

# ŚWIETLICOWO

DWUMIESIĘCZNIK

Rok 2022, wydanie 27

## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wycieczek  
nadszedł czas!



Początek wakacji rozpoczęła fala upałów, która każdemu doskwierała. W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy dzieci uczestniczyły w wydarzeniach pierwszego tygodnia wakacji, które pozwoliły na zmniejszenie odczuwalności tych wysokich temperatur. 28 czerwca w klimatyzowanej sali kinowej dzieci oglądały film pt. „Nakręcony tata”, następnie w cieniu rozłożystego drzewa dzieci zjadały lody *U Myszki*. Sala kinowa dała nam również wytchnienie 4 lipca, gdzie dzieci oglądały film „Minionki: Wejście Gru”

Na zajęciach kreatywnych w placówce wykonywały pędzle z rolek po papierze toaletowym w ramach recyklingu i malowały dmuchawce, był turniej gier stolikowych oraz seans filmowy w świetlicy. Wspólne spędzanie czasu bez nauki, odrabiania zadań domowych, pod czujnym okiem wychowawców to frajda dla dzieci i wsparcie dla rodziców.

W Centrum Zabawy Fantazja dzieci bawią się na dużej powierzchni, skonstruowanej w ten sposób, aby wszystkie płaszczyzny rozwoju dziecka były stymulowane:

- fizyczna: wspomaga rozwój mięśni i sprawności manualnej oraz umożliwia wyładowanie energii, która – jeśli jest blokowana – wywołuje napięcie i rozdrażnienie;
- społeczna: uczy określonych form zachowania, współpracy, dzielenia się z innymi, przyjaźni oraz innych umiejętności i uczuć, bez których dziecko staje się samolubne i dominujące;
- poznawcza: uczy dostrzegania kształtów, kolorów, rozmiarów i struktury przedmiotów.

Zabawa jako przejaw aktywności, odgrywa istotną rolę w różnych okresach życia człowieka, a przede wszystkim w jego dzieciństwie. Zabawa może przybierać różne formy, w jaki sposób bawi się dziecko, może dawać wyobrażenie o jego podejściu do życia w przyszłości. Główną rolą zabawy jest dostarczenie dziecku przyjemności, ale też zaspokojenie potrzeby ruchu oraz działania. Najważniejszą zaletą wspólnych zabaw jest to, że dziecko ma poczucie bezpieczeństwa. Gry i zabawy pozwalają mu rozwijać relacje z ludźmi i budować więzi.

Kolejna wizyta w Centrum pozwoliła nam schronić się przed deszczem. Dzieci pełne dobrego humoru bawiły się na trampolinach, zjeżdżały z ogromnego „dmuchańca”, miały tor przeszkód w labiryncie z piłkami. Nawiązały się nowe przyjaźnie, odkryto nowe możliwości w wymyślaniu przeróżnych zabaw.

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy nastawieni jesteśmy na wypoczynek poprzez zabawę oraz zdobywanie nowych wrażeń i doświadczeń. 6 lipca pojechaliśmy do Papugarni Rzeszowskiej. Jest to miejsce lubiane przez dzieci. Tam pokonują swój strach przed nieznanymi zwierzętami, jakimi są egzotyczne ptaki. Kontakt z papugami to też sprawdzian czy dzieci nie mają zoofobii, a w tym konkretnym przypadku ornitofobii.

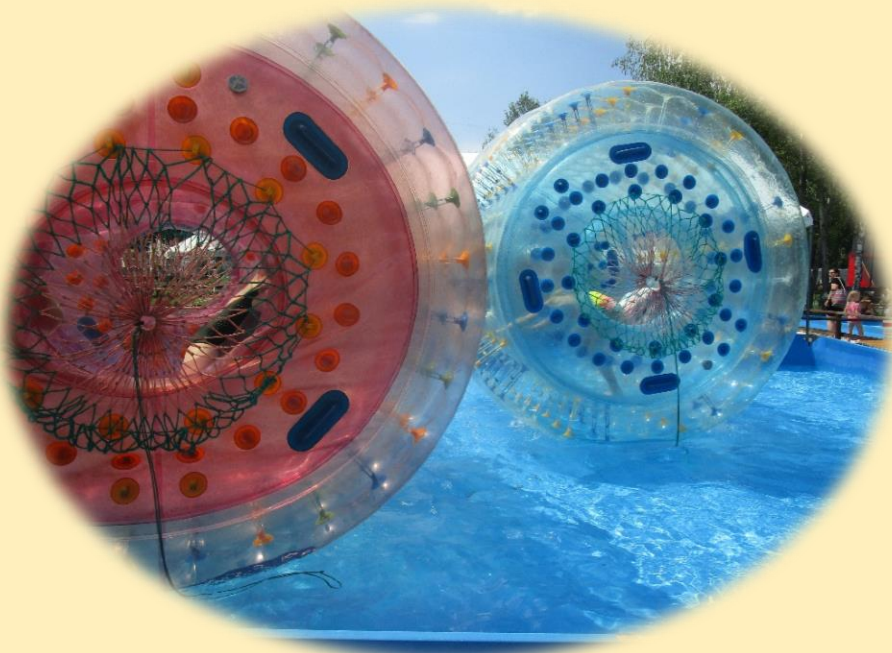
Ornitofobia jest zaburzeniem nerwicowym polegającym na panicznym strachu przed różnego rodzaju ptactwem. Może dotyczyć lęku przed określonym gatunkiem bądź przed wszystkimi ptakami. Osoby dotknięte tym zaburzeniem drżą na samą myśl o tym, że nad głowami może latać ptak. Często boją się także tego, co jest związane z ptactwem – dziobów, piór, a nawet jajek. Tego typu fobia może być związana z traumatycznym wydarzeniem, w którym brały udział ptaki. W naszej placówce nie ma dzieci z takim schorzeniem nerwicowym. Pobyt w *Papugarni* to przyjemne spędzanie czasu, wśród kolorowych, egzotycznych ptaków. Dzieci karmiły ptaki, robiły sobie zdjęcia, obserwowały ich rytm dnia. Zadowoleni wrócili do domu z dobrymi wspomnieniami.

