

# ŚWIETLICOWO

wrzesień - październik 2022

Nr 28

## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

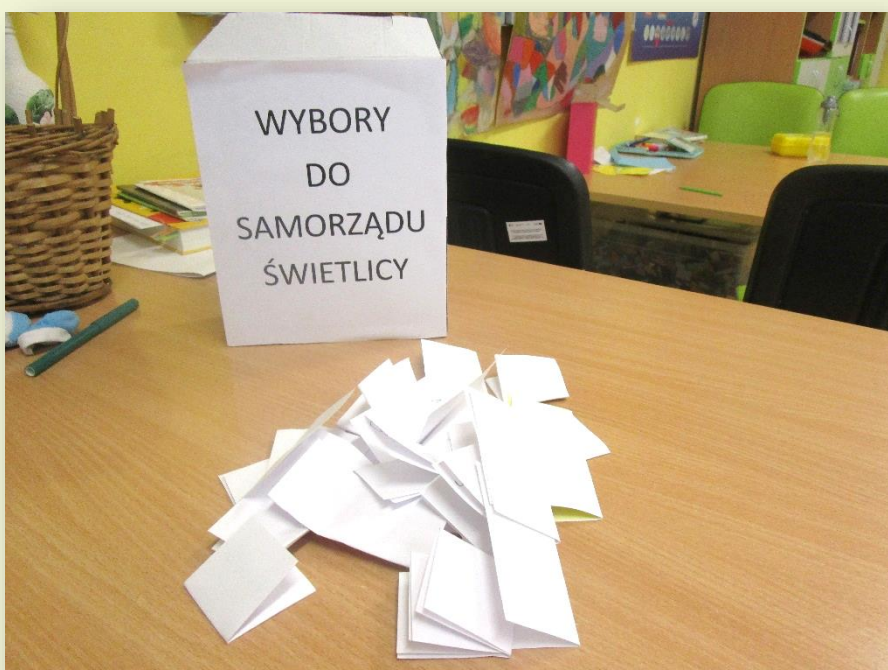
### Wybory do samorządu świetlicy

**12 września 2022 r.** w naszej świetlicy zostały przeprowadzone wybory do Samorządu Świetlicowego. W dzień głosowania w Sali nr 2 mieścił się lokal wyborczy, a w nim urna wyborcza, do której uczestnicy zajęć mogli oddać głos na jednego kandydata.

Po podliczeniu głosów przez komisję wyborczą wszystko stało się jasne.

Nowy skład Samorządu jest następujący:

- 1. Simon Styka**
- 2. Michał Rogala**
- 3. Nikola Pizło**



### W zgodzie z naturą

#### JESTEŚMY EKO

Na co dzień w naszej świetlicy dbamy o edukację ekologiczną dzieci. Raz do roku wychowankowie wraz z rodzicami biorą udział w akcji „Sprzątanie świata”.

We wrześniu przeprowadziliśmy cykl zajęć dotyczący ochrony środowiska. Podczas zajęć z ekologii wykorzystywaliśmy różne formy edukacji. Między innymi czytaliśmy poezję ekologiczną np. wiersze Bożeny Formy, „Ziemia”, Wiktora Lelewa „Żyj z przyrodą w zgodzie”, Gabrieli Skrzypczak „Obietnica”, „Ratujmy ziemię”

Poezja była dla nas pretekstem do dyskusji na temat: Jak możemy dbać o przyrodę we własnym miejscu zamieszkania? Zapoznaliśmy się z takimi pojęciami jak segregacja i recykling. Dyskutowaliśmy o tym, co możemy jeszcze zrobić, by być bardziej Eko. Podsumowaniem wiedzy z zajęć były Eko - zagadki oraz krzyżówki ekologiczne.

Na co dzień w pracy z dziećmi, podczas kreatywnych zajęć plastycznych bardzo często wykorzystujemy surowce wtórne. Uczymy, że każda rzecz może otrzymać drugie życie.

Propagowanie wiedzy i świadomości ekologicznej należy zacząć już od najmłodszych lat, dlatego wdramy wiedzę nie tylko w teorii, ale również w praktyce będąc przykładem dla najmłodszych.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Drzewko przyjaźni

"Przyjaciół to ktoś, kto rozumie twoją przeszłość, wierzy w twoją przyszłość i akceptuje cię takim, jakim jesteś."

[autor nieznany]

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy dzieci wykonywały drzewko przyjaźni na zajęciach plastycznych. Życzą każdemu z osobna, aby w świetlicy czuł się jak w gronie dobrych przyjaciół.



Rękodzieło (ang. handmade) to wszystkie wyroby, dzieła, twory człowieka, które powstały w sposób nieprzemysłowy – najczęściej bez użycia maszyn, przy pomocy rąk i prostych narzędzi. Jednocześnie posiadają określone walory artystyczne, najczęściej mają w sobie zawarty motyw kultury, regionu, kraju, z którego pochodzą, okresu, w którym zostały wykonane.

