

ŚWIETLICOWO

KWIECIEŃ – MAJ - CZERWIEC 2026

KWARTALNIK Nr 49



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wielowymiarowy wpływ ARTETERAPII na rozwój dzieci



Zajęcia z arteterapii wywierają istotny i wielowymiarowy wpływ na rozwój dzieci uczęszczających do świetlicy socjoterapeutycznej. Przede wszystkim stanowią dla nich bezpieczną przestrzeń do wyrażania emocji, których często nie potrafią lub nie chcą ujawniać w sposób werbalny. Poprzez działania plastyczne, takie jak rysowanie, malowanie czy tworzenie prac przestrzennych, dzieci mają możliwość „opowiedzenia” o swoich przeżyciach, napięciach i doświadczeniach. Proces ten sprzyja redukcji stresu, wyciszeniu oraz stopniowemu budowaniu poczucia bezpieczeństwa.

Regularny udział w tego typu zajęciach wpływa również na rozwój społeczny. Dzieci uczą się funkcjonowania w grupie, współpracy oraz respektowania zasad. Obserwując prace innych i uczestnicząc w rozmowach o nich, rozwijają empatię i uczą się akceptacji różnorodności w sposobach wyrażania siebie. Wspólne działania sprzyjają także budowaniu relacji oraz wzmacnianiu poczucia przynależności do grupy, co ma szczególne znaczenie dla dzieci doświadczających trudności w kontaktach społecznych.



Arteterapia wspiera również rozwój poznawczy i kreatywny. Dzieci rozwijają wyobraźnię, uczą się koncentracji oraz planowania swoich działań. Podejmowanie aktywności twórczych pobudza myślenie symboliczne i pozwala na bardziej elastyczne podejście do rozwiązywania problemów. Jednocześnie podczas pracy plastycznej doskonalią sprawność manualną oraz koordynację wzrokowo-ruchową, co ma znaczenie dla ogólnego rozwoju motorycznego.

Nie bez znaczenia pozostaje także wpływ zajęć na poczucie własnej wartości. W arteterapii nie ma oceniania ani rywalizacji, dzięki czemu każde dziecko może doświadczyć sukcesu i akceptacji. Tworzenie własnych prac oraz możliwość ich prezentowania wzmacniają wiarę we własne możliwości i budują pozytywny obraz siebie.

W efekcie arteterapia staje się ważnym narzędziem wspierającym harmonijny rozwój dziecka. Łączy w sobie elementy terapii, edukacji i twórczej ekspresji, pomagając dzieciom lepiej rozumieć siebie, radzić sobie z emocjami oraz budować zdrowsze relacje z otoczeniem.

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

2 Kwietnia- Światowy Dzień Świadomości AUTYZMU

Autyzm – jak wspierać dziecko na co dzień? Wskazówki dla rodziców

Autyzm, czyli zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD), to odmienny sposób postrzegania świata i przetwarzania informacji. Każde dziecko z autyzmem jest inne – ma swoje mocne strony, zainteresowania oraz indywidualne trudności. Dlatego tak ważne jest poznanie potrzeb własnego dziecka i dostosowanie do nich codziennego funkcjonowania.

Jakie sygnały mogą świadczyć o autyzmie?

U dzieci ze spektrum autyzmu można zaobserwować między innymi:

- trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych,
- problemy z rozumieniem emocji i intencji innych osób,
- opóźniony rozwój mowy lub nietypowy sposób komunikacji,
- silne przywiązanie do rutyny i przewidywalności,
- intensywne zainteresowanie wybranymi tematami,
- nadwrażliwość lub obniżoną wrażliwość na bodźce, takie jak dźwięki, światło czy dotyk.

Warto pamiętać, że występowanie pojedynczych cech nie oznacza automatycznie autyzmu. W przypadku wątpliwości należy skonsultować się ze specjalistą.

Jak wspierać dziecko z autyzmem?

1. Zapewnij poczucie bezpieczeństwa

Dzieci ze spektrum często lepiej funkcjonują w przewidywalnym środowisku. Stały plan dnia, jasne zasady i wcześniejsze informowanie o zmianach pomagają ograniczyć stres.

