksandra Tront

dostrzeżony przez króla Fryderyka VI. Hans otrzymał w 1822 r. stypendium królewskie, które umożliwiło mu dalszą naukę w szkole, a później studia. Wspierał go także Jonas Collins, którego jako pierwszego poznał w Kopenhadze Andersen, a który od razu zauważył w młodzieńcu talent pisarski.

Kiedy sytuacja materialna Hansa Christiana ustabilizowała się, poszerzał swoje zainteresowania i spełniał marzenia. Skłoniło go to do podjęcia dalszych prób pisania, a także zbliżenia się do ukochanego teatru.

Zadebiutował w 1829r. sztuką „Miłość na Wieży Mikołaja”. Odtąd pisał ich wiele, lecz z uwagi na mnóstwo błędów ortograficznych, interpunkcyjnych i językowych, nie cieszyły się zainteresowaniem. Pierwszy zbiór baśni ukazał się 1839 r. i cieszył się popularnością. Ostatnie jego wydanie ukazało się w 1872r. Duńczyk dużo podróżował. Zwiedził większe miasta Europy. Zmarł w posiadłości Rolighed koło Kopenhagi 4 sierpnia 1875 r.



Portret pisarza

Utwory dla dzieci, które wyszły spod pióra Andersena były poważne. Nie było i nie ma w nich lekkości i infantylności. Ich język był potoczny i codzienny, bardzo naturalny, co oczywiście trafiło w gusta dzieci i niekoniernie krytyków. Hans twierdził zawsze, że jego baśnie to pudełka: dzieci oglądają opakowanie, a dorośli mają zajrzeć do wnętrza. Bardzo nie chciał, by jego baśnie od początku uznano za dzieła wyłącznie dla dzieci, bez głębszego sensu. Bardzo dużo przykładów czerpał ze swojego życia, zwłaszcza dzieciństwa. Żadna z jego postaci nie jest zmyślona. Znał je wszystkie. Do świata baśni wprowadziła go jego babcia. Razem z nią plewił w ogrodzie i słuchał jej ciekawych opowieści. Wiele postaci występujących w baśniach ma pierwowzory w osobach bliskich Andersenowi; np. tytułowa *Brzozowa Babuleńka* to jego babcia, a *Dziewczynka z zapalkami* to jego matka, której też zdarzyło się żebrać na ulicy.

Twórczość Andersena została uznana i szeroko doceniona dopiero po jego śmierci. Za życia wyśmiewany i krytykowany, a nawet obrażany, po śmierci doceniony. Jego baśnie zostały przetłumaczone na ponad 80 języków. Obecnie, wiele lat po śmierci autora, jego twórczość w dalszym ciągu inspiruje i zabawia zarówno najmłodszych, jak i dorosłych. Wśród najbardziej znanych baśni Andersena wymienić można między innymi ponadczasowe *Brzydkie kaczątko*, wspomnianą już *Brzozową Babuleńkę* i *Calineczkę*; *Czerwone trzewiczki*, *Dzikie łabędzie*, *Księżniczkę na ziarnku grochu*, *Królową Śniegu*, *Krzesełko*, *Małą Syrenkę*, *Nowe szaty króla* i wiele więcej.



fot. Aleksandra Tront

Ewa Tront

Jak przygotować się do szkoły?

Koniec wakacji zbliża się nieubłaganie. Czas pomyśleć o powrocie do szkolnej rutyny. Jak zatem opracować plan, który będzie się sprawdzał?

Dopóki nie oswoimy się z nową rzeczywistością, odpowiednie postępowanie nie wejdzie nam w nawyk. Jednym przyjdzie to z łatwością, inni muszą poświęcić na to znacznie więcej czasu. A jak to będzie wyglądało u Ciebie? Czy wejdiesz po raz kolejny z pozytywnym nastawieniem i uśmiechem w szkolne mury, czy dasz radę?

Oczywiście należy pamiętać o skompletowaniu wyprawki - wybór jest przeogromny. Na pewno rodzice pomogą zorganizować to szybko i sprawnie. Po odhaczeniu ostatniej pozycji na liście, spakowaniu plecaka ruszamy do szkoły z planem lekcji, który już otrzymaliśmy. To jak zawodnik, który stoi na mecie, przygotowuje się do startu i czeka na sygnał do biegu. Czy pokona maraton?

1. Podstawowa zasada, to wysypiać się. Bez dobrego odpoczynku Twój organizm nie będzie miał szansy na zregenerowanie się, a Ty nie będziesz mieć siły ani energii do nauki tego dnia. Utrzymanie uwagi i koncentracji na lekcjach pozwoli ograniczyć czas, który będziesz musiał poświęcić na naukę po lekcjach.

