

# ŚWIETLICOWO

DWUMIESIĘCZNIK

## PIKNIK RODZINNY

### Środowiskowy Dzień Dziecka w Świlczy

**1 czerwca 2022 r.** w Świlczy obchodzono Dzień Dziecka. Jest to szczególne święto. W tym dniu okazuje się dzieciom miłość i troskę, daje prezenty.

**Środowiskowy Dzień Dziecka**, jaki zorganizowała **Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna**, rozpoczął się krótką mową kierownika placówki, która oparła ją na słowach wiersza **Marcina Brykczyński – „O prawach dziecka”**

*Niech się wreszcie każdy dowie*

*I rozpowie w świecie całym*

*Że dziecko to także człowiek*

*Tyle że jest mały.*

*Dlatego ludzie uczeni*

*Którym za to należą się brawa*

*Chcąc wielu dzieci los odmienić*

*Stworzyli dla was mądre prawa.*

*Więc je na co dzień i od święta*

*próbujcie dobrze zapamiętać:*

*Nikt mnie siłą nie ma prawa zmuszać do niczego*

*A szczególnie do zrobienia czegoś niedobrego.*

*Mogę uczyć się wszystkiego, co mnie zaciekawi*

*I mam prawo sam wybierać, z kim się będę bawić.*

*Nikt nie może mnie poniżyć, krzywdzić, bić, wyzywać*

*I każdego mogę zawsze na ratunek wzywać.*

*Jeśli mama albo tata już nie mieszka z nami*

*Nikt nie może mi zabronić spotkać ich czasami.*

*Nikt nie może moich listów czytać bez pytania*

*Mam też prawo do tajemnic i własnego zdania.*

*Mogę żądać, żeby każdy uznał moje prawa*

*A gdy różnię się od innych, to jest moja sprawa.*

*Tak się w wiersze poukładały Prawa dla dzieci na całym świecie*

*Byście w potrzebie z nich korzystały najlepiej jak umiecie.*



Wśród zacnego grona gości zaproszonych z dziećmi byli: Adam Dziedzic - Wójt Gminy Świlcza, Sławomir Styka - Zastępca Wójta Gminy Świlcza, Radni Rady Gminy Świlcza: Elżbieta Oczóś i Tomasz Biały, Wojciech Słowik - Sekretarz Gminy Świlcza, Natalia Gawron - Skarbnik Gminy Świlcza, Monika Piątek - Kierownik Referatu Organizacyjno-Administracyjnego i Promocji, Adam Majka - Dyrektor GCKRIS w Świlczy, Grzegorz Patruś - Dyrektor Szkoły Podstawowej w Świlczy, Danuta Rusin – Dyrektor Przedszkola Publicznego w Świlczy, Maria Woźny- Główny Księgowy GOPS, a także softysi, wolontariusze świetlicy, pracownicy Urzędu Gminy, Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej i innych jednostek samorządu terytorialnego w Świlczy.

Piknik był otwarty dla wszystkich chętnych. Nad bezpieczeństwem czuwała Straż Gminna.

To wydarzenie przyniosło wiele radości. Dzieci ze **Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej** w Świlczy przygotowały program słowno-muzyczny oraz upominki dla mamy i taty. Był też akcent akrobatyczny oraz występy instrumentalne. To wszystko było dla ducha, zaś dla ciała był gorący poczęstunek (żurek z kiełbaską i jajkiem), grillowane co nieco - kiełbaski, ziemniaczki z gzikiem, ciasto, wata cukrowa, popcorn, lody gałkowe oraz lodowe granity.

Zabawy prowadzone przez Wodzireja cieszyły się dużym zainteresowaniem, żywa maskotka, ogromna dmuchana zjeżdżalnia oraz zamek, bańki XXL oraz gry XXL to świetna zabawa. Każde dziecko mogło skorzystać z kącika Beauty – malowania twarzy czy tatuaży brokatowych - oraz dostać uformowanego zwierzaka z balonów.

Do dyspozycji gości był profesjonalny fotograf, który przygotował dla każdej rodziny sesję zdjęciową.

Wychowawcy świetlicy oraz edukator od sportu przygotowali cztery konkursy - tj.: warsztaty twórcze, pn. Mistrzowie słowa, warsztaty plastyczne - Sztuka nieoczywista oraz konkurencje sportowe: hulajnogi na placu manewrowym przed świetlicą i rowery na torze rowerowym. Bawiliśmy się przy muzyce DJ – Sylwestra Styki.