2. Komunikuj się jasno i konkretnie

Krótkie, jednoznaczne komunikaty są łatwiejsze do zrozumienia. Warto unikać wieloznacznych sformułowań i upewniać się, że dziecko zrozumiało przekazywaną informację.



3. Doceniaj mocne strony dziecka

Dzieci z autyzmem często wykazują wyjątkowe zdolności, np. doskonałą pamięć, kreatywność czy szczególne zainteresowania określonymi dziedzinami. Wspieranie tych talentów wzmacnia poczucie własnej wartości.

4. Ucz rozpoznawania emocji

Pomocne mogą być rozmowy o uczuciach, książki, obrazki czy wspólne omawianie sytuacji społecznych. Nauka rozumienia emocji wymaga czasu i cierpliwości.

5. Współpracuj ze specjalistami

Regularny kontakt z psychologiem, pedagogiem, terapeutą czy nauczycielami pozwala lepiej dostosować formy wsparcia do potrzeb dziecka.

Czego potrzebuje rodzic?

Wychowywanie dziecka ze spektrum autyzmu bywa wymagające, dlatego warto pamiętać również o własnych potrzebach. Korzystanie z grup wsparcia, konsultacji specjalistycznych oraz rozmów z innymi rodzicami może pomóc w codziennych wyzwaniach.

Pamiętajmy

Autyzm nie jest chorobą, lecz odmiennym sposobem rozwoju i funkcjonowania. Dzieci ze spektrum autyzmu mogą rozwijać swoje talenty, budować relacje i osiągać sukcesy. Najważniejsze jest zrozumienie, akceptacja oraz stworzenie warunków, w których będą mogły czuć się bezpiecznie i rozwijać swój potencjał.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Spotkanie profilaktyczne z Policją – nowe przepisy dotyczące hulajnóg elektrycznych

14 kwietnia 2026 r. odbyło się spotkanie profilaktyczne policji z dziećmi na temat poruszania się hulajnogami elektrycznymi. Były to zajęcia edukacyjne, których celem było zwiększenie bezpieczeństwa najmłodszych uczestników ruchu drogowego. Funkcjonariusze w przystępny i angażujący sposób przekazali podstawowe zasady korzystania z hulajnóg elektrycznych.

Policjanci omówili przepisy ruchu drogowego dotyczące hulajnóg, wskazali, gdzie można się nimi poruszać (np. ścieżki rowerowe czy chodniki w określonych sytuacjach), a także wyjaśnili, jakie obowiązki ma użytkownik. Duży nacisk położyli na bezpieczeństwo – dzieci dowiedziały się, dlaczego należy nosić kask i elementy odblaskowe oraz jak zachować ostrożność w pobliżu jezdni i przejść dla pieszych.

Spotkanie miało formę interaktywną – dzieci zadawały podczas spotkania wiele pytań. Policjanci przypomnieli również o odpowiedzialności za swoje zachowanie na drodze oraz o konieczności szanowania innych uczestników ruchu. Tego typu działania miały na celu nie tylko przekazanie wiedzy, ale także kształtowanie właściwych nawyków i postaw już od najmłodszych lat, co w przyszłości przekłada się na większe bezpieczeństwo na drogach.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Kwietna łąka między jodłami

Zróbmy coś pięknego – podopieczni świetlicy socjoterapeutycznej zakładają kwietną łąkę. Uczestnicy postanowili zamienić zwykły trawnik w tętniącą życiem kwietną łąkę. To wspaniała zabawa, która uczy nas, jak dbać o planetę i pomagać owadom. Dlaczego kwietna łąka to świetny pomysł?