Dzieci z naszej placówki wykonywały jesienne róże. Każde dziecko przyniosło na zajęcia różnorodne liście z drzew, rosnących wokół świetlicy.

Paleta barw jesieni zawitała na naszą salę. Do wykonania jednej róży potrzebowały 5 liści oraz kawałka nitki. Pomysł na bukiet jesienny oraz przeprowadzenie instruktażu, należało do pani Katarzyny Gromadzkiej, która ma duszę artystyczną i lubi dzielić się swym talentem z innymi.

Jesienny bukiet jaki powstał to doskonały pomysł na dekorację domową, nie kosztuje wiele wysiłku, a jest a la mode bo handmade jest teraz na topie. Serdecznie polecamy.

## Jesienne róże





## Z ŻYCIA ŚWIETLICY

### Wizyta strażników gminnych

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyło się spotkanie z panem Robertem Veithem – komendantem Straży Gminnej wraz ze współpracownikiem panem Wojciechem Wierzchowskim. Spotkanie miało charakter edukacyjny. Dzieci z placówki mogły zaznajomić się z zadaniami jakie strażnicy gminni wykonują na terenie naszej gminy.

Straż Gminna ma na celu przede wszystkim ochronę spokoju i porządku w miejscach publicznych, a także ochronę obiektów komunalnych i urządzeń użyteczności publicznej. Czuwa nad porządkiem i kontroluje ruch drogowy określony w przepisach o ruchu drogowym. Współdziała z właściwymi podmiotami w zakresie ratowania życia i zdrowia

obywateli, pomocy w usuwaniu awarii technicznych i skutków klęsk żywiołowych oraz innych miejscowych zagrożeń. Straż Gminna jednocześnie dba o estetykę gminy.

Dzieci miały okazję oglądnąć samochód służbowy, a także otrzymały odpowiedzi na każde nurtujące pytanie.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dyskoteka zorganizowana przez tatę Simona Styki, pana Sylwestra Styki odbyła się 30 września. Były kolorowe światła, projektory świetlne, refleksy kolorowe, sprzęt nagłośnieniowy, mikrofony i statywy, błyskały flesze i nawet była wytwornica dymu.

W tych wyjątkowych warunkach dzieci z naszej placówki obchodziły Dzień Chłopaka. Panie wychowawczynie przygotowały konkursy i zabawy, zaś dziewczynki dla swych kolegów Laurki.

Przygotowano stół pełen łakoci. To były piękne chwile. Dzieci tańczyły w kółeczku, znaleźli się również amatorzy tańca w parach.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY



## – CZY MY JĄ W SOBIE MAMY?

Na zajęciach z psychologiem dzieci odkrywały znaczenie słowa empatia. Empatia to zdolność wczuwania się w przeżycia i rozumienie stanu emocjonalnego drugiego człowieka. Empatia polega nie tylko na rozumieniu drugiego człowieka, lecz także, co ważniejsze, na sygnalizowaniu swojego rozumienia i wczuwaniu się w przeżycia innych ludzi.

Empatia to trwanie przy drugiej osobie, zwracanie uwagi na jej uczucia i potrzeby oraz pewność, że dobrze je rozumiemy, chociaż nie odczuwamy tego samego. Ważne jest bycie z drugą osobą, dopóki jesteśmy jej potrzebni. Poczucie jest fakt, że empatia jest procesem, który można ćwiczyć, doskonalić i stymulować jej rozwój przez całe życie. W świetlicy dzieci zapoznały się z opowiadaniem, które miało za zadanie wyczulić słuchaczy na empatyczne zachowanie bohatera.

Empatia pomaga w wielu sytuacjach, ułatwia codzienne funkcjonowanie, pozwala na nawiązanie dobrych relacji, jest pożądana w wielu zawodach, w których człowiek bez empatii nie poradzi sobie. Brak umiejętności empatycznych może powodować ogromne trudności w funkcjonowaniu w postaci ograniczonych relacji, zachowań agresywnych i aspołecznych. Osoba pozbawiana empatii, lub mająca jej bardzo niskim poziomie, może narzucać innym swoją wolę i nie dostrzegać, że taka bezkompromisowość jest źródłem konfliktów i negatywnych emocji. Dlatego konieczne jest uświadamianie dzieci i nauka zachowań empatycznych.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## REEDUACJA W PLACÓWCE

Jednym z zadań naszej świetlicy jest stworzenie dzieciom odpowiednich warunków, atmosfery sprzyjającej nauce oraz niesienie kompetentnej pomocy. Wychodząc temu naprzeciw, biorąc pod uwagę potrzeby naszych wychowanków oraz oczekiwania rodziców pomagamy uczestnikom zajęć świetlicowych w odrabianiu zadań domowych.

