

ŚWIETLICOWO

listopad - grudzień 2022

Nr 29

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

MIKOŁAJKI

Mikołaj odwiedził naszą świetlicę 6 grudnia 2022 r. o godzinie 15.00. Dzieci wyczekiwały tego Gościa z wypiekami na twarzy. Sale zostały pięknie przystrojone, choinka ozdobiona w gwiazdy zrobione przez dzieci pięknie się prezentowała. Wszystkie tablice przywdziały świąteczne prace, w holu pachniało igliwem. Nastrój na sali podkreślały lampiony zrobione na warsztatach.

Każde dziecko przygotowało dla Mikołaj laurkę oraz wierszyk. Wspólnie śpiewano piosenki świąteczne wyczekując tego momentu, kiedy za oknami słychać będzie dzwonki mikołajowej laski.

Na spotkanie przyszedł pan Sławomir Styka- Zastępca Wójta Gminy Świlcza oraz p. Benedykta Piątek, Dyrektor GOPS.

Dzieci pięknie ubrane w mikołajkowe czapki bardzo ucieszyły się z prezentów. Lekko zawstydzone, pięknie deklamowały wiersze dla Mikołaja oraz chwaliły się laurkami.

Mikołaj wypytywał je o zachowanie, o oceny w szkole, o zajęcia na świetlicy – wszystkie dzieci z ochotą odpowiadały, wiedziały, że muszą być grzeczne, przecież prezenty już czekały.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Z wizytą w Nadleśnictwie Głogów

Wyjazd do lasu sprawił dzieciom ogromną frajdę. Jako pasjonaci przyrody mieliśmy okazję pogłębić swoją wiedzę, zrelaksować się, a także zintegrować.

Na miejscu dzieci wzięły udział w lekcji edukacyjnej na temat gatunków zwierząt i roślin występujących w pobliskich lasach. Edukacja przyrodnicza pozwoliła rozbudzić u najmłodszych ciekawość i zainteresowanie leśną przyrodą. Wychowankowie poznali zasady zachowania się w środowisku leśnym. Przypomnieliśmy o tym, że w lesie zawsze należy zachować ciszę i porządek.

Po krótkim quizie z zakresu wiedzy o lesie przyszedł czas na zdrową rywalizację. Jesienna przyroda umożliwiła nam zorganizowanie konkursu pn. „Jesienne mandale”. Uczestnicy wyjazdu, podzieleni na grupy wraz z rodzicami, mieli za zadanie stworzyć metrową kompozycję, wykonaną na kole, wykorzystując w tym celu jesiennie skarby. Wszyscy uczestnicy bardzo dobrze poradzi sobie z tym zadaniem. Wspólne tworzenie na tonie natury przyniosło sukces. Leśne zabawy na świeżym powietrzu pozwoliły dzieciom zrelaksować się oraz wyrazić siebie.

Na koniec upiekliśmy na ognisku kiełbaski. Spotkanie upłynęło w miłej atmosferze, a wspólnie spędzony czas pozwolił nam jeszcze lepiej się poznać.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Lego Masters Świetlicowe

7 listopada 2022 r. uczestnicy zajęć Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy podjęli wyzwanie konstrukcyjne. Przed nami Święto Odzyskania Niepodległości, więc tematem zajęć konstrukcyjnych było Godło Narodowe.

Współpraca grupowa umożliwia zdobywanie doświadczeń w mówieniu, słuchaniu i byciu słuchanym, tworzeniu okazji do wymiany informacji, uczeniu dyskusyjnym i dochodzeniu do kompromisu. Dziecko ma okazję do pełnienia różnych ról w układach interpersonalnych, tworzenia okazji do wspólnego podejmowania i realizowania różnych zadań, rozwiązywania problemów oraz dostarczania przykładów i doświadczania rozwiązywania sytuacji konfliktowych, na zasadzie kompromisu i akceptacji potrzeb innych osób. W naszej grupie mamy dzieci z nadpobudliwością psychoruchową, która utrudnia angażowanie się w zadania grupowe. Zajęcia konstrukcyjne mają charakter zajęć wyciszających, usprawniających koncentrację uwagi i metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Dotarcie do celu stworzenia grupy wspierającej jeszcze przed nami, jednak trening czyni mistrza. Każde działanie w placówce ma cel terapeutyczny i wychowawczy, wytrwale kroczymy więc do obranego celu.

Prace jakie stworzyły dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy zaskoczyły niesamowitym poczuciem estetyki, ogromem wyobraźni przestrzennej oraz wyczuciem stylu.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dziecko to mały człowiek, który uczy się żyć – My dorośli mamy dzieciom w tym pomagać...

*20 listopada
obchodzimy Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka*

20 listopada odchodzimy Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka. W dniu tym przypada rocznica uchwalenia najważniejszego dokumentu stanowiącego o prawach najmłodszych - Konwencji o Prawach Dziecka. Jest to dzień, w którym uwaga wszystkich kierowana jest na dzieci i ich prawa.