2. Zaczynaj dzień wcześniej - daj sobie czas na to, by Twój organizm miał szansę obudzić się do działania, leniuchowania przed wyjściem czy też poczytania czegoś. Rozmowa i wspólne ranne spędzanie czasu w kuchni z bliskimi może nas przygotować do dobrego startu tego dnia. Nie zapominaj o umyciu zębów, na pewno nie zaszkodzi zrobić to każdego dnia.

3. Spróbuj przychodzić do szkoły z 15 minut wcześniej - da Ci to czas na spokojne wejście do klasy i przygotowanie się do lekcji, zamienienie z koleżanką kilku zdań na temat wczorajszego zadania czy wymianą opinii na jakiś temat.

4. Zdrowo się odżywiaj - śniadanie przed wyjściem, by nie trzeba było zjadać go gdzieś na przerwie w pośpiechu, pomoże dostarczyć paliwa by mózg pracował sprawnie i efektywnie tego dnia. Pamiętaj również, że posiłek powinien być wartościowy. Śmieciowe jedzenie nie dostarczy nam tych składników, których będziemy potrzebować.

5. Pij wodę mineralną - w przypadku słodkich napojów zmniejsz ich spożycie. Ograniczy to, również ochotę na mniej zdrowe przekąski w ciągu dnia. A tym samym wpłynie pozytywnie na twoje samopoczucie i zdrowie.

6. Przygotuj wszystko wieczór wcześniej ... by ograniczyć czas na szukanie ubrań, które będą wygodne i praktyczne tego dnia. Nie licz, że ktoś to za Ciebie robi. Na pewno nie będzie to problem, dla takiego zucha jak Ty.

7. Przygotuj listę rzeczy do zrobienia ... z czasem nauczysz się działać bez listy, na początku jednak może to być bardzo pomocne narzędzie, w dążeniu do samodzielnego funkcjonowania.

8. Zaplanuj dojazd do szkoły - nie każdy rodzic ma możliwość codziennie odwieźć swoje dziecko do szkoły, szczególnie ci, którzy korzystają z komunikacji miejskiej, muszą skrzętnie zaplanować swój dzień. Nie zaszkodzi umówić się z kolegą, koleżanką by tę drogę do szkoły przejść piechotą od czasu do czasu. To nie tylko rozbudza organizm, ale i uczy nas samodzielności.

9. Zrób dobre wrażenie, przestrzegaj zasad panujących, wszystkim dobrze znanych - w ten sposób unikniesz wielu problemów i nieprzyjemności, a nauczyciele będą cię lubić, i chętnie z Tobą rozmawiać, co sprawi, że szybciej się zaaklimatyzujesz w swojej klasie/szkole.

Czas szkoły to nie tylko nauka, to również czas na **nowe znajomości**, uczenie się i poznawanie ciekawych ludzi. Dlaczego zatem nie skorzystać? Poszukaj ludzi, w których towarzystwie będziesz czuł/a się dobrze i swobodnie, które będzie Cię stymulowało do nauki, kreatywnej zabawy oraz pomoże osiągnąć cele, które sobie ustaliłeś/aś na ten rok szkolny.

Nie zapominaj też, że masz się dobrze bawić. W końcu jesteś jeszcze dzieckiem. Korzystaj, dopóki jeszcze możesz cieszyć się tym czasem optymalnie!

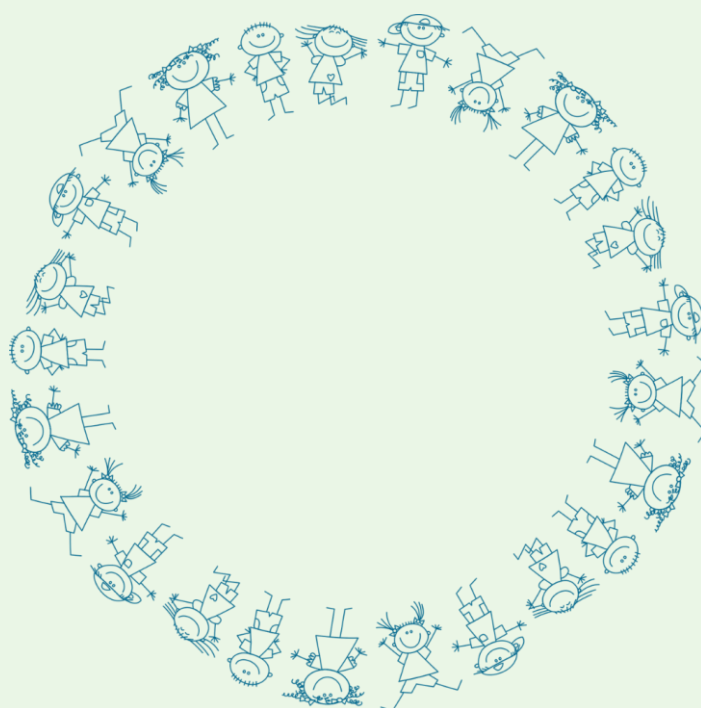
Źródła:

Pałasz Elżbieta, *Szkoła dla początkujących*, Adamada, 2016.

Robinson Ken, Aronica Lou Ty, *twoje dziecko i szkoła. Znajdź drogę do najlepszej edukacji*, Element, 2018.

Sklep Lidl: *PODCAST #18. POWRÓT DO SZKOŁY – jak się do niego przygotować?* YouTube.

Katarzyna Gaczol-Micat



WAKACJE Z DZIEĆMI NAD MORZEM... CZYLI BEZPIECZNE WAKACJE

Sezon wakacyjny w pełni. Choć w tym roku pogoda nie zawsze funduje nam typowo letniej aury, to jednak czas urlopów i wspólnych wyjazdów trwa. Odwiedzamy góry, jeziora, doliny, wyżyny, parki, kąpieliska i oczywiście.... nasze Morze Bałtyckie. O dziwo, w tym roku jest cieplejsze niż zwykle. Wybierając się na wypoczynek i będąc już na nim, pamiętajmy o bezpieczeństwie. Niezależnie, czy będzie to woda, czy góry, troska o nasze zdrowie i życie, o bezpieczeństwo dzieci jest baaardzo ważna. Ostatnio odwiedziłam z rodziną nadmorskie Międzyzdroje, dlatego chciałabym podzielić się niektórymi informacjami i ciekawostkami związanymi z tym miejscem.

Międzyzdroje to miejscowość w woj. zachodniopomorskim, położona na wyspie Wolin, nad Morzem Bałtyckim. To bardzo popularny kurort, gdzie co roku, w lipcu można spotkać sławne osoby z kręgu aktorstwa, piosenkarstwa czy sportu z racji odbywającego się wtedy Festiwalu Gwiazd. Miasto żyje pełną parą od godzin rannych, po późne, nocne. Słychać muzykę, śmiechy, gwarne rozmowy w wielu językach.



fot. Aleksandra Tront

parą od godzin rannych, po późne, nocne. Słychać muzykę, śmiechy, gwarne rozmowy w wielu językach.

Z czego słyną Międzyzdroje? Obiektów godnych uwagi jest sporo. Pierwszym jest oczywiście morze. Bałtyk w tym miejscu jest cieplejszy, dlatego przy dobrej pogodzie plaża od rana zapełniana jest przez turystów, którzy odpoczywają kąpiąc się, opalając czy uprawiając sport. W centrum miasta znajduje się Aleja Gwiazd, gdzie na chodniku widnieją odciski dłoni znanych artystów i gwiazd. Spacerując deptakiem można „przysiąc” się do sławnej postaci zakłętej w pomnik... Znaczącym obiektem jest molo o długości 369 m, skąd wyruszają rejsy do Świnoujścia i niemieckich wysp.

Można podziwiać spektakularne zachody słońca przy szumie fal. Idąc dalej deptakiem spotkamy maskotkę Międzyzdrojów - Mewę Ewcię. Ponoć, jeśli pogłaszcze się ją po dziobie, to na pewno powróci się do tego miejsca. Pośród starych drzew w parku można zauważyć piękne kompozycje kwiatowe w kształcie motyla czy pawia. Warto odpocząć w Parku Zdrojowym Fryderyka Chopina, gdzie jest jego pomnik. W deszczowe czy chłodniejsze dni można odwiedzić oceanarium, gabinet figur woskowych czy planetarium.



fot. Aleksandra Tront

Miejscem godnym uwagi i odwiedzenia jest Muzeum Przyrodnicze Wolińskiego Parku Narodowego z żywymi orłami bielikami w woliarach, Zagrodę pokazową żubrów czy najwyższy szczyt i punkt widokowy w Międzyzdrojach – Kawcza Góra ze starym lasem bukowym. Te obiekty znajdują się na terenie Wolińskiego Parku Narodowego. Idąc szlakiem na Kawczą Górę można zobaczyć stare fortyfikacje wojenne, czyli bunkry. Na obrzeżach miast znajduje się Bałtycki Park Miniatur, gdzie podziwiamy słynne budowle ze wszystkich nadbałtyckich krajów, a także możemy przejechać się kolejką wąskotorową.