- Pomoc dla pszczoł: Kwiaty dają pokarm zapylaczom.
 - Oszczędność wody: Kwiećna łąka nie wymaga częstego podlewania.
 - Mniej koszenia: Taki trawnik kosi się rzadko lub wcale.
 - Piękne kolory: Ogród wygląda naturalnie i kolorowo.
- Jak krok po kroku stworzyliśmy naszą łąkę? Przygotowaliśmy ziemię usuwając kamienie, darń i chwasty. Następnie wzruszyliśmy ogrodniczymi pazurkami i wyrównaliśmy grabiami glebę. Do wysiania wybraliśmy polskie kwiaty polne. Wymieszaliśmy drobne nasiona z piaskiem i równo rozsypaliśmy je na ziemi. W ostatnim etapie prac podreptaliśmy po ziemi, by docisnąć nasiona i podlaliśmy całość lekkim strumieniem wody z konewki. Teraz z niecierpliwością czekamy na pierwsze zielone kielki. Latem, przed świetlicą uniesie się zapach kwiatów, a nad nimi załopoczą się motyle i bzyczące pszczoły. Zapraszamy wszystkich do obserwowania naszego małego ekosystemu.

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Jak budować silną więź z dzieckiem

Jak budować silną więź z dzieckiem?

W dzisiejszym świecie pełnym pośpiechu, obowiązków i nowych technologii coraz trudniej znaleźć czas na spokojne bycie razem. Wielu rodziców i opiekunów stara się zapewnić dzieciom wszystko, czego potrzebują – dobre warunki, zajęcia dodatkowe czy nowe zabawki. Jednak dla dziecka najważniejsza jest przede wszystkim bliskość drugiego człowieka. Silna więź z rodzicem lub opiekunem daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, uczy zaufania i pomaga budować zdrowe relacje z innymi ludźmi. Dziecko, które czuje się kochane i ważne, łatwiej radzi sobie z trudnościami, lepiej rozumie własne emocje i ma większą pewność siebie. Budowanie więzi nie wymaga wielkich gestów – najczęściej tworzy się ona w codziennych, prostych chwilach.

Czas – najcenniejszy prezent

W codziennym zabieganiu często wydaje nam się, że aby uszczęśliwić dziecko, trzeba organizować wyjątkowe atrakcje lub kupować drogie prezenty. Tymczasem dzieci najbardziej potrzebują naszej obecności i uwagi. Nawet kilkanaście minut wspólnej zabawy, rozmowy czy spaceru może mieć ogromne znaczenie dla relacji. Dziecko czuje wtedy, że jest ważne i zauważone. Warto pamiętać, że prawdziwa bliskość buduje się podczas zwyczajnych sytuacji – wspólnego przygotowywania posiłku, gry planszowej, czytania książki przed snem czy rozmowy po powrocie ze szkoły. To właśnie takie chwile zostają w pamięci dziecka na długie lata. Kiedy rodzic odkłada telefon, wyłącza telewizor i poświęca dziecku pełną uwagę, daje mu sygnał: „Jesteś dla mnie ważny”. Regularne wspólne spędzanie czasu pomaga dziecku czuć się kochanym i akceptowanym.

Słuchaj uważnie i bez oceniania

Jednym z najważniejszych elementów budowania więzi jest umiejętność słuchania. Dzieci chcą być wysłuchane tak samo jak dorośli. Często opowiadają o rzeczach, które dla rodzica mogą wydawać się drobne lub nieważne, ale dla nich są ogromnym przeżyciem. Konflikt z kolegą, gorsza ocena czy niepowodzenie podczas zabawy mogą wywoływać silne emocje. Kiedy dziecko mówi o swoich uczuciach, warto zatrzymać się i wysłuchać go spokojnie, bez przerywania i oceniania. Zamiast bagatelizować problem słowami: „Nie przesadzaj” albo „To nic takiego”, lepiej powiedzieć: „Rozumiem, że jest ci przykro” lub „Widzę, że cię to zmartwiło”. Dzięki temu dziecko uczy się, że jego emocje są ważne i że może bezpiecznie rozmawiać z dorosłym o swoich problemach. Uważne słuchanie buduje zaufanie. Dziecko, które czuje się wysłuchane i zrozumiane, chętniej zwraca się do rodzica również w trudniejszych momentach swojego życia.

