

ŚWIETLICOWO

wrzesień - październik 2024

DWUMIESIĘCZNIK

Nr 40



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wybory do Samorządu Świetlicy

Wybory do Samorządu Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyły się dnia 9 września 2024 roku. Głosowali uprawnieni uczestnicy świetlicy wraz z wychowawcą. Każdy uczestnik otrzymał przygotowaną przez komisję kartę do głosowania, na której zapisał nazwisko wybranego przez siebie kandydata. Po przeliczeniu głosów najwięcej ich uzyskali: Simon S. a, Aleksandra N. i wiele osób po równej liczbie głosów. Ponownie odbyło się głosowanie na jednego kandydata do samorządu z pominięciem wcześniej już wybranych dwóch kandydatów. Po ponownym przeliczeniu, najwięcej ich uzyskała Eliza Sz., która będzie pełniła rolę doradczą wspomagającą jako członek samorządu.

Przewodniczącą samorządu została Aleksandra N. a jej zastępcą Simon S. Wybory przebiegły bez zakłóceń. Protokołował opiekun samorządu p. Cezary Pawlak.



ŚŚŚ Świlcza



Akcja „Sprzątanie świata”

Tradycyjnie we wrześniu odbyła się – wspólnie dla naszej planety „Akcja – sprzątanie świata”. Poprzedzona została wykonaniem plakatu tematycznie związanego z dbałością o naszą Ziemię, zachęcającego do udziału w akcji. Tegoroczna edycja Akcji Sprzątania Świata rozpoczęła czwartą dekadę promocji idei nieśmiecenia w naturze.



Akcja Sprzątania świata – Polska w tym roku odbywa się pod hasłem: „Na straży czystej Ziemi. Od 1994 roku”. Dlaczego taka myśl przewodzi tegorocznej Akcji? Otóż jak wynika z raportów przygotowywanych nieprzerwanie od 30 lat przez Fundację Nasza Ziemia, wzięło w niej łącznie udział ponad 23 miliony uczestników, którzy posprzątali z natury ponad 45 milionów kilogramów śmieci! Zatem pomimo wzrostu świadomości, ciągle są tacy, którzy śmiecą w naturze, ale też jest ogromna rzesza tych, którzy sprzątają, pomagają troszczyć się o Planetę i zwrócić szczególną uwagę na to, że natura to nie jest miejsce dla śmieci! Jednym słowem tak jak my, stoją na straży czystej Ziemi. Wspólnymi siłami zatroszczyliśmy się o czystość w naszym najbliższym otoczeniu i wyruszyliśmy w teren przylegający do naszej świetlicy. Miłym dla nas zaskoczeniem było to, że nie mieliśmy zbyt wiele pracy... było względnie czysto, co świadczy o wzroście poziomu świadomości utrzymywania czystości.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Akcja „Sprzątanie świata”



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Konkurs „Bezpieczna droga” w Miasteczku Ruchu

12 września b.r. odbył się konkurs rowerowy „Bezpieczna droga” w miasteczku ruchu, mający na celu przybliżenie uczestnikom świetlicy zasad prawidłowego poruszania się rowerem i hulajnogą. Ruch po miasteczku regulowały starannie ustawione znaki drogowe. Była to również okazja do zaprezentowania poziomu umiejętności poruszania się jednośladem w określonej przestrzeni drogowej. Nad prawidłowymi przejazdami czuwali strażnicy gminni. Podopieczni znacząco poszerzyli swoją wiedzę na temat zasad ruchu drogowego dotyczącą pieszych i rowerzystów oraz podnieśli swoje umiejętności w zakresie jazdy rowerem. Po ocenie jazdy uczestników wyłoniono zwycięzców, którymi zostali: Simon S., Lilianna G. i Julia Ch.

Gratulujemy!



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Przyszła Pani Jesień

Koniec lata i początek astronomicznej jesieni przypadają w równonoc jesienną. Wyznacza ją padanie promieni słonecznych prostopadle na równik. W 2024 roku miało to miejsce w niedzielę, 22 września.

Co istotne, podczas równonocy dzień i noc trwają tyle samo, po około 12 godzin. Uświetniając nadejście jesieni zorganizowaliśmy zajęcia plastyczne „Przyszła Pani Jesień”. Zajęcia miały na celu umożliwienie uczestnikom zaprezentowania talentu, inspirowanie tematyką jesieni, popularyzowanie wiedzy o jesiennych barwach oraz i doskonalenie możliwości

rozwijanie
twórczych
dzieci
poprzez
działanie
plastyczne.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty zachowania tradycji – biżuteria karpacka

W ramach projektu pt.: „Zachowanie tradycji w świlczańskiej wsi - warsztaty z tworzenia biżuterii karpackiej” odbyły się dwudniowe zajęcia rękodzielnicze, przybliżające tworzenie różnokolorowych ozdób ze szklanych koralików.



