



ŚWIETLICOWO

marzec - kwiecień 2024

DWUMIESIĘCZNIK

Nr 37



INFORMACJA

Świetlica wprowadziła w 2024 r. nowe zajęcia dla dzieci, prowadzone pod okiem wyspecjalizowanej kadry edukatorów:

Od lutego, dwa razy w miesiącu, w czwartki w godz. 14.00 - 16.30

- ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

Od marca w każdy wtorek od godz. 12.30 do godz. 14.30

- ZAJĘCIA RYTMICZNO-UMUZYKALNIAJĄCE

Od marca w każdą środę od godz. 14.00 do godz. 16.00

- ZAJĘCIA SPORTOWE

Od marca w każdy piątek od godz. 13.00 do godz. 15.00

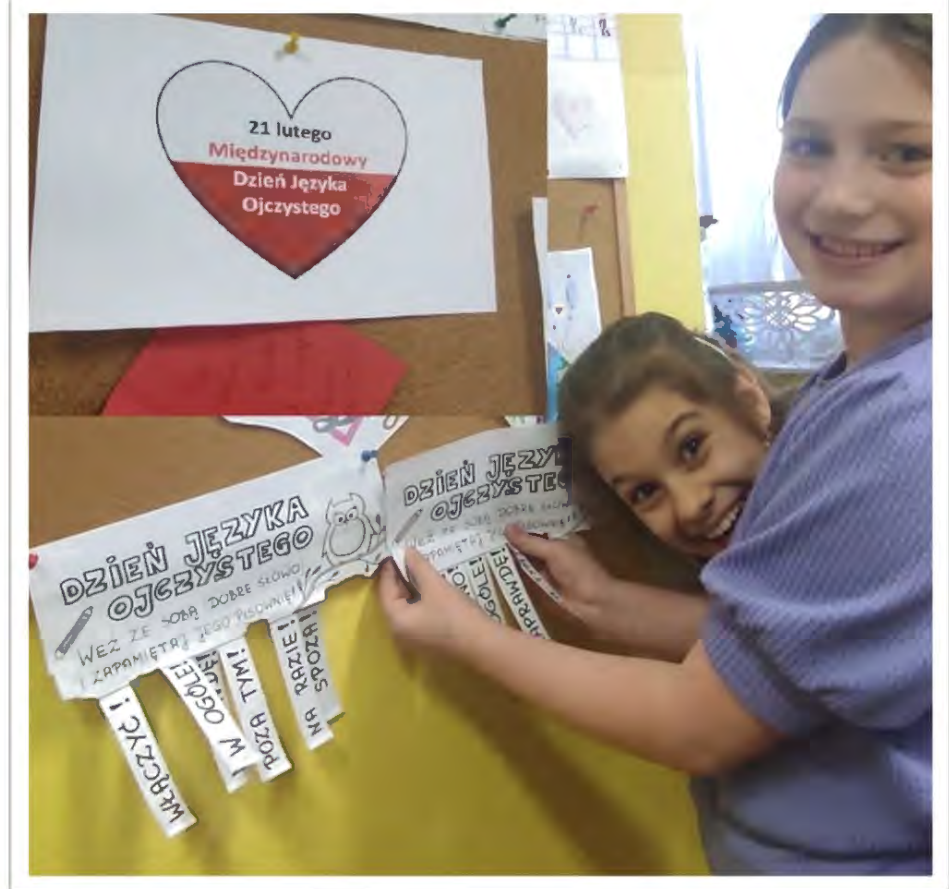
- ZAJĘCIA WOKALNE



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

W czwartek 21 lutego włączyliśmy się w obchody Dnia Języka Ojczystego. Podczas tego zajęcia poznawali tajniki wiedzy o języku polskim. Uczestnicy zostali poddani testowi wiedzy o pisowni trudnych wyrazów i zwrotów za pomocą dyktanda. Na małej gazetce została zamieszczona wrywanka-niezapominajka trudnych wyrazów - do zabrania, dla łatwiejszego przyswojenia pisowni trudnych wyrazów. Porozmawialiśmy o kulturze słowa oraz wstrzeźliwości od używania wulgaryzmów w codziennej komunikacji. Nie zabrakło również ojczystych, polskich łamańców językowych. Zagadki logiczne zawarte w treści prezentowanych zdań do odgadnięcia, wymagały poprawnego zrozumienia czytanej treści. Zmagania z tymi zagadkami okazały się trudne do pokonania, ale wprawiły wszystkich w radosne nastroje. Kilku uczestnikom udało się rozwiązać więcej niż jedną zagadkę. Obchody Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego upłynęły w bardzo miłej i radosnej atmosferze. Mam nadzieję, że uczestnicy choć w niewielkim stopniu uświadomili sobie, że język polski jest naszym skarbem oraz symbolem narodowym i wszyscy powinniśmy o niego dbać.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

II Edycja Konkursu Językowego

18 marca w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyła się II Edycja Konkursu Językowego z języka niemieckiego i języka angielskiego.



Udział dziecka w konkursie może mieć wiele wartości terapeutycznych, które przekładają się na jego rozwój osobisty i społeczny. Oto kilka sposobów, w jaki udział w konkursie może przynosić korzyści terapeutyczne:

1. **Rozwój pewności siebie:** Publiczne wystąpienia w konkursie mogą pomóc dziecku w budowaniu pewności siebie i poczucia własnej wartości. Pokonanie strachu przed publicznym wystąpieniem może przyczynić się do wzmocnienia samooceny.
2. **Zarządzanie stresem:** Przygotowanie się do konkursu wymaga pracy nad zarządzaniem stresem i emocjami. Dziecko musi nauczyć się radzić sobie z presją i kontrolować swoje emocje podczas wystąpienia.
3. **Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych:** Udział w konkursie wymaga aktywnego słuchania, mówienia i komunikowania się z innymi. Dziecko ma okazję do praktykowania i doskonalenia swoich umiejętności komunikacyjnych w języku obcym.
4. **Uczenie się przez doświadczenie:** Konkursy są doskonałą okazją do nauki poprzez doświadczenie. Dziecko może przekonać się, że nauka języka obcego nie musi być nudna czy trudna, a wynagrodzeniem za jego wysiłki mogą być nagrody i uznanie.
5. **Motywacja do nauki:** Perspektywa udziału w konkursie może stanowić bodziec motywacyjny dla dziecka do systematycznej nauki języka obcego. Przygotowanie się do konkursu wymaga zaangażowania i wysiłku, co może być silnym motywatorem dla ucznia.