14 lipca 2022 r. dzieci ze Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy pojechały na wycieczkę do Kompleksu Turystycznego Brzezówka. Jest to nowy obiekt o powierzchni około 5500 m<sup>2</sup>, zagospodarowany licznymi atrakcjami dla dzieci. Park rozrywki sąsiaduje z Muzeum Kultury Ludowej „Skansenem” w Kolbuszowej. Kompleks składa się z trzech części: parku wodnego, placu zabaw oraz parku historycznego. Nasze dzieciaki korzystały najchętniej z parku wodnego, gdzie miały do dyspozycji liczne atrakcje wodne, zjeżdżalnie, fontanny, baseny. Korzystały z leżaków, czyli strefy wypoczynku oraz gastronomii. Zabawa była wyśmienita. Parki wodne dla dzieci to świetny sposób, by miło spędzić czas i jednocześnie zadbać o rozwój fizyczny oraz zdrowie. Co więcej, ruch na świeżym powietrzu skutecznie obniża poziom stresu i pomaga się zrelaksować. Pływanie korzystnie wpływa na tężyzną fizyczną, **to sport, który angażuje całe ciało i rozwija wszystkie partie mięśni**. Dodatkowo fakt, że ćwiczenia odbywają się w wodzie sprawia, że nasze stawy nie są obciążone.

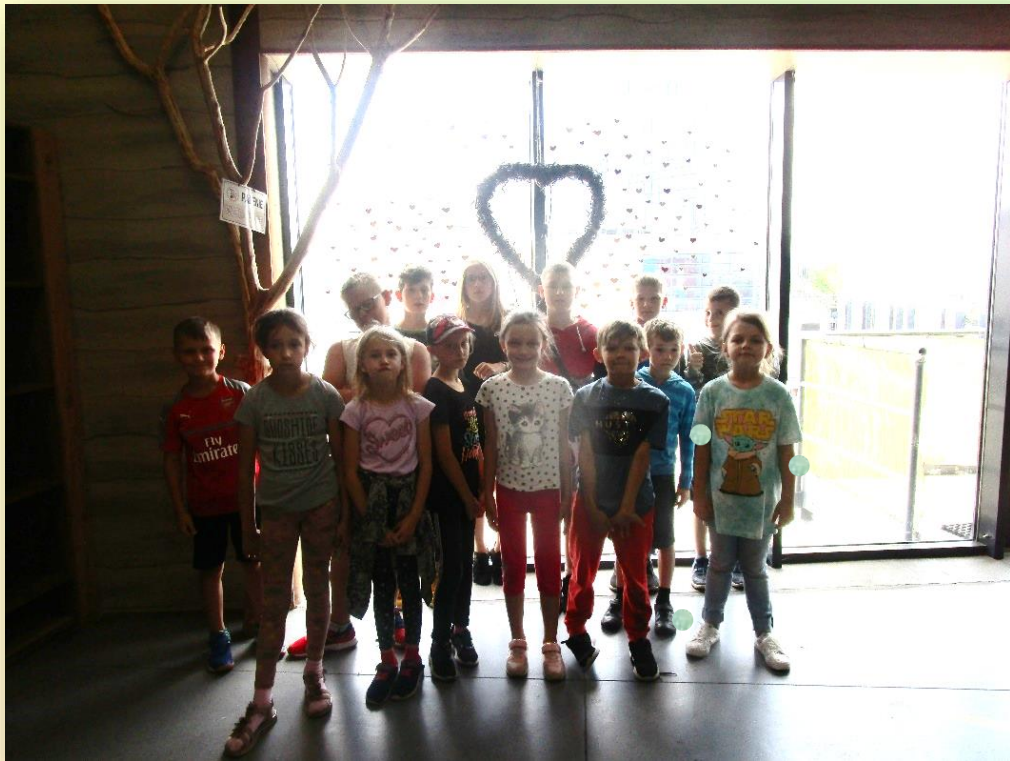
Wioska  
indiańska i my













# EDUKACJA KULTURALNA

*Kultura to pojęcie wieloznaczne, dlatego tak trudno je zdefiniować. Ogólnie mówiąc edukacja kulturalna jest to proces wychowania do kultury i przez kulturę.*

*Program tegorocznych wakacji został przemyślany tak, aby dostarczyć naszym wychowankom również szeroki wachlarz propozycji kulturalnych. Jako wychowawcy mamy świadomość jak ważne w rozwoju dziecka jest jego ukulturalnianie i uwrażliwianie na sztukę. Rodzice nie zawsze mają czas i możliwości, aby zabrać dziecko na wycieczkę, gdzie mogłoby zwiedzić zabytki kultury, czy wziąć udział w lekcji muzealnej. Uczestnicząc w życiu świetlicy dzieci miały taką możliwość. Wszechobecna komercja deprawuje dzieci, a one same są małe otwarte na tego typu spędzanie wolnego czasu. Pokazałyśmy dzieciom, że zwiedzanie nie musi być nudne.*