Z okazji Dnia Dziecka życzymy dzieciom i rodzicom we wszystkich krajach, na wszystkich kontynentach, aby w każdej rodzinie było jak najmniej zmartwień i jak najwięcej radości. Aby żadne dziecko na świecie nie czuło się samotne.



# PIKNIK RODZINNY





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Zainspirowani do działania

**Dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy są „zintegrowane do działania” - rozpoczęcie nowego cyklu zajęć.**

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy rozpoczął się cykl nowych zajęć pn. „Zintegrowani do działania”. Pierwsze zajęcia prowadzone przez socjoterapeutki panią Magdalenę Dec i Małgorzatę Grabek przebiegły w radosnej atmosferze. Integracja grupy z prowadzącymi oraz przedstawienie korzyści z realizacji zajęć pozwoliły dzieciom na wzmocnienie swoim słabych stron charakteru i podjęcie działania. Założenia programu to:

- rozwinięcie kreatywności, zwiększenie koncentracji
- poprawienie refleksu i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- poznanie innowacyjnej i inkluzywnej metody pracy
- stymulacja mózgu i tworzenie nowych połączeń neuronowych
- last but not least – żonglerka daje mnóstwo radości.

Kolejne spotkania z tego cyklu to edukacja jak w nieskomplikowany sposób wykonać pracę kreatywną wykorzystując do tego atrament. Założeniem zajęć było wprowadzenie uczestników w świat ich wyobraźni.

Wykorzystując niekonwencjonalne techniki plastyczne pozwalamy dzieciom rozwinąć ekspresje artystyczne, a także dajemy poczucie, że każde z nich jest twórcą jedyne i niepowtarzalne dzieła.

Na wspomnianych zajęciach wykorzystano technikę nakrapiania białej kartki papieru z bloku technicznego czarnym tuszem. Tych kilka kropelek rozsmazujemy poprzez przesuwanie kartką raz w jedną, raz w drugą stronę starając się przy tym nie rozlać tuszu poza papier. Następnie czekamy około minuty aż atrament wyschnie. Mając w taki sposób przygotowaną kartkę spoglądamy na nią i zastanawiamy się co nam to przypomina. Oczami wyobraźni zaczynamy tworzyć nasze dzieło posilując się markerami dorysowujemy otoczenie, by na końcu zapełnić białą przestrzeń przy użyciu kredek woskowych bądź pasteli.

Powyższa forma jest bardzo inspirująca, a nie narzucająca. Uczestnicy mogli swobodnie działać co dało im wiele satysfakcji. Dzieci z wielkim zaciekawieniem wykonywały swoje prace. Efekt ich pracy przeszedł najsmielsze oczekiwania prowadzącego. Pozytywnym wynikiem działań było zaangażowanie całej grupy oraz rozwinięcie ich pokładów kreatywności co przyczyniło się do powstania wielu pięknych prac, do których dzieci ułożyły swoją historię.

Tego typu zajęcia będą inspiracją zarówno dla młodszych dzieci jak i starszych. Tworzenie rozmaitych obrazów to zawsze dobry pomysł. Przygoda z twórczością plastyczną pozwala rozwinąć wyobraźnię, a wyrażana w ten sposób ekspresja rozwija poczucie własnej wartości i wpływa na dalszy rozwój naszego dziecka.



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

*Pokolenie, które ignoruje historię,  
nie ma przeszłości – ani przyszłości.*

Robert A. Heinlein

### Spotkanie z regionalistą

Miłośnik i znawca regionu. Pasjonuje go historia. Zbiera informacje na temat swojej gminy. Lokalny patriota. Tak w kilku słowach można powiedzieć o panu **Zbyszku Lisie**, który gościł u nas w ramach lekcji edukacyjnej.

Pan Lis zaprezentował naszym uczestnikom przedmioty, których nigdy nie używano w domostwach przybliżając tym dzieciom historie Świltczy. Zapoznając ich ze zwyczajami i kulturą mieszkańców dawnej wsi. Dzieci mogły dowiedzieć się wielu interesujących rzeczy na temat przedmiotów, które kiedyś używano, jak choćby: lampa naftowa, świece.

