

# ŚWIETLICOWO

MIESIĘCZNIK

## Wyjazd do Pstrągowej



Atrakcje, jakie wychowankowie Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy miały w Ranczo Pstrągowa były zdecydowanie spełnieniem dziecięcych marzeń o idealnej wycieczce!



kne widoki. Następnie chętne dzieci mogły usiąść za kierownicą i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie. W towarzystwie oswojonych kóz udaliśmy się na spacer. Było to niezwykle doświadczenie,



Po posiłku odwiedziliśmy jeszcze kuczki i lamy, przy nieodłącznym towarzystwie kózek 😊 Wcześniej byliśmy też w „Małpim Gaju”, który był okazją do spożytkowania energii.



Po podróży autokarem, przesiadaliśmy się do... ciągnika! To była prawdziwa gratka dla naszych fanów rolniczych maszyn. Pogoda tego dnia była dla nas łaskawa, więc jechaliśmy podziwiając pię-



ponieważ te zwierzęta domagają się uwagi i pieszczot zupełnie jak nasi domowi pupile. Po przechadzce apetyty wzrosły, więc poraczyliśmy się pyszną kiełbaską z dodatkami.



Wycieczkę zakończyliśmy „kuli-giem” saniami na trawie i wizytą w indiańskim namiocie Tipi. Po zejściu z doliny pełnej atrakcji, nakarmiliśmy jeszcze rybki w stawie, ku uciechu najmniejszych dzieci.



# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Zajęcia techniczne- hotel dla owadów

Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia techniczne, gdzie wykonywaliśmy hotele dla owadów.



Hotel dla owadów to miejsce, gdzie mogą one tworzyć gniazdka, rozmnażać się, przepoczwarzać oraz zimować. Jest to schronienie, które daje im możliwość przetrwania chłodniejszych miesięcy w roku. Może być on wykonany z różnych materiałów i mieć rozmaite rozmiary.



Zajęcia rozpoczęliśmy od spaceru po okolicy, gdzie dzieci mogły zebrać niezbędne materiały do wykonania własnego hotelu.



Nasze prace oparliśmy na przyniesionych przez dzieci różnych pudełkach, przeważnie po butach lub przedmiotach codziennego użytku.



Wychowankowie nazbierali rozmaitych szyszek, gałązek, kawałków kory, kamieni, siana i kwiatków, po czym ochoczo przystąpili do pracy.



Nazbieraliśmy również różnego rodzaju materiały na świetlicy, typu styropian, czy rolki po papierze toaletowym. Mamy nadzieję, że zwiększyło to komfort przebywających tam gości hotelowych 😊



Te uśmiechy mówią wszystko!



Hotele były czynne całodobowo, siedem dni w tygodniu na naszych świetlicowych parapetach. Po kilku dniach, budowniczy przynieśli swoje dzieła na własne, przydomowe podwórka.



# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Piknik- cyfrowe GOKI



Na początku sierpnia naszą świetlicę odwiedziła Fundacja VCC, realizując projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich: „Cyfrowe GOKi w podregionie rzeszowskim”. Fundacja VCC (Vocational Competence Certificate) zajmuje się obserwacją i analizą trendów i zmian zachodzących na rynku pracy oraz badaniem zapotrzebowania na określone kwalifikacje. Program, który promuje zwiększenie stopnia i poprawę umiejętności korzystania z internetu i e-usług wśród pracowników zatrudnionych przy GOK oraz dzieci i młodzieży w wieku 10- 18 lat.



Największą popularnością cieszył się quiz z zakresu informatyki, robotyki i cyfryzacji. Przeprowadzał go Pan Fabian Cużytek zadając pytania z poszczególnych dziedzin. Każde 3 poprawne odpowiedzi nagradzane były nietypowymi prezentami w postaci kostek z grami logicznymi typu labirynt. Można było zdobyć ich kilka, uczestnicząc w wielu atrakcjach.



Zainteresowaniem cieszyły się duże szachy ogrodowe, rozegranych było kilka tur, sama w jednej uczestniczyłam.



Grając w nie, możemy sami poruszać się po polach, co daje zupełnie inne odczucie.

Były też maty do kodowania, puzzle do nauki programowania. Jednym słowem było bardzo ciekawie i każdy uczestnik mógł coś dla siebie znaleźć.