Czas przeznaczony na pomoc w tym zakresie ma przede wszystkim na celu wykształcić u dzieci nawyk systematycznego odrabiania zadań domowych oraz wdrożyć dzieci do samodzielnej pracy. Nauczyć dziecko jak rozwiązywać problemy zarówno teoretyczne jak i praktyczne.

Należy pamiętać o zasadach DOBREJ pomocy. Pamiętajmy!

- ✓ Pomagamy a nie wyręczamy.
- ✓ Pomagamy, gdy zaistnieje potrzeba i gdy dziecko zwróci się o pomoc.
- ✓ Stwarzamy zawsze miłą atmosferę (nie pospieszamy, nie wyśmiewamy).
- ✓ Pozwalamy na samodzielność.
- ✓ Uczeń, przystępujący do odrabiania lekcji, zadania trudniejsze powinien odrabiać w pierwszej kolejności.
- ✓ Zachęcamy do samodzielnego wyszukiwania błędów.
- ✓ Odrabiamy zadania o stałej porze.

Należy również pamiętać, że każde dziecko jest inne i ma swoje indywidualne potrzeby oraz tempo pracy. Pamiętajmy, aby dostrzegać nawet najmniejsze sukcesy dziecka, wzmacniać i motywować do dalszej pracy.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## ❖ Pierwsza lekcja edukacyjna z serii „Na tropie sekretnego życia książek w Gminie Świlcza”

23 września 2022 r. uczestnicy zajęć Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy wybrali się na wycieczkę do pobliskiej miejscowości Mrowla, gdzie odwiedzili Publiczną Bibliotekę Gminną. Rozpoczęły się lekcje edukacyjne pn. „Na tropie sekretnego życia książek w Gminie Świlcza”.

Dzieci pod opieką pani kierownik zapoznały się z zasadami panującymi w bibliotece, które przedstawiła pani Jolanta Styka. Miały okazję dowiedzieć się, iż biblioteka ta liczy około 10 000 woluminów. Pani bibliotekarka zapoznała je z nowoczesnym systemem informatycznym, który zapewnia kompleksową obsługę biblioteki. Propagując czytelnictwo wśród dzieci, wiemy jak istotne jest czytanie książek, jak wpływa na koncentrację, jak poszerza słownictwo, rozwija wyobraźnię i buduje wewnętrzny świat człowieka. Odwiedzanie biblioteki, czytanie książeczek, spędzanie czasu w bibliotece na zabawie, lekturze, rozmowie z innymi o książkach to dawanie dobrego przykładu, zaszczepianie nie tylko dobrych nawyków, ale to wielka inwestycja w przyszłość naszego dziecka, jego inteligencję i rozwój. Szczególnie ważne aspekty wychowawcze wśród dzieci nadpobudliwych psychoruchowo, czyli wyciszanie emocji, pobudzanie do pracy nad panowaniem nad emocjami, szukanie nowych zainteresowań, w okolicznościach sprzyjających koncentracji uwagi mogą odnieść sukces podczas pobytu w bibliotece. Liczymy, iż dzieci zainteresowane ofertą bibliotek gminnych przeniosą dobre nawyki do domów i wraz z rodzicami, rodzeństwem czy babciom i dziadkiem odwiedzą którąś z bibliotek.

## ❖ Druga lekcja edukacyjna z serii „Na tropie sekretnego życia książek w Gminie Świlcza”

Druga lekcja odbyła się w Publicznej Bibliotece Gminnej w Bratkowicach. Lekcję edukacyjną poprowadziła pani Sabina Wójcik, która przybliżyła nam historię biblioteki w Bratkowicach oraz zapoznała nas z ciekawą zawartością całego księgozbioru.



„Kto czyta książki – żyje podwójnie”

Umberto Eco





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Warsztaty ceramiczne

Wychowankowie Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odwiedzili Regionalny **Dom Tradycji Ludowych** w Trzcanie. Wzięli udział w warsztatach ceramicznych, które poprowadził Pan **Zbigniew Lis**.

Spotkanie było ogromną niespodzianką dla dzieci, które wykazują zainteresowania plastyczne oraz lubią kreatywne formy zabawy. Poprzeczka została postawiona wysoko, gdyż uczestnicy pracowali bez szablonów, a co za tym idzie musieli wykazać się pomysłowością, planowaniem oraz dobrą organizacją pracy.

Warsztaty były okazją do zdobycia nowej wiedzy i umiejętności dla najmłodszych uczestników. Dzieci, które po raz pierwszy miały styczność z gliną miały możliwość doświadczyć struktury tego materiału, ugniatać go, wałkować oraz patrzeć jak pod wpływem dłoni nabiera ciekawych kształtów. Ten wdzięczny materiał daje również dziecku kontrolę nad pracą i możliwość korygowania błędów. Sporo korzyści wyniosły z warsztatów dzieci, które mają problemy ze sprawnością manualną, gdyż praca z gliną niewątpliwie je rozwija. Tematem warsztatów były ozdoby choinkowe. Przygotowane do wypału bombki, gwiazdki i choinki pozostawiliśmy w dobrych rękach.