Okazuj czułość i wsparcie

Każde dziecko potrzebuje czułości, dobrych słów i poczucia, że jest kochane bez względu na wszystko. Przytulenie, uśmiech, pogłaskanie po głowie czy powiedzenie „kocham cię” mają ogromne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego dziecka. Dzięki takim gestom dziecko czuje się bezpieczne i ważne. Bardzo istotne jest również zauważanie wysiłku dziecka, a nie tylko efektów jego pracy. Czasami dziecko nie osiąga sukcesu, ale bardzo się stara. Warto wtedy powiedzieć: „Widzę, ile pracy w to włożyłeś” albo „Jestem dumny, że się nie poddałeś”. Takie wsparcie buduje poczucie własnej wartości i motywuje dziecko do dalszego działania. Dzieci potrzebują także akceptacji swoich emocji.





Mają prawo do złości, smutku czy rozczarowania. Rolą dorosłego nie jest tłumienie tych emocji, ale pomoc w ich zrozumieniu i przeżywaniu w bezpieczny sposób. Kiedy dziecko wie, że może liczyć na wsparcie dorosłego, łatwiej radzi sobie z codziennymi trudnościami.

Jasne zasady dają poczucie bezpieczeństwa

Wielu dorosłych obawia się, że stawianie granic osłabi relację z dzieckiem. Tymczasem dzieci bardzo potrzebują jasnych zasad i przewidywalności. To właśnie dzięki nim czują się bezpiecznie i wiedzą, czego mogą się spodziewać. Ważne jednak, aby zasady były zrozumiałe, spokojnie tłumaczone i dostosowane do wieku dziecka. Dziecko łatwiej akceptuje granice, kiedy rozumie ich sens. Zamiast wydawać polecenia krzykiem, lepiej spokojnie wyjaśnić, dlaczego dane zachowanie jest niewłaściwe. Rozmowa daje dziecku poczucie szacunku i uczy odpowiedzialności za własne zachowanie. Bardzo ważna jest także konsekwencja. Jeśli raz pozwalamy na coś, a innym razem tego zabraniamy, dziecko czuje się zagubione. Jasne i spokojne zasady pomagają budować relację opartą na wzajemnym zaufaniu i szacunku.

Dziecko uczy się przez obserwację

Dzieci każdego dnia obserwują dorosłych i uczą się od nich sposobu reagowania na różne sytuacje. To właśnie rodzice i opiekunowie są dla dziecka najważniejszym przykładem. Jeśli chcemy, aby dziecko było spokojne, uprzejme i empatyczne, sami powinniśmy pokazywać takie zachowania w codziennym życiu. Sposób, w jaki rozmawiamy z innymi ludźmi, radzimy sobie ze stresem czy rozwiązujemy konflikty, ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. Kiedy dziecko widzi dorosłego, który potrafi spokojnie rozmawiać, przeproszać za błędy i okazywać szacunek innym, samo uczy się podobnych zachowań. Warto pamiętać, że dzieci bardziej słuchają tego, co robimy, niż tego, co mówimy. Dlatego najlepszą metodą wychowania jest codzienne dawanie dobrego przykładu.

Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i miłości

Budowanie silnej więzi z dzieckiem nie wymaga bycia idealnym rodzicem. Każdy dorosły popełnia błędy, bywa zmęczony czy poirytowany. Najważniejsze jest jednak to, aby dziecko czuło, że jest kochane, akceptowane i ważne. Świadomość, że może liczyć na wsparcie dorosłego, daje mu ogromną siłę i pomaga odważnie poznawać świat. Dziecko potrzebuje bliskości, rozmowy, zainteresowania i poczucia, że jego emocje są ważne. Silna więź buduje się każdego dnia – poprzez wspólnie spędzony czas, ciepłe słowa, cierpliwość i obecność. To właśnie te codzienne chwile tworzą relację, która daje dziecku fundament na całe życie. Bo dla dziecka najważniejsze nie jest to, ile mamy czasu, pieniędzy czy idealnych pomysłów. Najważniejsze jest to, że jesteśmy obok – blisko, uważnie i z miłością.