UNICEF jest strażnikiem Konwencji o prawach dziecka na dzieciom - ofiarom wojen, katastrof, skrajnego ubóstwa, wszelkich form przemocy i wykorzystywania, oraz dzieciom z niepełnosprawnością. UNICEF robi wszystko, aby dzieciom żyło się lepiej, bo uważa, że każde dziecko, niezależnie od miejsca urodzenia, koloru skóry czy religii, ma prawo do zdrowego i bezpiecznego dzieciństwa. Symbolem tej organizacji jest kolor niebieski. Niebieski to symbol solidarności ze wszystkimi dziećmi na świecie, zwłaszcza tymi, których prawa nie są właściwie przestrzegane.

Aby uczcić ten dzień wychowankowie i wychowawcy naszej świetlicy przyszli ubrani na niebiesko. W świetlicy odbyły się zajęcia edukacyjne dotyczące tematyki praw dzieci. Podczas zajęć wychowawczych dyskutowaliśmy na temat praw dzieci i ich przestrzegania w różnych krajach. Grupowo wykonaliśmy plakat solidaryzując się tym samym z dziećmi na całym świecie. Oglądaliśmy bajki i filmy edukacyjne o tematyce związanej z prawami dziecka.

Działania podjęte w świetlicy przez wychowawców miały uświadomić dzieciom o ważnych wartościach takich jak: tolerancja, szacunek do drugiego człowieka, sprawiedliwość, godność, prawda i miłość.

NAJWAŻNIEJSZE PRAWA DZIECKA

- ✓ PRAWO DO ŻYCIA I ROZWOJU
- ✓ PRAWO DO WYCHOWANIA W RODZINIE
- ✓ PRAWO DO NAZWISKA I POCHODZENIA
- ✓ PRAWO DO SWOBODY MYŚLI, SUMIENIA I WYZNANIA
- ✓ PRAWO DO PRYWATNOŚCI
- ✓ PRAWO DO NAUKI
- ✓ PRAWO DO ŻYCIA BEZ PRZEMOCY
- ✓ PRAWO DO OPIEKI MEDYCZNEJ
- ✓ PRAWO DO NIETYKALNOŚCI OSOBISTEJ

Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Pracownika Socjalnego

21 listopada dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odwiedziły Dyrekcję oraz Pracowników Socjalnych w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Świlczy.

Wychowankowie specjalnie na tę okazję przygotowali laurki oraz naturalne lawendowe mydła. Składając życzenia wyrazili szacunek oraz uznanie osobom, które na co dzień pomagają ludziom przezwyciężać trudne sytuacje życiowe, wspierają w usamodzielnieniu i integracji społecznej.

Poprzez celebrowanie tego święta uczymy dzieci, jak ważna jest empatia, wrażliwość na drugiego człowieka oraz tego, że należy się wzajemnie wspierać i sobie pomagać.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyła się lekcja edukacyjna prowadzona przez panią Magdalenę Rzeszutko – higienistkę stomatologiczną, przypominająca o higienie jamy ustnej.

Zdrowe zęby u dzieci to w dzisiejszych czasach trudny do utrzymania stan. Z każdej strony bowiem czyhają pokusy, które sprzyjają rozwojowi próchnicy. Chcąc zadbać o prawidłowy rozwój zębów u dzieci, rodzice powinni zadbać także o ich prawidłową dietę i wyeliminować z niej:

- Słodczyce – warto ograniczyć je do niezbędnego minimum, rezygnując zwłaszcza z produktów klejących i mocno przywierających do powierzchni zęba, jak np. gumi rozpuszczalne czy popularne krówki.
- Słone przekąski – wbrew pozorom wykazują one działanie równie szkodliwe na powierzchnię zębów jak słodczyce,
- Produkty papkowe – zamiast nich zdecydowanie lepiej by dziecko jadło produkty o twardej konsystencji,
- Produkty wysoko przetworzone – zawarte w nich składniki chemiczne mogą osłabiać mineralizację zębów, tak więc lepiej zastąpić je warzywami i owocami, np. jabłkami, papryką, truskawkami czy marchewką,
- Napoje gazowane i soki – o ile unikanie napojów gazowanych wydaje się być dość oczywiste, o tyle nie każdy wie, że soki owocowe w dużych ilościach również wykazują szkodliwe działanie na zęby dziecka. Wszystko za sprawą zawartych w nich kwasów owocowych, które mogą osłabiać szkliwo.

Na lekcji dzieci same mogły ocenić, które produkty spożywcze mają zły wpływ na ich zęby. Miały również możliwość przećwiczenia prawidłowego szczotkowania zębów.

