

# ŚWIETLICOWO

MIESIĘCZNIK

## Światowy Dzień Sprzątania Świata

„ZWAŻAJ NA ŚMIECI” – Akcja sprzątania świata w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy.

Jak co roku świetlica postanowiła przyłączyć się do corocznej akcji sprzątania świata. Celem jej było edukacja odpadowa oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz negatywny wpływ na środowisko. Wyposażeni w jednorazowe rękawiczki ochronne, worki oraz płyn do dezynfekcji o godz. 15.00 wyruszyliśmy w drogę. Nasza trasa wiodła od stadionu w Świlczy, przez przejście podziemne przy Poczcie na drugą stronę ulicy i do Świetlicy. Dzieci w tym roku miały wyjątkową motywację, ponieważ dzięki uprzejmości jednej z Mam, mieliśmy dostęp do wagi przemysłowej! W związku z tym zorganizowaliśmy nasz mini konkurs, w którym:

**I miejsce ex aequo Wiktor Pizło, Wiktor Wojciechowski**

**II miejsce Zuzanna Cioch**

**III miejsce ex aequo Simon Styka, Kamil Wojciechowski**

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale. Cieszymy się bardzo, że do naszej akcji przyłączyli się również rodzice. Łącznie udało się nam zebrać **21, 909 kg śmieci**. Za rok postaramy się pobić nasz rekord.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Fotorelacja z Dnia Chłopaka



*Dzień Chłopaka już za nami,*

*Co to była za gratka, z licznymi konkurencjami!*

*Tańce, hulańce, swawole z balonami*

*Potem rundka z Muzycznymi Krzesłami*

*Tajemnicze rysowanie i na szpilkach*

*swoich sił próbowanie*

*Oraz legitymacji Super Chłopaka wyrabianie.*

*Bawili się wszyscy, dziewczynki też*

*A na koniec było nawet i co zjeść 😊*





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Zajęcia sensoplastyczne



Nasza pani Kasia od wakacji robi nam sensoplastykę, czyli zajęcia które pomagają nam rozwijać zmysły dotyku, smaku i węchu. Mieliśmy już ścieżkę sensoryczną, gdzie chodziliśmy po klockach lego, wacie, makaronie z mąką, bibule i trawie. Przed tym należało dokładnie umyć nogi w wodzie, co już samo w sobie stanowiło przyjemność. Potem było kosztowanie makaronu, gdzie musieliśmy zgadnąć ich smak- jeden był z przyprawą do kurczaka, a drugi był z herbatą i cukrem. Na końcu było robienie gniotków z rękawiczek gumowych oraz kaszy gryczanej, skruszonych ciastek, soczewicy i kaszy. Dzieci były zadowolone, a te zajęcia bardzo super.

Na innych zajęciach był makaron z psiego patrolu, w którym były poukrywane karteczki z zadaniami- było bardzo dużo śmiechu. Potem były worki do skakania, gdzie były schowane różne przedmioty i używając tylko dotyku trzeba było zgadnąć co to jest. Wtedy też były gniotki, ale tym razem z piaskiem. Dzieci były zainteresowane zajęciami mi się też podobały.

Były jeszcze zajęcia na których robiliśmy drzewka lub motylki z makaronu, soczewicy i kawy. Zajęcia mi się też podobały i były takie ciekawo-interesujące i pomocne na rozwijanie dotyku.



# Świetlicowo radzi

## Profilaktyka zdrowia

Profilaktyka zdrowotna to działania mające na celu zapobiec zachorowaniu, między innymi na wirusa Covid 19.

**Warto jeść regularne posiłki bogate w witaminy i minerały.**

Odżywianie jest bardzo ważne. Gdy zapominamy o zbilansowanej diecie, nasz organizm jest osłabiony i bardziej podatny na infekcje.

**Dlaczego mycie rąk jest tak ważne?**

Rękami dotykamy wielu przedmiotów w ciągu dnia. Mycie rąk pozwala usunąć z powierzchni rąk bakterie, wirusy, zarazki oraz grzyby. Jest to szczególnie ważne przed posiłkiem, aby nie transmitować ich do naszego organizmu.

**Dlaczego powinno się utrzymać higienę osobistą?**

Higiena jest bardzo ważna, ponieważ gdy zapominamy o niej to częściej chorujemy, zapadamy na różnego rodzaju infekcje.

**Dlaczego powinno się zachowywać dystans?**

Warto zachowywać dystans, ponieważ zapominając o nim możemy łatwo się zarazić od drugiej osoby.

**Dlaczego warto nosić maseczki?**

Maseczki pozwalają na zachowanie bezpieczeństwa względem siebie i innych, ograniczają transmisję zarazków.

**Dlaczego trzeba zostać w domu jeśli jest się chorym?**

Jeśli jesteś chory zostań w domu, żeby nie rozprzestrzeniać zarazków. Zgłoś się po pomoc do lekarza, zadbaj o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, dużo odpoczywaj.