Wiele ciekawych miejsc znajduje się poza granicami miasta. Warto zwiedzić Świnoujście, w tym przepłynąć się promem na wyspę Uznam. Niestety największą latarnię morską, która znajduje się właśnie w tym mieście można oglądać tylko płynąc obok niej. Zwiedzanie i dojście lądowe do niej jest zamknięte, ze względów bezpieczeństwa. Polecam tu Muzeum Rybołówstwa, dużą Promenadę, którą można dojść do samej granicy polsko-niemieckiej, widok z promu na Jednostkę Marynarki oraz port. W pochmurny dzień zwiedziliśmy miejscowość Dziwnów, której słynnym obiektem jest most zwodzony. Niestety o tej porze powodowałby tworzenie się ogromnych zatorów ulicznych, dlatego nie widzieliśmy, jak się otwiera i zamyka. Ale przespacerowaliśmy się Aleją Gwiazd Sportu, gdzie na tablicach widnieją odlewy medali słynnych gwiazd sportu, np. Grzegorza Lato, Agaty Mróz-Olszewskiej, Otylii Jędrzejczak i wielu innych. Można zobaczyć mały port i skosztować wędzonej ryby prosto z morza. Ciekawostką jest, iż nazwa miejsca pochodzi od nazwy rzeki Dziwna; płynie ona raz w jedną, raz w drugą stronę ze względu na zjawisko cofki. W miejscowości Wapnica znajduje się Jezioro Turkusowe, które swoją nazwę bierze z koloru wody. Powstało na skutek zalania dawnej kopalni kredy.



fot. Aleksandra Tront

Podsumowując, jest co zwiedzać i co robić, kiedy codzienne opalanie i zażywanie jodu na plaży zmęczy. a jeśli chodzi o plażę, to drodzy rodzice, pamiętajmy o bezpieczeństwie. Trzymajmy się blisko siebie, by się nie zgubić w tłumie, zwłaszcza dzieci. Do morza wchodzimy powoli, stopniowo przyzwyczajając organizm do różnicy temperatur; kąpiemy się blisko brzegu i pod nadzorem dorosłych. Stosujemy filtry przeciwsłoneczne, pijemy dużo wody, nosimy nakrycie głowy. Najlepiej umiejscowić się blisko budki ratownika.

Miłego wypoczynku i niezapomnianych wspomnień!

Ewa Tront



fot. Aleksandra Tront





NASZE PRACE WYKONANE



NA ZAJĘCIACH Z RECYKLINGU ☺

SMACZNEGO!

Wakacyjne przepisy

Batoniki owsiane

SKŁADNIKI:

- banany 2 szt.
- płatki owsiane 180 g
- bakalie 50 g
- masło orzechowe 2 łyżki stołowe
- orzechy 50 g



PRZYGOTOWANIE:

1. Ulubione orzechy i bakalie siekamy na średniej wielkości kawałki.
2. Banany obieramy ze skórki i blendujemy na gładką masę. Następnie dodajemy do nich masło orzechowe, płatki owsiane i posiekane orzechy oraz bakalie.
3. Z masy formujemy małe batoniki owsiane lub gładko ją rozsmarowujemy na blaszce i dopiero po upieczeniu kroimy na batony.
4. Piec ok. 20 minut w 180 stopniach.

Smacznego!

Roladki z tortilli z łososiem

SKŁADNIKI:

- Tortilla pełnoziarnista 60 g - 1 szt.
- Łosoś wędzony 100 g
- Serek kanapkowy naturalny 25 g - 1 łyżka
- Ogórek 50 g
- Mix sałat 25 g, garść koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Tortillę podpiekamy na suchej patelni.
2. Smarujemy placek serkiem kanapkowym i posypujemy koperkiem. Na to nakładamy sałatę i plastry łososia.
3. Myjemy ogórka i kroimy w słupki. Układamy je na łososiu.
4. Całość zwijamy i kroimy na mniejsze kawałki.



Smacznego!

Zespół redakcyjny: Ewa Król, Koletta Piróg, Ewa Tront, Katarzyna Gaczoł-Micał, Aleksandra Tront, Liliana Gołąb, Aleksandra Nicpoń

Opracowanie komputerowe: Halina Tarańska