6. **Rozwijanie umiejętności społecznych:** Konkursy językowe często obejmują również zadania grupowe, co daje dziecku okazję do pracy w zespole i rozwijania umiejętności współpracy, komunikacji i empatii.

7. **Poznanie własnych mocnych stron:** Udział w konkursie może pomóc dziecku w identyfikowaniu i docenianiu swoich mocnych stron, takich jak umiejętności językowe, zdolności do pracy w zespole czy kreatywność.

8. **Przezwyciężanie trudności:** Konkurs może stanowić wyzwanie dla dziecka, zwłaszcza jeśli musi ono przekroczyć swoje granice komfortu, np. poprzez publiczne wystąpienia. Przezwyciężenie tych trudności może przyczynić się do wzrostu odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty wielkanocne



Rodzinne warsztaty tworzenia stroików wielkanocnych mają wiele korzyści zarówno dla uczestników, jak i dla relacji rodzinnych. Te wydarzenia promują wspólne spędzanie czasu, rozwijają kreatywność, uczą nowych umiejętności, wzmacniają wartości świąt, promują współpracę i komunikację, budują pewność siebie, przeciwdziałają stresowi, promują wartość rękodzieła oraz tworzą wspomnienia, które będą cenione przez całe życie. Takie warsztaty mogą być wyjątkową okazją do budowania więzi rodzinnych i tworzenia pozytywnego środowiska, które sprzyja rozwojowi dzieci i wspiera je emocjonalnie.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Międzynarodowy Dzień Kobiet

8 marca - na stałe jest wpisany do świetlicowego kalendarza. Międzynarodowy Dzień Kobiet jest to święto szanowane na całym świecie, wprowadzone przez ONZ dla upamiętnienia strajku szwaczek z Nowego Jorku w 1908 r. Jak co roku z okazji tego sympatycznego, marcowego święta w świetlicy nasze Panie i uczestniczki zostały obdarowane laurkami, samodzielnie wykonanymi przez chłopców. Do życzeń dla dużych pań były również dołączone kwiaty. W ten wyjątkowy dzień dziewczęta zostały obdarowane przez chłopców życzeniami i zaproszone do wspólnej zabawy. Zabawę rozpoczęliśmy piekłem i niebem. Następnie w kolejnych zabawach zarówno dziewczęta jak i chłopcy mieli wiele okazji do wykazania się różnymi talentami i predyspozycjami. Był zdrowa rywalizacja i wyśmienita zabawa. Przez pozostałą część dnia chłopcy starali zachowywać się jak prawdziwi dżentelmeni i zostali zachęcani do kontynuacji tej dżentelmeńskiej postawy przez resztę roku.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Magiczne pisaki do malowania na wodzie

Markery do malowania na wodzie to ciekawa alternatywa dla zwyczajnego rysowania po kartce. Na zajęciach dzieci eksperymentowały i doskonaliły swoje umiejętności artystyczne.



Zajęcia z markerami wodnymi okazały się kreatywnym i relaksującym sposobem na spędzanie czasu. Tworzenie abstrakcyjnych dzieł sztuki było fascynującym zajęciem dla dzieci, które lubią wodę i mozaiki.



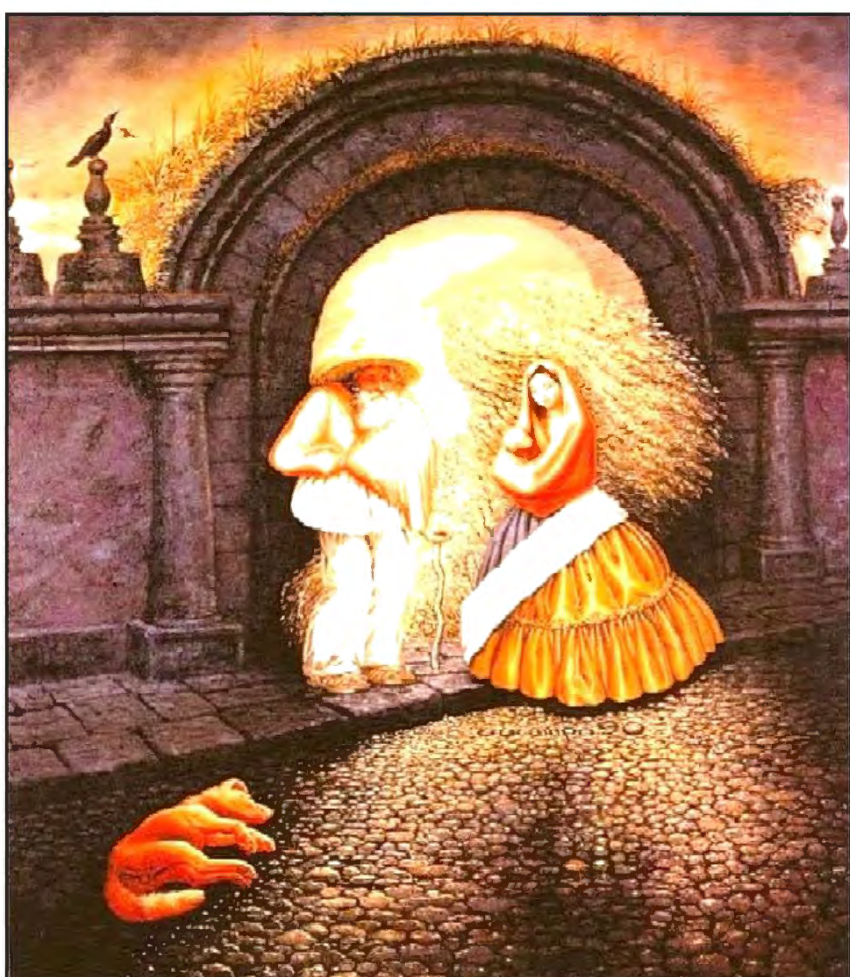
Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Europejski Dzień Mózgu

