Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna w Świlczy 150B Numer kontaktowy: 17 506 15 75

ŚWIETLICOWO

MIESIĘCZNIK

Komunikat!

Różne wydarzenia w naszym życiu, zarówno piękne i wspaniałe, jak i mało chwalebne oraz tragiczne są często tematem poezji odkładanej do szuflady. Od dziś możesz przesłać swoją twórczość do Świetlicy, gdyż chcemy w 2020 roku wydać *Tomik Poezji Wybranych*.. Zachęcamy Ciebie do podjęcia tego kroku, a Ty jeśli sam/sama nie piszesz może zachęcisz babcie, mamę, wujka, kolegę, sąsiada, który tworzy, do opublikowania myśli w wierszu zawartych. Wiesze należy nadsyłać do 31 sierpnia 2020 roku na adres mailowy: swietlica@swilcza.com.pl lub m.lisowska@swilcza.com.pl albo pocztą standardową na nasz adres.

Zachęcamy do lektury!

Nr 4 maj 2020

W NUMERZE:

Z życia Świetlicy- Przygotowanie placówki str. 2

Z życia Świetlicy- Zdalna pomoc str. 3

Z życia Świetlicy- Rodzinne życie w czasach pandemii str. 4

Tradycja- Dzień Matki str. 5

Kartka z kalendarza- Spis nietypowych świąt w Maju str. 6

Kącik dziecięcych przemyśleń- Życzenia z okazji Dnia Matki str. 7

Świetlicowa wystawa fotografii Wiktora Początka str. 7

#PoradyPsychologa str. 8

EXTRA! Dodatek specjalny z okazji 100 rocznicy urodzin Jana Pawła II

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Przygotowanie placówki

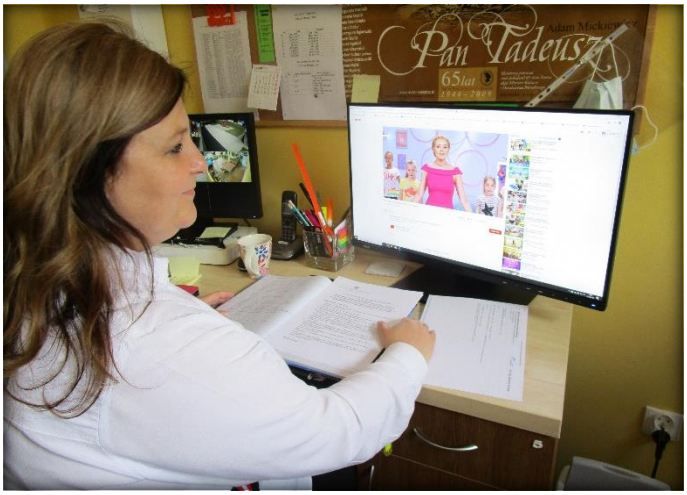
Początek wiosny to czas porządków i przygotowań. W kwietniu wszyscy pracownicy świetlicy zakasali rękawy i wzięli się do pracy.

Najpierw zajęliśmy się porządkowaniem terenu wokół budynku. W pierwszej kolejności zajęliśmy się plewieniem chwastów, koszeniem trawy i usuwaniem pozostałości po zimie. Następnie zabraliśmy się za sadzenie kwiatów. W tym roku nasz taras będą zdobiły pelargonie i kocanka.

Przeprowadziliśmy również remont wewnątrz budynku. Odmalowany został hol oraz dwie sale, w których odbywają się zajęcia z dziećmi. Chcemy, żeby na powrót dzieci i młodzieży było czysto i przytulnie.

Pomyśleliśmy również o konserwacji i przetestowaniu sprzętu sportowego, tak żeby był przygotowany do rozpoczęcia nowego sezonu.

Ponadto zastosowaliśmy się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i usunęliśmy wszystkie przedmioty, których nie można zdezynfekować. Sala numer 8, w której znajdują się odpowiednie środki do dezynfekcji oraz ważne telefony związane z SARS CoV -2, została przekształcona w pokój do izolacji.



Wychowawcy przygotowali ciekawe zajęcia dla dzieci, dzięki którym będzie można miło spędzić czas, zachowując przy tym odpowiedni reżim sanitarny.