Lepienie z gliny pozwoliło dzieciom wyciszyć się i zrelaksować. To doskonała zabawa, która ma również właściwości terapeutyczne.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY

## Dzień Pupila!

Akcja miała na celu pogłębianie wiedzy i świadomości w zakresie właściwej opieki nad zwierzętami, zachowania się w obecności zwierząt, godnego ich traktowania. Na zajęciach dzieci doszły do jednogłośnego wniosku: „Zwierzę nie jest przedmiotem!”.

Do świetlicy rodzice przywieźli wspaniałe, zadbane i szczęśliwe zwierzaki, które wprowadziły wiele endorfin do placówki. Nie było osoby, czy to dorosły czy dziecko, aby uśmiech nie pojawił się na ustach. Każda rodzina mogła opowiedzieć historie swojego pupila, a także pokazać jak bardzo głębokie są więzi z danym zwierzęciem.





# Z ŻYCIA ŚWIETLICY



## Spotkanie z pielęgniarką





Wywiad z panem Tomaszem Białym, Radnym Rady Gminy Świlcza i pomysłodawcą Biegu Ulicami Świlczy, który od pięciu lat doskonale wpisuje się w kalendarz imprez cyklicznych w naszej miejscowości i cieszy się dużą popularnością wśród biegaczy.



- ❖ Dzień dobry, witam serdecznie po V Biegu Ulicami Świlczy, Memoriale kpt. T. Kirchnera. Z satysfakcją patrzę na rozwój przedsięwzięcia w naszej miejscowości, którym niewątpliwie jest ta impreza sportowa. Skąd pomysł na Bieg?
  - Dzień dobry, cieszę się, że Bieg znalazł uznanie wśród mieszkańców. Gdy zostałem radnym Rady Gminy Świlcza za jeden z celów postawiłem sobie organizację wydarzenia, które będzie miało charakter nie tylko sportowy, ale także towarzyski oraz będzie integrować lokalnie działające organizacje społeczne. Gdy na spotkaniu członków i sympatyków reaktywowanego Towarzystwa Przyjaciół Świlczy zaproponowałem organizację biegu nie tylko dla dorosłych, ale przede wszystkim dla dzieci i młodzieży, pomysł wywołał entuzjazm.
- ❖ Kto zaangażował się w organizację Biegu?
  - Od pierwszej edycji, w organizacji Biegu uczestniczą członkowie Towarzystwa Przyjaciół Świlczy. Bieg nie mógłby się odbyć bez dużego zaangażowania Pana Adama Majki Dyrektora Gminnego Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Świlczy z siedzibą w Trzcanie i jego pracowników. We wszystkich edycjach istotną pomocą służą druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej ze Świlczy oraz sąsiadujących miejscowości. W organizacji Biegu uczestniczyło również Koło Gospodyń Wiejskich ze Świlczy. Finansowanie kosztów organizacji Biegu jest możliwe dzięki przychylności Wójta Gminy Świlcza Pana Adama Dziejdzica oraz Radnych Rady Gminy Świlcza, którzy zabezpieczają w budżecie Gminy Świlcza stosowne środki pieniężne. Gościnność Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy zapewnia nam dobre warunki organizacji biura imprezy.
- ❖ Jak wyglądały początki Biegu Ulicami Świlczy, czy są jakieś udoskonalenia pomysłu, czy zachodzą jakieś zmiany organizacyjne?
  - Od początku były przewidziane dystanse dla dorosłych oraz dzieci i młodzieży. Dorosli biegli po bardzo malowniczej, ale wymagającej pięciokilometrowej trasie, która była używana także w ostatniej edycji imprezy. Od edycji z 2021 roku Bieg dorosłych rozpoczyna się na murawie stadionu LKS Świlczanka, gdzie również wyznaczane są krótsze dystanse dla dzieci i młodzieży. Trybuny sprzyjają gromadzeniu się licznej publiczności, w szczególności rodziców i znajomych oraz środowisk samorządowych.
- ❖ Dla kogo dedykowany jest Bieg?
  - Bieg dedykowany jest dla każdego, dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Profesjonaliści biegają razem z amatorami, którzy są szczególnie miło widziani dlatego, że pokazują, iż impreza jest ciekawą formą na spędzenie wolnego czasu niezależnie od stopnia zaawansowania treningów. Olbrzymim powodem do satysfakcji jest fakt uczestnictwa dużej ilości dzieci i młodzieży ze Świlczy i pobliskich miejscowości.
- ❖ Bieganie stało się modne. Czy myślisz, że biegający Świlczanie, to osoby, które przygotowują się do Biegu Ulicami naszego sołectwa? Czym wyróżnia się ten Bieg na tle innych?
  - Myślę, że część na pewno tak, w każdej edycji Biegu pojawiają się mieszkańcy Świlczy, którzy osiągają znakomite wyniki. Dla niektórych samo ukończenie Biegu jest powodem do satysfakcji. Bieg wyróżnia bardzo ciekawa malownicza trasa o dużej różnicy wzniesień.
- ❖ Gdybyś sam brał udział w tym wydarzeniu, jak byś przekonał biegaczy do dotarcia się do naszej imprezy? Dlaczego warto jest wziąć udział w Biegu Ulicami Świlczy?
  - Chęć wzięcia udziału w biegu to świetny pretekst do rozpoczęcia treningów, które poprawią kondycję i stan zdrowia. Ukończenie Biegu wiąże się nie tylko ze sporym wysiłkiem, ale także dużym uznaniem kibicujących mieszkańców. Jak wcześniej wspominałem trasa jest bardzo urozmaicona, malownicze widoki oraz duża różnica wzniesień powodują, że biegacze nie mogą się nudzić.