SPOTKANIE Z HIGIENISTKĄ STOMATOLOGICZNĄ



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

❖ *Na tropie sekretnego życia ksiązek w Gminie Świlcza - trzecia lekcja biblioteczna w Gminnej Bibliotece Publicznej w Dąbrowie.*

4 listopada 2022 r. uczestnicy zajęć w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odwiedzili Gminną Bibliotekę Publiczną w Dąbrowie w ramach cyklu zajęć pn. „Na tropie sekretnego życia ksiązek w Gminie Świlcza”. Było to trzecie spotkanie, które prowadziła pani Dyrektor Dorota Madej.

Pomocnicą pani Doroty była Merida Waleczna, która swym strojem wprowadziła niesamowity nastrój.

Wnętrze tej Biblioteki przywitało nas mottem Marka Tulliusza Cyserona:

„Książka to najlepszy przyjaciel człowieka, a biblioteka to świątynia jego myśli”.

Na naszych uczestników czekały zadania do wykonania. Dzieci miały za zadanie przyporządkować przedmioty do ksiązek, które wcześniej zostały przygotowane na stolikach. Wiele radości było przy losowaniu przedmiotów, zadanie zostało wykonane bezbłędnie. Kolejnym wyzwaniem była krzyżówka o postaciach z bajek oraz grupowe układanie puzzli. To też nie przysporzyło naszym dzieciakom trudności, a przyniosło nie tylko nagrody rzeczowe, słodkości, ale także satysfakcję i liczne pochwały, iż dzieci jednak czytają bajki i znają ich bohaterów.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

❖ Warsztaty w Gminnej Bibliotece Publicznej w Trzcianie

18 listopada 2022 uczestnicy zajęć Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wzięli udział w kolejnej lekcji bibliotecznej „Na tropie sekretnego życia ksiązek w Gminie Świlcza”.

Tym razem odwiedziliśmy Gminną Bibliotekę Publiczną w Trzcianie. Bardzo cieszyliśmy się, że po raz kolejny mogliśmy odwiedzić to miejsce. Warsztaty poprowadziła Pani Dorota Jędrał, która opowiedziała nam o historii biblioteki oraz zapoznała nas z bogatą zawartością księgozbioru.

Udzieliła również wyczerpujących odpowiedzi na wszystkie pytania uczestników warsztatów.

W części praktycznej przypomnieliśmy sobie zasady dobrego wychowywania. Dzieci rozwiązywały krzyżówki i rebusy, które kryły w sobie „magiczne słowa”, przypominając tym samym o kulturze słowa na co dzień.

Na koniec dzieci wykonały piękne kartki dla Świętego Mikołaja z nadzieją, że w tym roku otrzymają wymarzone prezenty.

Serdecznie dziękujemy pani Dorocie Jędrał za profesjonalne przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów. Był to fantastycznie spędzony czas owocnej pracy, jak zawsze w serdecznej i komfortowej atmosferze.



„Kto czyta książki – żyje podwójnie”

Umberto Eco



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Uspolecznianie dzieci

Na zajęciach socjoterapeutycznych uczestnicy zajęć mogli zadać sobie pytania - Czy mam koleżanki? Czy mam kolegów? Zajęcia rozpoczęły się od analizy znaczenia słowa „koleżeństwo”.

Dzieci podawały przykłady zachowań „koleżeńskich”. Na kartkach miały wypisać po dwa przykłady zachowań koleżeńskich wobec nich. Niestety okazało się, że jest to bardzo trudne zadanie. Zdecydowanie szybciej dzieci wypisywały zachowanie nieprawidłowe z jakimi mieli styczność w gronie rówieśników. Jest to niepokojące, z jakimi zachowaniami w towarzystwie swoich kolegów muszą zmagać się dzieci.

Dzieci wskazały na brak akceptacji ze strony rówieśników, negowanie podejmowanych aktywności, przezywanie, wyśmiewanie się, brak komunikacji.

Te zachowania to codzienność dla naszych wychowanków. One same odpowiadają w taki sam sposób, dzieci odzwierciedlają zachowania otoczenia.

Zachowania egoistyczne są zauważalne, dzieci nie dzielą się z innymi dziećmi, nie potrafią dać coś od siebie, wesprzeć kolegi czy koleżanki. Dzieci są nastawione negatywnie do koleżanek, nie potrzebują bliższych relacji.

Zaczyna się tworzyć aspołeczna grupa dzieci najmłodszych, które nie reagują w sposób prawidłowy, pokolenie egocentryczne, nastawione na własne dobro.

System wsparcia ma wiele do zrobienia, konieczne są zajęcia uspołeczniające, socjoterapeutyczne, tak aby wzbudzić w dzieciach potrzebne budowania kontaktów międzyludzkich. Socjoterapia jest formą zajęć grupowych, w których oddziaływania społeczne pełnią funkcję terapeutyczną.

Zajęcia grupowe mają służyć nauce zachowań społecznie akceptowanych, pełnienia funkcji społecznych, rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych.



