

ŚWIETLICOWO

MIESIĘCZNIK



Uczestnicy i Sympatycy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy



Drodzy Czytelnicy! Chcielibyśmy Was serdecznie zaprosić na naszą nowopowstałą stronę na facebook'u. Mamy ogromną nadzieję, że pomoże nam ona utrzymać z Wami kontakt oraz będzie stanowiła ciekawe źródło rozrywki. Znajdziecie ją wpisując w wyszukiwarce facebook'a **Uczestnicy i Sympatycy ŚŚS w Świlczy**. Do zobaczenia!



W NUMERZE

**Z życia świetlicy-
Warsztaty z okazji
Dnia Kobiet
str. 2**

**Z życia świetlicy-
Obecna sytuacja
w oczach Uczestni-
ków Świetlicy
str. 3**

**Z życia świetlicy-
Kartki świąteczne
str. 4**

**Tradycja- Świąta
Wielkanocne
str. 5**

**Kartka z kalendarza-
Spis nietypowych
świąt w Kwietniu
str. 6**

**Kącik dziecięcych
przemysłów- Moje
sposoby na nudę...
str. 7**

**Świetlicowa wystawa
obrazów
str. 7**

**Wywiad z Wycho-
wanką Świetlicy-
Żanetą Skomrą
str. 8**

**Upowszechniamy
polską poezję
str. 8**



**Zachęcamy do
lektury!**

Nr 3 kwiecień 2020





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Warsztaty z okazji Dnia Kobiet

W marcu chcąc pobudzić do działania społeczność lokalną oraz sprawić niespodziankę wszystkim kobietom, świetlica zorganizowała warsztaty tworzenia biżuterii. W związku z tym, że zajęcia były skierowane dla płci pięknej postanowiłyśmy zorganizować je w Dzień Kobiet.



Wszystkie dziewczynki i kobiety lubią dodatki w postaci biżuterii. Są zwolenniczki tej bardziej minimalistycznej, delikatnej, jak również bardziej okazałej, ekstrawaganckiej. Warsztaty umożliwiły stworzenie biżuterii marzeń. Uczestniczki miały okazję, aby pobudzić swoją wyobraźnię oraz rozwinąć zdolności manualne.



Praca nad tworzeniem biżuterii, która składa się z drobnych elementów, wymaga dużej cierpliwości i precyzji. Wszystkie uczestniczki poradziły sobie z tym zadaniem doskonale.



Na pytanie wychowawcy czy warsztaty się podobały wszystkie odpowiedziały twierdząco, a jedna nawet odpowiedziała: „najlepsze ze wszystkich 😊”.





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Obecna sytuacja w oczach Uczestników Świetlicy



Mattia Janiszewski

Od ponad miesiąca szaleje pandemia Koronawirusa, a ludzie siedzą w domach. wychodzą tylko po zakupy. To wszystko zaczęło się w środę 11 marca, gdy w połowie dnia w szkole zostało ogłoszone postanowienie Rządu o zamknięciu wszystkich szkół w Polsce. Przez 2 tygodnie mieliśmy relaks, a potem zaczęły się lekcje on-line. Grafik tych lekcji jest taki sam, z tym że każda trwa 20 min. i dzielą je 10-minutowe przerwy. Jest tak samo jak w szkole- dostajemy zadania domowe, piszemy notatki, prace dla nauczycieli i poznajemy nowe zagadnienia.

Lekcje on-line mają zalety:

1. Szybciej się kończą
2. Jest więcej potem czasu dla siebie
3. Zamiast kończyć lekcje popołudniu i iść jeszcze do domu kończy się nawet przed południem

Mają też wady:

1. Dokładnie trzeba słuchać i nadążać za nauczycielem
2. Dbać o porządek w zadaniach
3. Zakłócenia głosu utrudniają uczniom zrozumienie nauczyciela

W mojej opinii lekcje on-line są dobre, bo przynajmniej nie musimy tracić połowy wakacji na odrabianiu zaległości, i są złe, bo i tak trzeba rano wstać, ubrać się i liczyć na to, że się zrobiło wszystkie zadania. Każdy od zdalnych lekcji woli normalne w szkole, bo można się chociaż spotkać z kolegami. Problemem jest też to, że wielu z nas nie może chodzić na świetlicę, gdzie razem spędzamy czas.