Bieg Ulicami  
Świlczy



- ❖ Czy sport daje satysfakcje? Pytam Cię o to, bo wiem, iż sam delectujesz się zdobywaniem wysokich osiągnięć w sporcie motoryzacyjnym, może zechcesz opowiedzieć o swojej pasji?
- Oczywiście, niezależnie od dyscypliny czy też stopnia zaawansowania. Bardzo lubię pływać i jeździć na rowerze. Moją pasją są wyścigi i rajdy samochodowe, które odbywają się na zamkniętych, odpowiednio zabezpieczonych drogach. To sport wymagający nie tylko odpowiedniego sprzętu, ale także dobrej kondycji fizycznej i refleksu, co wymaga częstych treningów. Uczestniczę w zawodach organizowanych przez automobilkluby zrzeszone w Polskim Związku Motorowym. Największe moje osiągnięcie to Mistrzostwo w kategorii, w której startuję.



❖ Puentą wywiadu niech będzie zachęta do uprawiania sportu, moja jest dobrze znana: „Jeśli nie umiesz latać, biegnij. Jeśli nie umiesz biegać, chodź. Jeśli nie umiesz chodzić, czołgaj się. Ale bez względu na wszystko – idź naprzód.”  
– MLK. Podaj nam swoją:

➤ "Nigdy, nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj." – Winston Churchill

❖ Dziękuję za miłą rozmowę –  
Magdalena Lisowska



## DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

Początkiem jesieni, 22 września, niemal jest Dzień Bez Samochodu. Znany także jako Samochodu lub Europejski Dzień Bez ekologiczna kampania, w czasie której zamienia te, które nie szkodzą środowisku.

Początki tego projektu miały miejsce podczas rozwój i stopniowe efekty doprowadziły do roku Samochodu. Wówczas, do kampanii, zaczęło miasto

Bogota w Kolumbii, gdzie nie jeździ się autem w dni powszechnie

i dotyczy to całego miasta; w Dżakarcie, stolicy Indonezji, dzień bez samochodu ma miejsce w każdą niedzielę, a także w Tajwanie, w mieście Tajpej, kiedy to dzień bez samochodu przeobraził się w miesiąc bez auta.

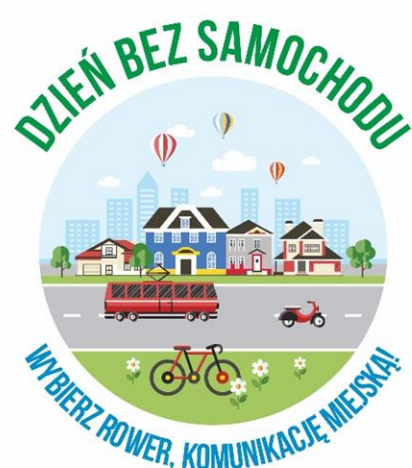
W Polsce ta proekologiczna kampania obchodzona jest od 2004 r. z inicjatywy Ministerstwa Środowiska. Początkowo nie wszystkie miasta brały w niej udział. W 2015 r. było ich już 126. W tym dniu mieszkańców miast i przyjezdnych zachęca się do skorzystania z innych środków transportu, by ograniczyć ilość wytwarzanych spalin. Można wybrać się rowerem, hulajnogą, która obecnie jest na topie. Można też skorzystać z transportu publicznego, który w tym dniu jest darmowy.

Idąc dalej, patrząc na nasze województwo, także miasto Rzeszów już od kilkunastu lat włącza się w akcję i proponuje w tym dniu zostawić samochód i wybrać inny środek lokomocji. Co roku w tym dniu transport publiczny jest darmowy. W obecnym roku mieszkańcy mogli przejechać się nowymi i starymi modelami autobusów i porównać jakość i komfort jazdy.