W ramach zajęć dzieci usłyszały wiele ciekawych opowieści dotyczących rekwizytów, które nasz gość ze sobą przyniósł oraz to do czego służyły naszym przodkom, a także w jaki sposób oświetlano czy ogrzewano pomieszczenia.

Refleksja, która nasunęła się nam po spotkaniu to, że nasi pradziadkowie byli samowystarczalni, a współczesne pokolenie jest zależne od dostępu do prądu, gazu, wody, bez których nie byłibyśmy w stanie normalnie funkcjonować.



### Muzeum etnograficzne



W maju odwiedziliśmy muzeum etnograficzne w Rzeszowie. Pani przewodnik w ciekawy sposób przybliżyła dzieciom jak dawniej wyglądały stroje mieszkańców naszego regionu. Opowiedziała o tym co miało wpływ na wygląd i zmienność ubioru. Pokazała nam różne sprzęty, których kiedyś używano.

Uczestnicy mogli poczuć się jak ich „pradziadkowie” i sami chętnie zakładali odświętne stroje, czy też przy pomocy cyfrowej technologii dopasowywali do siebie jeden z tradycyjnych ubiorów. Oczywiście wszystko utrzymane w stylizacji ludowej.

Po wystawie wzięliśmy udział w warsztatach z projektowania ubioru mody damskiej i męskiej.



## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

„Fizyka dla smyka” - warsztaty dla dzieci i młodzieży, w których uczniowie czynnie biorą udział w przeprowadzanych eksperymentach, wykonując szereg doświadczeń pod okiem prowadzącego. Podczas pierwszych zajęć uczestnicy odkrywali tajemnice magnesów.

Czym zatem jest magnetyzm? Do niedawna kojarzony bardziej z magią niż nauką. Bowiem wielu iluzjonistów podczas pokazów wykorzystywało pole magnetyczne do swoich sztuczek jak np.: „lewitowanie nad ziemią”. Dzieci wspólnie z panią prowadzącą odpowiedziały na nurtujące ich pytania: jak to się dzieje, że niektóre przedmioty bądź ludzie lewitują?

Co jest największym magnesem na świecie?

Dlaczego ptaki odlatujące na zimę do ciepłych krajów zawsze odnajdują drogę powrotną?

Co można zrobić mając magnes? Jak widać na naszych zdjęciach np. wygodnie pozbierać pinezki czy śrubki. Można sprawdzić, kto nosi przy sobie klucze itp.

Magnetyzm mówiąc najogólniej to zespół zjawisk fizycznych, w których dwa bieguny północny i południowy przyciągają się, a ich przyciąganie zmniejsza się wraz z odległością między nimi. Natomiast takie same bieguny będą się odpychały.

Zajęcia w takiej formie to prawdziwa nauka, a jednocześnie wspaniała zabawa, która sprzyja odkrywaniu praw fizyki, udowadniając, że świat jest fascynującym laboratorium dla młodego naukowca.

Były zajęcia o tematyce związanej z aerodynamiką oraz optyką, zaś na zajęciach o dźwięku dzieci poznały skalę decybelową. Głośne dźwięki to dźwięki mające dużą energię, wzbudzające duże fale; ciche dźwięki mają dużo mniej energii i wzbudzają mniejsze fale. Ilość energii w dźwięku można zmierzyć, ale głośność mierzy się zwykle w belach lub raczej w dziesiątych częściach bel zwanymi decybelami (dB). Skala decybelowa jest logarytmiczna, to znaczy dźwięk 2 dB jest dziesięć razy głośniejszy niż dźwięk 1dB, a dźwięk 20dB jest sto razy głośniejszy.

Po przeprowadzeniu doświadczenia mającego na celu zobrazowanie poziomu hałasu wytworzonego przez nasze dzieciaki skala doszła do 120 dB!



# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy zajęcia z **psychologiem** są bardzo potrzebne i przynoszą wymierne efekty.