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Zdalna pomoc Świetlicy

Idąc z duchem czasu i przystosowując się do obecnego stanu epidemicznego, podjęliśmy specjalne kroki w celu utrzymania kontaktu z uczestnikami. Między innymi, stworzyliśmy stronę na facebook'u pod nazwą **Uczestnicy i Sympatycy ŚŚS w Świlczy.** Jest to nasz główny kanał do kontaktu z dziećmi, jak i rodzicami. Systematycznie publikujemy tam treści oraz materiały motywujące, edukacyjne, profilaktyczne, rozrywkowe i relaksacyjne. Staramy się poszerzać horyzonty i proponować różne, ciekawe formy spędzania wolnego czasu. Swoje porady oferuje tam również nasza Pani Psycholog pod hasłem „PoradyPsychologa".

Kwarantanna społeczna i ogólny nastrój panujący wokół nas nie sprzyja zdrowiu psychicznemu. Wiemy jak ważna jest wewnętrzna równowaga i należy o nią dbać równie bardzo, jak dbamy o swój wygląd zewnętrzny. Z psychologiem mogą się kontaktować Uczestnicy, jak i Rodzice, mogą się kontaktować w celu uzyskania profesjonalnego wsparcia czy poradnictwa psychologicznego.

Ponadto, założyliśmy nowy adres e-mail, na który można do nas pisać w celu uzyskania pomocy edukacyjnej. Zdajemy sobie sprawę, jak ciężko musi być rodzicom, którzy do listy swoich obowiązków musieli jeszcze dołączyć systematyczną pomoc w nauce własnych dzieci.

Wychowawcy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy świadczą zdalną pomoc w nauce i odrabianiu zadań domowych pod adresem swietlica.zadania@swilcza.com.pl

Prace Julii Litwin lat 10

Świetlica zapewniła również zdalny dyżur edukatora od języka angielskiego.

Uczestnicy i Sympatycy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej mają swobodny dostęp do szerokiego wachlarza świadczonych przez nas usług. Obecna sytuacja stawia nam wysoką poprzeczkę, jeżeli chodzi o realizacje naszych zadań, jednak my dzielnie stawiamy temu czoło. Jesteśmy również stale dostępne pod świetlicowym numerem telefonu, gdzie można z nami porozmawiać na dowolne tematy i otrzymać niezbędne wsparcie i pomoc.

Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Rodzinne życie w czasach pandemii

Wprowadzenie w naszym kraju stanu epidemicznego, a następnie pandemii, spowodowanego pojawieniem się koronawirusa, wymusiło duże zmiany w organizacji naszego życia. Można powiedzieć, że wręcz „wywróciło do góry nogami" życie większości polskich rodzin. Z dnia na dzień zamknięte zostały żłobki, przedszkola i szkoły, czyli miejsca, w których dużą część dnia spędzały dzieci i młodzież. Wielu rodziców przestało pracować, inni musieli przejąć całodniową opiekę nad swoimi dziećmi, jeszcze inni, niestety, stracili pracę. Większość rodzin została zamknięta w swoich „czterech ścianach" i zdana na samych siebie.

Dla mnie jako mamy piątki zdrowych, ruchliwych i bardzo wymagających dzieci, pomimo, iż nie pracuję zawodowo, sytuacja ta, także stanowiła i nadal stanowi, nie lada wyzwanie. Do tej pory, po odprowadzeniu dzieci do szkoły i przedszkola, zajmowałam się codziennymi obowiązkami domowymi oraz opieką nad najmłodszym synkiem. Obecnie kompetencje dopatrywania dzieci podczas nauki i konieczna pomoc, spadły na mnie.

Z początku dzieci przyjęły te sytuację w miarę spokojnie. Traktowały ją jako krótkie wakacje. Jednak z czasem narastającej trudnej sytuacji, zaczynały rozumieć, że nie jest dobrze, ani wesoło. Posypała się masa pytań typu: „Dlaczego…?", Co to jest…?", Czy my tez będziemy chorzy?", Ile jeszcze to potrwa?", itp. Kiedy pierwsze silne emocje opadły, zaczynaliśmy się powoli do tego stanu przyzwyczajać. Dzieci świetnie wiedzą, jak dbać o higienę, jak zdrowo się odżywiać, czy dbać o kondycję fizyczną, więc odgórne zalecenia ministerialne nie były dla nich nowością.