W działania profilaktyczne powinni być zaangażowani wszyscy, zarówno młodzież jak i dorośli.

Edukacja zdrowotna to nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz również rozwijanie umiejętności, a także nawyków, które pomogą skutecznie wykorzystywać tę wiedzę. Należy więc stworzyć nam, dzieciom sposobność ukształtowania postaw i wartości, które ułatwiają dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla obecnego i przyszłego życia i zdrowia.

Julia Litwin klasa V



# DYSTANS

PAMIĘTAJ 1,5m



Nikola Pizło klasa VI

# Narodowy Dzień Szkolnictwa

## Dzień Nauczyciela

# DZIEŃ EDUKACJI

*Z okazji Święta Edukacji Narodowej*

*Wszystkim Nauczycielom, Wychowawcom, a także Pracownikom  
palcówek oświatowych i wychowawczych,*

*Składamy najserdeczniejsze podziękowania:*

*Za opiekę, nauczanie i wychowanie i oddaną pracę.*

*Za przekazywanie wiedzy, wskazywanie perspektyw, darzenie sympatią  
i wspieranie w trudnych chwilach.*

*W tym jednym z najważniejszych dni w roku szkolnym,  
w dniu święta wszystkich nauczycieli,*

*Chcemy złożyć najlepsze życzenia:*

*Dużo zdrowia, cierpliwości, wytrwałości, sukcesów zawodowych oraz  
zadowolenia z uczniów i wychowanków.*

**Redakcja „Świetlicowo”**



Oprawa graficzna Julia Kowalska klasa VI

Tekst Aleksandra Tront klasa VI

# Narodowy Dzień Szkolnictwa

## Dzień Nauczyciela

### MÓJ WYMARZONY NAUCZY- CIEL...

Muszę się przyznać, że trudny temat artykułu dostałam. Ciężko mi określić, jaki jest mój wymarzony nauczyciel. Rozmawiając na ten temat z mamą i babcią, mogę napisać, że osoba nauczyciela i jego relacje z uczniami, na przestrzeni lat, bardzo się zmieniły.

W czasach, kiedy moja babcia chodziła do szkoły, nauka nie była na pierwszym miejscu. Chodziło się do szkoły, żeby nauczyć się czytać i pisać, ale po lekcjach trzeba było pomóc rodzicom w polu i w gospodarstwie. Trudno było pogodzić naukę i pracę. Po skończeniu szkoły podstawowej, średnią wybierało się pod kątem zawodu, by mieć dobrą pracę. Oczywiście były i takie osoby, które postawiły na edukację i uczyły się dłużej, na studiach. Czasy szkolne mojej mamy wyglądały już inaczej.

Była większa świadomość edukacji, łatwiejszy dostęp, czy nawet obowiązek nauki w szkole podstawowej. Wprowadzano nowe metody nauczania. Postęp techniczny. Od najmłodszych lat wiedzę przekazywano przez przykłady, wycieczki, doświadczenia. Mama mówi, że zaczęto patrzeć też na wnętrze dziecka, emocje, jego problemy. Szkoła była nie tylko po to, żeby nauczyć ale też by pomóc dziecku, otworzyć go na świat, na wartości. Nie tylko, żeby nauczyć pisać, liczyć i czytać. Wspomina też kilku wychowawców, którzy mogliby być wzorem nauczyciela.

Dzisiaj, kiedy jesteśmy po rewolucji w nauczaniu (niestety przez negatywną przyczynę), szukanie cech wymarzonego nauczyciela jest trudne. Jaki zatem powinien być nauczyciel w oczach dziecka?

- ✿ uśmiechnięty;
- ✿ pomysłowy;
- ✿ tolerancyjny ale i stanowczy;
- ✿ cierpliwy i wyrozumiały;
- ✿ pomocny;
- ✿ życzliwy;
- ✿ zaradny.

Według mnie, powinien patrzeć na ucznia jak na osobę. Nie krytykować, starać się poszukać dobrych cech. Motywować do dalszej pracy. Pomagać podnosić się z upadków. Zachęcać do poszerzania wiedzy i doskonalenia swoich zdolności. Jest to bardzo trudne zadanie, bo bardzo trudni jesteśmy my – uczniowie. Czasy telefonów komórkowych, komputerów i powszechnego internetu, sprawiły, że nawet doświadczonym nauczycielom, trudno jest zainteresować nauką, wiedzą i chęcią jej zdobywania dzieci.

Aleksandra Tront klasa VI



Źródło: <https://www.pngall.com/teacher-png/download/40871>



# Wpływ sportu na dziecko

Każdy to powie, że ruch, to zdrowie i wszyscy wiedzą, że w zdrowym ciele, zdrowy duch. Ruch towarzyszy nam od początku naszego życia. Już w łonie matki, dziecko rusza się, kopie, czy fika koziółki. Później możemy obserwować, jak z każdym dniem niemowlę doskonali swe ruchy, by po mniej więcej roku, stanąć na własne nogi i zrobić pierwszy krok. Od tego momentu, ruch będzie zajmował większość jego czasu w ciągu dnia. Przez lata przedszkolne i szkolne dziecko będzie mogło zacząć przygodę ze sportem i być może jakąś dyscypliną się zainteresuje.