Jolanta Ślęzak Gotkowska

Do poczytania:

- A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*
- S. Shanker, *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*
- J. Juul, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

MAJOWE ŚWIĘTO PEŁNE MIŁOŚCI – DZIEŃ MATKI

26 maja to jeden z najpiękniejszych dni w roku, w którym wszystkie dzieci głośno mówią: „Dziękuję, Mamo!”. To wyjątkowy czas, kiedy możemy pokazać naszym mamom, jak bardzo je kochamy i jak ważne są w naszym życiu. Mama to niezwykła osoba. To ona pociesza nas, gdy mamy gorszy dzień, pomaga w lekcjach i zawsze w nas wierzy. Filozofowie i pisarze od lat próbowali opisać tę niezwykłą więź, a jedna z najpiękniejszych mądrości mówi, że „Bóg nie może być wszędzie, dlatego stworzył matkę”.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

MAGIA UKRYTA W KARTCE PAPIERU

Czarodziejski świat z jednej kartki, czyli origami w naszej świetlicy. Czy zwykła, kwadratowa kartka papieru może zamienić się w szczekającego pieska, skaczącą żabkę albo piracki statek? W naszej środowiskowej świetlicy udowadniamy, że tak. Ta tradycyjna, japońska sztuka składania papieru to dla naszych najmłodszych nie tylko wspaniała zabawa, ale również ukryty trening wielu ważnych umiejętności. Dlaczego warto składać papier? Choć dla dzieci to przede wszystkim magia tworzenia zabawek "z niczego", wychowawcy świetlicy doskonale wiedzą, jak wielki wpływ ma origami na rozwój młodego człowieka. Regularne zginanie papierowych arkuszy: Rozwija sprawność dłoni – precyzyjne dociskanie krawędzi to świetny trening dla małych paluszków, co bardzo pomaga w nauce ładnego pisania. Ćwiczy koncentrację – aby powstała upragniona figurka, trzeba uważnie słuchać instrukcji i skupić się na każdym kolejnym kroku. Uczy cierpliwości – w origami nie ma dróg na skróty; jeśli jakiś krok się nie uda, trzeba spróbować jeszcze raz, co wzmacnia odporność na małe niepowodzenia. Pobudza wyobraźnię przestrzenną – płaski papier staje się trójwymiarową zabawką, co kładzie podwaliny pod intuicyjne rozumienie geometrii. Nasi mali artyści w większości z klas I–III, krok po kroku poznają podstawowe techniki składania.



Zaczynaliśmy od prostych form z jednego kawałka papieru, takich jak klasyczne samoloty i statki. Z czasem na świetlicowym stole zaczęły pojawiać się bardziej skomplikowane zwierzątka, kolorowe kwiaty, a nawet geometryczne pudełeczka. Origami ma jedną ogromną zaletę – nie potrzebujesz do niego kleju, nożyczek ani drogich przyborów. Wystarczy kwadratowa kartka papieru i odrobina chęci. Zachęcamy wszystkich uczestników oraz rodziców do wspólnego składania w domowym zaciszu. To idealny sposób na kreatywne i wyciszające spędzenie popołudnia. Wiele propozycji o różnym stopniu trudności można podpatrzeć w literaturze lub w Internecie.