Cóż to takiego jest biżuteria karpacka? Karpacka biżuteria koralikowa była i jest wytwarzana ręcznie z małych szklanych koralików, od Łemkowszczyzny po Huculszczyznę. Najbardziej okazałą i zarazem bardzo kosztowną ozdobą szyć, noszoną dawniej przez łemkowskie kobiety, była *krywulka*, wykonana z różnokolorowych szklanych paciorków. Na warsztatach dzieci zapoznały się z najprostszą formą ozdobnej biżuterii jaką jest bransoletka. Do jej wykonania potrzebne jest specjalne krosno, nici, igła, koraliki i dużo cierpliwości. Aby uzyskać ostateczny efekt w postaci gotowej ozdoby potrzeba dużo czasu i cierpliwości. Tworzenie biżuterii wymaga od twórcy skupienia, skrupulatności, dokładności, spostrzegawczości i cierpliwości. Na zakończenie zajęć uczestnicy otrzymali okolicznościowe zaświadczenia potwierdzające udział w tych zajęciach.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Pomoc dla powodzian

W dniach 18 i 19 września b. r. odbyła się w świetlicy zbiórka produktów dla powodzian. Zbiórka objęła produkty żywnościowe zapakowane w oryginalne opakowanie z długim terminem przydatności zapakowane w oryginalne nienaruszone opakowania. Zebrane produkty zostały zaniezione do Domu Strażaka w Świlczy, w celu dalszego przekazania osobom poszkodowanym w powodzi w południowo – zachodniej części Polski. Nasi podopieczni włączyli się do akcji z ogromnym zaangażowaniem. Składamy również serdeczne podziękowanie rodzicom i dzieciom za okazane zainteresowanie i pomoc w zbiórce żywności.



Dzień Chłopaka

w naszej świetlicy

W wielu krajach na całym świecie obchodzony jest **Dzień Chłopaka**.



Jednym z miejsc, gdzie to święto jest obchodzone z wielką pompą i radością, jest nasza świetlica. To właśnie tutaj młodzi mężczyźni mogą poczuć się wyjątkowi i docenieni.

W tym roku z okazji Dnia Chłopka zorganizowaliśmy wyjazd do kina na film „Akademia magii”. Film opowiada historię trzynastoletniej Betty, która chcąc ocalić swoją rodzinę musi stawić czoła ciemnej stronie magii. Seans bardzo się nam podobał.

Wyjazd miał na celu nie tylko uczczenie Dnia Chłopaka, ale również kształtowanie wrażliwości estetycznej poprzez aktywny odbiór sztuki filmowej oraz integrację i wzmocnienie więzi koleżeńskiej.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Przypomnienie zasad zdrowego odżywiania

W związku z nadejściem jesieni, a tym samym zwiększonym zapotrzebowaniem naszych organizmów na menu bogate w witaminy i minerały odbyła się pogadanka na temat zdrowego odżywiania oraz projekcja edukacyjnego filmu pt. „Piramida żywieniowa”. Piramida żywieniowa to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności. Jak odczytać piramidę żywieniową?



Piramidę żywnościową należy czytać od dołu. Podstawa piramidy zawiera grupy produktów, które należy spożywać najczęściej. Im wyższe szczeble piramidy, tym mniejszy udział w naszej diecie powinny mieć dane produkty. Produktów, których nie ma w piramidzie, należy unikać, ponieważ mają szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Są to: cukier, słodczyce, alkohol i używki. Dzieci prawidłowo kojarzyły pozycję danych produktów w piramidzie z ich rolą w codziennym odżywianiu. Po projekcji i omówieniu poszczególnych pięter piramidy przystąpiliśmy do przedstawienia jej w formie plastycznej.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Poczty Polskiej

W październiku obchodzone było Święto Poczty Polskiej. 18 października to historyczna data dla Poczty Polskiej, bowiem w tym dniu, w 1558 roku król Zygmunt August II zapoczątkował jej działalność z początkową nazwą Poczta Królewska. Z okazji tego święta zapoznaliśmy się z kulisami pracy urzędników pocztowych, szczególnie pracy listonosza. Przypomnieliśmy sobie i utrwaliliśmy prawidłowe zasady adresowania kopert i kart pocztowych. Odebraliśmy pieszy spacer do Urzędu Poczty Polskiej w naszej miejscowości, gdzie mogliśmy praktycznie doświadczyć czynności przygotowania i wystania korespondencji. Zakupiliśmy znaczki o odpowiednich nominałach oraz umieściliśmy je w odpowiednich miejscach na zaadresowanych kopertach i kartkach pocztowych. Karty i listy z adresem docelowym naszej świetlicy umieściliśmy w skrzynce pocztowej. Już na drugi dzień mogliśmy doświadczyć, jak przebiega droga listów, ponieważ otrzymaliśmy to co wysłaliśmy.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Światowy Dzień Zwierząt

4 października obchodzimy Światowy Dzień Zwierząt. Z tej okazji zorganizowaliśmy w świetlicy zajęcia wychowawcze dla dzieci, tak aby uwrażliwić je jeszcze bardziej na potrzeby zwierząt domowych oraz sposoby opieki nad nimi.

Wiele dzieci marzy o swoim zwierzęcym przyjacielu, dlatego poruszyliśmy na zajęciach istotną kwestię. O czym należy pamiętać decydując się na własne zwierzątko?



Pamiętaj! **Zwierzę to istota żywa** - to nie zabawka, trzeba mieć miejsce i zgodę rodziców, trzeba sprzątać po niej i karmić, wyprowadzać na spacer, zapewnić opiekę medyczną, nie można jej wyrzucić, gdy nam się znudzi.