Dla mnie obecna sytuacja jest bardzo trudna, tym bardziej, że liczba zakażonych i zgonów coraz szybciej rośnie. Mam nadzieję, że wkrótce się skończy i wrócimy do normalnego życia.



Julia Kowalska

Przebywam już od paru tygodni w domu. Przez ten czas bardzo stęskniłam się za świetlicą i za moimi koleżankami. Mój każdy dzień wygląda praktycznie tak samo. Wstaje rano, wykonuje poranną toaletę, jem śniadanie i "idę do szkoły". Siadam przed komputer, gdzie odbywają się lekcje online. Po skończonych lekcjach odrabiam zadania domowe a potem zajmuje się sobą, bawię się z siostrą i spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu. Niestety ostatnio nie mogłam wychodzić na pole, bo zachorowałam. Na szczęście już jestem zdrowa. Wieczorami rozmawiam z koleżankami na kamerce i razem gramy w gry. Gdy przychodzi weekend mogę odpocząć od nauki, ale nie od obowiązków domowych. Razem z siostrą pomagamy mamie sprzątać, a gdy już skończymy spędzamy jak najwięcej czasu razem. Zawsze marzyłam abym mogła tak długo siedzieć w domu. Ale teraz wiem, że jest to strasznie nudne. Chciałabym, żeby było tak jak dawniej, żebym mogła chodzić normalnie do szkoły, spotykać się z koleżankami, chodzić na basen i na świetlicę, za którą bardzo tęsknię. Tym listem chciałybym pozdrowić wszystkie Panie Wychowawczynie ze świetlicy. Bardzo za Wami tęsknię i nie mogę się doczekać aż do Was wrócimy.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Kartki świąteczne



W dzisiejszych czasach popularną formą przesyłania życzeń świątecznych jest droga elektroniczna. Ludzie wysyłają sobie SMS-y, e-maile, gdyż tak jest szybciej i łatwiej. My osobiście nie lubimy otrzymywać życzeń z serii „wyslij do wszystkich”.



Tradycyjne wysyłanie kartek świątecznych z życzeniami drogą pocztową zanika, ale nie u nas 😊. Wychowawcy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wykonali w tym roku własnoręcznie kartki świąteczne dla uczestników świetlicy oraz ich rodzin.



Każda z tych kartek jest jedyna w swoim rodzaju, tworzona z myślą o konkretnej osobie. Staraliśmy się, aby były oryginalne, a czasem zwyczajnie śmieszne, żeby w tym trudnym świątecznym czasie wywołały uśmiech na buzi dziecka.



Aleksandra Tront

TRADYCJA

Wielkanoc



Święta Zmartwychwstania Pańskiego to największe święto kościelne w Polsce. Inne nazwy to Wielkanoc i Pascha. Choć poprzedzone są smutkiem i zadumą Wielkiego Czwartku, Wielkiego Piątku i Wielkiej Soboty, to kulminacyjny punkt – Wielka Niedziela jest fontanną radości. Czas tych świąt przypada na okres wiosenny, stąd radość jest większa.

Święta Wielkanocne obfitują w zwyczaje i tradycje ludowe. Niektóre przetrwały do dzisiaj w nieco zmodyfikowanej formie. Wciąż jednak święcimy pokarmy, malujemy pisanki, zanosimy palemki do kościołów i oblewamy się wodą w Lany Poniedziałek.

Bezpośrednie przygotowanie zaczyna się w Niedzielę Palmową, kiedy to na pamiątkę wjazdu Pana Jezusa do Jerozolimy, przynosimy do kościołów kupione lub własnoręcznie zrobione palemki. Robi się je z suszonych traw i kwiatów lub zrobionych z bibuły, zieleniny (bukszpan, tuja), bazi, itp.. W niektórych miejscowościach organizowane są konkursy na najwyższą czy najładniejszą palmę. Tu rządzi Lipnica, najwyższa palma, zrobiona w 2011 r miała aż 36.04m!

W Wielki Czwartek obchodzimy pamiątkę Ostatniej wieczerzy, którą Pan Jezus spożył ze swoimi uczniami. Ustanowienie Eucharystii i Kapłaństwa. Po mszy Najświętszy Sakrament przenoszony jest do ciemnicy- pamiątka uwięzienia Jezusa.