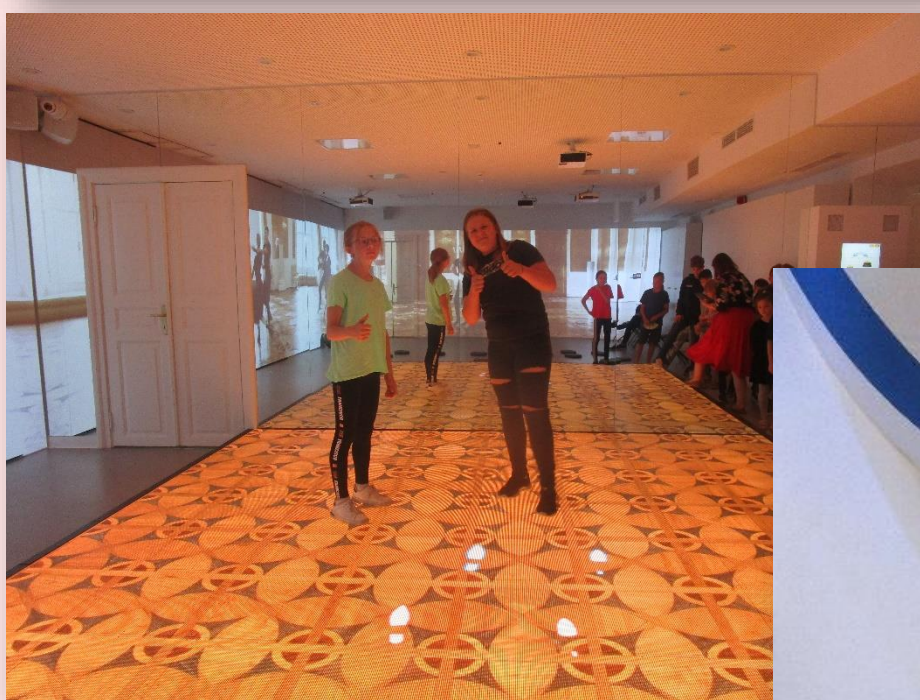
*Program warsztatów, lekcji muzealnych, wycieczek z przewodnikiem był dostosowany do wieku dzieci, tak aby zdobywały wiedzę poprzez zabawę. Uczestnictwa w kulturze musimy się nauczyć, dlatego wielokrotnie odwiedzaliśmy muzea, kina, zamki i staraliśmy się przedstawić to dzieciom w jak najatrakcyjniejszej dla nich formie.*

*Obcowanie z kulturą niesie wiele korzyści edukacyjnych. Rozbudza ciekawość dziecka, tak że otwiera się ono na świat. Poznaje nowe sposoby wyrażania emocji. Kontakt z szeroko pojętą kulturą wpływa również na kształtowanie postaw. Im szybciej dziecko zacznie oswajać się z kulturą, tym lepiej dla jego rozwoju.*

*Pierwszą kulturalną atrakcją tegorocznych wakacji była lekcja edukacyjno-dydaktyczna na temat historii miasta Rzeszowa, w towarzystwie przewodnika. Odwiedziliśmy również Zamek w Łańcucie, gdzie uczestniczyliśmy w warsztatach „Lato pod balonem”, a w trzecim tygodniu wakacji odwiedziliśmy po raz kolejny Muzeum Historii Rzeszowa, gdzie wzięliśmy udział w lekcji muzealnej „Letnia Kuchnia”.*









## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Dzień Tolerancji i Integracji Razem Lepiej

Środowiskowa Świetlica Socjoterapeutyczna w Świlczy od lat organizuje wspólne wydarzenia ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Woliczce.

Dla uczestników zajęć jest to lekcja mająca za zadanie oswoić dzieci z niepełnosprawnością. Dzieci są ciekawe, każda odmienność jest dla nich intrygująca. Bezpośrednie spotkania z ludźmi niepełnosprawnymi pozwala na wyegzekwowanie od dzieci właściwej postawy w stosunku do niepełnosprawności.

W świetlicy na takie spotkania dzieci są przygotowywane poprzez rozmowę. Widząc osobę na wózku inwalidzkim nie będą wytykać jej palcami, wołając głośno – ... a dlaczego pani jeździ na wózku... - bo wiedzą, iż panią dotknęła choroba, a skutkiem tej choroby jest teraz wózek inwalidzki.

**Dzień Tolerancji i Integracji – Razem Lepiej**, który odbył się 19 lipca 2022 r. to wspólne spędzanie czasu, wspólne zabawy, rozmowy, tańce.

Nikt nie czuje się odrzucony, widać, iż dzieci integrują się chętnie z uczestnikami zajęć ŚDS, akceptują ich niepełnosprawność. Osoby niepełnosprawne zyskują możliwie największą i upragnioną samodzielność, natomiast dzieci uczą się tolerancji, wzajemnego wsparcia, empatii i pomocy innym. Środowiska integracyjne pokazują, że „inność” nie jest niczym wstydlivym i w wielu przypadkach nie musi być przeszkodą w życiu.