Wpływ zwierząt na rozwój emocjonalny dziecka jest nie do przecenienia. Domowi pupile uczą empatii i czułości. Dziecko, które dba o zwierzątko, uczy się odpowiedzialności związanej z jego pielęgnacją i przygotowywaniem dla niego posiłków.

Profesor Hayley Christian przeprowadziła badania, z których wynika, że dzieci, które wychowują się w otoczeniu zwierząt, mają mniejsze problemy z rówieśnikami i interakcjami społecznymi.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Nauczyciela

Dzień Nauczyciela to wyjątkowe święto. Doskonałym sposobem na wyrażenie wdzięczności oraz podziękowanie za pracę jest przygotowanie własnoręcznie zrobionych laurek.

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej składamy Dyrekcji oraz nauczycielom Szkoły Podstawowej w Świlczy najserdeczniejsze życzenia. Dziękujemy za trud włożony w nasze wychowanie, za przekazaną wiedzę, dobre rady i okazaną pomoc. Za dobre serce i możliwość wspólnej nauki.

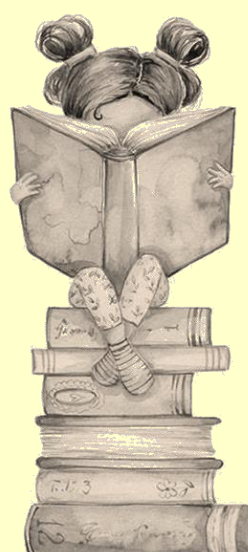
Dziękujemy!

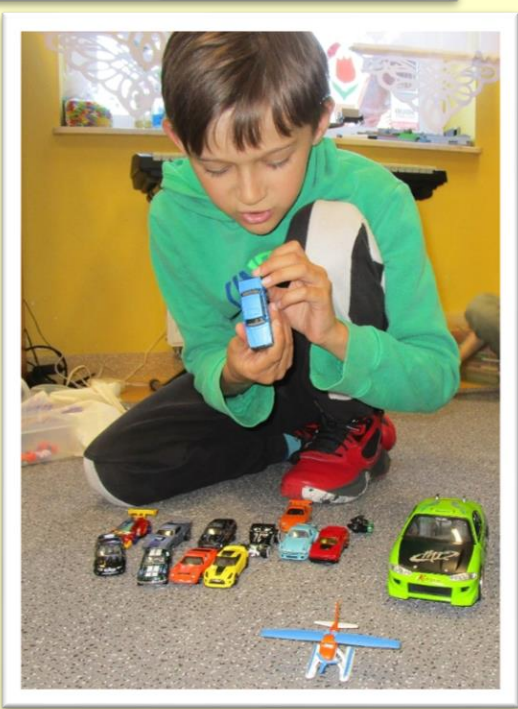
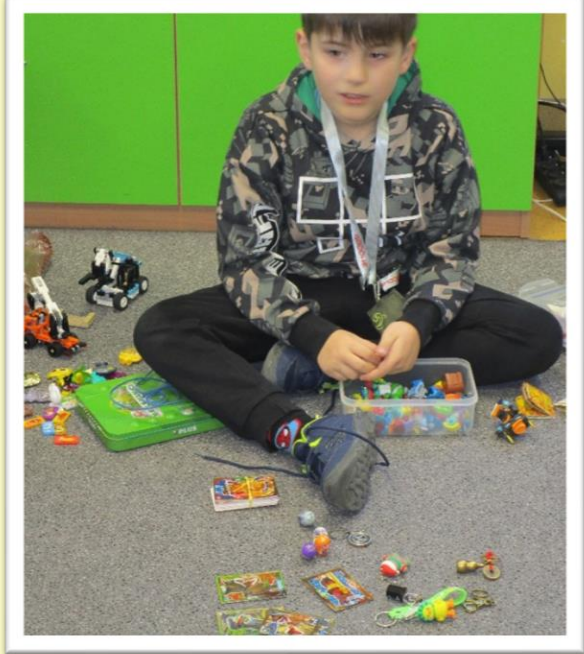
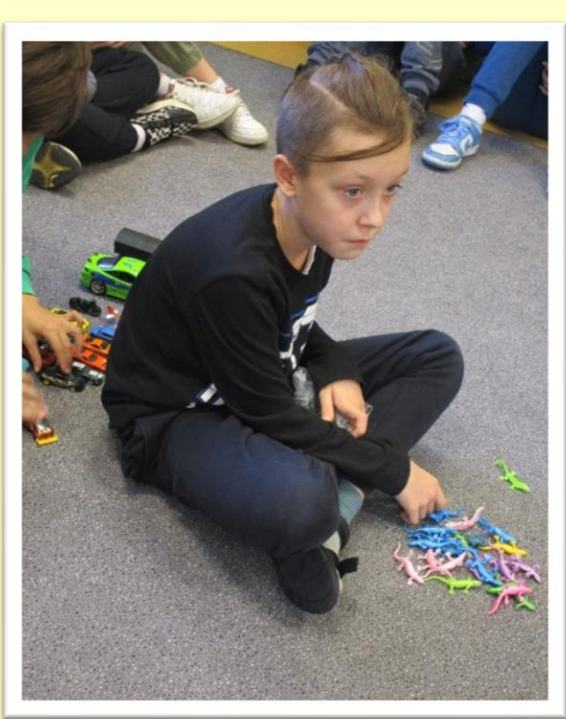


Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Kolekcjonera

W czwartek spędziliśmy bardzo przyjemnie swój wolny czas, prezentując nasze kolekcjonerskie skarby z okazji świetlicowego Dnia Kolekcjonera pod hasłem „Każdy ma jakiegoś bzika”. Każdy miał okazję przynieść i zaprezentować przeróżne przedmioty będące elementami kolekcji. Zaprezentowane zostały m.in. karty piłkarskie, karty kolekcjonerskie, maskotki, samochody, pojazdy lego, breloczki, kuleczki, piłeczki, zwierzęta, bohaterowie filmów i bajek. Dopełnieniem prezentacji naszych kolekcji, była prezentacja okolicznościowych magnesów przedstawiających różne miejsca z podróży i wycieczek naszego wychowawcy. Podsumowując kolekcjonerski dzień dowiedzieliśmy się, że kolekcje mogą być dwojakiego rodzaju, tj. otwarte i zamknięte. Otwartą kolekcją jest np. zbiór maskotek, breloczków lub magnesów na lodówkę. Kolekcję zamkniętą zaś tworzą np. bohaterowie bajek lub filmów, albumowe karty kolekcjonerskie np. piłkarskie oraz wiele innych. Na zakończenie mogliśmy dokładniej zaprezentować poszczególne elementy zbiorów, pobawić się nimi oraz zaplanować ewentualne obdarowania i wymiany pomiędzy kolekcjonerami.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Folklor i taniec jako ważna aktywność w dzieciństwie

Folklor jest to jedna z najtrwalszych i najpiękniejszych tradycji narodowych. Dzięki niemu zwyczaje, obrzędy, tańce oraz muzyka przekazywane z pokolenia na pokolenie dalej są aktualne i niezapomniane. Kultura narodowa jest bardzo ważnym czynnikiem w życiu społeczeństwa, jak i każdego człowieka.

Taniec jest nie tylko wykonaniem paru figur, niejednokrotnie określany jest jako sposób na życie i zdrowie. Kształtuje się poprzez niego prawidłowa postawa, częściej się ruszamy, a także możemy poprzez taniec ukazać różne nastroje i emocje. Dla dzieci ważnym przeżyciem jest założenie stroju ludowego, który jest bogato zdobiony i pięknie się prezentuje. Dlatego tak ważne jest, aby stwarzać najmłodszym warunki do obcowania z kulturą narodową, poznawaniem obrzędów i zwyczajów, które są obecne w kraju, jak również w najbliższych regionach i wsiach.

Fragment pracy dyplomowej

„Bogactwo kulturowe regionu
rzeszowskiego ukazane przez stroje
i tańce ludowe”

Autor: Patrycja Piątek-Zięba



Wpływ muzyki na dzieci i młodzież

Muzyka – „... jedna z namiętności rządzących naturą człowieka¹...”. To właśnie ona była z człowiekiem od początku istnienia. To ona zna wszelkie jego tajemnice i najszybsze słabości. Do jakiego zakątka historii nie zagłębimy, tam nie brakowało muzyki. Jest to zjawisko wszechobecne i odwieczne. Nieznani nam przodkowie podczas codziennej pracy wykopywali coraz to nowe skarby, dziś przypominające instrumenty muzyczne. Swoją drogą, wtedy bardzo pomysłowe - z kości flet, a z kawałka zwierzęcej skóry naciągniętej na pieńki drzew – bębny². A więc dźwięki chodzą za nami od lat, niezależnie od naszego nastroju. Minęło tyle czasu, a muzyka nadal jest nieodłącznym elementem codziennego życia. Ciężko znaleźć miejsce od niej uwolnione. Choć wykonywanie i tworzenie jej nie jest już tak naturalne dla każdego z nas jak oddychanie czy chodzenie, to słuchanie jej od wieków wywołuje i pobudza w nas wszelkie emocje, skojarzenia i wspomnienia. Działanie częstotliwości dźwięku na człowieka i jego zmysły jest nam coraz bliższe, ale nadal tak tajemnicze i fascynujące. Pomocna w rozwiązaniu tego zagadnienia stała się jedna z dziedzin nauk – psychologia, która bada mechanizmy ludzkich zachowań.

Najbardziej intrygującym elementem w muzyce jest to jaką moc wywiera na mózg każdego człowieka. Pierwsze teorie na ten temat mieli Grecy tworząc tak zwaną teorię etosu, która zakładała, że nazwane dziś tonacje: smutna i wesola, wtedy wzmacniały lub osłabiały charakter człowieka i doprowadzały do dobra lub zła³. Ta teoria zostawiła swoje korzenie po dziś dzień, jednak współcześni naukowcy twierdzą, że nie ma jednego miejsca w naszych głowach, które by odpowiadało za nasze zachowania przy muzyce. Jest wiele miejsc w mózgu, które podczas słuchania czy wykonywania muzyki aktywują w człowieku znane procesy jak emocje, pamięć, działanie, a przede wszystkim percepcję. To w jaki sposób słuchacze reagują w procesie percepcji zastanawia po dziś dzień.