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

SŁOŃCE, ŚMIECH I WSPÓLNA ZABAWA! NASZ NIEZAPOMNIANY PIKNIK RODZINNY

Wielki Piknik Rodzinny za nami, a wspomnienia i uśmiechy wciąż pozostają w naszych sercach. To był wyjątkowy dzień, w którym altana, parking przed świetlicą i część boiska zamieniły się w wielki, kolorowy plac zabaw dla dzieci, rodziców i zaproszonych gości. Pogoda dopisała niemal idealnie, a dobra energia nie opuszczała uczestników ani na krok. Wspólnie przygotowaliśmy występ artystyczno-muzyczny, który wzbudził entuzjastyczną reakcję publiczności, objawiającą się gromkimi brawami. Część artystyczna ustąpiła miejsca radosnej zabawie. Podczas szaleńczej zabawy najmłodsi tradycyjnie rządili na wielkim, nadmuchiwanym potworze, gdzie skokom i fikołkom nie było końca. Nadmuchiwana, wysoka plaża przyciągnęła tych starszych. Było również rodeo na byku oraz najpopularniejsze i najprzyjemniejsze Euro bungee. Sportowa rywalizacja na boisku przyniosła mnóstwo emocji, głośnego dopingu i przede wszystkim świetnej zabawy w duchu fair play. W artystycznym kącie odbyło się zaplatanie warkoczyków i brokatowe tatuaże. A w plastycznym kącie wspólne rysowanie pejzaży przez dzieci i rodziców przybrało niecodzienną formę. W słodkiej strefie wszyscy skusili się na puszystą watę cukrową. Kolejnym przysmakiem był popcorn. Przy grillowym stanowisku było bardzo tłoczno, ponieważ zapachy pieczonych kiełbasek przyciągały każdego. Impreza ta odbyła się m.in. dzięki środkom pochodzącym z budżetu Gminy Świlcza przeznaczonym na wychowanie w trzeźwości i przeciwdziałanie alkoholizmowi. Dziękujemy wszystkim zaproszonym gościom oraz rodzicom, dziadkom i rodzeństwu za tak liczne przybycie. Pokazaliśmy, że jako społeczność lokalna potrafimy tworzyć jedną, wielką i zgraną rodzinę! Do zobaczenia na kolejnym pikniku za rok!



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

ŚWIĘTA MAJOWE

Początek maja to w Polsce wyjątkowy czas. Większości z nas kojarzy się z piękną, wiosenną pogodą, kwitnącymi bzami i wyczekiwaniem długim weekendem. Jednak te pierwsze dni maja kryją w sobie znacznie więcej niż tylko okazję do odpoczynku. To czas, kiedy jako naród jednoczymy się wokół naszej historii, tradycji

i symboli narodowych. Wspólnie obchodzimy wtedy trzy ważne święta, z których każde niesie za sobą zupełnie inną lekcję.

1 maja – Święto Pracy i Międzynarodowej Solidarności

Wszystko zaczyna się od pierwszego dnia miesiąca. Choć dziś cieszymy się wtedy z dnia wolnego, warto pamiętać, że Święto Pracy ma głębokie korzenie historyczne i przypomina o walce o prawa robotnicze na całym świecie – w tym o godne warunki pracy, ośmiodziesiętny dzień roboczy i sprawiedliwość społeczną. Dla współczesnego młodego człowieka to także doskonały moment, by pomyśleć o szacunku dla pracy innych ludzi – lekarzy, nauczycieli, kierowców czy sprzedawców, dzięki którym nasz świat sprawnie funkcjonuje.

2 maja – Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

Drugi dzień maja to jeden z najbardziej kolorowych dni w roku. Ulice naszych miast i okna domów zapełniają się wtedy biało-czerwonymi barwami. Dzień Flagi to stosunkowo młode święto, bo obchodzone od 2004 roku, ale niezwykle radosne. Polskie barwy narodowe mają swoje wyjątkowe znaczenie: biel symbolizuje czystość, lojalność i szlachetność, natomiast czerwień to symbol ognia, miłości oraz odwagi i waleczności. Wywieszając tego dnia flagę, pokazujemy, że jesteśmy dumni z bycia Polakami i szanujemy nasze narodowe symbole. Co ciekawe, 2 maja obchodzimy również Dzień Polonii i Polaków za Granicą, pamiętając o milionach naszych rodaków rozsianych po całym świecie.

3 maja – Święto Narodowe Trzeciego Maja

To kulminacyjny i najważniejszy moment majowego świętowania. Tego dnia wspominamy wydarzenia z 1791 roku, kiedy to w Warszawie uchwalono Konstytucję 3 maja. Była to pierwsza spisana konstytucja w nowożytnej Europie i druga na świecie (po amerykańskiej)! Choć Polska znajdowała się wtedy w bardzo trudnej sytuacji politycznej, nasi przodkowie pokazali ogromną mądrość, odwagę i nowoczesne myślenie o państwie. Ustawa ta miała zreformować kraj i chronić jego niepodległość. Do dziś Konstytucja 3 maja pozostaje dla nas symbolem dążenia do wolności, sprawiedliwości i zgody narodowej.