**POMAGAMY SOBIE
WZAJEMNIE**



**ŚMIEJEMY SIĘ I ŻARTUJEMY
- BEZ OBRAŻANIA INNYCH**



Tydzień życzliwości

Wywiad z panią Anną Dzedzic, wolontariuszką w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej



- ❖ *Od kiedy jesteś wolontariuszką i skąd pomysł na taką aktywność?*
 - *Wolontariuszką jestem od początku działalności tej świetlicy – od 2018 roku.*
- ❖ *Na czym polegają Twoje zadania w świetlicy?*
 - *Moja praca w świetlicy polega głównie na pomocy dzieciom w odrabianiu zadań domowych; w tym czuję się najlepiej. Czasami też pełnię rolę opiekunki podczas wycieczek.*
- ❖ *Czy wolontariat ma w sobie coś takiego, co wciąga?*
 - *Wolontariat daje mi dużo satysfakcji. Będąc na emeryturze czuję się jeszcze potrzebna. Wprawdzie dzieci wolą „młode nauczycielki”, ale staram się jak mogę, żeby i mnie polubiły. I – myślę – że mi to wychodzi, bo niektóre dzieci czekają na „mój dzień” pracy. Pytają, dlaczego mnie tak długo nie było. Sprawia mi to przyjemność i ja też z przyjemnością wypełniam swoją nazwijmy to – pracę.*
- ❖ *Jakie cechy osobowościowe powinien posiadać wolontariusz w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej?*
 - *Wolontariusz powinien mieć pewne predyspozycje. Przede wszystkim musi: lubić dzieci, wczuwać się w ich potrzeby, do każdego dziecka podchodzić indywidualnie. Poza tym trzeba mieć dużo cierpliwości.*
- ❖ *Jakie korzyści wynikają z podjęcia się wolontariatu? Co w wolontariacie daje Ci najwięcej satysfakcji?*
 - *Praca z dziećmi daje mi dużo radości. Przedłużyłam sobie pracę zawodową, gdyż byłam nauczycielką. Muszę przyznać, że teraz mam więcej wyrozumiałości i cierpliwości dla dzieci. Wykazuję się większą empatią.*

- ❖ *Co Twoim zdaniem najbardziej motywuje do podjęcia wolontariatu?*
 - *Co mnie najbardziej motywuje? Chyba przebywanie wśród dzieci. Udziela mi się ich radość życia. Mam możliwość wyjścia z domu. Czuje się (jak wcześniej wspomniałam) potrzebna. I „to jest to!”.*
- ❖ *Czy była jakaś sytuacja, która Cię zaskoczyła?*
 - *Czy mnie coś zaskoczyło? Chyba nie! Z dziećmi pracowałam i to z małymi, a tych jest znaczna przewaga. No, może po latach stwierdzam, że dzieci są bardziej otwarte, wymagające...*
- ❖ *Twoje najlepsze wspomnienie z wolontariatu?*
 - *Wspomnień jest wiele. Była kiedyś taka dziewczynka, która na powitanie przytuliła się do mnie. Lubię też, gdy podchodzi do mnie dziecko i prosi mnie o pomoc. Czuje się wtedy naprawdę potrzebna.*
- ❖ *Jak zachęcisz innych do podjęcia pracy wolontariackiej??*
 - *Przyjdźcie, zobaczcie na czym ta praca polega, a na pewno was „to” wciągnie! Pomoc innym daje mnóstwo radości. Ponoć „dawanie” jest bardziej satysfakcjonujące niż „branie”.*



Międzynarodowy
Dzień
Wolontariusza

Zuzanna

Pochodzenie imienia Imię Zuzanna pochodzi od hebrajskiego imienia Szoszannah, które wywodzi się od hebrajskiego słowa shoshano czyli lilia. W Polsce imię to występuje od XIII wieku. Znaczenie imienia Zuzanna często szybciej działa niż myśli. Dzięki czemu potrafi błyskawicznie pokonać napotkane przeszkody i odnaleźć najprostszą drogę prowadzącą do obranego celu. Niezwykle szybko reaguje na problemy i zmiany, jednakże dość często popada w dodatkowe kłopoty. Niestety gubi się w szczegółach i nie potrafi analizować powierzonych jej zadań. Nie cierpi rutyny i monotonii. Sprawia do tego wrażenie kłębka nerwów. Dość często przyjmuje groźną postawę. Jest jednak otwarta na innych i ma wielkie serce. To bardzo interesująca kobieta. Jest porywcza oraz impulsywna, ale do tego stopnia rozbrajająca i miła, iż z łatwością wybacza się jej większe wybuchy. Szuka uznania i pochwał. Jeśli kocha, to całą sobą. Predyspozycje zawodowe Zuzanna wybiera zawody związane z ruchem, zmianami i potrzebą szybkiego reagowania. Może objąć nawet bardzo odpowiedzialne stanowisko, ale o wiele bardziej nadaje się do pracy aktorki, dziennikarki, stewardessy, kelnerki, sekretarki. Imieniny Zuzanna imieniny obchodzi 1, 17, 18 lutego, 24 maja, 6 lipca, 11 sierpnia, 20 września, 11 października. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Zuzanny jest 11 sierpnia.

