

ŚWIETLICOWO

wrzesień - październik 2023

DWUMIESIĘCZNIK

Nr 34



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Konkurs językowy z języka niemieckiego i angielskiego

Dnia 31 sierpnia 2023 roku w Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbył się Konkurs Językowy z Języka Niemieckiego i Angielskiego. Impreza ta zgromadziła wielu uczestników, którzy mieli okazję rywalizować w trzech emocjonujących rundach. Tematyka konkursu obejmowała nazwy części ciała, kolory, zabawki oraz gry w językach obcych.

Po zakończeniu trzech rund konkursu nadszedł czas na ogłoszenie wyników i wręczenie nagród. Zwycięzcy otrzymali dyplomy i atrakcyjne nagrody, które stanowiły dodatkową motywację do udziału w konkursie. Każdy uczestnik otrzymał również nagrodę pocieszenia, co podkreśliło ich wysiłek i zaangażowanie.



Konkurs nie tylko pozwolił uczestnikom doskonalić swoje umiejętności językowe, ale także stworzył atmosferę zabawy i zdrowej rywalizacji. Był to znakomity sposób na promowanie nauki języków obcych i rozwijanie zdolności komunikacyjnych. Jesteśmy dumni ze wszystkich uczestników i już nie możemy doczekać się kolejnej edycji, która połączy naukę i zabawę.

I miejsce – Jan Tereszkiwicz

II miejsce – Liwia Ingot

III miejsce – Liliana Gołąb

Gratulujemy zwycięzcom i życzymy wszystkim uczestnikom dalszego rozwoju w nauce języków obcych.



Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY



Spotkanie integracyjne z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Woliczce

W dniu 30 sierpnia mieliśmy przyjemność gościć uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy z Woliczki. Jak zawsze było bardzo wesoło. W ramach projektu Wakacyjna AktywAKCJA integrowaliśmy się podczas warsztatów z pedagogiki cyrku. Uczestnicy mieli okazję spróbować swoich sił w różnych aktywnościach, takich jak rzucanie obręczami, kostką, czy nawet nauczyć się podstawowych trików z chustą akrobatyczną. Zaangażowanie i radość były widoczne na każdym kroku, a widok uśmiechniętych twarzy cieszył serce.



Następnie przeprowadziliśmy konkurs plastyczny, w którym uczestniczyli dzieci i nasi Goście. Zadanie konkursowe polegało na wykonaniu pracy plastycznej suchymi pastelami- „Moje Wakacyjne Wspomnienia”. Każdy mógł wyrazić swoje doświadczenia wakacyjne poprzez rysunek. Prace były pełne kreatywności i emocji, co świadczyło o bogatych przeżyciach uczestników.

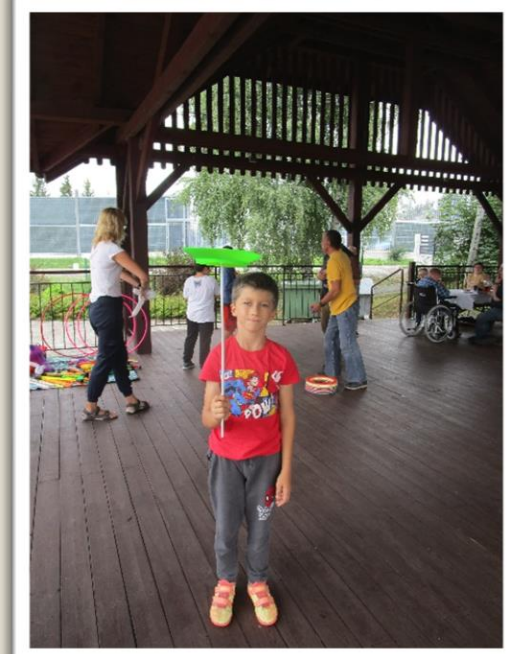
Jednym z kulminacyjnych momentów wizyty była wspólna biesiada, podczas której jedliśmy owoce, słodycze oraz pieczoną kiełbasę. Te przyjemne chwile umożliwiły nawiązanie serdecznych relacji między wszystkimi uczestnikami.