## Jak zatem sport wpływa na rozwój dziecka? Jakie są zalety regularnego uprawiania sportu?

- poprawia formę fizyczną, wspiera układ ruchowy zmniejszając podatność na urazy i wady postawy;
- wpływa na poprawę odporności organizmu, poprawia szybkość reakcji na bodźce;
- pozytywnie wpływa na sen;
- poprawia koncentrację i pamięć długotrwałą, zwiększa podzielność uwagi;
- dzieci, które regularnie uprawiają sport są bardziej optymistyczne i pozytywnie nastawione do świata (tu działają endorfiny);
- wspomaganie leczenia stanów lękowych i depresji;
- zwiększenie poczucia własnej wartości i budowania dobrych relacji z otoczeniem i rówieśnikami;
- nabywanie umiejętności radzenia sobie z przegraną i przyjmowania krytyki od innych;
- panowanie nad emocjami – zwłaszcza negatywnymi;
- umiejętność pracy w grupie.

Warto też dodać, iż osoby, które regularnie są aktywne fizycznie, rzadziej sięgają po używki, np. papierosy, alkohol itp.

Odmianą formą ruchu jest **relaksacja**. Choć sama nazwa kojarzy nam się z odpoczynkiem, jest też ćwiczeniem. To jedna z metod do walki ze stresem i nadmiernym napięciem mięśniowym, które teraz u dzieci jest często rozpoznawane. Ćwiczenia relaksacyjne są coraz częściej wykorzystywane na zajęciach przedszkolnych oraz lekcjach wychowania fizycznego w szkole. Stanowią także podstawę terapii behawioralnych dzieci i stosowane są jako zakończenie ćwiczeń sportowych.

W przebiegu ćwiczeń relaksacyjnych u dzieci wymienia się takie elementy:

- ćwiczenia oddechowe i rozciągające;
- aktywne metody jak gry i zabawy edukacyjne dostosowane do wieku dziecka;
- doświadczenia sensoryczne (pobudzanie różnych zmysłów);
- sport.

Przykłady ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci:

1. **budzący się kwiatek** – dziecko siedzi w pozycji skulonej, na hasło „słońce świeci” powolne wstawanie do pozycji pionowej, lekki skłon w tył z jednoczesnym wymachem ramion; na hasło „susza” powrót do pozycji skulonej;
2. ćwiczenia z wykorzystaniem muzyki, dźwięków; leżenie na plecach, wizualizacja, klaskanie i tupanie do rytmu;
3. w parach słuchanie opowiadania, wiersza i odtwarzanie go na ciele, np. wykonywanie poszczególnych etapów z przepisu na ciasto drożdżowe na plecach dziecka;
4. gry zespołowe, np.: dwa ognie.

W ostatnim roku szkolnym, aktywność ruchowa dzieci spadła. Wprowadzenie w całym kraju nauki zdalnej, przytwierdziło dzieci i młodzież do krzesel i biurerek, a tym samym obniżyło sprawność ruchową naszych pociech. Rozpoczęty więc nowy rok szkolny stawia przed nami wszystkimi ogromne wymagania i wyzwania. Obyśmy byli gotowi im sprostać. Zachęcamy więc siebie i bliskich do zdrowej i różnorodnej aktywności fizycznej.

p. Ewa Tront



# Z życia świetlicy

## Informatyka



**Wykorzystujemy nasz sprzęt informatyczny by rozwijać swoje zainteresowania.**

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy rozpoczęliśmy zajęcia informatyczne, które mają na celu wykształcenie oraz rozwój osobowości uczestnika, kształtowanie umiejętności samodzielnego myślenia, wyciągania logicznych wniosków oraz rozwiązywania postawionych problemów. Realizacja zajęć ma na celu ujawnianie zainteresowań i kształtowanie uzdolnień naszych dzieci.

Podczas tego cyklu zajęć dzieci zdobędą następujące umiejętności:

- umiejętność posługiwania się technikami informatycznymi,
- rozwiązywanie problemów przy użyciu technik informatycznych,
- poszukiwanie informacji za pomocą komputera,
- dążenie do samodoskonalenia się w związku z szybko rozwijającą się techniką,
- umiejętność posługiwania się nowoczesnym sprzętem komputerowym i oprogramowaniem,
- dostrzeganie potrzeby ewaluacji

własnych osiągnięć i potrzeb,

- współpraca w grupie i rozwój odpowiedzialności,
- poszanowanie własności intelektualnej i materialnej,
- planowanie dalszego samokształcenia się,

Różnorodność działań świetlicy ma na celu wszechstronny rozwój uczestników.

Kierownik Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy Magdalena Lisowska



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

**Gościnnie:** A. Tokarz, J. Litwin

**Oprawa graficzna:** K. Chłopek