18 marca był Europejskim Dniem Mózgu. Z tej okazji odbyły się zajęcia przybliżające tematykę pracy najważniejszego organu ciała. Dowiedzieliśmy się wielu ważnych i ciekawych rzeczy o jego budowie i funkcjonowaniu. Czym jest mózg? Jaka jest jego funkcja i dlaczego uważany jest za najważniejszy organ ludzki? Mózg to organ, który stanowi centrum układu nerwowego, jest plastyczny oraz kontroluje przebieg wielu procesów życiowych, między innymi oddychanie czy czynności serca. Odbieranie świata poprzez zmysł wzroku, słuchu, smaku, zapachu czy czucia możliwe jest dzięki aktywności mózgu. Podobnie jest z działaniem pamięci, koncentracji, uwagi czy kojarzenia. Skupienia komórek nerwowych, które zarządzają czynnościami organizmu, takimi jak mowa, analizowanie bodźców słuchowych, dotykowych, uczenie się znajdują się w określonych płatach kory mózgowej. Zbudowany jest z komórek nerwowych, zwanych neuronami, których liczba może wynosić prawie 100 miliardów. W 80 % składa się z wody, pozostałą część stanowią tłuszcze, białka, cukry oraz sole mineralne. Podczas zajęcia mogliśmy doświadczać i eksperymentować z różnymi złudzeniami optycznymi wynikającymi ze specyfiki pracy mózgu i percepcji wzroku. Ciekawym eksperymentem było stworzenie kadru na wzór filmowego w ruchu, za pomocą dwóch rysunków podobnych postaci. Złudzenie ruchu powstało w wyniku szybkiego naprzemiennego ich odkrywania.

Jak dbać o rozwój mózgu?

- Badaj się regularnie. Kontroluj poziom cholesterolu, cukru, mierz ciśnienie!
- Spożywaj produkty żywnościowe zgodnie z piramidą zdrowia!
- Podejmuj aktywność fizyczną oraz intelektualną, które będą pobudzać mózg do różnorodnej pracy!
- Unikaj używek!



Ile tu widzisz postaci?



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Pierwszy Dzień Wiosny



Pierwszy dzień wiosny był doskonałą okazją do wyruszenia na spacer po najbliższej okolicy. Zabraliśmy ze sobą zwyczajową Marzanę i ogromną ilość serduszek z przyjazną dedykacją na koniec zimy i na najbliższe dni. Spacerowym krokiem i zwartą grupą udaliśmy się do potoku Wężówka w celu pożegnania Marzanny a wraz z nią minionej zimy. Pogoda nam dopisała i humory również. Po drodze składaliśmy życzenia miłego dnia przygodnie spotkanym osobom, które miłym uśmiechem odwzajemniały naszą radość i życzliwość. Z nieukrywaną otwartością i życzliwością, przyjmowały własnoręcznie przez nas zrobione wiosenne serduszka życzeniowe. Nad strumykiem dokonaliśmy zwyczajowego pożegnania... Marzanna odpłynęła, a z nią zima. Wiele serduszek wylądowało w skrzynkach na listy, na autach, na krzewach, na słupach, wszędzie w widocznym miejscu, gdzie byłyby czytelne i zauważone. Zapewne na niejednej twarzy wywołały szczerzy uśmiech.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY



Spotkanie wielkanocne

Wielkanoc to wyjątkowy czas w roku, który napawa nas optymizmem.

W naszej świetlicy starannie przygotowaliśmy się do Świąt Wielkanocnych. Ozdabialiśmy pisanki, wykonywaliśmy kolorowe kwiaty z bibuły oraz stroiki na świąteczny stół. Wreszcie nadszedł ten wyczekiwany przez dzieci dzień.

25 marca 2024 r. w siedzibie Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy zostało zorganizowane spotkanie wielkanocne dla uczestników zajęć.

Do uczestnictwa w wydarzeniu zostali zaproszeni: Wójt Gminy Świlcza p. Sławomir Styka, Sekretarza Gminy p. Wojciech Słowik, Proboszcz Parafii w Świlczy Ks. Antoni Czerak, Dyrektor GOPS w Świlczy p. Benedykta Piątek, rodzice oraz wolontariusze.

Spotkanie rozpoczęło się od złożenia życzeń oraz wspólnej modlitwy.

Wielkanoc to czas, który przypomina nam o ważnych wartościach, ukazuje piękno ludowej tradycji. Warto to pielęgnować i pokazywać młodemu pokoleniu. Na stołach gościły tradycyjne wielkanocne potrawy żurek gotowany na wędzonce z jajkiem i kiełbaską, wielkanocne babki drożdżowe, roladki z szynki nadziewane sałatką jarzynową. Było wiosennie, kolorowo i wesoło.

W ramach spotkania dzieci wzięły udział w zajęcia profilaktycznych w zakresie profilaktyki przeciwdziałania alkoholizmowi. Spotkanie miało charakter socjoterapeutyczny. Zorganizowanie Spotkania Wielkanocnego przyczyniło się do rozpropagowania wśród najmłodszych rodzinnego modelu spędzania świąt bez używek.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Uczymy się piec kruche ciasteczka

Jak upiec kruche ciasteczka i dobrze się przy tym bawić?