Z tą ostatnia kwestią było trudno, gdyż jesteśmy przyzwyczajeni do aktywnego spędzania czasu, mieszkamy niedaleko stadionu, który został wyposażony w dodatkowe sprzęty, tak więc, kiedy ograniczono przemieszczanie się i korzystanie z tego typu miejsc, musieliśmy z mężem inaczej organizować ruch na świeżym powietrzu. Raz lepiej, raz gorzej, ale daliśmy radę.

Kolejnym problemem, który bardzo dał się we znaki nam wszystkim, było ograniczenie kontaktów między rówieśnikami. Moje dzieci, i z pewnością też inne, bardzo to przeżyły i nadal przeżywają. Zniknęły wspólne zabawy, spacery, pomysły i dyskusje na różne kwestie. Jest co prawda telefon i internet, ale to nie to samo. Naturalnie kontakt „twarzą w twarz" jest zupełnie inny, jednak myślę, że na miejscu będzie tu powiedzenie: „Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma."

Tutaj pomogło nam wykonywanie prostych czynności razem. Zwykłe pieczenie ciasteczek, podlewanie kwiatów, sadzenie nasion(bo pandemia pandemią, ale natura idzie swoim rytmem). Częstsze rozmowy na różne tematy, wspólne gry, czytanie książek, rozwiązywanie rozmaitych zadań. To bardzo zbliża i chyba wielu rodziców przyzna, iż jest to jedna z nielicznych dobrych stron obecnej sytuacji pandemii.

Ważne jest, aby zapewnić dzieciom w miarę możliwości normalne funkcjonowanie, wsparcie w ich poczynaniach, a także ogromne poczucie bezpieczeństwa i atmosferę miłości. To bardzo trudne, bardzo duże wyzwanie dla nas – rodziców. Nie zawsze jest tak prosto i kolorowo. Brakuje sił, czasu, pomysłów. Sama nie raz mam ochotę wyjść albo zniknąć, żeby tylko mnie to nie dotyczyło. Ale jest to niemożliwe. Trzeba próbować, do skutku, razem. Wsparcie jest, choćby ze strony naszych pań ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy w formie telefonicznej czy internetowej.

Pozdrawiam Ewa. ***Ewa Tront (Mama)***

TRADYCJA

Dzień Matki

Nikola Pizło lat 11

Dzień Mamy to święto obchodzone co roku. W każdym kraju jest to inna data. Początki święta sięgają czasów starożytnych Greków i Rzymian. Zwyczaj powrócił w siedemnastowiecznej Anglii pod nazwą „*Niedziela u Matki*" i początkowo oznaczał wizytę w katedrze. Dzień, w którym obchodzono to święto, był wolny od pracy. Do tradycji należało składanie matce podarunków: głównie kwiatów i słodyczy, w zamian za otrzymane błogosławieństwo. Inaczej tylko sprawa przedstawia się w Stanach Zjednoczonych. W 1858 amerykańska nauczycielka Ann Maria Reeves Jarvis ogłosiła Dni Matczynej Pracy, zaś od 1872 *Dzień Matek dla Pokoju* promowała Julia Ward Howe. Ann Marie Jarvis, córce Ann Jarvis, w 1905 udało się ustanowić Dzień Matki. Z czasem zwyczaj ten rozpowszechnił się na niemal wszystkie stany, zaś w 1914 Kongres USA uznał przypadający na drugą niedzielę maja Dzień Matki za święto narodowe. Daty dnia matki w niektórych państwach:

- Druga niedziela lutego - Norwegia
- 3 marca - Gruzja
- 8 marca – m.in. Maroko, Rosja, Serbia, Wietnam
- 26 maja - Polska

Mama w różnych językach:

- Mutter - niemiecki
- Madre - włoski
- Mère – francuski
- Matka - słowacki
- Máthair - irlandzki
- Mor – szwedzki.

Dzień Matki – święto obchodzone corocznie jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Dokładna data przypadania Dnia Matki zależy od kraju, w którym jest świętowany. W Polsce święto to przypada na 26 maja. W tym dniu matki są zwykle obdarowywane przez własne dzieci laurkami, kwiatami oraz różnego rodzaju prezentami, rzadziej przez inne osoby. To święto ma na celu okazanie matkom szacunku, miłości, podziękowania za trud włożony w wychowanie.

W Polsce Dzień Matki obchodzono po raz pierwszy w 1914 roku w Krakowie.