Myślę, że to był bardzo udany czas, mile spędzony, trochę w inny sposób. Zwykle na piknikach są występy magików, puszczenie baniek, zabawy integracyjne.



03.08.2021r. na terenie Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbył się piknik rodzinny. Zainteresowani, zarówno starsi i młodszy uczestnicy, mogli skorzystać z wielu atrakcji. A możliwości było dużo. Warsztaty programistyczne, zabawy z animatorami i wiele, wiele innych.

Piknik z Fundacją VCC był połączeniem nauki z zabawą albo inaczej był nauką przez zabawę. Bardzo się cieszę, że mogłam w nim uczestniczyć.

Aleksandra Tront

# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Sport



To kolejny rok z możliwością aktywnego spędzania czasu na wakacjach. Pomimo ograniczeń związanych z epidemią COVID-19, udało się zorganizować i przeprowadzić zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej. Program zajęć nastawiony był na rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej, jak również zaspokojenie zwiększonej potrzeby ruchowej. Zrealizowanie programu było możliwe, dzięki licznym wyjazdom w miejsca umożliwiające połączenie zabawy, ruchu i rekreacji. Między innymi były to miejsca na integracyjnych placach zabaw w Rzeszowie czy Bratkowicach. Zjazd na tyrolce, wspinaczki, karuzele, zjeżdżalnie, piłkarzyki, to jedna z ulubionych form ruchu podopiecznych. Zasadę i kulturę poruszania się po ścieżkach na hulajnodze czy też desce elektrycznej, dzieci mogły doskonalić nad Wisłokiem, na dłuższych odcinkach do tego przeznaczonych.



W Bratkowicach na placu zabaw, podopieczni ćwiczyli z wykorzystaniem przyrządów do ćwiczeń w plenerze, jak również grali w piłkę nożną i siatkową. Na wyjazdach do parku trampolin w Rzeszowie, każde z dzieci mogło dowolnie skorzystać z atrakcji akrobacyjnych czy wspinaczkowych. Również gra w kręgle w Rzeszowie i Ropczycach rozbudziła zainteresowania. Oczywiście nie można zapomnieć o atrakcyjnej bazie na terenie kompleksu Świetlicy w Świlczy, z której to dzieci również korzystały. Różnorodność tematyki i sposoby jej realizacji zachęcały do organizowania zabaw i gier ruchowych, czerpania radości i zadowolenia ze wspólnej zabawy z kolegami i koleżankami.



Czas przeznaczony na zajęcia sportowe dał możliwość usprawniania psychofizycznego dzieci, a zarazem rozwijał i wzbogacał je wewnętrznie. Tak, więc właściwa organizacja czasu wolnego dzieciom, sprzyjała zapobieganiu niekorzystnym dla nich sytuacjom i zjawiskom w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego w dobie pandemii. Dlatego też, zadaniem większości zajęć, było uspołecznianie podopiecznych, przez stworzenie

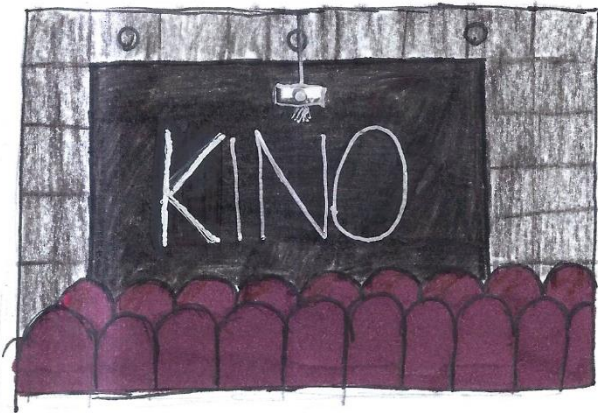


warunków do ich dobrowolnej aktywności w wybranych dziedzinach rekreacji oraz warunków dla nabywania umiejętności współdziałania w różnych grupach. Zaoferowanie takiego programu zajęć sportowych, w dużej mierze zaspokoiło potrzebę wzmożonego ruchu dzięki, dzięki któremu każdy z uczestników mógł rozwijać bądź też doskonalić swoją sprawność fizyczną.