Wielki Piątek to pamiątka śmierci Jezusa na krzyżu. To dzień pełen smutku, zadumy i postu. Nie ma wtedy Mszy Św., przychodzimy adorować krzyż. Po nabożeństwie Najświętszy Sakrament przenosi się do Grobu Pańskiego.

W Wielką Sobotę przynosimy do świątyń koszyczki wypełnione różnymi produktami, które mają swoje symbole: jajka – symbol nowego życia, radości zwykle gotowane, często barwione na różne

kolory i zdobione przeróżnymi metodami (malowanki, kraszanki, wydmuszki (ażurki), oklejanki, drapanki); baranek – symbol Chrystusa umierającego za nas i Zmartwychwstałego; chleb – symbol, który wiąże się z Ciałem Chrystusa i wydarzeniami Wielkiego Czwartku; jest także podstawowym posiłkiem; sól – chroni przed zepsuciem, to symbol ochrony przed złem; mięso i wędliny – symbol dostatku, zdrowia i vitalności; chrzan – oznacza ludzką siłę, zachowuje smak pozostałych potraw; ciasta – oznacza słodycz, która następuje po tylu dniach wyrzeczeń Wielkiego Postu; ser (gomółka) – oznacza związek człowieka z przyrodą.

I wreszcie wyczekana Niedziela Zmartwychwstania! Zaczyna się mszą o godz. 6 rano, tzw. Rezurekcja. Poprzedzona jest procesją wokół kościoła z figurką Jezusa Zmartwychwstałego. Ciekawostka! W naszej parafii, kiedy ksiądz zdejmuje Najświętszy Sakrament z postumentu przy Grobie Pańskim, na znak Zmartwychwstania, straż pada na twarz.

Dzień ten przepełniony jest radością i miłością. Spotykamy się w rodzinach, składając sobie życzenia i wspólnie świętując.

Drugi dzień świąt to Poniedziałek Wielkanocny, zwany też Lanym Poniedziałkiem czy Śmigusem-Dyngusem. To dzień radości i psot. Wtedy to polewamy się wodą. Dawniej na znak oczyszczenia, pamiątkę Chrztu Polski, obecnie dla zabawy. W niektórych regionach zachował się ten zwyczaj, gdyż oblana panna była traktowana poważnie i uważano, że przyniesie jej to szczęście.

Uważam, że święta Wielkanocne, to dobry czas. Trochę w nim smutku, powagi i skupienia, ale za to świętowanie i radość są większe.

Życzę miłej lektury i pozdrawiam!!! ☺

Kartka z kalendarza



KWIECIEŃ | 2020

- 1 Kwietnia- Międzynarodowy Dzień Klauna
- 2 Kwietnia- Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
- 3 Kwietnia- Dzień Tęczy
- 4 Kwietnia- Światowy Dzień Szczura
- 5 Kwietnia- Dzień Grzeczności za Kierownicą
- 6 Kwietnia- Światowy Dzień Sportu
- 7 Kwietnia- Dzień Bobrów
- 8 Kwietnia- Międzynarodowy Dzień Romów
- 9 Kwietnia- Światowy Dzień Gołębia
- 10 Kwietnia- Dzień Bandurka
- 11 Kwietnia- Dzień Radia
- 12 Kwietnia- Dzień Chomika
- 13 Kwietnia- Dzień Scrabble
- 14 Kwietnia- Dzień Patrzenia się w Niebo
- 15 Kwietnia- Światowy Dzień Sztuki
- 16 Kwietnia- Dzień Włókniarza
- 17 Kwietnia- Międzynarodowy Dzień Paskudy
- 18 Kwietnia- Dzień Doceniania Męża
- 19 Kwietnia- Dzień Czosnku
- 20 Kwietnia- Dzień Języka Chińskiego
- 21 Kwietnia- Parilia- Urodziny Rzymu
- 22 Kwietnia- Dzień „Fasolowych” Cukierków Jelly Bean
- 23 Kwietnia- Dzień Języka Hiszpańskiego
- 24 Kwietnia- Europejski Dzień Śniadania
- 25 Kwietnia- Światowy Dzień Pingwina
- 26 Kwietnia- Międzynarodowy Dzień Psa Ratowniczego
- 27 Kwietnia- Światowy Dzień Tapira
- 28 Kwietnia- Dzień Sera Camembert
- 29 Kwietnia- Międzynarodowy Dzień Tańca
- 30 Kwietnia- Ogólnopolski Dzień Koni





Kącik dziecięcych przemyśleń

Moje sposoby na nudę...