Kiedy w dzisiejszych czasach emisja spalin jest tak bardzo wysoka, nawet jeden dzień w roku, może korzystnie wpłynąć na naszą planetę. Oczywiście nie wszyscy możemy codziennie podróżować rowerami, skuterami czy autobusami, to prawda. Jednak w trosce o nasze środowisko, możemy wysilić się i co jakiś czas, okazyjne, zamienić cztery koła na dwa lub pójść pieszo. Zachęcam. Z pewnością wyjdzie nam to na zdrowie ☺

na całym świecie obchodzony Światowy Dzień Bez Samochodu. Jest to prosię auta i pojazdy spalinowe, na

kryzysu naftowego, w latach 70ych XIX w., jednak swój 2000, kiedy to Komisja Europejska ustanowiła Ogólouropejski Dzień Bez dołączać coraz więcej państw. Aktualnie największymi propagatorami tego eventu są:





Pochodzenie imienia

**Liliana** to imię pochodzenia łacińskiego, wywodzące się od słowa liliium (lilia).

Określa ono kobietę piękną, czystą, białą jak kwiat lilii. Znaczenie imienia Liliana to niezwykła kobieta o dwoistej naturze. Podejmuje ryzykowne wyzwania i nie boi się porażek. Potrafi wiele znieść. Jest obowiązkowa i zorganizowana. Posiada wyjątkowe wyczucie ludzi i idealnie ich dobiera. Skłonna jest do oszustw oraz przywłaszczania sobie cudzych pomysłów. Inteligencja góruje u niej nad kreatywnością. Typowa introwertyczka. Czują i kochająca, ale nie potrafi tego okazać. Predyspozycje zawodowe Liliana sprawdzi się zarówno jako architekt lub bizneswoman jak i w zawodach związanych ze sztukami plastycznymi i historią sztuki. Imieniny Liliana imieniny obchodzi 14 lutego, 30 kwietnia, 8, 27 lipca, 3, 4, 25 września, 19 listopada. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Liliany jest 27 lipca.

**Karol** Pochodzenie imienia Karol jest to imię pochodzenia starogermańskiego, od słowa charal, carl (mąż, mężczyzna) lub skandynawskiego – oznaczałoby wówczas człowiek prosty, chłop. Imię to nosił słynny król Franków, Karol Wielki, od którego wywodzą się słowiańskie słowa oznaczające panującego: król (pol.), král (czes.), kralj (serb., chorw.). Znaczenie imienia Cechuje go pozorny spokój. Jest czuły i rodzinny, chociaż z pozoru szorstki. Karol to uroczy towarzysz życia oraz odpowiedzialny ojciec. Ma jednak temperament fircyka. Czasem sprawia wrażenie, iż sam nie wie, czego chce albo nie umie tego wyrazić. To uparty i zdecydowany mężczyzna, który niestrudzenie dąży do obranego celu. Predyspozycje zawodowe Karol sprawdzi się jako biznesmen, naukowiec, inżynier, budowniczy, rzemieślnik. Imieniny Karol imieniny obchodzi 21, 23, 28 stycznia, 2 marca, 4 kwietnia, 9 maja, 3, 4, 12 czerwca, 5, 18 lipca, 5 sierpnia, 3 listopada.

**Nikodem** Pochodzenie imienia Nikodem to imię męskie pochodzenia greckiego. Powstało z połączenia słów nike (zwycięstwo) i demos (lud, naród). Oznacza: ten, który zwycięża dla ludu. Znaczenie imienia Nikodem uparcie walczy o swoje i często broni absurdów. Fascynują go zjawiska paranormalne. Preferuje zajęcia, które przybliżą go do odkrycia tajemnicy świata i wyjaśnienia kosmicznego spisku.

Imię prawdę  
ci powie...

Wyróżnia się jednak ambicją, energią i pewnością siebie. W pracy nie wychyla się, sumiennie wykonując tylko to, co musi. Doskonali wyjątki siebie, a nie metody działania. Ma przy tym potencjał do wybicia się. Posiada bogatą osobowość, jest szlachetny oraz łagodny. Łatwo podbija serca niewieście. Predyspozycje zawodowe Nikodem śmiało może próbować swych sił w biznesie, handlu i usługach, a także robić karierę naukową. Imieniny Nikodem imieniny obchodzi 1 czerwca, 3 sierpnia, 15 września. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Nikodema jest 3 sierpnia.

**Oskar** Pochodzenie imienia Oskar to imię pochodzenia skandynawskiego, od słów As (skandynawskie bóstwo) i kar (miecz, włócznia). Oznacza: ten, który otrzymał miecz z rąk bogów. Możliwe jest również pochodzenie germańskie co oznaczałoby wtedy: posiadający bożą włócznię. Ceni sobie spokój, samotność i swój własny świat. Jest pełen lęku, napięty i gotowy do ucieczki. Niestety poprzez swą nadpobudliwość i marzycielstwo potrafi popaść w niejedne tarapaty. Problemy rozwiązuje nieszablonowo, zadziwiając nieraz otoczenie. To bardzo miły, towarzyski i otwarty na świat człowiek. Predyspozycje zawodowe Oskar sprawdzi się w zawodach związanych z biznesem, ekonomią, giełdą papierów wartościowych a także pedagogiką. Imieniny Oskar imieniny obchodzi 3 lutego.