Celem zajęć jest uświadomienie dzieciom własnej oraz cudzej indywidualności oraz jej wpływu na zachowanie. Warsztaty emocjonalne mają za zadanie pomóc zrozumieć zachowanie własne oraz innych ludzi. Dzieci są pobudzone, niejednokrotnie nadmiernie stymulowane czynnikami zewnętrznymi. Odzwierciedla się to w ich zachowaniu. Jeżeli dziecko dorasta w dysfunkcyjnym środowisku, to nie ma wzorów prawidłowego zachowania. Pomoc psychologiczna w tym zakresie jest bardzo ważna, dziecko może zachowywać się niewłaściwie, bo nie umie inaczej się zachowywać. Dzięki poznaniu i zrozumieniu przyczyn zaburzeń zachowania możemy zyskać odpowiedni dystans konieczny do pomagania. Większość zaburzeń zachowania i niedojrzałość emocjonalna dzieci ma swoje źródło w rodzinie. Dzisiejsze czasy dedykują nam tzw. pułapki rozwoju, które polegają na zdobywaniu coraz wyższych kwalifikacji. Dodatkowe zajęcia w szkole muzycznej, akrobatyce, pływaniu, języku obcym dają rodzicom poczucie dobrze spełnionego obowiązku, jednak rzadko kiedy wstuchują oni głosu dziecka. Rodzic stawia wymagania, nie patrząc na koszt jaki dziecko ponosi. Ztraca się podstawowa funkcja rodziny na rzecz podnoszenia poprzeczki nowych umiejętności, które nie wypełnią braku rozmowy, przytulania, szacunku, wspólnie spędzonego czasu. To generuje niewłaściwe zachowania wśród dzieci, które stają się agresywne, wulgarne, nadpobudliwe, pełne sprzeczności, sfrustrowane. Pomoc psychologiczna w placówce jest elementem wsparcia pracy wychowawczej z dziećmi, które posiadają takie dysfunkcje zachowania.



## JAK TO JEST MIEĆ RODZEŃSTWO?

W ostatni dzień maja obchodzony jest Dzień Rodzeństwa. Pomysł narodził się w USA w 1998 r., aby uczcić zmarłe w młodym wieku rodzeństwo, Claudia Evert, wymyśliła to święto i w Stanach Zjednoczonych znane jest jako Narodowy Dzień Rodzeństwa. W Europie obchodzony jest od 2014 r., w Polsce natomiast jest to mało znane święto, aczkolwiek potrzebne i ma na celu ukazanie relacji między dziećmi – rodzeństwem. Według badań w Polsce rodzeństwo posiada 2/3 dzieci. Ideą tego święta jest pokazanie jak bardzo mocne i ważne są więzi między bratem czy siostrą. I choć bywają lepsze i gorsze dni; są momenty, kiedy drzemy ze sobą koty, tupiemy ze złością i nie raz powiemy słowa, które zranią, to w sytuacjach trudnych, emocjonalnych, brat czy siostra to osoba, na którą możemy liczyć i czujemy się wtedy bezpiecznie. Oczywiście są rodziny, gdzie jest jedno dziecko. Dlaczego? Powodów jest mnóstwo i nie jest to miejsce by o tym pisać. Po prostu tak jest.

To jak to jest mieć rodzeństwo? Kto jak kto, ale ja coś o tym wiem; w końcu mam czterech braci. Zawsze chciałam mieć siostrę, starszą, ale nie było mi dane. Ogółem pisząc, to jest dobrze. Zaakceptowałam to. Są momenty, że jestem dumna, że mogę pomóc, trochę być dla nich mamą, wspierać, doradzić, skarcić, zaopiekować się. Jednak sama jestem dzieckiem i czasem też chciałabym, by mi ktoś pomógł czy zaopiekował się. Czasem też mam dość i chciałabym być jedynaczką. Ale to tylko chwilę. Z każdym z braci mam różne relacje. Z najstarszym z nich chyba najlepsze, bo dzieli nas niewielka różnica lat i podobne kwestie możemy poruszać. Z najmłodszym z nich dzieli mnie najwięcej lat i tutaj podejście jest inne. Myślę, że im się jest starszym tym relacje pomiędzy nami są lepsze. Z reguły. Bo bywają dni lepsze i gorsze. Jak w każdej rodzinie.

