

ŚWIETLICOWO

MIESIĘCZNIK

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Piknik Pożegnanie Lata



09.09.2021 r. Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna w Świlczy zorganizowała piknik „Pożegnanie lata”. Odwiedzili nas w tym dniu uczestnicy zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy w Woliczce wraz z panią kierownik Anną Gniewek – Marek oraz opiekunami. Po oficjalnym powitaniu obejrzałyśmy prezentację „Wakacje 2021 w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy”. Dla naszych gości przygotowaliśmy szereg atrakcji, m.in.: stoisko z malowaniem twarzy, pokaz baniek mydlanych, wata cukrowa i popcorn. Uczestnicy mogli zażyć ruchu na świeżym powietrzu. W czterech grupach został rozegrany mecz w dwa ognie, zawody na miasteczku ruchu drogowego, gry stolikowe, szachy ogrodowe oraz największa atrakcja: zajęcia korekcyjno – kompensacyjne na magicznym dywanie. Po wyczerpanym wysiłku wszystkie grupy spotkały się na altanie, gdzie czekał poczęstunek w postaci kielbasy z grilla.

Na pożegnanie nasi goście otrzymali od nas upominki, dyplom oraz medaiony wykonane przez uczestników naszej świetlicy.



W drugiej części spotkania zaszczytli nas kolejni szanowni Goście: Wójt Gminy Świlcza Pan Adam Dziedzic, Zastępca Wójta Pan Sławomir Styka, Sekretarz Pan Wojciech Słowik, Dyrektor SP w Świlczy Pan Grzegorz Patruś, Panie Wolontariuszki, Rodzice oraz dzieci. Wszyscy spotkali się przy wspólnym stole, gdzie podczas Narodowego Czytania Dzieciom najmłodszy mogli wysłuchać bajki Jana Brzechwy „Opowiedział dzieciom sówie”.

Nr 20 wrzesień 2021

Kolejną atrakcją było „Pasowanie na Świetlika”. Zadanie nie było łatwe. Każdy przyszedłszy Świetlik musiał zjeść kawałek cytryny, uśmiechnąć się oraz powiedzieć coś miłego.

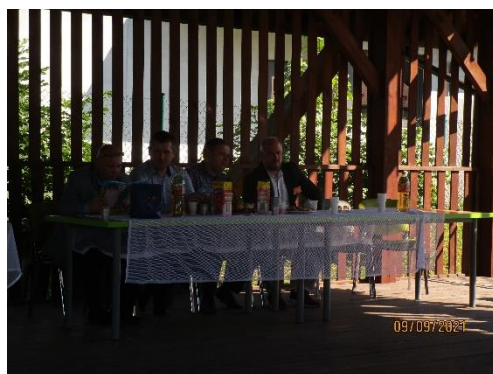
Na piknik zostały zaproszone rodziny z całej Gminy Świlcza. Wszystkie wyżej wymienione atrakcje oraz poczęstunek były darmowe. Mamy nadzieję, że goście dobrze się bawili. Do następnego razu.

Zapraszamy do oglądnięcia razem z nami zdjęć z tego wyjątkowego wydarzenia.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Fotorelacja



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wycieczka Kurozwęki

24 sierpnia 2021 roku Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna pojechała na wycieczkę do Kurozwęk. Ze Świlczy do Kurozwęk jechaliśmy autokarem około 2 godziny. Historia miejsca docelowego, czyli Pałacu Popielów jest bardzo ciekawa. Pałac w Kurozwękach jest jednym z niewielu zabytków w Polsce, pozwalających prześledzić kolejne zmiany stylów: od murowanego zamku rycerskiego, poprzez dwór obronny, do barokowo-klasycznej rezydencji. Zamek został wybudowany przez rodzinę Kurozwęckich, a następnie przechodził kolejno w ręce Lanckorońskich, Sołtyków i Popielów. Z przewodnikiem grupa mogła zwiedzać teren wokół pałacu oraz sam pałac.



Trasa zwiedzania zaczyna się przy Platanie (pomnik przyrody, duże drzewo przed mostem), spacer po parku liczy 5 przystanków, przy których przewodnik opowiada o Kurozwękach, Rodzinie Popielów, Stajni Cugowej, Browarze Popiel, Parku w stylu Angielskim, Labiryncie, zwierzętach znajdujących się na terenie, Oficynie, Oranżerii i Pałacu.