Pieczenie ciasteczek to świetna zabawa dla dzieci, która jednocześnie uczy wielu cennych umiejętności. Dzieci uczą się precyzyjnego mierzenia i ważenia składników, co rozwija ich umiejętności logiczne. Nauka, jak prawidłowo mieszać składniki i wyrabiać ciasto, uczy dzieci cierpliwości, koncentracji i obserwacji. Uczą się również utrzymania czystości w kuchni oraz porządkowania po sobie, co jest ważne dla higieny i organizacji.

Ponadto, pieczenie ciasteczek jest pracą zespołową, która uczy dzieci współpracy i komunikowania się z innymi.

Wspólne pieczenie to więcej niż tylko zabawa - to wspaniała okazja do nauki i rozwoju dla dzieci w wielu różnych obszarach.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Pieczemy ciasteczka jogurtowe



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty ceramiczne



Glina to naturalny materiał, którego dotykanie i formowanie sprawia dzieciom zawsze ogromną frajdę.

Warsztaty ceramiczne, które odbyły się w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy były okazją do rozwijania kreatywności, zdolności manualnych oraz wyobraźni artystycznej. Dzieci miały możliwość poznania procesu tworzenia ceramicznych dzieł sztuki od podstawowych technik modelowania gliny, przez wypalanie, aż po malowanie i dekorowanie. Wszystkie etapy zajęć były prowadzone pod okiem Pana Zbigniewa Lisa z Regionalnego Domu Tradycji Ludowej w Trzcanie, który dbał o bezpieczeństwo i rozwijanie umiejętności uczestników.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Zajęcia profilaktyczne w ramach programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie

15 kwietnia w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyły się zajęcia profilaktyczne na temat „Przemocy domowej”, które poprowadziły: Przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego Pani Małgorzata Magda oraz Pani Paulina Błaszkwicz pracownik socjalny do spraw przemocy. Spotkanie miało na celu zwiększenie świadomości na temat przemocy domowej oraz dostarczenie narzędzi do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Podczas szkolenia dzieci dowiedziały się, czym jest przemoc domowa, włączając w to różne formy takie jak fizyczna, emocjonalna, seksualna i ekonomiczna. Uczestnicy zostali uczuleni na sygnały przemocy, aby umieli je rozpoznać zarówno u siebie, jak i u innych członków rodziny.

Kluczową częścią szkolenia była rozmowa na temat wsparcia emocjonalnego. Dzieci miały szansę dzielić się swoimi uczuciami i doświadczeniami związanymi z przemocą oraz dowiedziały się, gdzie mogą szukać pomocy i wsparcia, zarówno w swoim otoczeniu, jak i w instytucjach zewnętrznych.

W trakcie szkolenia stosowane były różnorodne metody dydaktyczne, takie jak interaktywne prezentacje, dyskusje grupowe, ćwiczenia praktyczne, które pomogły dzieciom lepiej zrozumieć omawiane tematy i wypracować strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

W części warsztatowej wykonane zostały plakaty, które przedstawiały dom, gdzie dochodzi do przemocy oraz szczęśliwy kolorowy dom, w którym członkowie kochają się, szanują i wzajemnie wspierają.

Na zakończenie szkolenia podsumowywane zostały najważniejsze zagadnienia, a dzieci otrzymały przypomnienie, że zasługują na życie wolne od przemocy i zasługują na pomoc, gdy jej potrzebują.



Sfera kolekcjonera



Smycze reklamowe

Smycze reklamowe to specjalne paski lub taśmy zwykle wykonane z materiałów tekstylnych lub innych trwałych materiałów, które są dostosowane do noszenia wokół szyi. Są one często używane jako nośniki reklamowe, na których umieszcza się logo, nazwę firmy, hasło lub inne informacje promocyjne. Często są wykorzystywane na różnych wydarzeniach, konferencjach, targach lub jako elementy identyfikacyjne na terenie firm. Smycze reklamowe stanowią praktyczny gadżet promocyjny, który jednocześnie może pełnić funkcję użyteczną dla posiadacza - być zawieszka kluczy, medali, identyfikatorów lub można na niej nosić telefon czy inne drobne przedmioty. Należą one do najpopularniejszych gadżetów wykorzystywanych przez reklamodawców. Wszechstronne zastosowanie smyczy sprawia, że są idealnym nośnikiem identyfikacji wizualnej firmy. Chociaż z punktu widzenia kolekcjonerskiego nie mają one dużej wartości materialnej to jednak mogą być dla nas doskonałym „przypominczem” miejsc, imprez, instytucji, szkół, stowarzyszeń, klubów sportowych itd. Mogą spełniać dla nas wartość sentymentalną i użytkową.

Cezary Pawlak



KĄCIK JĘZYKOWY



der ein
die eine
das ein
das Heft

Liczebniki 1 - 20

| | |
|--------------|-----------------|
| • 1 – eins | • 11 – elf |
| • 2 – zwei | • 12 – zwölf |
| • 3 – drei | • 13 – dreizehn |
| • 4 – vier | • 14 – vierzehn |
| • 5 – fünf | • 15 – fünfzehn |
| • 6 – sechs | • 16 – sechzehn |
| • 7 – sieben | • 17 – siebzehn |
| • 8 – acht | • 18 – achtzehn |
| • 9 – neun | • 19 – neunzehn |
| • 10 – zehn | • 20 – zwanzig |

Ich bin ...Jahre alt.
Mam ...lat.