Brat lub siostra to taka osoba, którą kochamy, a jednocześnie kłócimy się z nią przy byle okazji i z byle powodu. Jednak więzy krwi i bliskość emocjonalna biorą górę nad złością i wybrykami. Każdy potrzebuje czasu by się dotrzeć, by zrozumieć postępowanie i zachowanie brata czy siostry. Nie ma recepty na szczęśliwe i bezbłędne relacje między rodzeństwem. Nawet może nauka na błędach jeszcze bardziej łączy rodzinę. Myślę, że po prostu zwykłe spędzanie czasu razem, wspólne wykonywanie prostych czynności, zwykłe bycie ze sobą, pomaga wzbogacać i umacniać więzi między rodzeństwem. I to jest piękne, kiedy po wielu latach ma się możliwość spotkać z bratem czy siostrą i powspominać dziecięce lata kłótni, bójek i tych weselszych momentów naszego dzieciństwa. Dlatego zachęcam i młodsze rodzeństwo do pogrania ze sobą np. w grę planszową,

wspólny spacer, obejrzenie ciekawego filmu/bajki. Starsze i dużo starsze rodzeństwo do rozmowy, odwiedzin, krótkiej wycieczki. Jednym słowem do częstego spędzania czasu ze sobą.



**WSZYSTKIEGO  
NAJLEPSZEGO SIOSTRO,  
WSZYSTKIEGO  
NAJLEPSZEGO BRACIE!**

## Praca handlowca w nowoczesnym wydaniu

Jestem mamą jednego z uczestników Środowiskowej Świetlicy w Świlczy pracuję jako handlowiec w Polskich ePłatnościach S.A.

Firma zajmuje się procesowaniem transakcji bezgotówkowych. Są to potocznie znane terminale płatnicze, które można spotkać w naszej miejscowości m.in. w Delikatesach Centrum czy Lewiatanie. Firma jest drugim operatorem w Polsce pod tym względem i obsługuje ponad 200 tysięcy firm i przedsiębiorstw. Do moich obowiązków należy kontakt z klientem, przygotowanie dla niego oferty, analiza finansowa, negocjacje warunków handlowych, następnie przygotowanie umowy. Po zostaniu klientem PeP klient jest w mojej opiece biznesowej, wtedy do moich obowiązków należą aneksy do umowy, dodawanie ofert, usług na terminalu płatniczym.



Bardzo lubię swoją pracę przede wszystkim za stałe godziny 8-16, od czasu pandemii również za możliwość pracy zdalnej z domu, która jest niebywałym komfortem. Praca jest bardzo dynamiczna dużo się dzieje, nie ma monotonii, ale jest system, którego należy się trzymać. Pracuje się zgodnie z procesem ustalonym przez kierownictwo, dzięki temu praca jest przyjemnością.

Dodatkowym atutem jest kontakt z klientami, którzy są przeróżni, czasami rozmowy potrafią trwać godzinę, gdy klient potrzebuje się wygadać lub opowiada różne historie, wtedy potrafi też być zabawnie ☺

Praca wymaga ode mnie systematyczności, poznania typologii klientów i dopasowanie do niej podczas rozmów analitycznego umysłu, bardzo dobrej znajomości produktu, wtedy rozmowy są przyjemniejsze.

**POZNAJEMY ZAWODY  
SWOICH RODZICÓW**

## Zawód pracownika administracyjno-biurowego kwalifikacje i umiejętności

**Pracownik administracyjno-biurowy** pracuje w biurach, urzędach i bankach. Ale nie tylko! Każda firma zmagą się z takimi problemami jak papierologia, kontakt z klientami czy sprawy związane z korespondencją przychodzącą i wychodzącą.

Właśnie tego typu zadania wykonują osoby zatrudnione na stanowisku pracownika administracyjno-biurowego. Brzmi to wszystko bardzo ogólnie, ale właściwie w każdej branży obowiązki pracowników administracyjno-biurowych są podobne.

**Obowiązki pracownika biurowego** to najczęściej:

- obsługa systemu magazynowo-księgowego,
- wystawianie faktur,
- wprowadzanie paragonów,
- przygotowanie raportów sprzedażowych,
- przygotowanie dokumentów dla różnych działów w biurach,
- inne prace logistyczne i biurowe,
- prowadzenie biura,
- kontakty z klientami,
- obsługa urządzeń biurowych takich jak komputer, drukarka, skaner i ksero,
- obsługa rozmów telefonicznych,
- prowadzenie rejestrów,
- sporządzanie pism,
- kontrola nad korespondencją przychodzącą i wychodzącą.