Jak świętować z radością?

Patriotyzm nie musi być smutny ani zamknięty wyłącznie w podręcznikach do historii. Współczesny, radosny patriotyzm to duma z naszej kultury, języka, pięknej przyrody oraz sukcesów polskich sportowców i naukowców. To także dbanie o to, co wokół nas – pomoc sąsiadom, szacunek dla innych i dbałość o środowisko. Warto w te dni wywiesić flagę w oknie, przypiąć do ubrania biało-czerwoną kokardę narodową lub po prostu spędzić czas z rodziną, ciesząc się wolną i piękną Polską. Dobrym pomysłem są też spacery śladami lokalnej historii lub rodzinny quiz wiedzy o polskich symbolach.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

„PAKUJEMY SIĘ NA WAKACJE” – ZAJĘCIA PLASTYCZNO-WYCHOWAWCZE W ŚWIETLICY SOCJOTERAPEUTYCZNEJ

W naszej świetlicy socjoterapeutycznej odbyły się zajęcia plastyczno-wychowawcze pod hasłem „Pakujemy się na wakacje”. Ich celem było nie tylko rozwijanie kreatywności i zdolności manualnych uczestników, ale również kształtowanie odpowiedzialnych postaw związanych z przygotowaniem do letniego wypoczynku.

Podczas zajęć dzieci wykonywały prace plastyczne przedstawiające wakacyjne walizki i plecaki. Uczestnicy samodzielnie decydowali, jakie przedmioty warto zabrać na wyjazd, wycinając i przyklejając ilustracje niezbędnych rzeczy lub rysując własne pomysły. Wśród nich znalazły się ubrania, kosmetyki, nakrycia głowy, kremy z filtrem, apteczki pierwszej pomocy, a także ulubione książki i gry.

W trakcie pracy plastycznej prowadzone były rozmowy na temat bezpiecznego i odpowiedzialnego spędzania wakacji. Dzieci przypominały sobie podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas pobytu nad wodą, w górach oraz podczas wycieczek rowerowych. Szczególną uwagę zwrócono na konieczność dbania o własne zdrowie, przestrzegania zasad obowiązujących w miejscach wypoczynku oraz szanowania przyrody.

Zajęcia miały istotny wymiar wychowawczy. Uczyły planowania, przewidywania potrzeb oraz odpowiedzialności za własne rzeczy. Wspólne rozmowy sprzyjały rozwijaniu umiejętności społecznych, wymianie doświadczeń oraz budowaniu właściwych nawyków związanych z organizacją czasu wolnego.

Spotkanie przebiegło w miłej i twórczej atmosferze. Powstały kolorowe i pomysłowe prace, które stały się inspiracją do rozmów o wymarzonych wakacyjnych przygodach. Dzięki takim zajęciom dzieci nie tylko rozwijają swoją wyobraźnię, ale także zdobywają cenną wiedzę i umiejętności, które wykorzystają podczas nadchodzącego letniego wypoczynku.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

RUCH, EMOCJE, WSPÓŁPRACA: SPORT W NASZEJ ŚWIETLICY

Sport w świetlicy socjoterapeutycznej to znacznie więcej niż zwykła aktywność fizyczna – to klucz do budowania relacji, rozwijania pewności siebie i bezpiecznego rozładowywania emocji. Nasze, prawie codzienne aktywności i gry zespołowe udowadniają, że każdy ruch przybliży nas do bycia lepszą wersją samych siebie. Czego uczy nas wspólna gra? Sport na świetlicy nie skupia się wyłącznie na wynikach i rywalizacji. Najważniejsze wartości, które zabieramy z boiska do codziennego życia to:

- Zaufanie w grupie: Podanie piłki to znak, że liczymy na drugą osobę.
- Radzenie sobie z porażką: Przegrany mecz uczy nas, jak podnieść się po niepowodzeniu.
- Komunikacja: Bez rozmowy i wspólnego planu nie ma mowy o wygranej.
- Szacunek: Zasada fair play obowiązuje u nas zarówno na boisku, jak i przy świetlicowym stole.