# Podsumowanie wakacji

## Rysunkowe wspomnienia



Razem ze Świetlicą byliśmy na filmach: “Co w duszy gra”, “Raya i ostatni smok”, “Wojna z dziadkiem”, “Luca”.



To jest namiot Tipi. Zwiedzaliśmy go na wycieczce na Ranczo w Pstrągowej.

Julia Kowalska



20 lipca pojechaliśmy na wycieczkę do Stobiernej. Uczestnicy świetlicy z chęcią chcieli brać udział w wycieczce. Największą atrakcją był park owadów i pajęczaków, a potem poszliśmy do grodu słowiańskiego



Zajęcia sportowe są super. Najczęściej na zajęciach sportowych wybieramy hulajnogi elektryczne i rowery.

Nikola Pizło

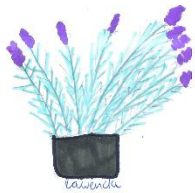


Kilka razy podczas wakacji byliśmy w kręgielni. To była świetna zabawa.



Byliśmy na wycieczce w Pstrągowej. Karmiliśmy tam kozy, lamy i kuczki chlebem.

Emilia Kula



# Jesienny sezon

## Krótkie porady dla każdego



No i zleciało...☺ wrzesień i szkoła za pasem. Noce trochę chłodne, dzień coraz krótszy...jednym słowem idzie jesień. A wiadomo, co się z tym wiąże? Sezon jesienno- zimowy kojarzy nam się zwykle (oczywiście nie tylko) z powrotem do szarości, ze spadkiem odporności i częstymi infekcjami. I tak z reguły bywa...ale nie musi. Natura sprytnie to „wymyśliła” i w tym czasie obdarza nas wieloma skarbami, które pomogą nam zatrzymać trochę lata na dłużej i zwiększą naszą odporność. Środek i koniec lata to czas, w którym nasze domowe spiżarnie zapełniają się pysznymi przetworami. Z pewnością każdy z nas ma swoje ulubione przepisy, ja podam kilka pomysłów i ciekawostek.



Jeśli mamy dostęp do **lipy**, która rośnie z dala od ulicy, to warto zebrać kwiaty i ususzyć, by w jesienne i zimowe wieczory zrobić z niej herbatkę. Pomocna przy przeziębieniu.

Młode listki **mięty i lawendy** też suszymy i możemy użyć jako napar do picia, bądź np. do kąpieli dla relaksu i wyciszenia. Lawenda jest super na mole odzieżowe i świeżość w szafie.

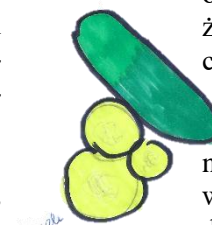


**Czarna porzeczka** (moje must have w spiżarni) i zrobiony z niej sok, podawany w jesieni i zimie po łyżeczce dziennie wzmocni odporność, gdyż to skarbiec witaminy C – nawet 3x większy niż w cytrusach! Owoc ten pomaga przy dolegliwościach żołądkowo- jelitowych, anemii, wspomaga oczy i widzenie.



Jej kuzynka, **malinka**, też posiada wiele właściwości prozdrowotnych. Oczywiście robiony z niej soczek, który dodajemy do herbatki – działa przeciwgorączkowo i napotnie. Właściwości lecznicze mają także liście malin (przeciwzapalne, przeciwbakteryjne).

**Pomidory**, wszelkiego rodzaju, koloru, kształtu spożywamy na bieżąco, czy to do kanapek czy w sałatkach. Jeśli mamy ich nadmiar, proponuję zrobić z nich przecier, który będzie zimnie w sam raz np. do spaghetti albo zupy pomidorowej. Warzywa te zawierają potas, likopen i błonnik. Wspierają pracę serca, układ odpornościowy, chronią skórę przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym. Bardziej wartościowe są przetworzone (gotowane, duszone lub pieczone)



Jak pomidor, to i **ogórek**. Bardzo lubiany i bardzo zdrowy. Można go jeść bez obaw przybrania na wadze, gdyż w 97% składa się z wody. Można też łączyć go z pomidorem. Wystarczy zmieszać osobno ogórek i pomidor z oliwą. ☺ Wspiera układ moczowy, jest ukojeniem dla zmęczonej i trądzikowej skóry. Pomaga także w pozbyciu się nadmiaru wody w organizmie. Naturalny probiotyk znajdziemy w ogórkach kiszonych.