Filip

Pochodzenie imienia Filip jest to imię pochodzenia greckiego, od słowa filhippos (kochający konie lub znawca koni). Znaczenie imienia Filip obdarzony jest bardzo wrażliwą naturą. To wspaniały przyjaciel, który zawsze pomoże, wesprze i doradzi. Dostrzega wartość ludzi wokół siebie. Posiada przy tym dużo energii oraz pomysłowości. Jego niezwykła żywotność sprawia, iż jest cenionym towarzyszem zabaw, imprez, wypadów poza miasto. Dynamicznie działa jednak tylko w warunkach pełnego uczestnictwa w życiu społecznym lub zawodowym. Nie ulega wpływom, ale chętnie słucha cudzych rad. Sukces osiąga ciężką pracą, którą ochoczo przyjmuje, ponieważ pragnie dobrobytu. Wiele kobiet marzy o takim mężczyźnie. Jest dystyngowany, przystojny, zadbane i elokwentny. Z łatwością prawi komplementy i wie, czym sprawić przyjemność wybrance. Predyspozycje zawodowe Filipowi odpowiada każdy zawód, w którym będzie mógł pełnić odpowiedzialną lub kierowniczą funkcję. Imieniny Filip imieniny obchodzi 23 stycznia, 5, 26 lutego, 11 kwietnia, 1, 3, 6, 11, 14, 26 maja, 6 czerwca, 10 lipca, 21, 23 sierpnia, 13, 14, 20 września, 13, 20, 22, 24 października, 18 listopada. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Filipa jest 6 maja.

Natalia

Pochodzenie imienia Natalia jest to imię pochodzenia łacińskiego, od słowa dies natalis (dzień narodzin). Oznacza: ta, która oczekuje ponownych narodzin w życiu pośmiertnym. W Polsce imię Natalia nadawane jest od XIV wieku. Znaczenie imienia Natalia posiada subtelny charakter, jakkolwiek potrafi być stanowcza, a nawet groźna. Ma bardzo duże ambicje i równie wielkie możliwości. Nie ulega wpływom, zachowując przy tym wiele taktu i samodzielności. Gdy coś postanowi szkoda czasu, sił i energii, aby namawiać ją do zmiany decyzji. Posiada niezachwianą pewność siebie, dzięki czemu zachowuje zimną krew w kryzysowych momentach. Niestety jest bardzo subiektywna i ocenia wszystko po swoim. Z reguły nie ufa ludziom i ma niewielu prawdziwych przyjaciół, chociaż to bardzo miła, szcera i pomocna osoba.

Miłość traktuje poważnie, ale nie łatwo zdobyć jej serce. Bywa dumna i pamiętliwa – mści się za każdą niesprawiedliwość i źle znosi porażki. Predyspozycje zawodowe Natalia może realizować się w polityce, działalności społecznej oraz na stanowiskach kierowniczych, na których wymagany jest takt, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji i konsekwencja. Imieniny Natalia imieniny obchodzi 27 lipca, 26 sierpnia, 8 września, 8, 10, 28 listopada, 1, 21 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Natalii jest 26 sierpnia.

Wiktoria

Pochodzenie imienia Imię Wiktoria jest żeńską formą imienia Wiktor. Znaczenie imienia Wiktoria jest flegmatyczką o przytłumionej pobudliwości i spokojnych reakcjach. Czasem sprawia wrażenie zagubionej w bieżących sprawach oraz problemach, jednak zawsze wychodzi obronną ręką z wszelkich trudności. Ma dość męski sposób myślenia i podejścia do życia. Nie ulega marzeniom ani uczuciom, lecz kieruje się rozsądkiem. Jest też bardzo pracowita i uparta w swych dążeniach. Nie zawsze jednak wiadomo co myśli i czuje. Zachowuje dystans wobec znajomych, przez co sprawia wrażenie oschłej i gorzkiej. Są to jednak pozory. Wiktoria ceni sobie bowiem prywatność i spokój. W miłości jest kobietą o silnie rozbudowanych zmysłach i potrzebach. Mięwa dość odważne fantazje i zatracca się w chwilach uniesień. Predyspozycje zawodowe Wiktoria sprawdzi się w zawodach związanych z nauką, pedagogiką, sztuką, muzyką poważną oraz polityką. Imieniny Wiktoria imieniny obchodzi 18 stycznia, 1 lutego, 20 maja, 21 sierpnia, 26 września, 15 listopada, 23 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Wiktorii jest 23 grudnia.