**Simon** (Szymon - odpowiedniki angielski: Simon, chorwacki: Šimun czeski: Šimon) Pochodzenie imienia Szymon jest to imię pochodzenia hebrajskiego, od słów szim on (Bóg wystuchał). Bystry umysł oraz spory potencjał intelektualny to zdecydowanie jego największe zalety. Lubi uczestniczyć w życiu innych – wszystko wiedzieć, doradzać, wybierać, aż do przejścia sterów. Szymon to intelektualista i wolnomysliciel. Do tego lubi, gdy wokół dużo się dzieje. Szymon spełnia się na stanowiskach biznesowych, związanych z naukami technicznymi, medycyną lub rolnictwem. Posiada również predyspozycje do bycia politykiem lub policjantem. Imieniny Szymon imieniny obchodzi 5 stycznia, 16, 18 lutego, 24 marca, 19, 20 kwietnia, 10, 16, 23 maja, 1, 6 czerwca, 18 lipca, 3 sierpnia, 3, 14 września, 8, 28 października. Najbardziej popularną datą obchodzenia imienin Szymona jest 6 lutego.



## Cechy idealnego wychowanka

1. Zawsze czysto ubrany
2. Zawsze ładnie uczesany
3. Kulturalny
4. Uporządkowany nie rzuca plecakiem
5. Zorganizowany
6. Punktualny
7. Nie zostawia bałaganu, sprzętu
8. Opiekuje się rodzeństwem
9. Pomaga rodzicom
10. Jest uprzejmy
11. Pomaga innym
12. Używa zwrotów grzecznościowych
13. Nie ocenia po wyglądzie



14. Systematyczny
15. Pilny
16. Ciekawy
17. Pomaga bezinteresownie
18. Jest dobroduszny
19. Jest gościnnie
20. Koleżeński
21. Odważny
22. Pracowity
23. Rozsądny
24. Serdeczny
25. Szczery
26. Wyrozumiały



## Dlaczego spędzanie czasu wolnego z rodziną jest ważne?

W dzisiejszym świecie, w nawale obowiązków, prac do wykonania i rzeczy do zrobienia spędzanie czasu wolnego w Rodzinie jest bardzo ważne. Żadne dodatkowe zajęcia ani rzecz, którą dziecko dostanie nie zrekompensuje czasu i uwagi, które otrzyma od swoich rodziców.

W ten sposób umacniamy więzi i kształtujemy charakter młodego człowieka. Dajemy mu również możliwość by uczyło się od nas różnych zachowań i zdobywało nowe ciekawe umiejętności, czując się swobodnie. Dla dzieci spędzanie czasu z rodziną pomaga kształtować je w dobrych, odpowiedzialnych dorosłych, poprawiać ich zdrowie psychiczne i rozwijać oraz umacniać silne podstawowe wartości. Jednakże w tym wspólnym spędzaniu czasu chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę - nie zapominajmy więc o tym. Bo nie tylko dzieci potrzebują tego czasu, ale również dorośli, którzy czasem zapominają, jak to jest cieszyć się z niczego lub delektować małymi chwilami szczęścia. My również możemy się czegoś nauczyć od swoich dzieci. Nie bądźmy jednak zbyt ostrzy - to nie zabawa w złego policjanta. Dajmy mu poczucie by dziecko czuło się swobodnie i nie obawiało próbować swoich sił w różnych aktywnościach. A rodzic ma go w tym wspierać i asekurować mu. Dajmy również im szansę na wyrażenie siebie. Kto lepiej zna swoje dziecko jak nie rodzic. W ten sposób mamy możliwość by wydobyć z dziecka umiejętności, wartości oraz wskazać kierunek hobby, lub kiedyś uwielbianego zawodu. Ten czas dla dziecka pozwala mu również czuć się kochanym i akceptowanym. Sprawia, że poczuje się tak, jakby było ważne, a dziecko, które czuje się ważne, jest szczęśliwsze i bardziej skłonne do rozwoju. Wiary w swoje umiejętności oraz zdolności. Budujemy tym samym ich poczucie wartości, jakże istotne dla młodego człowieka.