Dzień ten rozpoczęliśmy grillem. Na altanie nakryto stoły i tam ciesząc się swoim towarzystwem mogliśmy ugościć przybyłych kiełbaskami, ciasteczkami, kawą, herbatą oraz napojami.

Wzmocnieni uczestnicy wydarzenia poszli grać w dwa ognie pod czujnym okiem edukatorki od sportu oraz wychowawców i opiekunów. Druga grupa mogła skorzystać z zajęć rewalidacyjnych w świetlicy w postaci Magicznego Dywanu.

Clou wydarzenia okazała się sztuka nieoczywista – kredowe graffiti przed budynkiem placówki. Cztery grupy chętnych osób miały za zadanie odwzorować kartkę wakacyjną, która przedstawiała morze, plażę, klimat typowo wakacyjny. Kartki z tym motywem zostały wykonane dla uczestników ŚDS w Woliczce przez dzieci i wręczone w Woliczce podczas warsztatów ceramicznych, które odbyły się 12 lipca.

Zakończyliśmy spotkanie wręczając *Dyplom uczestnictwa* na ręce pani kierownik Anny Gniewek Marek, a naszym przyjaciołom medale z napisem Dzień Tolerancji i Integracji Razem Lepiej. Proces integracji osób niepełnosprawnych w społeczeństwie jest długotrwały, ale na pierwszym miejscu zawsze powinien być człowiek, a nie fakt, że jeździ na wózku czy chodzi o lasce. Traktując osoby niepełnosprawne przyjaźnie, na równi ze wszystkimi — uczmy dzieci szacunku dla każdego.



# Z ŻYCIA ŚWIETLICY





## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Na stadionie przy Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy w dniu 4 sierpnia 2022 r. dzieci mogły wziąć udział w profesjonalnym treningu piłkarskim przeprowadzonym przez wykwalifikowanego trenera piłkarskiego pana Mariusza Kowala.

Dzieci z naszej placówki są ruchliwe, każda aktywność fizyczna pozwala na unicestwienie ogromnych sił jakie w nich drzemią. Alternatywą na wyładowanie nagromadzonych emocji są zajęcia sportowe.

### Stadionowy trening piłkarski dla uczestników zajęć Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy

Dzieci potrzebują ruchu, który zapewni im prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny. Bez względu na płeć mają podobne potrzeby, ale też predyspozycje do sportu. Trener prowadzący zajęcia z dziećmi stworzył im właściwe warunki do podjęcia treningu piłkarskiego.

Podczas treningu każdy mały piłkarz miał swoją piłkę. To pozwoliło im na poznanie własnych możliwości. Ciekawe zabawy koordynujące ruch zawodnika z piłką to była dla dzieci nowość.

Mali zawodnicy nie mają jeszcze właściwie wykształconych zdolności motorycznych. Z tego też względu prawidłowe wykonywanie przez nich wszystkich umiejętności technicznych może być trudne, a w najlepszym wypadku wychodzi im niezdarne i nieporadne.

Jak mówią trening czyni mistrza, tak więc warto poświęcić odrobinę czasu i dużą dawkę cierpliwości, by małymi krokami doprowadzić zawodnika do perfekcji.

Warto również pamiętać, że dzieci niezwykle dużo się uczą, łatwo pochłaniają przekazywaną wiedzę. Chcąc uzyskać jak najlepszy efekt, należy pamiętać, że ćwiczenia powinny być tak zaplanowane, by nie były zbyt skomplikowane. Proste zadania do wykonania ułatwiają skupienie się na jednej rzeczy, w tym przypadku technice wykonywania kolejnych działań. Po treningu dzieci rozegrały mecz. Było to świetne widowisko. W naszej miejscowości brakuje szkółki piłkarskiej, która cieszyłaby się wśród dzieci w wieku szkolnym duża popularnością. Obiekt sportowy jest wprost wymarzony do podejmowania takich działań, a czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci - może to jest recepta na nową drużynę piłkarską w Świlczy, która będzie zdobywała puchary, np. Puchar Wójta Gminy.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