Każdy z nas jest inny, dlatego w świetlicy szukamy form ruchu, które odpowiadają różnym potrzebom. Nasze ulubione aktywności to:

- Gry zespołowe: Piłka nożna i zbijak, które uczą nas strategii oraz dynamicznej współpracy.
- Zajęcia na siłowni zewnętrznej: Dlaczego warto odwiedzać naszą siłownię zewnętrzną? Siłownie plenerowe na stałe wpisały się w krajobraz naszych parków i osiedli. Choć mijamy je codziennie, wielu z nas wciąż zastanawia się, jak z nich korzystać i czy taki trening przynosi realne korzyści? Odpowiedź brzmi: tak! Ćwiczenia na świeżym powietrzu to doskonały, darmowy i bezpieczny sposób na poprawę kondycji.
- Zabawy na linowym pająku: Wspinanie się, schodzenie pomagają nam odzyskać spokój po intensywnym dniu.

Uczestnicy często podkreślają, że po zajęciach sportowych czują się po prostu lepiej. Aktywność fizyczna pozwala zapomnieć o szkolnych stresach, zmniejsza napięcie i daje mnóstwo powodów do radości. Wspólne zdobywanie punktów, zdrowa i koleżeńska rywalizacja łączą nas szybciej niż jakakolwiek rozmowa.

"Na boisku wszyscy jesteśmy równi. Nie liczy się to, kto ma jaki dzień, ale to, jak gramy razem jako jedna drużyna."



!●!SMACZNEGO!●!

MILKSHAKE TRUSKAWOWO-BANANOWY (przepis na 4 porcje)

SKŁADNIKI

- 750g truskawek
- 2 dojrzałe banany
- Szklanka jogurtu, mleka, kefiru lub maślanki
- Cukier do smaku
- Bita śmietana (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Banany obrać ze skórki, truskawki odszypułkować. Wszystkie składniki przełożyć do blendera kielichowego i zmiksować. Gotowy shake przelać do szklanek. Można też udekorować bitą śmietaną i naciętą truskawką.



Smacznego 😊

SERNIK NA ZIMNO Z TRUSKAWKAMI (przepis na formę 20-24 cm średnicy)

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI:

- 500g mielonego twarogu
- 100ml śmietanki 30-36%
- Cukier waniliowy
- 2 łyżki cukru
- 3 galaretki
- 850 ml wrzątku
- Biskopity
- 500-700g truskawek



PRZYGOTOWANIE

Jedną galaretkę rozpuszczamy w 150ml wrzątku (będzie to galaretka do sera), pozostałe dwie galaretki (najlepiej truskawkowe) rozpuszczamy w 700ml wrzątku (będzie to galaretka na wierzch sernika) i odstawiamy do wystudzenia.

Dno tortownicy wykładamy papierem do pieczenia, boki dobrze jest otoczyć folią rantową. Na dnie układamy biskopity.

Zmielony twaróg mieszamy z cukrem i cukrem waniliowym oraz wystudzoną galaretką. Do masy serowej dodajemy ubitą śmietankę i delikatnie mieszamy (nie ma konieczności ubijania śmietanki, sernik i tak wyjdzie, jednak będzie miał mniej puszystą konsystencję). Masę serową wylewamy na biskopity i całość wstawiamy do lodówki do stężenia. W międzyczasie myjemy i odszypułkowujemy truskawki.

Na stężoną masę serową układamy połówki truskawek, następnie zalewamy je już tężejącą galaretką i ponownie wkładamy do lodówki na kilka godzin do całkowitego stężenia.

ŚWIETLICOWO

Zespół redakcyjny: Ewa Król, Cezary Pawlak, Katarzyna Gromadzka, Jolanta Ślęzak Gotkowska, Eliza G., Aleksandra L., Matylda W.

Opracowanie graficzne i komputerowe: Cezary Pawlak