Dzięki wspólnym aktywnościom, w tym zajęciom cyrkowym, konkursowi plastycznemu, integracyjnym zabawom oraz wspólnemu posiłkowi, mieliśmy okazję wymienić doświadczenia oraz twórczo działać. Spotkanie to przyczyniło się do zacieśnienia relacji między obiema grupami uczestników oraz podkreśliło wartość współpracy i zrozumienia.

Ewa Król

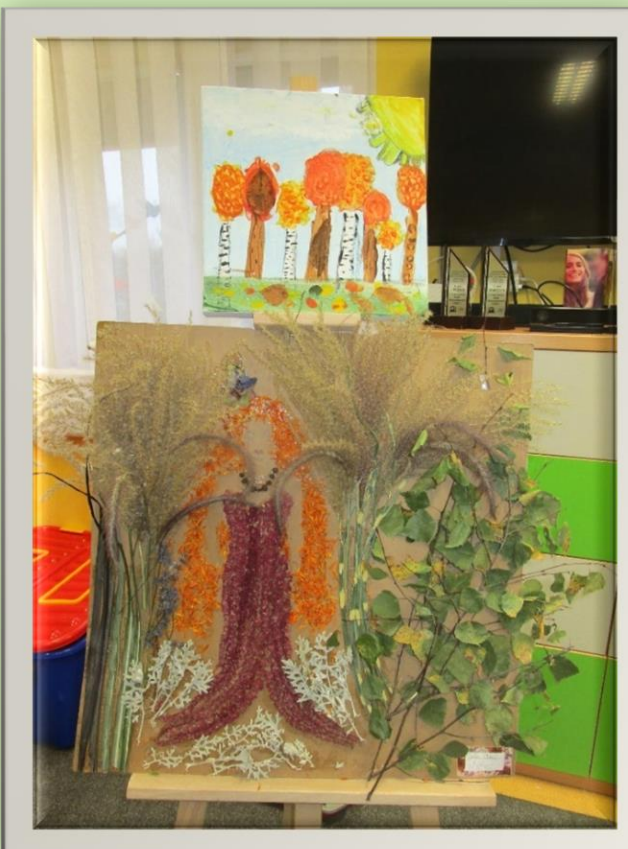


Spotkanie integracyjne z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Woliczce



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Rozstrzygnięcie Rodzinnego Konkursu Plastycznego pn. „Barwy jesieni”