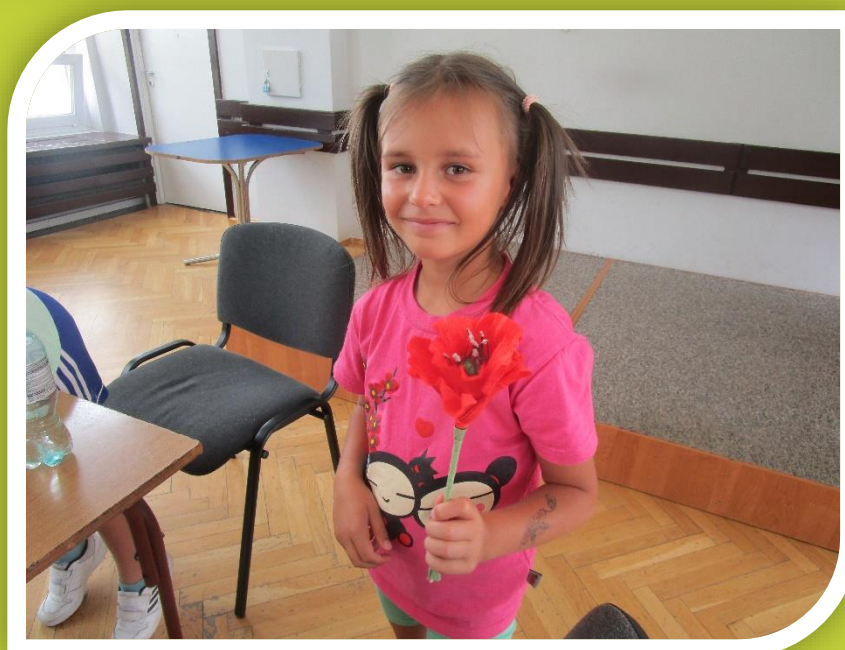
## Spotkanie z Akademią 50+

W dniu 9 sierpnia 2022 r. uczestnicy zajęć Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wzięli udział w warsztatach technicznych przeprowadzonych w Osiedlowym Domu Kultury „KraK” przez wolontariuszki Akademii 50+.

Panie te są nam dobrze znane, od początku istnienia placówki, czyli od roku 2018 uczestniczą w działaniach jakie podejmuje świetlica.

W tym roku zaprosiły nas na warsztaty rękodzielnicze. Dzieci pod czujnym okiem wolontariuszek wykonały maki z krepiny.

Następnym punktem spotkania było pieczenie proziaków. W atmosferze sprzyjającej rozmowom spędziliśmy ten czas, opowiadając co się dzieje w palcówce, jakie działania podejmujemy.





## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Wizyta Klubu Seniora z Trzciany

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy 10 sierpnia 2022 r. odbyło się spotkanie integracyjne międzypokoleniowe.

*„Niesamowita atmosfera przebiegu tego spotkania dodała skrzydeł i młodszym, i starszym.”*

Seniorzy zwiedzili naszą placówkę oraz cały obiekt sportowy wokół świetlicy. Byli zdziwieni przestrzenią oraz wspaniałą infrastrukturą jaką dzieci mają na co dzień do dyspozycji: różnorakie boiska, siłownia zewnętrzna, stoliki do gry, miejsce do grilla, plac zabaw to wszystko zrobiło na seniorach dobre wrażenie. Nie szczędzili oni pochwał.

Spotkanie rozpoczęliśmy przedstawieniem historii placówki wraz z omówieniem planu działania w bieżącym roku. Mnogość atrakcji dla dzieci oraz różnorodność zajęć robi wrażenie.

Przy kawie, herbacie i ciasteczkach czas szybko mija. Na grillu smażono już kiełbaski, a seniorzy przystąpili do gry w chińczyka. Mieszane wiekowo drużyny wspaniale spędzały czas przy stolikach do gier. Kolejnym punktem programu były konkurencje pisania wyrazów na czas oraz szlifowanie zaufania wśród seniorów, którzy mieli za zadanie narysować z zawiązanymi oczami wylosowaną rzecz. Zabawy i śmiechu było dużo, każdy doskonale się bawił. Po poczęstunku seniorzy wraz z dziećmi powrócili do zabaw sprzed lat: gra w klasy, gra w kapsle oraz *Ojciec Wirgiliusz* czy *Stary niedźwiedź mocno śpi*. Dorośli powrócili do lat młodości, a dzieci zobaczyły jak wspaniale seniorzy się bawią i jak pięknie śpiewają.



To był piękny czas, który możemy zdefiniować jako integrację międzypokoleniową, którą niewątpliwie można postrzegać jako składnik integracji społecznej. Jest to więc: „dążenie do ograniczania i znoszenia barier między przedstawicielami różnych generacji oraz poszukiwanie założeń dla całościowego modelu kształtowania zasad współistnienia oraz współpracy” osób należących do różnych pokoleń.

Nasze spotkanie miało znamiona również edukacji międzypokoleniowej, czyli wzajemnego uczenie się osób należących do różnych grup wiekowych. Ta forma edukacji obejmuje m.in. wspólne uczenie się, uczenie się o sobie wzajemnie, uczenie się przez kontakty i relacje międzypokoleniowe. Nasze spotkanie to edukacja między pokoleniami powstała w sposób spontaniczny, dająca duże korzyści i dzieciom, i seniorom. Wzmocniło to nas wszystkich i udowodniliśmy sobie, iż można się dobrze bawić w każdym towarzystwie.









## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Prace plastyczne z wykorzystaniem surowców wtórnych

Jak zrobić coś z niczego? Recykling daje nam wiele możliwości na stworzenie czegoś oryginalnego. Dzieci są bardzo pomysłowe, a wyobraźnia pozwala nam tworzyć ze wszystkiego co znajdziemy wokół siebie. Tak zrodził się pomysł na zajęcia kreatywne w naszej świetlicy.

Uczestnicy zajęć bardzo chętnie wykonywali prace z wykorzystaniem surowców wtórnych. Zajęcia dały dzieciom możliwość ekspresji, wyrażenia swoich odczuć w twórczy sposób. Zalet jest cała lista, a dla dzieci to świetna zabawa.

W swojej pracy wykorzystywaliśmy gałeczki z których powstały oryginalne autoportrety, malowaliśmy na kamieniach, wykonywaliśmy naszych ulubionych bohaterów filmowych z kolorowych plastikowych nakrętek, powstały również smoki z tekturowych kartonów po jajkach, dziewczynki na huśtawkach, a koniec zwieńczyć ekologiczny pokaz mody!!