My Family - Moja rodzina

CZŁONKOWIE RODZINY
PO ANGIELSKU

| | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|--|
| Grandfather Dziadek | Grandmother Babcia | Grandson Wnuk | Granddaughter Wnuczka |
| Father Ojciec | Mother Matka | Brother Brat | Uncle Wujek |
| Son Syn | Daughter Córka | Sister Siostra | Nephew Siostrzeniec Bratanek |
| | Cousin Kuzyn/Kuzynka | Niece Siostrzenica Bratanica | |

10 ciekawostek o Niemczech

1. Niemcy są krajem z największą ilością długości autostrad: suma długości wszystkich autostrad to 13 191 kilometrów.
2. Berlin jest 9 razy większy od Paryża i ma więcej mostów niż Wenecja.
3. W Niemczech znajdziemy ponad 300 odmian chleba.
4. Większość taksówek, które jeżdżą po Niemczech, to Mercedesy.
5. Najpopularniejszym sportem w Niemczech – tak jak w większości krajów na świecie – jest piłka nożna. Niemieccy piłkarze to czterokrotni mistrzowie świata i trzykrotni mistrzowie Europy.
6. Niemcy słyną z różnych odmian kiełbasy. Można znaleźć tutaj ponad 1000 jej odmian.
7. W niemieckich szkołach ocena 6 jest najniższą oceną, a 1 najwyższą! Zupełnie odwrotnie niż w Polsce.
8. Zoo Tierpark Berlin to największy ogród zoologiczny w Europie.
9. Albert Einstein, najbardziej uznany naukowiec na świecie, był Niemcem i urodził się w Ulm.
10. Najpopularniejszym niemieckim nazwiskiem jest Müller.

Karol Tront



Tradycje Wielkiej Nocy w Polsce



W Polsce Wielkanoc obchodzona jest z wieloma tradycyjnymi zwyczajami. Oto kilka z nich:



1. **Święcenie pokarmów:** W Wielką Sobotę Polacy zabierają do kościoła koszycki z pokarmami, które zostają poświęcone przez księdza. W koszykach znajdują się jajka, chleb, sól, mięso, chrzan oraz inne potrawy i słodycze.

2. **Śmigus-Dyngus:** W Poniedziałek Wielkanocny odbywa się tradycja oblewania się wodą, zarówno w domach, jak i na ulicach. To zabawne święto ma przynieść szczęście i zdrowie.

3. **Święconka:** W dniu Wielkanocy Polacy spożywają święcone jajka, chleb, mięso i inne pokarmy poświęcone w kościele. Święconka to również okazja do dzielenia się pokarmami z rodziną i sąsiadami.

4. **Baranek wielkanocny:** Baranek wielkanocny to tradycyjna potrawa spożywana w Wielkanoc. Zazwyczaj jest to pieczony baranek lub osetka masła w kształcie baranka, symbolizującego ofiarę Zmartwychwstania Chrystusa.



5. **Wielkanocne śniadanie:** Rodziny zbierają się na uroczyste śniadanie wielkanocne, podczas którego spożywają świąteczne potrawy, składają sobie życzenia i celebrują razem Zmartwychwstanie Pańskie.

Te tradycje są często przekazywane z pokolenia na pokolenie i mają głębokie znaczenie religijne oraz społeczne dla Polaków.

Katarzyna Gaczol-Micał

Źródło:

„Polskie Tradycje i Obyczaje” Anna Willian, Sylwia Chmiel Wydawnictwo: Dragon Rok wydania: 2016,

„Polska Wielkanoc. Tradycje i Przepisy” Hanna Szymanderska Wydawca: Krajowy Depozyt Biblioteczny Rok Wydania: 2001,

„Kilka myśli na Wielkanoc” Jan Twardowski Wydawca: Krajowy Depozyt Biblioteczny Rok Wydania: 2005.



100 sposobów na aktywność z dzieckiem w domu

Co robić z dzieckiem w domu? Tak naprawdę można wiele, kreatywność dorosłych musi tutaj zadziałać. Nie ma jednej instrukcji, ale jest wiele sposobów jak uatrakcyjnić ten czas, który dziecko spędza w domu.

100 sposobów wydaje się tak wiele, ale czy aby?

1. Układanie klocków

Na długie, zimne i mokre wieczory najlepsze są klocki. Układanie klocków pozwala nam wyciszyć się i poświęcić twórczemu działaniu. To czy to będzie budowla, samochód, kwiatek czy zabawka tylko zależy od konstruktora. Zawsze to będzie czas efektywny, nawet gdy przeholujesz z zabawą na pewno nikt nie będzie się złościł zbyt długo.



Rozwijają umysł twórcy. Im więcej zabawy tym więcej pomysłów.

2. Gra na instrumencie

Nie tylko dla tych, którzy uwielbiają słuchać, ale również dla tych, którzy uwielbiają ją odtwarzać i jeszcze im to zaczyna wychodzić. Nie ma osoby, która by nie miała swojego ulubionego instrumentu. Dla jednych będzie to harmonijka, dla innych



gitara dla trzecich organy.

Im więcej praktyki tym więcej techniki a ta zaowocuje lepszym brzmieniem.

3. Zabawa w „ciepło – zimno”

To jedna z bardzo popularnych dla najmłodszych. Dla starszych jest równie atrakcyjna. Można bawić w każdym wieku. Daje radości i zabawy. Daje poczucie zwycięstwa, gdy znajdujesz ukryty przedmiot. Spokojnie, bez obawy nie grożą ci odmrożenia.



zabaw dzieci się w nią dużo



4. Projektowanie fryzury

Każdy szuka swojego stylu i fryzury, w której będzie się czuć dobrze i atrakcyjnie. Od najmłodszych lat eksperymentujemy z nożyczkami. Nie dla jednego skończyło się to tragicznie, np. dziurą na głowie. A dlaczego by nie zaprojektować fryzury? Wystarczy kartka papieru, kredka czy ołówek, a zabawa bardzo kreatywna.



5. Słuchanie audiobooków

Ta forma pozwala nam na większą elastyczność. Możemy w tym czasie robić coś innego. Nie wymaga ona od nas poświęcenia tak wiele uwagi, jak książka w formie papierowej. Dla tych, którzy nie mają czasu i dla tych bardziej zabieganych oraz dla tych, lubiących najzwyczajniej na świecie posłuchać coś wartościowego w drodze do szkoły.



Katarzyna Gaczoł-Micał

Literatura:

„1000 pomysłów na nudę. Kolorowanie, czytanie, zabawa...”