Wyróżnienie: Julia Dobrzańska

III miejsce: Julia Chmaj

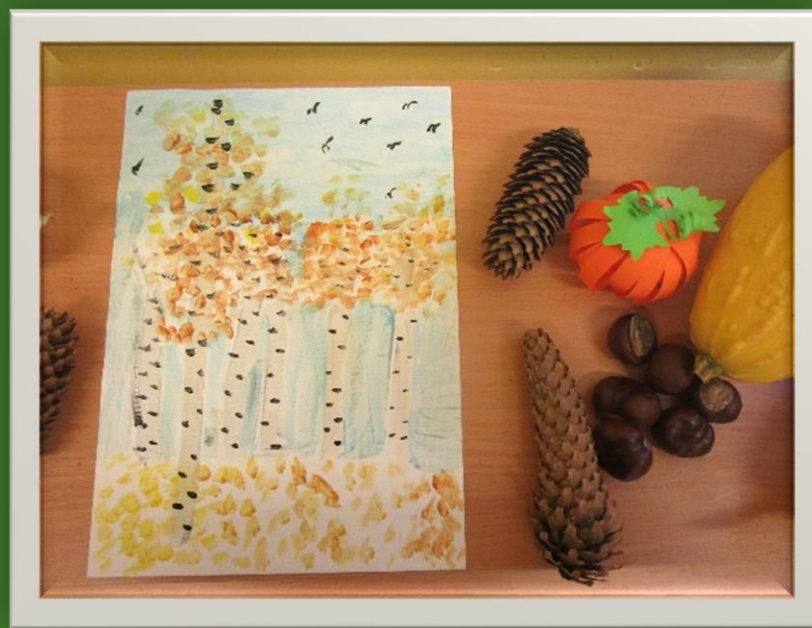
II miejsce: Maksymilian Bator

ex aequo Aleksandra Nicpoń

I miejsce: Maja Micał

Dziękujemy za udział w konkursie,
 a zwycięzcom gratulujemy!!





Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci,

ich wspólna aktywność fizyczna wspiera nie tylko rozwijanie kontaktów między dziećmi, ale również pomaga w rozładowaniu nadmiaru energii, uczy zasad „fair play” i wspomaga rodziców i opiekunów w wychowaniu dzieci. Zajęcia sportowe kształtują nie tylko mięśnie i ciało, lecz także umysł, psychikę i wspierają budowę zdrowego systemu wartości. Zespołowe gry i zabawy uczą bardzo ważnych umiejętności społecznych, to doskonały sposób na aktywne spędzenie czasu wśród rówieśników. Zdrowa rywalizacja, umiejętność współdziałania w grupie czy umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, albo umiejętność rozwiązywania konfliktów — to tylko niektóre cele możliwe do osiągnięcia podczas pracy w grupie.

Zajęcia sportowe są niezmiernie ważne w sferze społeczno-wychowawczej, ponieważ kształtują życzliwy stosunek do ludzi, przyczyniają się do wzrostu zainteresowań i uczą konsekwencji w dążeniu do postawionych celów. Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie własnej wartości. Dzieci, które uprawiają sport, osiągają lepsze wyniki w nauce. Z roku na rok przybywa badań, które potwierdzają wpływ aktywności fizycznej na plastyczność naszego mózgu. Badania dowodzą, że dzieci, które regularnie ćwiczą wykazują większe zdolności koncentracji i szybciej przyswajają wiedzę. Organizm dziecka aktywnego fizycznie jest bardziej dotleniony i zwiększa się ogólna jego wydolność. Ruch na świeżym powietrzu pomaga w prawidłowym wzroście kości, funkcjonowaniu stawów i rozbudowy mięśni. Powiedzenie „W zdrowym ciele, zdrowy duch” jak najbardziej wpisuje się w każdy rodzaj sportowych zajęć. Dzieci rozwijają się bardzo intensywnie i wiele nawyków, zarówno tych złych jak i dobrych będzie miało swoje konsekwencje w przyszłości. Zdrowe nawyki takie, jak uprawianie sportu już od najmłodszych lat z pewnością będzie miało pozytywny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka.

Cezary Pawlak



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Dzień Postaci z Bajek



Bajkowe światy są miejscem, gdzie marzenia i wyobraźnia dzieci stają się rzeczywistością. Tam, na tle tych fantastycznych historii, dzieci mogą stać się bohaterami swoich ulubionych opowieści.

W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbył się wyjątkowy „Dzień Postaci z Bajek”. Wydarzenie było pełne uśmiechów, zabaw i niezapomnianych chwil. Pozwoliło dzieciom na jeden dzień wcielić się w ulubione postacie z bajek.



Tego dnia dzieci przybyły do Świetlicy w różnych strojach, które odzwierciedlały ich ulubione postacie. Można było spotkać Minionki, Księżniczki, Myszkę Miki i wiele innych postaci z kreskówkowych i książkowych światów. Każde dziecko wydawało się być nie tylko ubrane w kostium, ale także wcielone w rolę swojego ulubionego bohatera.

Po prezentacji kostiumów przyszedł czas na quizy i konkursy. Dzieci musiały odpowiedzieć na pytania dotyczące swoich ulubionych bajek, co okazało się nie lada wyzwaniem, biorąc pod uwagę, ile czasu spędzają oglądając i czytając bajki.