Recykling to jedna z metod ochrony środowiska naturalnego, dlatego w naszej pracy na co dzień wykorzystujemy odpadki na zajęciach plastycznych. Często rozmawiamy z wychowankami o korzyściach wynikających z recyklingu, o tym, że ponowne wykorzystanie odpadów pozwala chronić środowisko, które jest naszym domem.



Zabawki z nakrętek







Dziewczynka na huśtawce



Smoki z kartonu





## Czy twoje dziecko jest uzależnione od internetu???



Nasze dzieci to pokolenie urodzone z myszką w ręku. Poprzez różne media mają możliwość korzystania z sieci w sposób prosty i niemal naturalny. Grają w gry, komunikują się z rówieśnikami, odrabiają lekcje przy użyciu internetu. Coś, co dla nas było kiedyś nieosiągalne dla nich jest czymś naturalnym. Młodzież dużo łatwiej porusza się w Internecie od swoich rodziców. Budzi to niekiedy sprzeciw i obawę wśród rodziców. Ponieważ nasze pokolenie inaczej spędzało czas wolny. A zatem jak to jest z tym Internetem, jest on szansą czy zagrożeniem? Otóż są dwie strony tego "kija". Z jednej, tej pozytywnej, szeroki dostęp do internetu jest zjawiskiem pozytywnym i ułatwia nam wszystkim życie a z drugiej jest przekleństwem obecnych czasów. Gdybyśmy potraktowali nowe media jako narzędzie, takie jak np. nóż, to dobrze zobrazuje to porównanie sens tego narzędzia. Nożem można pokroić mięso i jest on wtedy bardzo użyteczny, ale można tym samym nożem kogoś zabić i to już jest przykład wykorzystania go w złym celu. Tak samo rzecz się ma z Internetem. Możemy go wykorzystywać w dobrych celach, służących nam, a może być naszym złodziejem czasu i zdrowia. Dlatego tak ważna jest edukacja. Dzieci uczą się głównie przez naśladownictwo, więc jeżeli widzą dorosłych, którzy stale korzystają z telefonu czy komputera to same prawdopodobnie będą robiły to samo.

### Wpływ multimediiów na zdrowie

Jak wynika z różnych dotychczasowych badań nadmierne spędzanie czasu w sieci może powodować szereg zaburzeń i chorób. Przede wszystkim pogorszenie wzroku, nadwagę, nieprawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, w tym nasilenie objawów zaburzeń emocjonalnych, np. depresji. Narażone jest i zdrowie fizyczne i psychiczne. Internet, gry dostarczają dzieciom mnóstwa bodźców, w konsekwencji mogą one mieć problemy z koncentracją i uwagą w życiu codziennym. Może także powstać izolacja społeczna (np. fobia szkolna), ponieważ dla młodych osób wirtualne środowisko jest bezpieczniejsze niż rzeczywistość. Uciekają więc w nie, poszukując wsparcia, które jest złudne i w ten sposób odsuwają faktyczne rozwiązanie sytuacji problemowej. Dlatego tak ważny jest nadzór osoby dorosłej. Młodzież trzeba uczyć od najmłodszych lat korzystania z mediów, tłumaczyć, ustalać zasady korzystania a także uwrażliwiać na negatywne skutki nadmiernego korzystania. Jak wskazuje Dr. Kimberly S. Young u dzieci w wieku 5-12 lat chodzi o to, aby kontrolować ich aktywność w sieci. Powinny one zachować równowagę pomiędzy korzystaniem z mediów a kontaktami z rówieśnikami i aktywnością fizyczną. I to właśnie powinno być przewagą w ich wolnym czasie. Zieleń, świeże powietrze i rozwój społeczny poprzez zabawę i grę zespołową są tymi czynnikami, które są w tym okresie wzrastania najważniejsze. Nie uciekniemy od nowych technologii, ale możemy z nich mądrze korzystać traktując głównie jako narzędzie do zdobywania informacji.

Według autorki poradnika odpowiednie działania dla dzieci 5 - 12 lat to:

- określenie zasad korzystania z technologii,
- korzystanie z Internetu pod nadzorem,
- codzienna rozmowa i wspólne spędzanie czasu bez technologii,
- granie z rodziną w interaktywne gry.

Rolą osób dorosłych – rodziców i opiekunów – jest zapewnienie dzieciom bezpiecznego korzystania z Internetu. To oczywiście powinno być działanie kompleksowe. Po pierwsze edukacja, po drugie rozmowa na temat potencjalnych zagrożeń. I wreszcie – po trzecie – wyznaczanie zasad korzystania z sieci. Całość najlepiej by uzupełniały odpowiednie zabezpieczenia technologiczne sprzętu, ograniczające dostęp do nieodpowiednich treści dla dzieci.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej, które mogą pomóc chronić dzieci przed nieodpowiednimi treściami, można zainstalować na wszystkich urządzeniach mobilnych. Na rynku dostępnych jest mnóstwo programów dostępnych do pobrania i samodzielnej instalacji na urządzeniach. Ważne, by dostosować stopień kontroli do wieku i umiejętności „technicznych” dziecka.

Jak być dobrym rodzicem w erze cyfrowej? Przede wszystkim być. Jeżeli mamy bliską relację ze swoją pociechą i dziecko ma do rodzica zaufanie, łatwiej będzie nam wpływać na jego wybory. Najważniejsze jest poświęcanie minimum pół godziny dziennie nierozproszonej uwagi dziecku, „oko w oko”, a na pewno wybierze nasze towarzystwo od komputera. Nieużywanie internetu jako opiekunki do dziecka wydaje się najprostszą radą dla rodziców, którzy chcą uniknąć uzależnienia dziecka od tego medium.