W pałacu do zwiedzania udostępnione jest Muzeum, Sala balowa, Taras widokowy, Salon portretów Sołtyków, Salon czerwony i zielony.



Muzeum usytuowane jest na parterze pałacu i posiada jedno pomieszczenie, w których gromadzone są zabytkowe pamiątki Rodziny Popielów. Oprócz rodzinnych fotografii można zobaczyć w nim bardzo piękne i cenne obrazy, srebra, zegary, odznaczenia, książki, porcelanę i wiele różnych pamiątkowych eksponatów.



Mimo deszczowej pogody dzieci cieszyły się z atrakcji jakim było safari bizonów. Bizony sprowadzone zostały do Kurozwęk w grudniu 2000 roku w celach hodowlanych i agroturystycznych. Po uzyskaniu pozwoleń z Ministerstwa Rolnictwa i Ministerstwa Ochrony Środowiska oraz władz samorządowych, sprowadzono 20 jałówek i 2 byki z największej hodowli w Europie "Bison d'Ardenne" w Belgii. Stado jest częścią Stadniny Koni w Kurozwękach i jest nadzorowane przez urzędowego lekarza weterynarii i placówki naukowo-badawcze Akademii Rolniczej w Krakowie i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.



Stado odbyło obowiązkową kwarantannę (około 1 miesiąca) i zostało osiedlone na łąkach koło pałacu w Kurozwękach. Stado bizonów dzieci oglądać mogły w naturalnych warunkach, a jednocześnie historycznym otoczeniu; wjeżdżając do wnętrza zagrody westernowym wozem "safari-bizon".



Posłuchały przy tym opowiadania przewodnika o ich historii oraz aktualnych anegdot z nimi związanych. Od założenia hodowli dochowano się już ponad 80 sztuk.



Podsumowaniem naszej wyprawy był obiad w pałacu w różowej Sali balowej, gdzie jadał król Polski Stanisław August.

TRADYCJA

Dzień chłopaka

DZIEŃ CHŁOPAKA

Wszystkim chłopakom dużym i małym
zyczyć dziś chcemy, by byli uspaniali.
Spełnienia marzeń, uśmiechu, radości
Wspaniałych wrażeń i dużo miłości.
Dużo słodczy, życia pięknego
i
wszystkiego najlepszego!



Profilaktyka Jamy ustnej



*Myj zęby rano
i wieczorem, a dla innych będziesz
wzorem!*

Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda, tak się zaczyna wielka przygoda. Myje zęby, bo wiem dobrze o tym, kto ich nie myje ten ma kłopoty. Kto z was, Drodzy czytelnicy nie zna tej piosenki. Każdy od dziecka był uczony, że zęby trzeba myć i tyle. W ostatnim czasie świadomość higieny jamy ustnej wzrosła. I bardzo dobrze, ponieważ zęby mamy na całe życie. Brak dbania o higienę jamy ustnej skutkuje próchnicą, bolącym zębem, a w ostateczności jego utratą.



Ząb zbudowany jest: (idąc od góry) szkliwo (najtwardsza warstwa zęba), zębina, dziąsło (znajduję się wokół zęba), miazga z kanalikami nerwowymi oraz korzeń opleciony naczyniami krwionośnymi i połączeniami nerwowymi. W jamie ustnej żyją bakterie, które żywią się cukrem i wytwarzają kwas, który rozpuszcza szkliwo. To pierwszy krok do poważnej infekcji. Kiedy szkliwo zostanie rozpuszczone to kolejną warstwą jest zębina. Jeśli próchnica nie jest leczona, istnieje ryzyko, że bakterie dotrą do miazgi z kanalikami nerwowymi, wtedy jest już bardzo niedobrze, ponieważ istnieje ryzyko, że zęba nie da się odratować.

12 września obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej, dlatego przejdźmy do sedna tego artykułu, czyli do profilaktyki (dbania) higieny jamy ustnej. Czynności z tym związane należy rozpocząć już u niemowlęcia poprzez delikatne przemywanie dziąseł wacikiem, po każdym posiłku. Kiedy pojawią się pierwsze ząbki, do akcji wkracza miękka szczoteczka i pasta z bardzo małą zawartością fluoru. Po pojawieniu się zębów stałych, dzieci mogą myć zęby pastą dla dorosłych (mała ilość). Obecnie w sprzedaży mamy całą masę szczoteczek i innych produktów do higieny jamy ustnej, m.in. nici dentystyczne, płyny do płukania jamy ustnej i wiele innych.