Muzykę odbieramy przede wszystkim dzięki zmysłowi słuchu, ale jest on wzbogacony o pamięć muzyczną i różne specjalne właściwości psychiczne, które uwrażliwiają na piękno muzyczne. Słuch jak i każdy inny organ ludzki jest jednak bardzo zróżnicowany, dlatego każdy człowiek słuchając jednego utworu, jednego autora, doświadczy innej emocji, nigdy nie tej samej. Odbieranie bodźców emocjonalnych może być przeróżne - od euforii po wielki smutek. Jednak wykształciła się pewna teoria, że podczas słuchania utworów, które wzbudzają w nas łagodność, w naszym ciele wytwarzane są hormony szczęścia, natomiast liczba hormonów stresu opada. Należy tu wspomnieć o cudownym zjawisku jakim jest wpasowanie się rytmu ludzkiego serca w rytm słuchanego przez nas utworu. Jeżeli tempo muzyki utrzymane jest w granicach 60/70 uderzeń na minutę, czyli tyle ile przeciętnie wynosi puls człowieka w stanie spoczynku, to tempo tej muzyki działa w sposób kojący⁴. Pozwala również na zwiększenie przyswajalności wiedzy. Muzyka klasyczna, utrzymywana w rytmie bicia serca człowieka działa najlepiej na nasz mózg. To właśnie ona powinna towarzyszyć szczególnie młodym ludziom podczas ścisłej nauki czy nawet nauki języków obcych. Z kolei muzyka rockowa, tak często uwielbiana przez młode pokolenie, powinna być unikana podczas nauki, ponieważ w porównaniu do poprzedniczki ma szybsze tempo utworu, co powoduje przyspieszenie tempa pracy ludzkiego serca, a co za tym idzie, obniża naszą przyswajalność wiedzy.

Przełomowy okres, w którym jesteśmy w stanie poznać swoje preferencje muzyczne to okres nastoletni. Uruchamia się w nas małe kroki wspomniana pamięć muzyczna. Zaczynamy interesować się muzyką, słuchać tego, co narzucano nam przy domowych porządkach i potrafimy dzielić się naszymi odczuciami. Wchodząc w świat dorosłych doczekamy momentu, w którym usłyszymy pewną melodię, wywołującą w nas nostalgię, coś co wydaje się być nam bliskie, takie nasze. Wiąże się to z muzyką, której słuchaliśmy w młodości, która sprawia, że nasze serduszko zaczyna bić mocniej, a nasze zmysły odczuwają przepływające ciepło w naszym ciele.

WPŁYW NA ROZWÓJ EMOCJONALNY

Muzyka jest jednym z najbardziej naturalnych sposobów wyrażania emocji. Poprzez swoje ulubione utwory, melodie, rytmy i teksty piosenek, dzieci mogą z łatwością identyfikować różne uczucia, zarówno własne, jak i te, które są obecne u innych osób. To pozwala im lepiej zrozumieć, kim są, i wyrażać to, co czują w sposób bardziej spójny i przystępny. Muzyka daje możliwość tworzenia własnej przestrzeni do wyrażania siebie, co sprzyja kształtowaniu stabilnej i zdrowej tożsamości emocjonalnej.

Muzyka odgrywa ważną rolę w procesie regulacji emocji. Dzieci i młodzież mogą wykorzystywać muzykę, aby lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak frustracja, gniew czy lęk. Spokojne melodie mogą działać uspokajająco i relaksująco, redukując poziom stresu i pomagając w zapanowaniu nad emocjami. Z kolei dynamiczne, radosne utwory mogą podnieść na duchu i pomóc w przezwyciężeniu strachu i smutku. Regularny kontakt z muzyką uczy dzieci świadomego korzystania z dźwięków jako narzędzia do regulacji nastroju.

WPŁYW NA ROZWÓJ MÓZGU I ZDOLNOŚCI POZNAWCZE

Muzyka aktywizuje wiele obszarów mózgu, co sprzyja rozwojowi zdolności poznawczych. Dzieci, które regularnie uczą się gry na instrumentach lub uczestniczą w zajęciach muzycznych, rozwijają szereg kluczowych umiejętności, takich jak: lepsza pamięć i koncentracja – śpiewanie czy gra na instrumencie wymaga zapamiętywania sekwencji słów czy nut, co oprócz pamięci rozwija również umiejętność skupienia się oraz **rozwój językowy** - śpiewanie i słuchanie piosenek rozwija słownictwo, umiejętność rozumienia i artykulacji słów, a także wpływa na poprawę umiejętności komunikacyjnych. Ponadto, śpiew i gra na instrumentach angażują obie półkule mózgu, co sprzyja rozwijaniu myślenia logicznego oraz kreatywnego jednocześnie.