Obowiązki zmieniają się w zależności od branży, w której pracownik jest zatrudniony. Zawsze jednak ta funkcja polega na wsparciu biura oraz szefostwa w sprawach związanych z dokumentacją, a także obsługą korespondencji.



Zadania wykonywane przez pracowników biurowych teoretycznie nie wymagają wielu szczególnych kwalifikacji. A jednak istnieją kierunki studiów, przygotowujące do pracy w biurze.

**Studia na kierunku administracja** pozwalają absolwentom na podjęcie pracy w:

- administracji samorządowej i rządowej,
- przedsiębiorstwach państwowych i prywatnych,
- firmach doradczych i konsultingowych,
- organizacjach pozarządowych,
- organizacjach międzynarodowych i Unii Europejskiej.

Jeśli **zaaplikujesz na stanowisko pracownika administracyjno-biurowego**, najczęściej nie będziesz rozliczany z tego, jakie masz wykształcenie w CV. Wyjątkiem są posady, które wymagają znajomości konkretnych przepisów prawa, czyli te związane z pracą w przedsiębiorstwach państwowych oraz organizacjach międzynarodowych.

Aby napisać swoje CV musimy podać swoje wykształcenie, umiejętności, szkoły jakie ukończyłeś, studia i szkolenia oraz jakie znasz języki obce. Trzeba zawsze przeczytać dokładnie ofertę pracy i tam znajdziesz najważniejsze wskazówki.

Pamiętaj, że odpowiednie kwalifikacje to takie, których oczekuje pracodawca. Każda branża jest inna, ale obsługa komputera w CV, znajomość języka angielskiego czy kursy i certyfikaty w CV, będą zawsze działały na Twoją korzyść.



# OWOCE I WARZYWA – SMACZNE I ZDROWE, BO Z WŁASNEJ GRZĄDKI

## Maj i czerwiec w naszych ogródkach

Od jakiegoś czasu pogoda się nam w miarę ustabilizowała, i choć bywa, że raz jest zbyt sucho albo mokro, za zimno lub burzowo, to w naszych przydomowych ogródkach (nawet balkonowych), grządki zielenią się. Ci szczęśliwcy, którzy posiali nasionka wcześniej, mogą cieszyć się już pierwszymi zebranych plonami sałaty czy rzodkiewki. Co prawda, nie każdy ma czas i ochotę do uprawiania ogródka, to jednak widok i smak własnych, zdrowych, ekologicznych zbiorów jest nagrodą za wysiłek i poświęcony czas. To sposób na dbanie o zdrowie własne i swoich bliskich.

Co możemy uprawiać? To zależy od wielu czynników. Co lubimy jeść? Jakie mamy warunki? Ile czasu możemy poświęcić na pielęgnację ogródka? Pomysłów jest cała masa. I tak naprawdę w jednym artykule nie da się tego opisać. Pozwolę sobie więc oprzeć się na moich doświadczeniach z przydomowym ogródkiem. Pochodzę z wioski, gdzie gospodarka była bardzo rozpowszechniona, więc od małego przyzwyczajona byłam do pracy w polu. Kiedy przeprowadziłam się do Świlczy, nie wyobrażałam sobie, żeby nie uprawiać grządek. Ale ja to lubię. Jest to pewien sposób na uspokojenie.

Sezon zwykle można rozpocząć w połowie marca lub początkiem kwietnia. Wtedy wysiewamy do gruntu

- *marchewkę, pietruszkę (razem z nimi warto wysiać rzodkiewkę, by zaznaczyć rzędkę, bo rzodkiewka wyjdzie pierwsza, a na resztę trzeba poczekać);*
- *sadzimy cebulkę między pietruszką i marchewką – dobrze sąsiadują ze sobą;*
- *szpinak;*
- *sałatę, buraki ćwikłowe na przemian z koprem;*
- *fasolka szparagowa, groszek zielony – nie lubią towarzystwa cebuli i czosnku.*



Ponieważ na zewnątrz jest jeszcze zimno i mogą być przymrozki, dobrze jest to wszystko okryć białą włókniną. Rewelacyjnie jest, jeśli ma się szklarnie lub tunel. Podleujemy z rozwagą. Nasionka nie potrzebują dużej ilości wody, a o tej porze wilgoci jest pod dostatkiem.