1. Jeżdżenie na rowerze.
2. Gdy się nudzi jeżdże na rolce
3. Nagrymam tik-toka
4. Gram w gry
5. Czytam
6. Cwicze
7. Skacze na trampolinie.

Wiktoria Tokarz

Mój sposób na pokonywanie nudy to zabawa w shownego lub treningi salta na trampolinie.

Buduję różne samochody z lego, potem tor przeszkód i robię wyścigi z siostrą.

Gracami tata ma wolny czas i wtedy rozgrywam z nim mecz piłki nożnej.

Lece moim najlepszym sposobem jest granie z kolegami online gry w minecraft i w fortnite.

Szymon Ruszala

Świetlicowa wystawa obrazów



Natalia Ruszala

Plan dnia w czasach Koronawirusa



Emilia Kula



Wywiad z Wychowanką Świetlicy



Żaneta Skomra

Jakie są twoje zainteresowania?

Moimi zainteresowaniami są: taniec nowoczesny oraz akrobatyka sportowa.



Kim chciałabyś zostać w przyszłości ?

W przyszłości chciała bym zostać trenerką akrobatyki oraz projektantem wnętrz.

Jaki jest twój ulubiony kolor?

Moim ulubionym kolorem jest: czarny oraz morski.

Czy wątpiłaś w swoje umiejętności?

Nigdy nie wątpiłam w swoje umiejętności, ponieważ nawet jeśli czegoś nie potrafię to po jakimś czasie jestem w tym najlepsza.

Czy masz swojego najlepszego przyjaciela?

Zawsze miałam wielu przyjaciół, lecz moją najlepszą przyjaciółkę, poznałam w biedzie.

Czy zawsze realizujesz to o czym marzysz?

Tak, ponieważ zawsze postawiam na swoim i robię to o czym marzę nawet jeśli to nie możliwe.

Czy masz ulubione zwierzę ?

Tak, moim ulubionym zwierzęciem jest pies, ponieważ to najlepszy przyjaciel człowieka.

Upowszechniamy polską poezję

Ks. Jan Twardowski

KIEDY MÓWISZ

Aleksandrze Iwanowskiej

*Nie płacz w liście
nie pisz że los ciebie kopnął
nie ma sytuacji na ziemi bez wyjścia
kiedy Bóg drzwi zamyka - to otwiera okno
odetchnij popatrz
spadają z obłoków
małe wielkie nieszczęścia potrzebne do szczęścia
a od zwykłych rzeczy naucz się spokoju
i zapomnij że jesteś gdy mówisz że kochasz*

Ks. Jan Twardowski

MOŻE

*Może wierzysz tak sobie
lepiej
gorzej
jak żółw pomaleńku
uwierz wreszcie naprawdę
po ciemku*



Zespół redakcyjny: M. Lisowska, K. Buczek, E. Król

Gościnnie: M. Janiszewski, J. Kowalska, A. Tront, Ż. Skomra

Oprawa graficzna: K. Buczek

DODATEK SPECJALNY

CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA SWOJEGO ZDROWIA W CZASIE PANDEMII COVID-19 I DOMOWEJ IZOLACJI ?



Jedz urozmaicone, dobrze zbilansowane posiłki. Połowę tego co jesz powinny stanowić warzywa i owoce.



Jedz regularnie i uważnie. Zaplanuj zdrowe posiłki. Nie pojadaj.



Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij odpowiednią ilość płynów.



Dbaj o higienę. Myj często ręce wodą z mydłem - minimum 20 sek. lub płynem dezynfekującym o zawartości 70% alk. Nie dotykaj rękami okolic ust, oczu i nosa. Dbaj o higienę w kuchni.



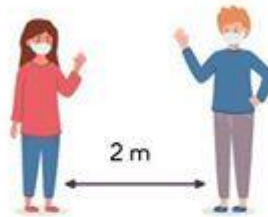
Bądź aktywny w domu. Ruch jest bardzo ważny dla zdrowia.



Wysypiaj się.



Stosuj się do zaleceń z oficjalnych źródeł informacji.



Utrzymuj zalecany dystans 2 m pomiędzy osobami.



Utrzymuj kontakty z bliskimi on-line lub telefonicznie.



Zadbaj o relaks.

Opracowanie merytoryczne:
dr Katarzyna Wołnicka