**Cukinia** podobnie jak ogórek także jest mało kaloryczna. Jest też lekkostrawna (to pierwsze warzywo zalecane maluszkom przy rozszerzaniu diety). Zawiera potas, żelazo, magnez i inne witaminy. Doskonała do paluszków i frytek.

**Dynia**. Także niskokaloryczna. Zawarty w niej beta-karoten pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu sercowo- naczyniowego. Pestki z dyni posłużą panom w suplementacji cynku i poradzą też na pasożyty, szczególnie u dzieci – świeże! Z dyni możemy przygotować zupę-krem, upiec ciasto czy zdrowe frytki.

**Natka pietruszki, liście selera czy koperek** to super dodatki na zimę do zup, sosów czy kanapek. Całe gałązki lub pokrojone i włożone do pojemniczka do zamrażarki.

**Grzyby?** Tak, tak. Posiadają nie tylko walory smakowe ale i moc witamin i minerałów, takich jak: witamina A, z grupy B. witamina C, D, potas, magnez, wapń, fosfor i inne. Oczywiście przy zbieraniu grzybów musimy zachować ostrożność. Podajemy dzieciom powyżej 6 roku życia, a także ostrożnie osobom starszym i z chorobami układu pokarmowego.

Oczywiście to tylko mała część tego, co natura nam daje pod koniec lata. Korzystajmy więc ze słońca, które już nie świeci tak mocno, delektujmy się pysznymi i zdrowymi owocami i warzywami, róbmy przetwory na zimę. Stwórzmy wokół siebie i naszych bliskich parasol odporności i pozytywnych myśli, by sezon jesienno- zimowy przejść „suchą nogą”.

Pani Ewa Tront

# Sierpniowe atrakcje w pigułce



Kino „Zorza”



Odwiedziny w ŚDS Woliczka



Warsztaty z gliną



Zajęcia techniczne ze ścinkami



Warsztaty w ŚDS w Woliczce



Rozgrzewka we FlyParku



Nasz autokar



Podchody



Malutkie rozciąganie



Nasze hotele dla owadów 😊



Warsztaty w Muzeum Okręgowym



Wykonywanie bransoletek



Rzeszowskie Centrum Wolontariatu



Słoiczki z modeliną



Obowiązkowe „Lody u Myski”

# Warsztaty w Rzeszowskim Centrum Wolontariatu z Akademią 50+

Po dwuletniej przerwie mieliśmy wielką przyjemność zobaczyć się z paniami wolontariuszkami z Akademii 50+.



Skład naszej świetlicowej grupy uległ dużej zmianie przez ten czas, więc spora ilość dzieci nie wiedziała z czym będą mieć do czynienia. Starsza gwardia z ekscytacji nerwowo przebierała nogami 😊



Na początku każdy otrzymał słoiczek, który mógł dowolnie przyozdobić modeliną. Tak powstały różne żabki, motyle, kwiatki i wiele innych. Dzieci mogły prawdziwie puścić wodze fantazji i stworzyć unikatowe prace.



Takie słoiczki po wypaleniu, aby utwardzić modelinę, stanowią fantastyczną ozdobę, do której można włożyć, np. świeczkę. Z pewnością ociepli to każde pomieszczenie.



Następnie wykonywaliśmy własne bransoletki składające się z żyłki i koralików.



O dziwo to zajęcie spodobało się każdemu, chłopcom i dziewczynkom. Takie bransoletki są super pamiątką, ale mogą również stanowić prezent dla mamy, babci czy też koleżanki.



Zajęcia przygotowane przez Akademię 50+ fantastycznie rozwijają motorykę małą, uczą cierpliwości, dokładności, rozwijają poczucie estetyki oraz wzmacniają kreatywność.



Po wykonanych zadaniach, jak to na wizytę u Babć przystało, zostaliśmy ugośczeni pysznościami! Proziaki z dżemem i serniczek zostały zjedzone do ostatniego okruszka. Ta wizyta zdecydowanie wszystkim się bardzo podobała 😊

**Zespół redakcyjny:** M. Lisowska, K. Chłopek, E. Król, N. Pizło, M. Pizło, E. Tront, A. Tront, J. Kowalska, E. Kula

**Oprawa graficzna:** K. Chłopek