#### Dla zainteresowanych:

- [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)
- [www.kidprotect.pl/uzaleznienie/?site=test](http://www.kidprotect.pl/uzaleznienie/?site=test)
- [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)
- „Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców”. Wersja PDF, wydawnictwo: Fundacja Dolce Vita, do pobrania za darmo.





*Zielna!... Ziele kwitnącego dróżka,  
rozmarynem pachnąca,  
weselna w drobnych,  
ziolowych wianuszkach!  
W wianuszkach, z drobnej rutki,  
w rozchodnikach złotych kwiatkach,  
z wniebowziętych uśmiechem cichutkim – wszelakiego ziela Matka...  
Chronią od burzy i gromu wianuszki  
Twoje zeschnięte, od nieszczęść strzeże domu – Duch Zielnej i wniebowziętej!...*

(Wiersz pochodzi z książki Marii Kownackiej pt. „Polskie Madonny Ludowe“.)

## ŚWIĘTO WNIEBOWZIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY

**15 sierpnia** Kościół Katolicki od wielu wieków czci Matkę Bożą Wniebowziętą. To jedno z najważniejszych i najstarszych świąt maryjnych, bo obchodzonych już od V w. W 1950 r., papież Pius XII ogłosił dogmat o zakończeniu ziemskiego życia Bogarodzicy i wzięcia Jej z ciałem i duszą do nieba. W tradycji polskiej znane pod nazwą Matki Bożej Zielnej. I tu ciekawostka. W Niemczech i Czechach to święto Matki Bożej Korzennej, w Estonii MB Żytniej, a w Kongo MB Znakomitej. W kościele prawosławnym obchodzi się Zaśnięcie NMP.

W tym dniu przynosimy do świątyni piękne bukiety pełne kwiatów, zbóż, warzyw, owoców i ziół, które swym zapachem wypełniają wnętrza kościołów i cieszą oczy swym bogactwem i różnorodnością. Zwyczaj ten obchodzimy na pamiątkę legendy, gdy po pogrzebie Maryi apostołowie poszli do grobu i na miejscu ciała znaleźli mnóstwo kwiatów i ziół. Umieszczenie święta ma też związek z czasem żniw. Starodawna nazwa tego święta to Matki Bożej Dożynkowej. Przyniesione pierwociny kwiatów i ziół były i wciąż są podziękowaniem za zebrane plony. Według tradycji bukiet powinien składać się z 7 lub 77 ziół, kwiatów, a także owoców i warzyw, jako, że cyfra 7 jest w Piśmie Świętym pojmowana jako doskonałość. Musiały się w nim znaleźć rośliny takie jak: rumianek, mięta, bazylija, melisa, rozmaryn, lubczyk, nasturcja (polecam poczytać o znaczeniu tych ziół). Wierzono, iż uplecione i poświęcone z nich w tym dniu wianki, chroniły domowników i uprawy przed chorobami. Ususzone bukiety kruszono i posypywano nimi zagony lub zakopywano na roli.

Niezwykle piękną tradycją w Polsce, np. w Kalwarii Zebrzydowskiej, są inscenizacje Zaśnięcia Matki Bożej i Jej Wniebowzięcia. Rozpoczynają się 14 sierpnia, wieczorną procesją, w której młodzieńcy i dziewczęta przenoszą się trumnę z figurą Maryi z Domku Matki Bożej do kościoła Grobu Matki Bożej. Pierwsza połowa sierpnia to też czas licznych pielgrzymek do sanktuariów maryjnych, choćby najliczniejszych, zmierzających do Pani Jasnogórskiej w Częstochowie.

Matka Boża Wniebowzięta jest także patronką wielu kościołów i parafii. Przykładem jest choćby nasza, świlczańska. W ołtarzu głównym, nad tabernakulum, umiejscowiona jest duża figura Matki Bożej, otoczona dwunastoma gwiazdami, jak w opisie z Apokalipsy św. Jana: *Niewiasta obleczona w słońce, i księżyc pod jej stopami, a na jej głowie wieniec z gwiazd dwunastu” (Ap 12,1).* Co roku, 15 sierpnia uroczą i z wiarą parafianie i przybyli goście, uczestniczą we Mszy św. odpustowej. Obecni są strażacy, Koło Gospodyń Wiejskich z pięknym wieńcem dożynkowym. Niekiedy też przedstawiciele władz wsi i gminy. Wnętrze świątyni wypełniają wierni, którzy z naręczem kwiatów i zieleni, przychodzą czcić Jezusa i Jego matkę, Maryję Wniebowziętą, dziękować, a także wypraszać u Niej potrzebne łaski.