KREATYWNOSĆ I WYOBRAŹNIA

Muzyka jest sztuką kreatywną, która rozwija wyobraźnię i innowacyjność u dzieci i młodzieży. Tworzenie muzyki, improwizacja czy komponowanie własnych melodii to procesy wymagające twórczego myślenia. Wprowadzenie dzieci w świat dźwięków pozwala im na eksperymentowanie z różnymi formami ekspresji, co przekłada się na rozwijanie umiejętności nieszablonowego myślenia także w innych dziedzinach życia. Dzięki muzyce otwiera się również przestrzeń na indywidualną ekspresję. Dzieci uczą się wyrażania siebie i swojej wyjątkowości, co pozytywnie wpływa na ich tożsamość.

KORZYŚCI ZDROWOTNE

Muzyka wywiera znaczny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci i młodzieży. Regularne śpiewanie wzmacnia układ oddechowy, poprawia postawę ciała i może korzystnie wpływać na pracę serca. Ponadto muzyka działa relaksacyjnie i pomaga w redukcji napięcia oraz stresu. Może poprawić samopoczucie oraz podnieść poziom energii.

Zajęcia umuzykalniające, w tym lekcje śpiewu i gry na instrumentach, mają ogromny wpływ na wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży. Regularna aktywność muzyczna rozwija pamięć, koncentrację i zdolności motoryczne, a także buduje empatię, pewność siebie i zdolność współpracy. Dzięki temu, muzyka staje się nie tylko formą artystycznego wyrazu, ale również potężnym narzędziem edukacyjnym i terapeutycznym, które wspomaga rozwój dzieci na wielu płaszczyznach. Odgrywa kluczową rolę w zdrowym i harmonijnym rozwoju dziecka, a także wspiera w budowaniu dojrzałych relacji z innymi.

Oliwia Czubocho

¹ D. J. Levitin, *Zasłuchany mózg*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016, okładka (z tyłu), tłum. M. Szymonik.

² Tamże, s.12.

³ <https://archiwum.orfeo.com.pl/muzyczne-ciekawostki/antyczna-muzykoterapia-o-teorii-etosu/>, [dostęp 14.10.2024]

⁴ N. Nitarska, *Miej głowę i uszy szeroko otwarte – czyli o percepcji muzyki słów kilka*, <https://radio17.pl/blog/miej-glowe-i-uszy-szeroko-otwarte-czyli-o-percepcji-muzyki-slow-kilka>, [dostęp 14.10.2024]



Wpływ muzyki na dzieci i młodzież



Sfera kolekcjonera



Kolekcjonowanie komiksów

Kolekcjonowanie komiksów to pasjonujące hobby, które uprawia coraz więcej osób. Polega na gromadzeniu, katalogowaniu i przechowywaniu różnych komiksów. Dzięki temu powstaje wartościowa kolekcja. W dniu dzisiejszym jest to hobby łączące pasję z inwestycją i poszukiwaniem rzadkości. Najpopularniejsze rodzaje komiksów to:

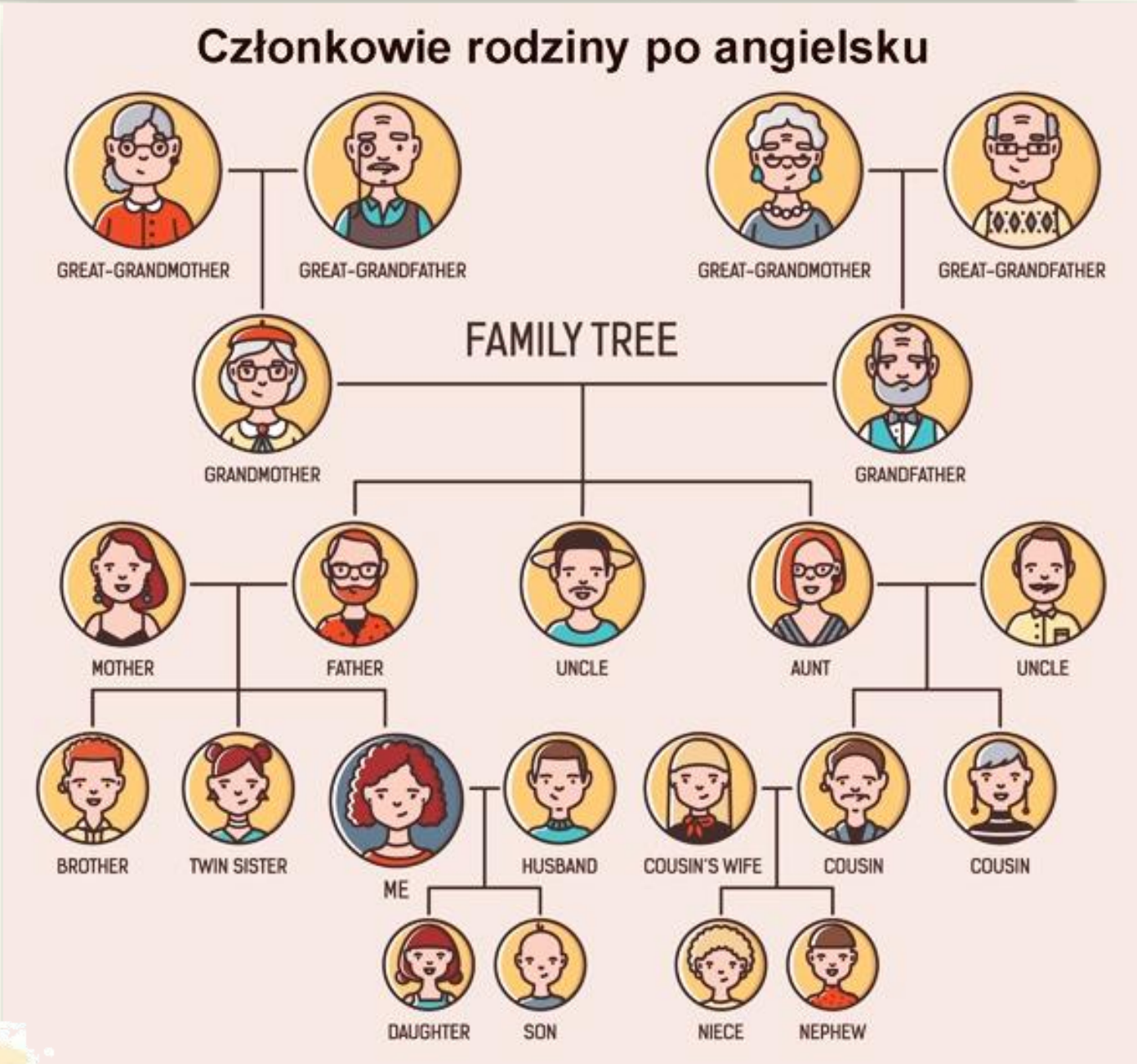
- Komiksy superbohaterskie – wydawane przez Marvell i DC, opowiadające o superbohaterach
- Manga – japońskie komiksy, znane z unikatowej stylistyki
- Komiksy niezależne – wydawane poza głównymi wydawnictwami, często nowatorskie
- Komiksy vintage – stare wydania, które z czasem stają się cenniejsze.