Maja Kowalska, Wydawnictwo: Olesiejuk,

„Samo Sedno - Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6-13 lat?”

Natalia Minge, Krzysztof Minge, Wydawnictwo: EDGARD

„Przygody Fenka. Kreatywność” Dominika Gałka Wydawca:

Twój Doradca Konrad Sobik, Rok wydania: 2021

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu

Na zdjęciu dominuje kolor niebieski. Niebieskie dłonie będące symbolem pomocy, globus w kolorze niebieskim świadczący o skali zjawiska oraz dwa złączone ze sobą puzzle jako symbol autyzmu.



Światowy Dzień Świadomości Autyzmu po raz pierwszy został ustanowiony 21 stycznia 2008 r.

przez przedstawicieli państw członkowskich Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ). Od tego czasu co roku 2 kwietnia przypomina nam o chorujących na **autyzm**. Organizatorzy oraz osoby przyłączające się do tej inicjatywy w większości państw i miast w tym dniu podświetlają najważniejsze budynki na niebiesko. Akcja ta nazywana jest „Light in up blue”. Zaś kolorem dominującym jest kolor niebieski.

Ten dzień ma służyć pogłębieniu świadomości społeczeństwa oraz okazaniu wsparcia i pomocy osobom, które najbardziej tej pomocy potrzebują. Tego dnia można wziąć udział w licznych wykładach oraz spotkać się ze specjalistami takimi jak psychologowie, pedagodzy, terapeuci IS (Integracji Sensorycznej), logopedzi oraz dietetycy. Akcją prowadzą również ośrodki szkolno-wychowawcze oraz poradnie pedagogiczno-psychologiczne i wiele innych. By zrozumieć świat funkcjonowania autysty najlepiej byłoby „wejść w jego buty” co oczywiście jest niemożliwe. Autyzm polega na odizolowaniu się człowieka od świata zewnętrznego, a także ograniczeniu wymiany informacji pomiędzy osobą cierpiącą na tego typu zaburzenie, a jego środowiskiem zewnętrznym. Niestety nie do końca są znane jego przyczyny występowania. Badacze, którzy zgłębiają ten temat podejrzewają, że pewne czynniki biologiczne oraz psychologiczne mogą znacznym stopniu wpłynąć na rozwój bądź jego nasilenie. Biologiczne dotyczą uszkodzenia mózgu dziecka w trakcie ciąży lub porodu. Inne czynniki wywierające wpływ na to mogą to m.in. np. toksoplazmoza, uwarunkowania genetyczne, Dziecięce Porażenie Mózgowe, wiek ojca - powyżej 40 roku życia, urazy okołoporodowe, a nawet alergia.

Autyzm nie jest chorobą psychiczną. Jest zaburzeniem pracy mózgu. Jego pierwsze symptomy można rozpoznać już u dzieci po urodzeniu lub do 3 roku życia. I obejmuje wiele sfer życia funkcjonowania człowieka dotkniętego tym spektrum.

Dzieci bardzo dotknięte tą chorobą używają **echolalii**. To rodzaj mowy – zaburzenia mowy polegającym na powtarzaniu zasłyszanych słów lub zdań, często niezrozumiałych dla odbiorcy. Małe dzieci również jej używają by komunikować się ze światem zewnętrznym. Jednak osobom z głębokim spektrum autyzmu, towarzyszyć może do końca życia i jest swego rodzaju mową.

Echolalia może być również konsekwencją udaru mózgu lub zespołu otępiennego występującego u starszych osób.

Do osób z autyzmem należy mówić prostym językiem by nie czuły się wyobcowane. W kontakcie z taką osobą należy zatem unikać: przenośni, sarkazmu, ironii, metafory, wypowiedzi wieloznacznych oraz przysłów i powiedzeń. Taka osoba może je odebrać dosłownie lub mogą one być przez nią źle odebrane.

Liczne badania wskazują, że osoby dorosłe cierpiące na autyzm, ale również dzieci z tymi zaburzeniami, mają zmienioną mikroflorę jelitową. Dlatego zaleca się stosowanie diety bezglutenowej, której głównym założeniem jest unikanie lub całkowita eliminacja produktów spożywczych wytworzonych z ziaren, tj. pszenicy, owsa, żyta czy też jęczmienia. Z diety dziecka ze spektrum autyzmu należy również wyeliminować gotowe przekąski i słodczyce bazujące na wysokiej zawartości cukru, tłuszczu czy soli. Żywność wysoko przetworzona często zawiera barwniki spożywcze czy sztuczne słodziki a substancje te mogą powodować problemy żołądkowo-jelitowe, alergie i nadpobudliwość.

Dzieci ze specjalnymi potrzebami mogą być kierowane na muzykoterapię, aby zaspokoić różne potrzeby t.j. komunikacyjne, społeczne, emocjonalne i psychologiczne. Do terapii, która jest zalecana należy terapia „Trening Umiejętności Społecznych” (TUS) „metoda Tomatisa”. Muzykoterapeuci poprzez różne doświadczenia muzyczne starają się u osób z zaburzeniami odbudować umiejętności, zmienić specyficzne zachowania, polepszyć istniejące uwarunkowania oraz nauczyć nowych umiejętności.

Dla dzieci autystycznych dobre będą zabawki, które wspomagają funkcje motoryczne, koncentrację, koordynację ręka-oko oraz symulują codzienne sytuacje np. obowiązki domowe. Dobrym wyborem będą zabawy, które zachęcą autystyka do kontaktu z innymi osobami. Do najbardziej lubianych należą tutaj wymienić m.in.:

- układanie wieży z klocków, a następnie burzenie jej.
- puszczenie baniek mydlanych.
- proste układanki, puzzle czy gry planszowe t.j. memory, chińczyk
- turlanie piłki.