## ZAGADKA

W pierwszą niedzielę września w Kruszewie jak co roku jest obchodzone jego święto. Impreza ta odbywa się corocznie już od 2000 r. Jak sama nazwa wskazuje tematyka święta obraca się wokół tego przysmaku. To zielone warzywo wszystkim jest dobrze znane. Jego chrupiąca konsystencja, smaczny miąższ i lekko gorzka skórka dobrze komponują się w lekkostrawnych sałatkach. Ze względu na dużą zawartość wody często znajduje również zastosowanie w kosmetyce jako składnik maseczek do twarzy i włosów. Zawarte w tych warzywach substancje odżywcze wykazują liczne właściwości prozdrowotne. Dlatego tak często po niego sięgamy, najlepiej jednak smakuje prosto z ogródka. Znajdująca się w nich kukurbitacyna nie tylko nadaje im gorzkawy smak, ale przede wszystkim ma działanie antynowotworowe. Hamuje wzrost komórek nowotworowych odpowiedzialnych za rozwój raka prostaty, trzustki czy piersi. Warzywa te sprzyjają również oczyszczaniu organizmu z toksyn oraz wspierają metabolizm w walce z innymi dolegliwościami organizmu. Ten zielony przysmak zawiera też fisetynę, która chroni komórki nerwowe przed starzeniem się, poprawia pamięć i zdolność uczenia się oraz zmniejsza ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Natomiast Panie bardzo często wykorzystują je do zabiegów kosmetycznych. Wyciąg z tego warzywa działa kojąco na skórę, łagodzi podrażnienia odświeża i tonizuje nawet tę z problemami, jak trądzik. Skutecznie ją oczyszcza oraz zmniejsza widoczność porów.

A sporządzone z nich napary, niwelują dolegliwości układu moczowego. Czy wiesz o kim jest tutaj mowa? Czy nadal potrzebujesz niewielkiej podpowiedzi? ... zielony ma garniturek i czapkę i sandały, zielony, zielony jest cały.

## RADY NA UPAŁY...

### CZYLI JAK DOBRZE, ZDROWO I MĄDRZE KORZYSTAĆ ZE SŁOŃCA

Lato w pełni, słońca mamy pod dostatkiem. Przeżyliśmy pierwszą w tych letnich miesiącach falę upałów, a w zapowiedziach szykuje się kolejna. Cieszymy się, bo w końcu są wakacje, a co za tym idzie sezon urlopowy, rodzinne wyjazdy i wypoczynek nad wodą czy innych miejscach. Słońce emituje ogromne ilości promieniowania elektromagnetycznego. Część z nich stanowi promieniowanie ultrafioletowe UVA, UVB, UVC (UVR – Ultraviolet Radiation).

Korzystanie z kąpeli słonecznych ma w kręgach naukowych dobre i złe strony. Potwierdzają to liczne badania. Spróbujmy wypisać kilka negatywów i pozytywów tej kwestii.

#### PLUSY

- wydzielanie serotoniny mającej wpływ na poprawę samopoczucia;
- pobudzenie melanocytów, które uwalniają endorfiny, tzw. hormony szczęścia;
- produkcja witaminy D3, odpowiedzialnej m.in. za naszą odporność;
- pomoc w leczeniu wielu chorób, np. łuszczycy, krzywicy, egzemy czy żółtaczk;
- atrakcyjny wygląd.

#### MINUSY

- zbyt częsta ekspozycja na słońce powoduje fotostarzenie się skóry;
- możliwość wystąpienia udaru słonecznego;
- poparzenia słoneczne;
- większa podatność zachorowania na raka skóry;
- alergie.



Możemy zatem stwierdzić, iż w kwestii opalania się, zarazem nadmiar jak i niedosyt są niekorzystne. Co więc robić? Należy zastosować kilka rad.

#### Zasady bezpiecznego korzystania ze słońca:

- Dbaj szczególnie o ochronę dzieci, stosuj specjalnie dla nich przygotowane preparaty.
- Stosuj kremy przeciwsłoneczne na odsłoniętą skórę – przez cały rok z filtrem SPF 15, latem i zimą SPF 20-30. Sprawdź na opakowaniu skuteczność w ochronie zarówno przed UVB, jaki i UVA. Stosowanie filtra wyłącznie przeciw UVB usypia twoją czujność na dużo bardziej niebezpieczną szkodliwość promieni UVA.
- Nakładaj kremy z filtrami około 20 min przed wyjściem na słońce. Ich działanie jest wtedy bardziej skuteczne.
- Nie opalaj się w czasie największej intensywności słońca – w godzinach 11-15. W tym czasie, jeśli koniecznie musisz przebywać na słońcu, dbaj o ostanianie ciała odpowiednim ubraniem i czapką na głowę.
- Nie opalaj się z użyciem kosmetyków nieprzeznaczonych do opalania.
- Nie oszukuj się – nie istnieje bezpieczne opalanie, czy to na słońcu, czy w solarium! Każda opalenizna powoduje starzenie się skóry i naraża ją na nowotwory.
- Noś ochronne okulary przeciwsłoneczne. Najpewniej kupić je u optyka.
- Pamiętaj o nakryciu głowy.
- Pamiętaj, że promieniowanie UVA przenika przez materiał ubrania – nawet mokry kostium kąpielowy.
- Powtarzaj nakładanie kosmetyków ochronnych co 2-3 godziny. Pamiętaj, że średnia odporność kremów wodoodpornych wystarcza na 40 min pływania,
- Sprawdzaj stan zdrowia swojej skóry, szczególnie wygląd znamion. Niepokojące powinny być wszelkie oznaki zmiany zabarwienia znamienia, jego powiększenie lub pojawienie się wokół niego otoczki.

Zespół redakcyjny: M. Lisowska, E. Król, P. Szuber, A. Tront, E. Tront, K. Gaczot-Micał, E. Kula, J. Kowalska

Opracowanie komputerowe: H. Tarańska