Laurka dla Mamy

Dominika Mucha lat 8

Kartka z kalendarza

KWIECIEŃ | 2020

1 MAJA Międzynarodowy Dzień Tuby

2 MAJA Święto Orła Białego

3 MAJA Dzień Słońca

4 MAJA Międzynarodowy Dzień Gwiezdnych Wojen

5 MAJA Dzień bez makijażu

6 MAJA Międzynarodowy Dzień bez Diety

7 MAJA Światowy Dzień Hasła

8 MAJA Narodowy Dzień Zwycięstwa

9 MAJA Światowy Dzień Ptaków Wędrownych

10 MAJA Światowy Dzień Przytulania

11 MAJA Dzień bez Śmiecenia

12 MAJA Międzynarodowy Dzień Limeryków

13 MAJA Światowy Dzień Chorego

14 MAJA Dzień Farmaceuty

15 MAJA Narodowy Dzień Niezapominajki

16 MAJA Dzień Straży Granicznej

17 MAJA Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci

18 MAJA Światowy Dzień Pieczenia

19 MAJA Ogólnopolski Dzień Bliźniąt

20 MAJA Europejski Dzień Morza

21 MAJA Dzień Kosmosu

22 MAJA Dzień Pac-Mana

23 MAJA Światowy Dzień Żółwia

24 MAJA Dzień Ślimaka

25 MAJA Dzień Ręcznika

26 MAJA Dzień Matki

27 MAJA Dzień Biżuterii

28 MAJA Dzień Hamburgera

29 MAJA Dzień Działacza Kultury

30 MAJA Światowy Dzień Soku

31 MAJA Dzień Bociana Białego

Szymon Ruszała lat 11

Kącik dziecięcych przemyśleń

Życzenia z okazji Dnia Matki…

Mamo za to że się mną opieku-
jesz i się troszczysz o mnie to ja
Ci dziś życzę wszystkiego naj-
lepszego sto lat i jeszcze więcej
żebyś codziennie chodziła szczę-
śliwa i uśmiechnięta

Karol Grędysa lat 12

Choć serduszko moje małe,
Tobie dziś oddaję całe,
byś na zawsze pamiętała
i podziękę moją znała.
Za to wszystko, co robiłaś,
Za to, że mnie urodziłaś
i że byłaś mą ostoją,
za to, żeś jest Matką moją.
Ślę życzenia, a nie kwiatki
oraz miłość na Dzień Matki

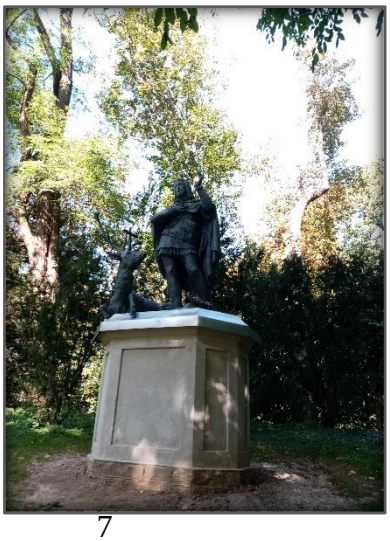
Nikola Pizło lat 10

Kochana Mamusiu
Z okazji Twojego święta życzę Ci dużo zdrowia szczęścia i uśmiechu
Żebyś się nigdy nie denerwowała i nie stresowała, żeby Ci się życie dalej
układało dobrze, żeby Cię wszyscy szanowali.
Bądź zawsze sobą i kochaj mnie i tatę

Maksymilian Wisz lat 10

Świetlicowa wystawa fotografii autorstwa Wiktora Początka lat 12

Wiktor Początek jest chłopcem, którego pasją jest fotografia. Posługuje się aparatem w telefonie komórkowym. Na co dzień uczęszcza na zajęcia do ŚŚS w Świlczy. Najchętniej robi zdjęcia martwej natury oraz architektury. Lubi przedstawiać otaczający nasz świat bawiąc się perspektywą ujęcia.



#PoradyPsychologa

Dlaczego ćwiczenia oddechowe przeponą są tak ważne?

Ćwiczenia oddechowe stanowią nieocenioną pomoc w kontrolowaniu emocji zarówno u osób dorosłych, jak i dzieci. Sposób oddychania odzwierciedla poziom napięcia w naszym ciele. W stanie napięcia nasz oddech jest płytki i szybki oraz angażuje klatkę piersiową. W stanie relaksu oddychamy w sposób pełniejszy, przy udziale przepony. Do korzyści z oddychania przeponą zalicza się m.in. zwiększenie dopływu tlenu do mózgu i mięśni, pobudzenie przywspółczulnego układu nerwowego, wydajniejsze wydalanie toksyn z organizmu oraz poprawę koncentracji.