Bez względu na motywacje do kolekcjonowania komiksów, to hobby przynosi wiele korzyści. Jest źródłem niekończącej się pasji.

Organizacja i przechowywanie komiksów to kluczowe aspekty kolekcjonowania. Kolekcjonerzy używają specjalnych folii, pudełek i oprawki, aby chronić komiksy. Katalogowanie i kategoryzowanie ułatwia zarządzanie kolekcją. Przechowywanie komiksów i ochrona komiksów kolekcjonerskich zapewniają zachowanie wartości i stanu kolekcji. Budowanie kolekcji komiksów to fascynujące hobby, które wymaga zaangażowania, kreatywności i cierpliwości. Dbłość o strategię poszukiwania i nabywania, organizację i przechowywanie pozwoli stworzyć imponującą kolekcję. Kolekcja będzie źródłem dumy i satysfakcji dla każdego kolekcjonera.

Cezary Pawlak

KĄCIK
JĘZYKOWY



ROŚLINKI Z NASZEJ SKRZYNKI

KIEŁKI

Zbliża się okres jesienno-zimowy zatem nastąpiło zwiększone zapotrzebowanie naszych organizmów na witaminy, minerały itp. Prawdziwą bombą witaminową, dostępną na wyciągnięcie ręki, są kiełki. Świeże kiełki roślin strączkowych, zbóż i warzyw mają niezwykłą wartość odżywczą, wzbogacają nasze posiłki w witaminy i sole mineralne. Są bogate w błonnik, wartościowe białka oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Regularne spożywanie kiełków wzmacnia nasz system odpornościowy, uzupełnia niedobory składników mineralnych i witamin. Jest to niezwykle ważny składnik diety, każdego kto prowadzi zdrowy tryb życia.



Najlepszym i najprostszym rozwiązaniem jest zakup specjalnego pojemnika. Kiełkownice są to najczęściej pojemniki składające się z kilku „pięter”, czyli tacek do wysadzania kiełków. W najprostszej formie bywają kiełkownice z jedną tacką z drobnymi otworkami oraz kuwetką na wodę. Jakie są zalety kiełkownicy? Umożliwia równomierny dostęp kiełków do światła. Umożliwia wyhodowanie kilku odmian kiełków na raz. Jest wygodna w użyciu – wystarczy tylko dolewać odrobinę wody. Jest niedroga. Umożliwia obserwowanie postępów domowej hodowli.



Nasiona na kiełki dostaniemy w każdym sklepie ogrodniczym, a w sezonie na kiełki znajdziemy je niemal w każdym sklepie. Czas oczekiwania i korzystania z hodowli kiełków wynosi już kilka dni. Kiełki są idealnym dodatkiem do naszych potraw przez cały rok, ale szczególną wartość przedstawiają zimą, gdy nie mamy dostępu do wielu świeżych warzyw. Dlatego hodowanie kiełków w domu jest nawykiem, który warto w sobie wyrobić.



SMACZNEGO!