Aleksandra

Pochodzenie imienia Imię Aleksandra pochodzi od jej męskiego odpowiednika Aleksander. Pochodzi ono od greckiego słowa aleksandros (obrońca ludzi). Imię Aleksandra w Polsce weszło do użycia około XIV wieku. Imię spopularyzował Henryk Sienkiewicz nadając je bohaterce Potopu. Znaczenie imienia Aleksandra to kobieta pełna wdzięku, której trudno się oprzeć. Ma mnóstwo pomysłów, a przez to skłonności do wplątywania się w kłopoty, z których potem ciężko jej wybrnąć. Osoby z jej otoczenia mogą być często przerażone oszałamiającą aktywnością Aleksandry. Pewnym jednak pozostaje, że przy niej nikt się nie nudzi. Aleksandra jest jednak nazbyt zaborcza i lubi robić z ludzi swoich niewolników. Zdolności przywódcze doskonali od najmłodszych lat. Pragnie być niezależna i kocha przygody. Może być niebezpieczna, kiedy sprawy nie układają się po jej myśli. Zawsze trzyma rękę na pulsie i lepiej nie krzyżować jej planów. Co innego, gdy pokocha wielką miłością. Predyspozycje zawodowe Aleksandra dobrze czuje się jako sekretarka, handlowiec, pedagog, przewodnik turystyczny, pilot wycieczek. Imieniny Aleksandra imieniny obchodzi 15 stycznia, 8, 26, 27 lutego, 10, 18, 19, 20 marca, 22, 24 kwietnia, 3, 15, 18 maja, 2 czerwca, 10, 17 lipca, 11, 28 sierpnia, 13 września, 24 listopada, 12 grudnia. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Aleksandry jest 26 lutego.

Imię prawdę
ci powie...

Zdrowo jem, nawet w Święta i zimowa aura mi nie straszna!

Jak co roku, również w tym roku będziemy obchodzić Święta. Święta Bożego Narodzenia są dla nas takim corocznym sprawdzianem nie tylko silnej woli, ale również utrzymaniem wagi i sylwetki, dla tych, którzy akuratnie podjęli decyzję o diecie. Możemy jednak w tym roku lepiej się do tego przygotować. Niestety ten czas nie sprzyja utrzymaniu dobrych nawyków. Tyle pyszności, które jak co roku znajdują miejsce na naszym stole. A to tylko mowa o wigilijnej wieczerzy a gdzie miejsce na sałatki, pyszne ciasta i ciasteczka, słodczy, które w tym roku będą królować na naszej choince. Prześcigając się w pomysłach czasami nie zwracamy uwagi na to co tak naprawdę wkładamy do ust. Możemy w tym roku ulepszyć ten czas tylko jak to zrobić, jak dobrze się do tego świątecznego okresu przygotować?

W tym artykule znajdziesz kilka ciekawych wskazówek, które będziesz mógł wykorzystać w swoich świątecznych przygotowaniach.

1. Przemyśl co w tym roku znajdzie się na świątecznym stole. Jest jeszcze dużo czasu by zaplanować potrawy i poszukać wersji przepisów potraw, które można by odchudzić. Nie nastawiamy się na to, że gotowe jedzenie kupimy w sklepie. Lepiej zaplanujmy, że zrobimy je sami. Będzie zdrowsze.

2. Nie nastawiamy się na ilość, zwróćmy uwagę na jakość. Lepiej, żeby tych potraw było mniej, ale by były dobrze skomponowane.

3. Nie nastawiamy się, że wszystko zjemy. Choćby nie wiem jakbyśmy byli głodni zawsze coś wyrzucimy. Nie bójmy się tego.

4. Pamiętajmy o owocach w święta. Szczególnie tych niskokalorycznych jak jabłka, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty. Dostarczają one wielu witamin i składników mineralnych, a błonnik i kwasy w nich zawarte ułatwiają trawienie.

5. Jak co roku „Kompot z suszu” i nie obejdzie się bez wody mineralnej, niekoniecznie napoje słodzone, nauczmy tego nasze pociechy. A kwota na paragonie nie będzie zwałała z nóg przy płaceniu.



6. Dobrze by było mieć w pogotowiu coś na niestrawność, albo zachowajmy umiar to będzie lepsza opcja. Nie zakładajmy z góry, że się przejemy, ale głodni też na pewno nie będziemy chodzić. Niech każdy z uczestników wieczerzy znajdzie na stole potrawę, którą uwielbia. A na pewno głodny od stołu nie odejdzie.

7. Nie róbmy za dużo jedzenia, bo ktoś będzie musiał to zjeść. A przecież tata się nie zepsuje.

8. Ograniczmy ilość słodczy, nawet największy zakalec mamy będzie zdrowszy niż to co kupimy w sklepie. A gdy już będziemy coś musieli kupić dla dzieci to poszukajmy zdrowych zamienników, orzeszki i rodzyunki też da się zjeść.

9. Zaplanujmy jakąś aktywność fizyczną. Może jakiś spacer albo inna forma aktywności będzie tutaj potrzebna. By organizm jak najszybciej poradził sobie z przejedzeniem. Albo choćby nawet pooglądanie wieczorem świątecznych dekoracji. Niekoniecznie w naszym miejscu zamieszkania. Może być naprawdę przyjemnie. Pamiętajmy tylko o odpowiednim zimowym ubiorze.