Ćwiczenie oddechowe przeponą w praktyce

3. Połóż rękę na brzuchu tuż pod klatką piersiową.
4. Wdychaj powietrze powoli i głęboko przez nos aż do samego „dna" płuc. Gdy Twój brzuch się rozszerza, klatka piersiowa powinna ruszać się tylko nieznacznie.
5. Kiedy weźmiesz pełny oddech wstrzymaj go na chwilę, a następnie wypuść powietrze powoli przez usta lub nos. Możesz liczyć do 4 na każdym etapie: wdechu, zatrzymania i wydechu.
1. Wykonaj 10 pełnych oddechów przeponą. Staraj się oddychać płynnie i regularnie.
2. Jeśli chcesz wykonaj dwie lub trzy serie tego ćwiczenia.

Wykonuj ćwiczenia oddychania przeponą codziennie przez co najmniej dwa tygodnie. W miarę możliwości znajdź stałą porę na wykonywanie tych ćwiczeń, tak by weszły Ci w nawyk. Dzięki temu nauczysz się w szybki sposób hamować reakcje fizjologiczne leżące u podłoża stresu.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

"Rodzina jest sobą, jeżeli buduje się na takich odniesieniach, na wzajemnym zaufaniu, na zawierzeniu wzajemnym. Tylko na takim fundamencie można też budować proces wychowania, który stanowi podstawowy cel rodziny i jej pierwszorzędne zadanie".

Jan Paweł II

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

Gościnnie: E. Tront, G. Lech, N. Pizło, M. Hałoń, S. Ruszała

Oprawa graficzna: K. Buczek

Dodatek specjalny z okazji 100 rocznicy urodzin Jana Pawła II

***„Jest w ciele ludzkim zdolność wyrażania miłości, tej miłości, w której człowiek staje się darem."* JP II**

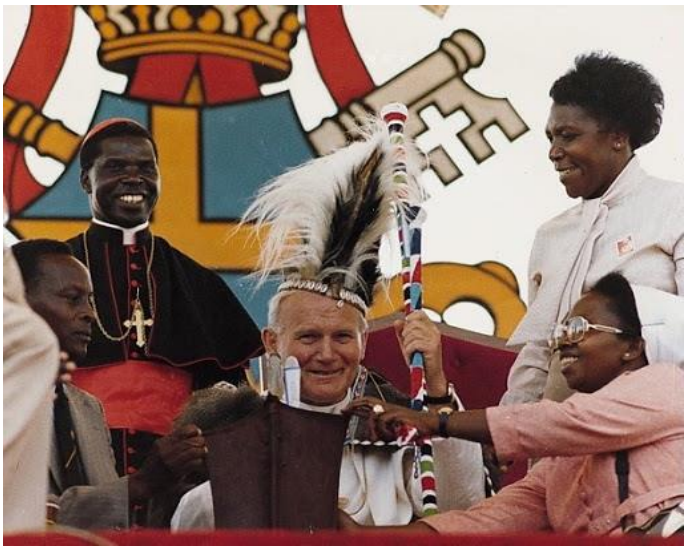
***„Jak można kochać Boga który jest niewidzialny, nie kochając człowieka który jest obok nas."* JP II**

Papież kochał ludzi…Ludzie już od początku byli zdumieni takimi faktami, jak na przykład ten, że ksiądz kardynał z Krakowa przyjechał bez wielkiego bagażu. Potem zaś, poznając go, zobaczyli, co jest dla tego człowieka najwyższą wartością. Pierwszą rzeczą, którą zrobił było to, że udał się do szpitala i odwiedził chorego przyjaciela. To mieszkańcy włoskiej ziemi mogli obserwować potem, że on pobłogosławił małżeństwo prostej młodej dziewczyny, która go o to poprosiła, a potem celebrował wspaniałą ceremonię ślubu hiszpańskiej księżniczki. Teraz, po jego śmierci, ludzie znają jego filozofię i naukę. 4 Kwietnia 2005 roku w wigilię święta Miłosierdzia Bożego, zmarł nasz Papież Polak. Wówczas właśnie w języku włoskim podniósł się *krzyk „Santo subito!"* oznaczający w dosłownym tłumaczeniu *Święty natychmiast!*. W pewnym sensie te osoby, które wtedy żyły, można nazwać świadkami świętości Jana Pawła II.