Tworząc przyjazne środowisko dziecku dajemy mu szansę na to by podzieliło się swoimi troskami, obawami czy problemami, z którymi się boryka. Będzie bardziej skłonne przyjść i poprosić Cię o pomoc i radę. Dajmy im poczucie, że w swoim rodzicu mają przyjaciela i powiernika. W ten sposób możemy też zapobiec sytuacjom, które u dziecka będą wywoływać stres. Nie pozostanie zostawionym samemu sobie, lecz pozwoli nam uchronić przed nieprzyjemnymi skutkami bądź konsekwencjami jego działań, lub działań innych osób w jego życiu. To spędzanie wolnego czasu może przybrać różnorodne formy. Każdy rodzic sam decyduje. Jednakże dobrze by było by ten czas wzmacniał potrzeby intelektualne, emocjonalne i fizyczne dziecka. Dla jednych to będzie wspólny posiłek czy czytanie książki dla innych natomiast wspólna aktywność fizyczna, tj. jazda na rowerze. Ale to może być również udział w grze planszowej czy wspólna praca. Dajmy naszym dzieciom szansę one same wskażą nam kierunek, w którym chcą zmierzać. Obudźmy w nich pasję, a później dotrzymajmy im kroku w tym do czego dążą. Każda minuta z poświęconego dla nich czasu to tak jak inwestycja. Im więcej wtłoczmy w nich tego czasu i uwagi, tym więcej wyciągniemy kiedyś z tej relacji lub po prostu unikniemy sytuacji, które będą nie łatwe do przepracowania. Świadomość, że jest ktoś komu mogą ufać i powierzyć swoje troski jednocześnie dobrze bawić sprawi, że dzieci niechętnie będą rezygnować z towarzystwa osób, które ich kochają, wspierają i ich motywują. I o to właśnie chodzi w tej relacji Rodzic - dziecko. Rodzicem przecież nie jest się tylko jak dziecko jest małe i ucęszcza do szkoły. Ty decydujesz, ty wiesz, ty jako Rodzic możesz w tym kierunku jeszcze wiele zziałać. Zaczynaj od dziś kształtować swoje dziecko. Powodzenia 😊



# ASTRONOMICZNA JESIEŃ

Mówi się, że wszystko, co dobre i piękne szybko się kończy...ale czy na pewno? Skończyło się piękne i w tym roku upalne lato i zaczęła się jesień. Piękna pora roku, moim zdaniem. Co prawda, początek jesieni zalewał nas deszczem i pluchą, za to październik powitał nas wysokimi, jak na ten miesiąc, temperaturami i pięknym słońcem.

Jesień: pora roku, następująca po lecie, kiedy to średnia dobowa temperatura powietrza waha się między 15 a 5°C. Astronomiczna jesień zaczyna się w momencie równonocy jesiennego, 23 września i trwa do przesilenia zimowego, czyli 22 grudnia. W Europie Środkowej wyodrębnia się fazę wczesną jesieni, gdy dojrzewają owoce i wykopuje się warzywa z grządek. Właściwa jesień to czas, kiedy drzewa przygotowują się do spoczynku zimowego, opadają liście. Późna faza trwa do nadejścia mrozów.

W naszym kraju funkcjonuje określenie „polska złota jesień”. Moment, gdy temperatura jest w miarę wysoka, dni są słoneczne. To dzięki pięknym krajobrazom, które pokazują drzewa i krzewy w różnorodnych barwach, zwłaszcza żółci i czerwieni. Zjawisko powszechne i niby niewielkie, jednak z pewnością nie raz, każdy z nas westchnął, gdy popatrzył zza okna lub siedząc na ławce na drzewa ubrane piękne wielobarwne liście. Na to „złoto”, które spadało z nich na ziemię.

Jesień to pora roku, która poprzedza zimę. Przyroda przygotowuje się na ten czas w różny sposób. Drzewa i krzewy gubią liście, łodygi, które jeszcze wiosną były cienkie i zielone, teraz są zgrubiałe i zdrewniałe. Odlatują ptaki, które nie są w stanie przeżyć zimy, zwierzęta szykują się do snu zimowego, a inne robią na zimę zapasy. Ludzie także przygotowują się do nadejścia mroźnej pory roku. Prace w ogrodzie, na grządkach, w sadzie. Robienie przetworów. Długo oczekiwany wysyp grzybów. Do artystycznych prac potrzeba zebrać materiały, których teraz jest pod dostatkiem. Praży bardzo dużo, ale pamiętajmy, że będzie też czas odpoczynku, gdy nastaną długie zimowe wieczory.

Jesień nie zawsze musi kojarzyć nam się z chorobami, pluchą i zimnem. Musimy zadbać odpowiednio wcześniej o naszą odporność. Także dekoracje jesienne naszych domów mogą rozjaśnić nasze lica i odpędzić szare myśli. Przepięknie kwitnące wrzosy, złocenie (chryzantemy), kora z drzew lub pniaczków np. brzozy, stare koszyki i drewniane skrzynki, dynie ozdobne, szyszki, kasztany... Do wyboru, do koloru. Tylko ruszyć wyobraźnią. Zatem do dzieła!!!



Zespół redakcyjny: M. Lisowska, E. Król, E. Tront, K. Gaczot-Micat, Z. Cioch  
 Opracowanie komputerowe: H. Tarańska