Według podstawowych zaleceń Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego zęby należy myć rano i wieczorem, z naciskiem na wieczór, gdyż podczas snu wytwarzamy mniej śliny, która pomaga wypłukać bakterie z jamy ustnej. Najlepiej po każdym posiłku. Najpierw nitkujemy zęby, następnie szczotkujemy je w kierunku od dziąsła, ruchem „wymiatającym”.

Czyścimy także język i policzki od wewnętrznej strony. Na koniec używamy płynu do płukania jamy ustnej. Wielu ludzi wybiera szczoteczki elektryczne, gdyż dokładniej czyszczą zęby i są wygodniejsze, a obecnie można je kupić w dostępnej cenie.

Kolejnym punktem profilaktyki jamy ustnej są regularne (co najmniej dwa razy w roku) wizyty u lekarza stomatologa.

Bardzo ważne jest uświadczenie, już od najmłodszych lat, jak istotne jest dbanie o zęby i higienę jamy ustnej. Stomatolodzy mawiają, że mycie zębów powinno być naszym nawykiem, tak jak jedzenie czy picie. Jak „Ojciec nasz” w pacierzu. Tu nieoceniana jest rola rodziców, by przypominać dzieciom o szczotkowaniu, a najlepiej samemu dawać przykład.

Niezwykle istotną sprawą jest odpowiednia dieta. Powinny znaleźć się w niej produkty bogate w wapń. Unikamy nadmiaru słodyczy, napoje słodzone najlepiej zastąpić wodą.

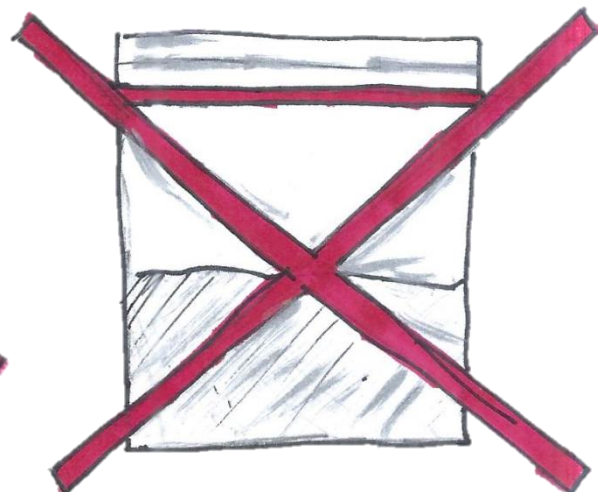
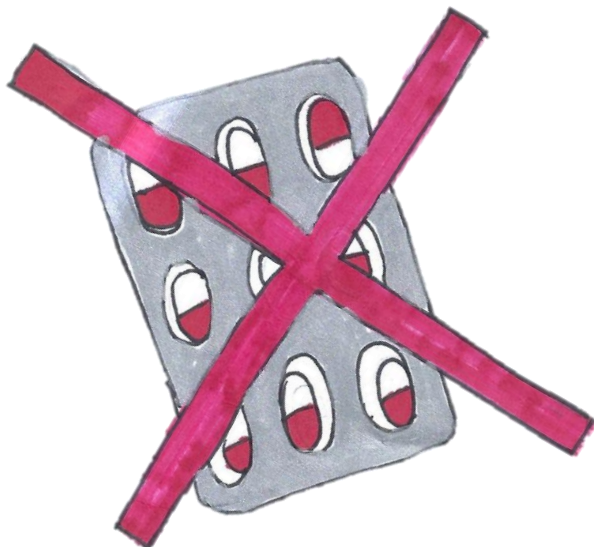
Warto wiedzieć, iż brak dbania o dobrą kondycję zębów będzie skutkować próchnicą. Ta, nieleczona, doprowadzi do konieczności usunięcia zęba. To z kolei może skutkować problemami w wymowie, żuciu pokarmu i wieloma powiązanimi z tym dolegliwościami. Inwestujmy więc w naszą przyszłość, w dobry i zdrowy start dzieci i dbajmy o higienę jamy ustnej.