W połowie maja, czyli po tzw. „zimnej Zośce” i „zimnych ogrodnikach”, do gruntu wysadzamy rośliny wrażliwe na zimno: pomidory, paprykę, ogórki, dynie, cukinie. Jeśli ktoś nie przespał, to w lutym wysiał do skrzynek nasionka pomidorów, papryki i ogórków, przepikował te pierwsze, teraz może wysadzić do gruntu. Warzywa nam rosną. Podleujemy – najlepiej deszczówką, gromadzoną w specjalnych beczkach czy zbiornikach – warto się w to wyposażyć. Robimy to albo wieczorem, albo wcześniej rano. Staramy się nie polewać po liściach. Można stosować nawozy naturalne, takie jak: gnojówki (pokrzywa, mleczy, młode pędy traw, czosnek, żywokost – ale o tym to innym razem). Pod fasolkę i sałatę warto posypać wysuszone i pokruszone łupki z jajek jako źródło wapnia. Plewimy; dobrze jest spulchnić ziemię po deszczu, by napowietrzyć glebę. Zachęcam do uprawiania ziół, np. w doniczkach.

Jeśli chodzi o owoce, to u mnie bardzo dobrze zadomowiła się jeżyna bezkolcowa, borówka amerykańska. Oprócz tego w sadzie rosną jabłonie, czereśnie, wiśnie i brzoskwinie. Kilka razy próbowałam uprawiać truskawki, ale niestety ze względu na gliniastą ziemię, nie udało się. Tak, odpowiednia gleba to też ważny aspekt. Ale mam kilka okazałych krzaczków poziomek 😊

W naszych ogrodach obecnie królują różaneczniki, azalie i róże. Na balkonach i w donicach są pelargonie w różnych kolorach, a także begonie.

Posiadanie swojego ogródka wiąże się dużą ilością pracy, pokładów czasu, wysiłku i cierpliwości. Myślę jednak, iż satysfakcja jest i będzie równie wielka, gdy zobaczymy efekty naszej pracy, a jeszcze większa, kiedy będziemy te „efekty zjadać”. Zachęcam więc, jeszcze nie jest za późno na niektóre warzywa. A w przyszłym roku, kto wie...

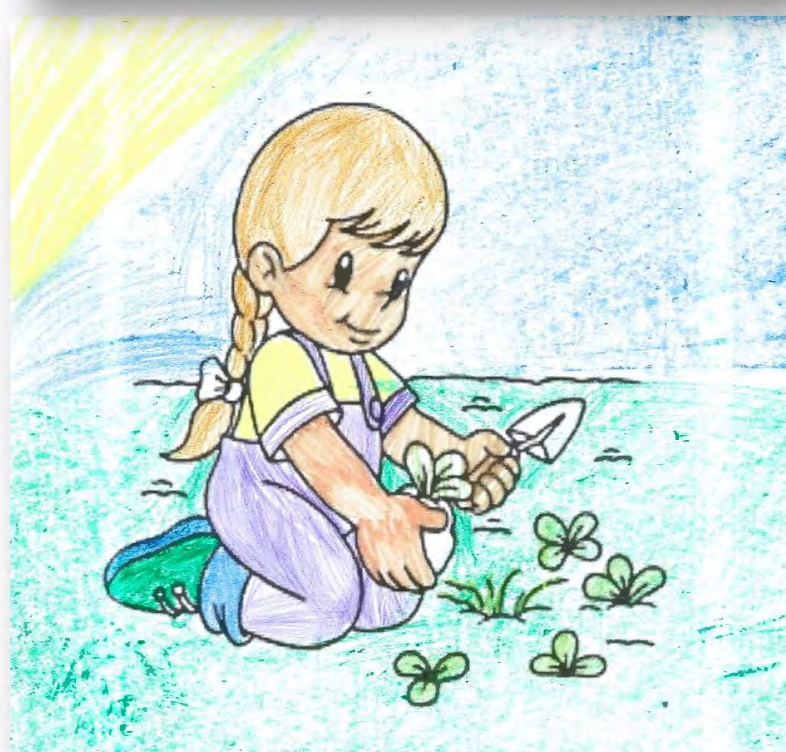
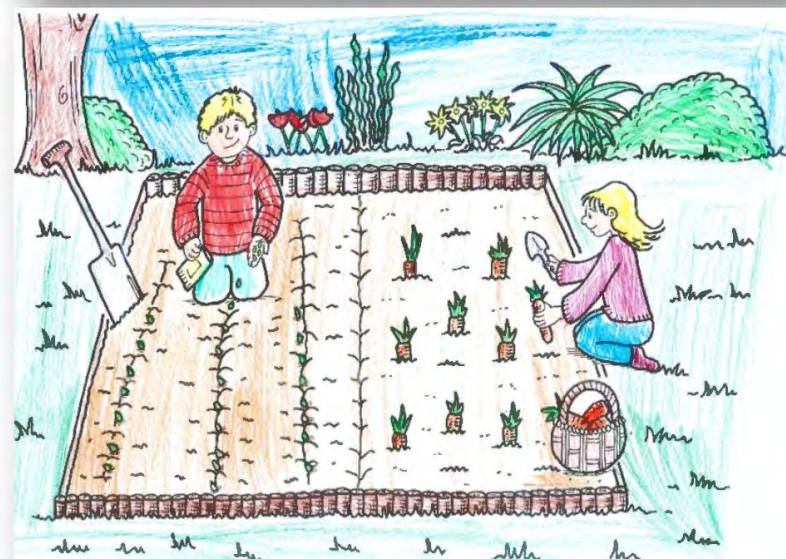