BUŁECZKI CYNAMONOWE - CYNAMONKI



SKŁADNIKI:

CIASTO

- 250 ml mleka
- 2 saszetki drożdży instant (14 g) lub 50 g świeżych drożdży
- 500 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 70 g masła
- 50 g cukru
- szczypta soli
- do posmarowania: 1 jajko

NADZIENIE

- 70 g masła
- 3 łyżki mielonego cynamonu
- 2 łyżki cukru wanilinowego
- 1/2 szklanki cukru np. trzcinowego
- skórka starta z 1/2 cytryny (dla chętnych)

LUKIER

- 3 łyżki soku z cytryny
- ok. 3/4 szklanki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

- Przy pracy z ciastem drożdżowym bardzo ważna jest temperatura składników. **Mleko** powinno być letnie, czyli **lekko ciepłe** (temp. 37 - 40 st. C), jajka i drożdże wyjęte wcześniej z lodówki i ogrzane w temperaturze pokojowej. **Masło** należy roztopić i przestudzić.
- Jeśli używamy **świeżych drożdży** należy przygotować z nich rozczyn: drożdże pokruszyć i umieścić w kubku, dodać łyżeczkę cukru i rozetrzeć łyżeczką aż drożdże się rozpuszczą. Następnie dodać łyżkę mąki oraz 50 ml lekko ciepłego mleka, wymieszać i odstawić do wyrośnięcia na 10 minut.

- Mąkę wsypać do misy miksera lub dużej miski. Jeśli używamy drożdży instant należy dodać je bezpośrednio do mąki i wymieszać. Jeśli używamy świeżych drożdży - należy wlać do mąki przygotowany, wyrośnięty rozczyn.
- Następnie do mąki dodać lekko ciepłe mleko, jajka, żółtka, roztopione i przestudzone masło, cukier oraz sól.
- Wyrabiać (ręcznie lub mikserem planetarnym) przez ok. 10 minut aż ciasto będzie gładkie i sprężyste. Przykryć folią i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Po tym czasie wyłożyć ciasto na stolnicę lub blat i wygniatać przez chwilę pozbywając się pęcherzy powietrza. Ciasto podzielić na 2 części i każdą rozwałkować na placek o wymiarach 30 x 30 cm.
- Placki z ciasta kolejno smarować roztopionym masłem i posypać mieszanką cynamonu, cukru wanilinowego, drobnego cukru i startej skórki.
- Zawinąć ciasto w roladki i każdą z nich pokroić w poprzek na 10 plasterków o grubości ok. 2 cm. Wszystkie 20 sztuk ułożyć na dużej prostokątnej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawić na ok. 15 - 20 minut do wyrośnięcia.
- Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Wierzch bułeczek delikatnie posmarować roztrzepanym (i nie zimnym) jajkiem i piec na złoty kolor przez ok. 20 minut.
- Po ostudzeniu polać lukrem: podgrzać sok z cytryny, dodać cukier puder i wymieszać.

Smacznego 😊



SMACZNEGO!

PRZEPIS NA JESIENNY SOK
OWOCOWO - WARZYWNY WZMACNIAJĄCY
ODPORNOŚĆ

SKŁADNIKI:

- 2 marchewki
- 1 jabłko
- 1 pomarańcza
- kawałek imbiru (ok. 2 cm)
- sok z 1 cytryny
- 1 szklanka wody
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu (dla ośłody)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Obierz marchewki, jabłko, pomarańczę i imbir.
2. Pokrój warzywa i owoce na mniejsze kawałki.
3. Najlepszym sposobem na przygotowanie tego soku jest użycie sokowirówki – wrzuć wszystkie składniki (oprócz cytryny i miodu) do urządzenia i wyciśnij świeży sok.
4. Jeśli nie posiadasz sokowirówki, możesz użyć blendera: zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę, a następnie przecedź przez sitko, aby uzyskać klarowny napój.
5. Dodaj sok z cytryny oraz miód (jeśli używasz) i dokładnie wymieszaj.
6. Przelej do szklanki i ciesz się pysznym, zdrowym napojem!

Smacznego 😊



Właściwości zdrowotne i zawartość
witamin:

- Marchewki: bogate w beta-karoten, który wspiera zdrowie skóry i oczu oraz wzmacnia układ odpornościowy. Zawierają także witaminę C.
- Jabłka: dostarczają błonnika, witaminy C i antyoksydantów, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają trawienie.
- Pomarańcza: pełna witaminy C, która jest kluczowa dla walki z przeziębieniem i wspiera produkcję białych krwinek.
- Imbir: działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, pomaga w walce z infekcjami i wspiera układ odpornościowy.
- Cytryna: dostarcza dużą dawkę witaminy C, wspomagając naturalne mechanizmy obronne organizmu.
- Miód: działa antybakteryjnie i wzmacnia organizm, dodatkowo łagodząc ból gardła.

Ten jesienny sok to prawdziwa bomba witaminowa, która idealnie nadaje się na chłodniejsze dni. Dzięki połączeniu marchewek, jabłek, pomarańczy i imbiru, dostarczasz organizmowi witaminy i antyoksydanty, które wspierają odporność i dodają energii. Imbir oraz cytryna nadają soku wyrazisty, lekko pikantny smak, a jednocześnie działają przeciwzapalnie. To idealny napój, by wzmocnić organizm i ochronić się przed jesiennymi infekcjami.



ŚWIETLICOWO



Zespół redakcyjny: Ewa Król, Cezary Pawlak, Oliwia Czubocha, Patrycja Piątek- Zięba, Julia Chmaj, Iga Gołąb, Liliana Gołąb, Eliza Gromadzka, Gabriela Lachowska, Aleksandra Lech, Aleksandra Nicpoń.

Opracowanie graficzne i komputerowe: Halina Tarańska