Tekst i ilustracje Aleksandra Tront

Profilaktyka obrazkowa

Dopalacze, narkotyki, energetyki- mówimy NIE



Świetlicowo radzi

Sposoby na naukę

Ucz się, ucz, bo nauka to potęgi klucz... z pewnością pamiętamy to powiedzenie i większość z nas zgodzi się z tym, że nauka pełni bardzo ważną rolę w życiu człowieka. Uczymy się chodzić, mówić, pisać, czytać, tańczyć, grać na instrumentach. W szkole uczymy się różnych przedmiotów... i doszliśmy do sedna artykułu. Aby nasza nauka była skuteczna, przyjemna (wiem, wiem, nauka przyjemna?) i mniej męcząca, musimy spełnić kilka wymagań i wykorzystać kilka ciekawych sposobów.

Na początek weźmy pod uwagę pomieszczenie, w którym odrabiamy lekcje. Powinno być dobrze oświetlone, zarówno światłem dziennym (okno najlepiej od strony południowej lub zachodniej, światło powinno padać od lewej strony), jak i sztucznym (lampa sufitowa, światło rozproszone i lampka przy biurku).

Kolejny aspekt to odpowiednia wysokość biurka i dopasowane do jego i wzrostu dziecka krzesło. Powinno mieć ergonomiczny, dopasowany do pleców kształt, podłokietniki. Niekoniecznie musi być obrotowe, ale super, jeśli ma regulację wysokości ;) Na biurku nie powinno znajdować się zbyt wiele przedmiotów, zwłaszcza takich, które mogą nas rozpraszać.

Lekcje odrabiamy w ciszy, nie przy muzyce lub TV. Pokój należy porządnie przewietrzyć (przynajmniej przez 15 min). Należy też coś przekąsić, by zaspokoić głód (najlepiej owoc, warzywo czy pełnoziarniste ciastko albo kilka kostek czekolady – najlepiej gorzkiej) i napić się.

Wyspiamy się!!! Odpowiednia ilość i jakość snu zapewnią nam dobre przyswajanie wiedzy.

Dobrze jest zrobić sobie plan, by uniknąć chaosu i nawarstwienia materiału. Uczymy się partiami. Najgorzej jest zostawić wszystko na ostatni dzień, np. niedzielę wieczór. Przydadzą się kolorowe zakresłaczki, malutkie karteczki samoprzylepne. Tablica, np. korkowa, do przypięcia słówek albo cennych uwag. W miarę możliwości uczymy się w dzień, najlepiej po lekcjach.

Sposobów jest wiele. I każdy z nas inaczej przyswaja wiedzę. Komuś pomaga wspólna, grupowa nauka. Ktoś inny ma dobrą pamięć słuchową i wystarczy, że uważnie słucha na lekcji i zapamięta sporo materiału. Ktoś jeszcze inny lepiej zapamiętuje wzrokowo lub skojarzeniowo.

Myślę, że dobre i pozytywne nastawienie do nauki, a także odpowiednia motywacja, w dużej mierze przyczyniają się do lepszego wchłaniania materiału. Wiedza, to naprawdę potężna siła. To, czego się nauczymy, nikt nam nie może zabrać...no chyba, że wyczyści nam mózg (hehe)...



Wszystkim uczniom życzymy zatem dużo sił i zapału do nauki, nauczycielom, by byli w stanie przekazać wiedzę w zrozumiałą dla wszystkich uczniów sposób, a rodzicom, by wspierali swoje dzieci w zdobywaniu tej potężnej siły, jaką jest nauka.

Tekst Pani Ewa Tront

Ilustracje Emilia Kula



Hejt w internecie, czyli o współczesnej formie obrazania słów kilka

W Słowniku Języka Polskiego termin „hejt” jest objaśniany jako „**obrażliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w Internecie**”. Jest to zjawisko, które każdy użytkownik internetu zaobserwował przynajmniej raz. Związane jest z zamieszczaniem poniżających komentarzy na różnych portalach internetowych, pod artykułami, czy na serwisach informacyjnych, ale nie tylko. Obrażliwe zwroty równie często są stosowane w wiadomościach prywatnych przy wykorzystaniu komunikatorów.