***„Człowieka trzeba mierzyć miarą serca – sercem."* JP II**

Powyższe zdjęcie pochodzi z wizyty w naszej Katedrze. Papież w Rzeszowie Niedziela, 2 czerwca 1991. Lot z Koszalina do Rzeszowa samolotem TU 154 M trwa niespełna godzinę. Jan Paweł II wykorzystuje ten czas

na ostatnie korekty homilii i spożycie posiłku. Kilka minut przed godz. 11 papież staje na płycie lotniska w Jasionce i pozdrawia oczekujących na niego kilka tysięcy wiernych. W homilii koncentruje się na drugim przykazaniu Bożym "Nie będziesz brał imienia Pana Boga swego nadaremno". – **Bądź chrześcijaninem naprawdę, nie tylko z nazwy. Nie bądź chrześcijaninem byle jakim** – wzywa Ojciec Święty.



„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi." **JP II**

Najważniejsze informacje:

1920.05.18 Narodziny Karola Wojtyły

1938-1939 Studia polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie

1942-1946 Formacja i studia teologiczne w konspiracyjnym Książęco-Metropolitalnym Seminarium Duchownym w Krakowie

1978.10.22 Uroczysta inauguracja pontyfikatu

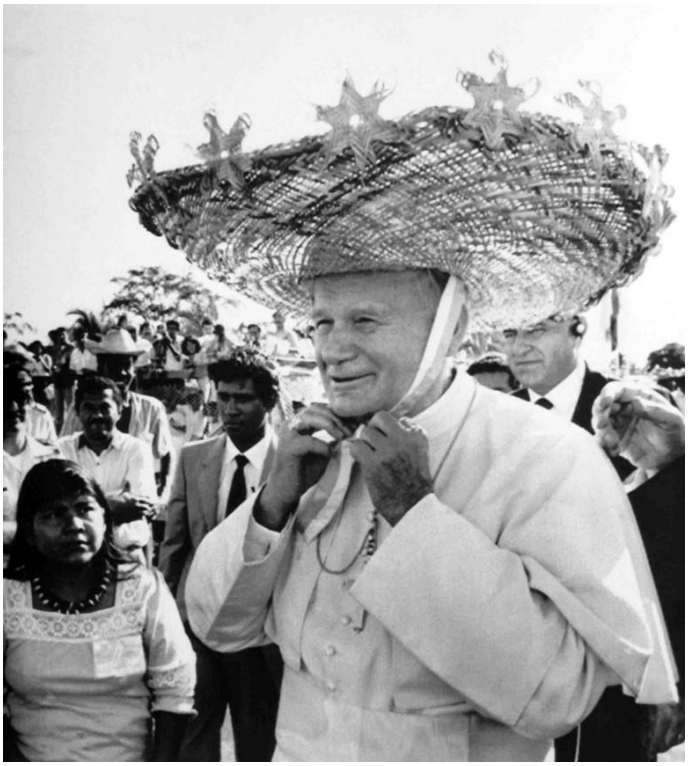
1981.05.13 Zamach na Placu Św. Piotra – Jan Paweł II został poważnie ranny

1986.04.13 Jako pierwszy papież w historii udaje się z wizytą do rzymskiej synagogi

2005.04.02 W wigilię święta Miłosierdzia Bożego Jan Paweł II odszedł do Domu Ojca

2014.04.27 Kanonizacja przez papieża Franciszka

„Nauczcie się kochać to, co prawdziwe, dobre i piękne." **JP II**



„Bogatym nie jest ten, kto posiada, ale ten, kto „rozdaje", kto zdolny jest dawać." **JP II**

Jeden z watykańskich prałatów chciał się nauczyć polskiego, więc sprowadził sobie nasz elementarz. Nauka była jednak tak pospieszna, że kiedy chciał się nową umiejętnością pochwalić przed Ojcem Świętym, coś mu się pomyliło i zamiast: "Jak się czuje Papież", rzekł: "Jak się czuje piesek?". Papież spojrzał na niego zdumiony, po czym odpalił: "Hau, hau".

Redaktorzy i Monika Hałoń (Mama)