10. Dobrze by było zaplanować jakieś atrakcje. Spotkanie z bliskimi może wnieść dużo pomysłów i miłych świątecznych wspomnień. Zamiast spędzić ten czas przed telewizorem, będzie można go spędzić bardziej aktywnie.

11. Nie zapominajmy, że święta to również „Pasterka” i wyjście do kościoła. Czemu by nie zrezygnować z auta i wybrać się pieszo. W tym okresie może znajdzie się chętny, który będzie chciał po nas przyjechać, gdy na zewnątrz aura nie będzie sprzyjać.

12. Święta to również czas na dzielenie się pomysłami, czas na rozmowę i naukę. Na spontaniczne zachowania. Kto powiedział, że zawsze muszą być spędzane w domu, w końcu ktoś może je lepiej czuć w górach na stoku. Śmigając na nartach. Sam zdecyduj co w tym roku będzie najlepszą atrakcją na święta. Na pewno każdy z nas musi mieć jakiś wkład by było miło dla wszystkich. By można było odpocząć, by nie chodzić głodnym i by było co robić... choćby na zewnątrz.

SAŁATKA Z KONSERWOWEGO SELERA

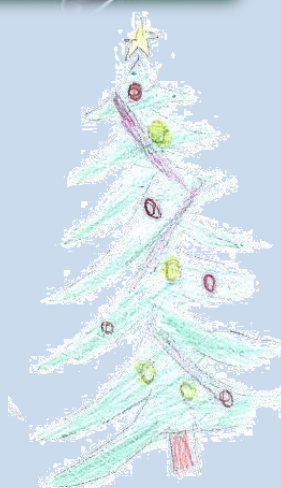
SKŁADNIKI:

- ✓ 320 g selera konserwowego selera w słoiku;
- ✓ 150 g szynki drobiowej (np. konserwowej);
- ✓ 1 puszka kukurydzy konserwowej (ok. 140 g);
- ✓ 1/3 puszki ananasa (ok. 120 g);
- ✓ 150 g sera żółtego;
- ✓ 3-4 jajka;
- ✓ 2 małe ogórki korniszony
- ✓ 2 małe ogórki kiszzone;
- ✓ sól, pieprz do smaku;
- ✓ 2-3 łyżki majonezu;
- ✓ 1 łyżeczka średnio-ostrej musztardy (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Jajka gotujemy na twardo. Odcedzamy, studzimy. Obieramy z łup i kroimy w małą kostkę. Szynkę drobiową, żółty ser, ogórki także kroimy w małą kostkę. Krążki ananasa w mniejsze cząstki. Wsypujemy do miski. Odcedzamy kukurydzę, seler odciskamy (można go lekko poszatkować) i również wsypujemy do miski. Dodajemy majonez (można 1 łyżkę zastąpić gęstym jogurtem naturalnym), sól i pieprz. Mieszamy wszystko, kosztujemy. Doprawiamy według własnego smaku. Sałatka jest raczej słodka, przez zawartą w niej kukurydzę, dlatego można dodać musztardę. Wielkość kostki poszczególnych składników będzie miała wpływ na wygląd i smak potrawy, także robimy według własnego gustu. Danie przygotowujemy dzień przed podaniem lub w tym samym dniu, przechowujemy w lodówce.

SMACZNEGO ☺



PROSTE I TANIE POMYSŁY NA DEKORACJE ŚWIĄTECZNE

Drodzy czytelnicy. W poprzednim artykule, w zakończeniu, zachęcałam do tworzenia prostych dekoracji naszych domów i przestrzeni wokół nich motywami jesiennymi. Z racji tego, że rozpoczęliśmy Adwent, czas oczekiwania na Narodzenia Pana Jezusa, postaram się przedstawić kilka propozycji i pomysłów, na ten zbliżający się czas, które posłużą do upiększenia naszych domostw i nie tylko.

Wraz z zakończeniem czasu Zaduszek, na wystawach sklepowych zrobiło się wielkie przemeblowanie. Niemal błyskawicznie półki sklepowe zajęły przeróżne bombki i zawieszki na choinkę, zrobiło się kolorowo od migotających światełek, stanęły pięknie przyozdobione drzewka świąteczne...słowem Święta tuż, tuż. Przyznam się, że robiąc zakupy, też przystaję i mam ochotę kupić ogrom z tych rzeczy... Tymczasem, wiele z nich możemy pozyskać z domowego ogrodu lub kupić taniej.