Hejt, można próbować wyjaśnić na podstawie tzw. „**efektu kabiny pilota**”. Badania Walrave i Heirman z 2009 roku ukazały, że piloci bombardując miasta nie odczuwali kosztów emocjonalnych, które ponosili żołnierze piechoty lądowej. *Za tym idzie stwierdzenie, że kiedy nie widzimy krzywdy, którą wyrządzamy drugiej osobie, jest nam prościej zastosować raniące słowa.*

Czy hejt może być karalny? Oczywiście, że tak! Chociaż na próżno szukać takiego określenia w Kodeksie Karnym, takie zachowania można rozpatrywać jako zniesławienie, znieważenie, uporczywe nękanie lub groźby karalne. Można takie sprawy zgłaszać poprzez wniesienie **prywatnego aktu oskarżenia**. I warto to robić- aby nie dawać hejterom poczucia bezkarności. Aby rozwiązać wszelkie wątpliwości, zamieszczam poszczególne artykuły.

Artykuł 190 Kodeksu Karnego – Groźba karalna

§ 1. Kto **grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej**, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności **do lat 2**.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Artykuł 190a Kodeksu Karnego – Stalking

§ 1. Kto przez **uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej** wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami **poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia** lub istotnie **narusza jej prywatność**, podlega karze pozbawienia wolności **od 6 miesięcy do lat 8**.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, **podszuwając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane**, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest **targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie**, sprawca podlega karze pozbawienia wolności **od lat 2 do 12**.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Artykuł 207 Kodeksu Karnego – Znęcanie się

§ 1. Kto **znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności** od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności **od 3 miesięcy do lat 5**.

§ 1a. Kto **znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny**, podlega karze pozbawienia wolności **od 6 miesięcy do lat 8**.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem **szczególnego okrucieństwa**, sprawca podlega karze pozbawienia wolności **od roku do lat 10**.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1–2 jest **targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie**, sprawca podlega karze pozbawienia wolności **od lat 2 do 12**.

Artykuł 212 Kodeksu Karnego – Zniesławienie

§ 1. Kto **pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności**, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą **środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku**.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Artykuł 216 Kodeksu Karnego – Znieważanie osoby

§ 1. Kto **znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła**, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Kto **znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania**, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności **do roku**.

§ 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalskości cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

§ 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 5. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Artykuł 257 Kodeksu Karnego – Rasizm

Kto publicznie znieważa grupę ludności albo poszczególłą osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości lub z takich powodów narusza nietykalność cielesną innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Artykuł 107 Kodeksu Wykroczeń

Kto w celu dokuczenia innej osobie złośliwie wprowadza ją w błąd lub w inny sposób złośliwie niepokoi, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1.500 złotych albo karze nagany.

Skąd się bierze hejterskie zachowanie? Powodów może być tak wiele, jak istnieje ludzi na ziemi. Może to być reakcja na nudę, sposób na zdobycie popularności, chęć pokazania swojej „siły”, przejaw zazdrości lub odreagowanie swoich niepowodzeń. Jednak jesteśmy zgodni, że obrażanie drugiego człowieka, czy odreagowywanie na kimś swoich trudności, jest wysoce szkodliwe społecznie. Pamiętajmy, że agresja jest łańcuchem zdarzeń, a złe emocje, którymi urazymy innych ludzi, zawsze muszą znaleźć dalsze ujście. Na co dzień jesteśmy

często hamowani i strofowani przez innych. Za to internet stwarza okazję, do bycia kim chcemy, ponieważ mamy złudne poczucie anonimowości. I tam niektórzy znajdują ujście swoich negatywnych emocji. Tam, szczególnie młodzież, czuje się bezkarna. Najczęściej na skutek braku wiedzy na temat mechanizmów wykrywania tego typu przewinień. Często zapominamy, że treści raz przez nas udostępnione do sieci, pozostają tam już na zawsze- nawet gdy je usuniemy. Może to rzutować na naszą przyszłą pracę, czy ogólnie nie życie społeczne. Jeżeli zdarzyło się komuś obrażanie w internecie, zastanówmy się- *jak my byśmy się czuli na miejscu atakowanej osoby?*