W życiu dorosłym osoby z autyzmem najczęściej wykazują predyspozycje do zawodów związanych z informatyką i przedmiotami ścisłymi, np. fizyką czy matematyką, ale też z historią. Do najbardziej znanych i rozpoznawanych osób z autyzmem można zaliczyć tutaj m.in: Wolfganga Amadeusza Mozarta, Albert Einsteina, Alfreda Hitchcocka, Isaca Newtona.

Literatura:

„Tajemniczy świat Witka. Mój brat ma autyzm” Autor: Daria Kacprzak Wydawnictwo: Psychoskok Rok wydania: 2021

„Krzyś jest wyjątkowy. Dla dzieci o autyzmie” Autor: Charles A. Amenta III Wydawca: Fundacja Krajowy Depozyt Biblioteczny, Rok wydania: 2010

„Mózg autystyczny. Podróż w głąb niezwykłych umysłów” Autor: Richard Panek Wydawca: Copernicus Center Press

„Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy” Autor: Uta Frith Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o Rok wydania: Gdańsk 2004

„Dzieciaki, muzyka i spektrum autyzmu” Autor: Dorita S. Berger wydawca: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Wydanie I Rok wydania: Kraków 2023

Katarzyna Gaczol-Micał



Kilka słów o dorosłych, którzy wiele zrobili dla dzieci

KOBIETA O WIELKIM SERCU – ANNA DYMNA

Wyobraźmy sobie dziewczynkę, która ma 11 lat, zbiera ślimaki niedaleko domu w Legnicy. Podchodzi do niej starszy pan, sąsiad i zaprasza ją na zajęcia teatralne dla dzieci, które on prowadzi... To Anna Dymna; aktorka filmowa i teatralna, kobieta pięknej urodzie i takim samym wielkim sercu.

Przyszła na świat 20 lipca 1951 roku w Legnicy jako Małgorzata Dziadyk. Jej mama była ekonomistką, a ojciec - rajdowcem. Rodzinny dom znajdował się przy ul. Nowowiejskiego w Krakowie. Aktorka w wielu wywiadach



zaznaczała, że w dzieciństwie miała dużo swobody i wolności, a rodzice zawsze obdarowywali ją miłością.

Biorąc pod uwagę wspaniałą karierę aktorską Anny Dymnej, mogłoby się wydawać, że w jej domu zawsze był obecny teatr, sztuka czy kino. Otóż nic z tych rzeczy! Jedynym członkiem rodziny związanym ze sztuką był dziadek, który uczył greki i łaciny, a także pisał wiersze i grał na skrzypcach. Także pod wpływem sąsiada – Jana Niwińskiego, Anna Dymna spróbowała swoich sił w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie. Pomimo choroby zdała egzaminy, a w 1971 r. ukończyła studia na w/w uczelni, a związała się ze Starym Teatrem w Krakowie. Już w trakcie studiów debiutowała i występowała w wielu inscenizacjach, co prawda epizodycznych, jednak w każdej roli wkładała całe swoje siły i serce. Pojawiła się na deskach teatrów, serialach i filmach takich jak „Droga” (1973), „Nie ma mocnych” (1974), „Janosik” (1974), „Tredowata” (1976), „Kochaj albo rzuć” (1977) i „Znachor” (1981). Powyższe tytuły stanowią zaledwie kroplę w morzu, bowiem Anna Dymna odegrała ponad 300 ról, które wpisały się na kartach artystycznej historii.

Jest pięknym przykładem do naśladowania, osiągnęła w życiu wiele ale też kobieta, która życie nie raz doświadczyła ciężko. Mimo wszystko potrafiła



zaakceptować siebie i dany jej los. Znalazła w sobie siłę, by ludziom – dzieciom i starszym, dotkniętym niepełnosprawnością intelektualną – obdarzyć ciepłem, dobrym słowem i dawać wiarę i siłę do życia.

Spoglądając w życie prywatne aktorki, dowiadujemy się o jej trzech zamążpójściach. Z drugiego małżeństwa ma syna Michała, który mieszka razem z nią i trzecim mężem – Krzysztofem Orzechowskim pod Krakowem. Pierwszy mąż – Wiesław Dymny, słynny artysta związany z Piwnicą pod Baranami, zmarł w dramatycznych okolicznościach.

Anna Dymna zawsze była i jest wrażliwa na los i cierpienie drugiego człowieka. W 2003 r. założyła Fundację Anny Dymnej „Mimo wszystko”. Pierwotnym celem fundacji było utrzymywanie Warsztatów Terapii Artystycznej i opieka nad ich podopiecznymi, niepełnosprawnymi intelektualnie mieszkańcami schroniska w podkrakowskich Radwanowicach. Stopniowo fundacja przekształcała się w dużą instytucję charytatywną, pomagającą osobom chorym i niepełnosprawnym w całej Polsce, organizującą Festiwal Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty, Ogólnopolskie Dni Integracji „Zwycięzać mimo wszystko” oraz Ogólnopolski Festiwal Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych „Albertiana”, a także budującą nowoczesne ośrodki rehabilitacyjno-terapeutyczne. Również w 2003 na antenie TVP2 zaczęła prowadzić cykliczny program Anna Dymna – Spotkajmy się, obejmujący rozmowy z zaproszonymi do studia osobami niepełnosprawnymi oraz ciężko chorymi na temat miłości, akceptacji, samotności, szczęścia, wiary i nadziei. Za tę działalność i wielkie serce otrzymała wiele odznaczeń i orderów.



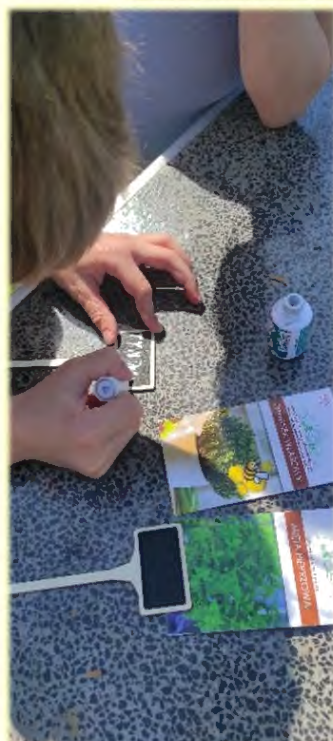
Ewa Tront

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wiosna! - ach to Ty!