ZATEM POWODZENIA WSZYSTKIMI  
ŻYCZĘ OBFITYCH ZBIORÓW  
NA JESIEŃ



## RECEPTA NA ZDROWIE I DŁUGIE ŻYCIE MŁODEGO POKOLENIA

Od czego należałoby zacząć... Od przeanalizowania naszej sytuacji i znalezienia rozwiązania problemów związanych z przedwczesnym starzeniem młodego pokolenia. Przede wszystkim nie osiągniemy sukcesu, jeżeli nie zmotywujemy się do systematycznych działań. Systematyczność i rygor w pewnych kwestiach mogą stanowić tutaj kluczowy element. Mała wartościowa dieta oraz niedostateczna ilość podejmowanej aktywności fizycznej sprawi, że w przyszłości możemy doprowadzić do wielu chorób oraz przyspieszyć proces starzenia się naszego organizmu. A nikt przecież nie chce się starzeć. Zaprogramujmy więc dobre nawyki, tj. picie czystej wody wtedy, gdy jeszcze nie utrwaliły nam się te złe. Różnorodność soków i napojów słodzonych jest dzisiaj ogromna, trudno się nie skusić. Ograniczając je oraz ilość przetworzonej żywności, słodczy, zastąpmy je tymi, które odżywią nasz organizm i poprawią funkcję uwagi oraz koncentracji. Produkty bogate w błonnik przyspieszą nasz metabolizm, nie zapominajmy więc o warzywach i owocach. Ograniczając spożycie pszennej mąki uchronimy się przed nadprogramowymi kilogramami, poprawimy swoje samopoczucie oraz jakość życia. Tylko jak zrezygnować z ciast i ciasteczek w dzisiejszych czasach, gdy wszystko wygląda tak smakowicie? Szukajmy aktywności fizycznej dla siebie, bez niej bowiem nie jest możliwe utrzymanie organizmu w dobrej formie psychofizycznej. Jednakże pamiętajmy, by uprawiać ją systematycznie i nie forsować organizmu. Nie bójmy się również natury, korzystajmy z ładnej pogody i ruszajmy się jak najwięcej, jeżeli możemy, zrezygnujmy lub chociaż ograniczmy czynności, które nie aktywują nas tak bardzo fizycznie. Jest lato, to dobry czas by wyciągnąć rower, pobeiegać czy wyjść na spacer z psem. Sami zdecydujemy, co dla nas będzie opcją optymalną w tym sezonie.



*Bukiet najpiękniejszych życzeń  
z okazji Dnia Ojca  
ślą swoim Tatusiom wychowankowie  
Środowiskowej Świetlicy  
Socjoterapeutycznej w Świlczy  
wraz z wychowawcami.*



Zespół redakcyjny: M. Lisowska, A. Koczur, A. Tront, E. Tront, gościnnie: K. Gaczot-Micat, K. Kowalik, E. Dworak

Opracowanie komputerowe: H. Tarańska