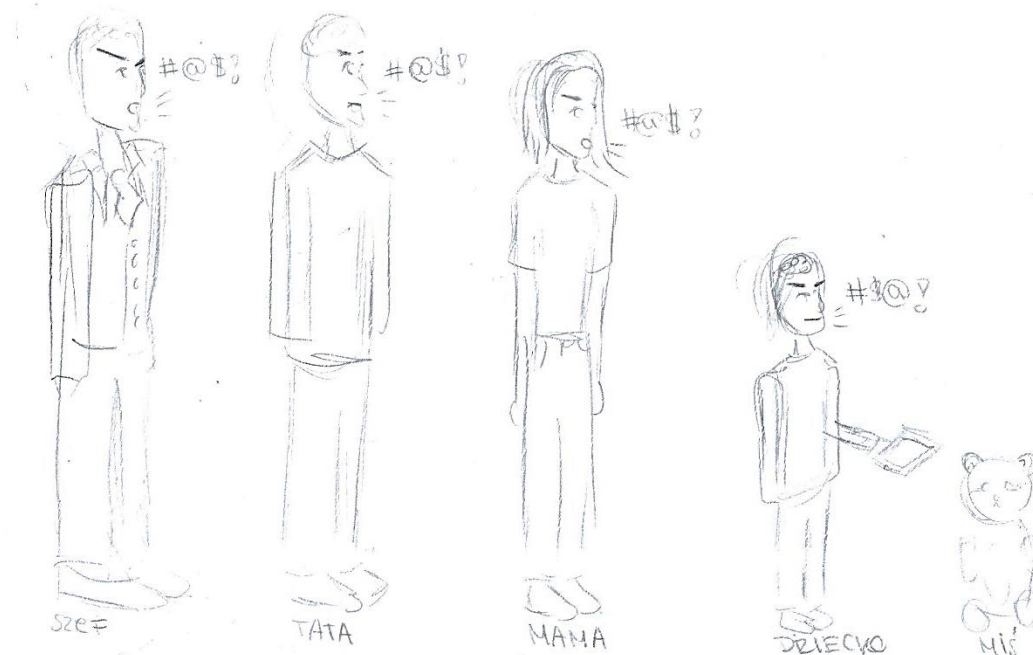
Gdyby to CIEBIE obgadywano, ośmieszano, wysyłano nasze dziwne zdjęcia, wyśmiewano na czatach? Często na tak postawione pytania niektórzy reagują wyparciem, sądząc, że jego by to nie obeszło i to nic takiego. Jednak polecam za każdym razem, kiedy napiszemy coś złego na inną osobę, zastanówmy się 2,3, a nawet 20 razy, czy dobrze postępujemy. Czy nasza opinia wniesie coś konstruktywnego, produktywnego, dobrego? Czy jedynie siejemy zamęt, niezgodę, smutek i złą energię? **Kto chciałby mieć za przyjaciela hejtera? Czy nie odwróciłby się przeciwko Tobie?!**

Ofiarami hejtu padają nie tylko pojedyncze osoby, ale też grupy ludzi. Nietrudno sobie wyobrazić, ile negatywnych emocji doświadcza obrażana jednostka. I jak bardzo dotkliwy może się dla niej okazać hejt:

- obniżenie nastroju,
- utrata wiary we własne siły,
- strach, np. przed chodzeniem do szkoły i konfrontacją z hejterem, co w dalszej konsekwencji mogą powodować zaległości i braki szkolne,
- instrumentalne (ryzykowne) zachowania, aby przypodobać się innym,
- stały, długotrwały stres może powodować problemy zdrowotne,
- trudności natury psychicznej, z uwagą, z koncentracją, depresje...

Jak reagować na wirtualną przemoc?

- utrzymuj dystans- nie pozwalaj na wciągnięcie Cię w agresję słowną,
- zrób screen lub zdjęcie dla dowodu,
- zgłoś sytuację- do administratora lub moderatora strony/aplikacji,
- powiadom- swojego rodzica lub opiekuna o nieprawidłowym zachowaniu,
- jeżeli obawiasz się o swoje życie lub zdrowie- koniecznym jest zgłoszenie sprawy na policję,
- pokaż właściwą drogę- nie odpowiadaj agresją na agresję.



Ilustracja Emilia Kula

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

Oprawa graficzna: K. Chłopek