Zakładamy zielnik korzenny

Postanowiliśmy wypełnić przestrzeń nad korzeniem nieistniejącego drzewa mięta pieprzową, bazylią właściwą, rukolą i tymiankiem. To działanie promuje aktywność opartą na obcowaniu z naturą, przyrodą, pomaga budować wrażliwość i wzbudzać zainteresowanie najmłodszych o naturalnym środowisku przyrodniczym. Tutaj to nie kliknięcie w klawisz komputera zmienia rzeczywistość, lecz prawdziwe działanie, prawdziwe narzędzia i prawdziwa natura. Mogliśmy obcować z takimi cudami świata ogrodniczego jak taczka, konewka, łopatka, donica, nasiona, ziemia, woda. Dla jednych było to pierwsze doświadczenie a dla innych wiadome i poznane wcześniej czynności. Jednak największym sensem tego działania było zapoznanie dzieci z pewnym, niezbędnym porządkiem czynności do wykonania. Było planowanie, projektowanie, przygotowanie i wykonanie. Już mamy wyznaczone dyżury podlewania. W miarę potrzeby będziemy również pielęgnować ... a tym czasem oczekujemy na efekt naszego zaangażowania.



ROŚLINKI Z NASZEJ SKRZYNKI

Wieści z naszej skrzynki – już są roślinki!

Awokado osiągnęło już ok. 30 cm wysokości i bujnie rozwinęło liście na szczycie rośliny.

Dąb czerwony „popędziliśmy” z przypadkowo znalezionej podczas spaceru wiosennego kielkującego owocu dębu, czyli żołądzia. Posadzimy tę sadzonkę drzewa już jesienią w najbliższej okolicy, odpowiednio oznaczając i zabezpieczając to miejsce. Wodne pudełko kielkowe „produkuje” kolejną partię witamin i minerałów, zawartych w zawiązkach kielkujących roślin, a niezbędnych dla młodego, rozwijającego się organizmu. Wyhodowaliśmy już kielki rzodkiewki i lucerny. Obecnie wschodzi rzeżucha a następne będą kielki słonecznika.



SMACZNEGO!

Jajka faszerowane łososiem

SKŁADNIKI:

- 5 jajek
- 100 g wędzonego łososa
- 2 pełne łyżki majonezu
- 1 czubata łyżeczka musztardy
- sól i pieprz do smaku
- świeży koperek i szczypiorek do oprószenia jajek

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, a następnie obrać ze skorupki.
2. Ugotowane i obrane jajka przekroić wzdłuż na połówki.
3. Łyżeczką delikatnie wydrążyć żółtka.
4. Żółtka przelać do blendera, dodać 70 gramów łososa, majonez i musztardę. Zmiksować na gładką masę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać.
5. Pozostałą część łososa (ok. 30 gramów) pokroić na cienkie paseczki i odłożyć do dekoracji.
6. Zmiksowaną pastę przelać do szprycy i wyciskać wypełniając wgłębienia w białkach jajek.
7. Jajka udekorować odłożonym wcześniej łososiem oraz oprószyć posiekany koperek i szczypiorkiem.



Smacznego 😊

SMACZNEGO!

Tradycyjna babka piaskowa

SKŁADNIKI:

- 250 g masła lub margaryny
- 200 g cukru
- 4 jajka
- szczypta soli
- 150 g mąki pszennej
- 150 g skrobi ziemniaczanej
- cukier puder do posypania (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Przed przystąpieniem do pieczenia, należy pamiętać, żeby masło i jajka wyciągnąć wcześniej z lodówki.

1. W miseczce wymieszaj mąkę pszenną ze skrobią ziemniaczaną.
2. Oddziel białka od żółtek.
3. Masło zmiksuj na najwyższych obrotach ze szczyptą soli na jasną, kremową masę. Kontynuując miksowanie, dodawaj stopniowo cukier, a następnie po jednym żółtku. Każde żółtko miksuj co najmniej 1 minutę.
4. Dodaj wymieszaną mąkę do utartej masy i wymieszaj. Nie mieszaj za długo, jedynie do momentu połączenia się składników. (Można mieszać ręcznie lub użyć robota kuchennego przez chwilę na najniższych obrotach).
5. Ubij białka na sztywno i dodawaj porcjami do ciasta, mieszając łyżką drewnianą lub szpatułką, stopniowo rozrzedzając ciasto.
6. Przetóż ciasto do formy wysmarowanej masłem i posypanej mąką.
7. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 1 godzinę, aż do momentu, gdy patyczek wbity w ciasto będzie suchy, w temperaturze 160°C, z grzałką u góry i dołu.
8. Pozostaw ciasto w formie, aby lekko przestygło. Następnie wyłóż je na kratkę kuchenną i pozostaw do całkowitego wystygnięcia. Chłodne ciasto można posypać cukrem pudrem lub po całkowitym wystygnięciu połączyć lukrem (przepis na lukier poniżej).

PRZEPIS NA LUKIER DO BABKI PIASKOWEJ

- 80 g białej czekolady
 - 1 łyżka oleju
1. Czekoladę posiekaj drobno.
 2. Następnie dodaj olej i całość rozpuść powoli.
 3. Gdyby polewa była zbyt rzadka, odczekaj 10-15 minut, zanim polejesz nią babkę.

Smacznego 😊



Zespół redakcyjny: Ewa Król, Cezary Pawlak, Katarzyna Gaczoł-Micał, Ewa Tront, Julia Dobrzańska, Liliana Gołąb, Liwia Ingot, Gabriela Lachowska, Wiktoria Micał, Eliza Szyjka, Karol Tront

Opracowanie komputerowe: Halina Tarańska