- **Wianki** – mogą posłużyć gałązki z elastycznego, giętkiego drzewa, krzewu, np.: wierzba, wiklina, glicynia (wistaria) - z własnego doświadczenia. Można też wyciąć okrąg z kartonu, niepotrzebny drut, metalowy wieszak też się nadadzą. Trochę farby w białym, srebrnym lub złotym kolorze, szyszki, różnego rodzaju bombki, gwiazdki lub inne świąteczne motywy dodadzą wiankowi uroku;
- **Kompozycje w szkle** – bardzo modne ostatnio i przyznam, że nadające klimat nawet małym pomieszczeniom. Możemy pokusić się na duże naczynie, ale to wiązać się będzie z wydatkami. Dobrze do wykorzystania będą słoiki, różnej wielkości, a także szklanki czy kieliszki do wina. Na spód wysypać drobne kamienie lub piasek, ułożyć kilka bombek, szyszek, mchu – tu dowolność – małe światełka LED, które po włączeniu pięknie rozświetlą kompozycję. Udekorować gałązkami z wierzby mandżurskiej (kręconej), lub pomalowanymi gałązkami, trochę igliwia i piękna dekoracja gotowa;
- **Stroiki** – ile głów, tyle pomysłów na stroiki świąteczne, jednak można podpowiedzieć kilka pomysłów, np. na jego **podstawę i bazę**. Podstawki, zbyt duże talerze, szerokie donice, spory kawałek kory, ucięty plaster brzozy lub innego drzewa, sklejone lub związane cienkie gałązki brzozy. Nawet sama gałązka drzewa iglastego posłuży zarówno za bazę, jak i cały stroik. Do żywych dekoracji używamy namoczonej gąbki florystycznej.
- **Detale** – dekoracje mogą być „na bogato” lub skromnie, lecz czasem piękno tkwi w szczegółach. Zwykła gałązka iglasta, którą przymocujemy do plastra drewna, umieścimy świecę, kilka lasek cynamonu i kilka plasterków suszonej pomarańczy może nas bardziej ująć, niż niejeden stroik, który ugina się od złota, czerwieni, blasku i ciężaru ozdób w niego włożonych. I to właśnie detale: wstążka - czerwona, złota, niebieska, zielona, laski cynamony, ususzone plastry owoców cytrusowych, orzechy włoskie, szyszki, mech, sznurek jutowy i wykonane z niego ozdoby, juta jako materiał, patyczki do szaszłyków, gałązki, także własnoręcznie zrobione rzeczy.

Czasem potrzebujemy natchnienia i nakierowania na pracę, dlatego mogę polecić kilka stron www, które podsuną kilka pomysłów lub zainspirują do wykonania podobnej, ale własnej kompozycji:

www.fajnainspiracja.pl, www.metdaan.com, www.creativemamy.com; poza tym wystarczy wpisać w przeglądarce słowo klucz i wyświetli się nam dużo stron powiązanych z tym hasłem.

To wszystko, w połączeniu z chęcią, pomysłem i odpowiednimi narzędziami (klej na gorąco) i oczywiście wolnym czasem potrzebne nam będzie do wykonania przynajmniej jednej ozdoby czy dekoracji na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia. Zachęcam Was ogromnie i szczerze do tego. Satysfakcja gwarantowana...



Prezenty w czasach PRL-u a dziś

W czasach PRL-u tradycja obdarowywania się prezentami nieco odżyła. Dziwne to były czasy każdy miał za co kupić prezent, ale prezentów nie było, gdzie kupić. I tak pod choinką lądowały książki albo ubrania.

Hitem były także sanki najprostsze drewniane lub z metalowymi płozami. Zazwyczaj korzystała z nich cała rodzina, od własnych dzieci, aż po kuzynostwo.

Nieco bogatsi mogli sobie pozwolić na zakup magnetowidu. Dzisiaj już wiemy, że w pakiecie powinni dołączyć ołówki, aby móc naprawić taśmę z kasety nagminnie wciąganej przez wspomniany, wymarzony wtedy sprzęt.

Teraz dzieci dostają telefony komputery i innego rodzaju elektronikę. Bardziej rozpieszczone dzieci nie potrafią docenić niektórych drobiazgów dawanych przez rodziców.



W świątecznym nastroju...

Grudzień to czas, kiedy świetlica jednoczy całe rodziny na warsztatach stroików bożonarodzeniowych.

Są to zajęcia rękodzielnicze, których efektem są piękne stroiki świąteczne. Dzieci wraz z całym rodzinami przy wspólnym stole kleją, wycinają, rysują, aranżują piękne prace. Inspirowani piosenkami świątecznymi, przy herbacie i ciasteczku pracują dzieląc się opowieściami z rodzinnych domów, wspominając świetlicowe *Spotkania opłatkowe*, występy, jest dużo radości oraz uniesień.



Na nadchodzące Boże Narodzenie składamy szczerze życzenia:

*Jest taki czas, co łzy w śmiech zmienia,
Jest taka moc, co smutek w radość przemienia,
Jest taka siła, co spełnia marzenia...
To właśnie magia Świąt Bożego Narodzenia*

Pracownicy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy

Zespół redakcyjny: M. Lisowska, E. Król, E. Tront, K. Gaczoł-Micał, W. Tokarz, A. Tront, Z. Cioch
Opracowanie komputerowe: H. Tarańska