Najważniejsze jest jednak to, że Dzień Postaci z Bajek w Świetlicy to nie tylko zabawa, ale także okazja do kształtowania wartościowych umiejętności społecznych. Dzieci uczyły się współpracy, dzielenia się i wzajemnego wsparcia. Były to również lekcje kreatywności, gdyż wiele z nich samo tworzyło swoje kostiumy.

Dni takie jak ten pokazują, jak ważne jest zachowanie dziecięcej wyobraźni i radości. Bajki są miejscem, gdzie każde dziecko może



odnaleźć swoje ulubione postacie, wcielić się w nie i być częścią niezwykłych przygód.

Dzięki inicjatywom takim jak Dzień Postaci

z Bajek w Świetlicy, dzieci mają szansę na to, by ta wyjątkowa magia bajek towarzyszyła im przez całe życie.

Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

W trosce o naszą planetę



Coraz więcej ludzi na całym świecie zdaje sobie sprawę z pilnej potrzeby ochrony naszej planety. W tym duchu co roku obchodzimy Dzień Sprzątania Świata, aby podjąć wspólne działania na rzecz ochrony środowiska. W tym roku szczególną rolę odegrały dzieci i ich rodzice, którzy włączyli się aktywnie w tę ekologiczną akcję.



Akcja rozpoczęła się od lekcji edukacyjnej, która miała na celu zwiększenie świadomości ekologicznej dzieci. Rozmawialiśmy na temat problemów związanych z zanieczyszczeniem środowiska, zmianami klimatycznymi i koniecznością dbania o naszą planetę.

Dzieci były niezwykle zaangażowane w zajęcia i aktywnie uczestniczyły w dyskusjach. Pytały, jak mogą pomóc w ochronie środowiska i były gotowe wdrożyć konkretne rozwiązania w swoim codziennym życiu. Były to inspirujące chwile, które pokazywały, że młodsze pokolenie jest gotowe działać na rzecz czystszej przyszłości.

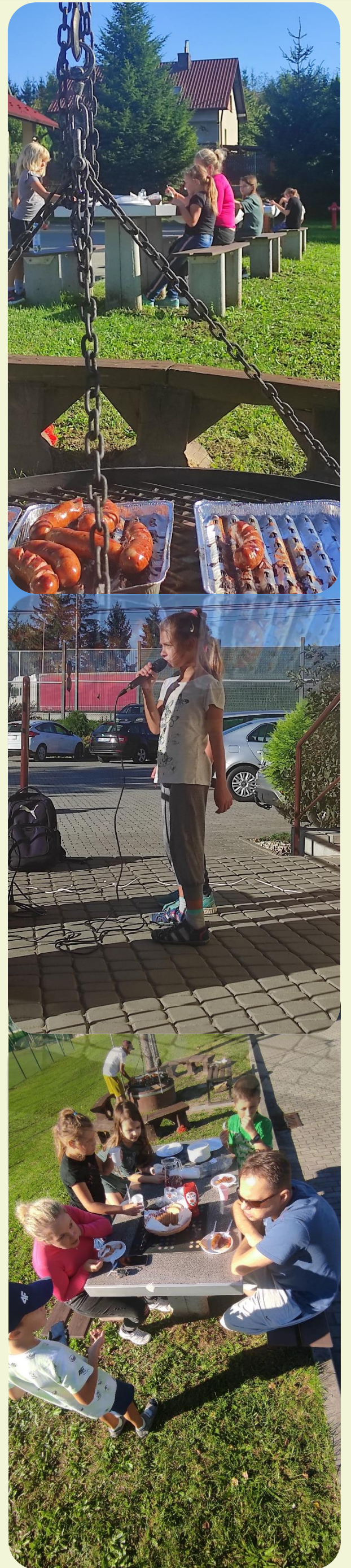
Po teorii przyszedł czas na praktykę. Dzieci i rodzice wyruszyli na ulice, uzbrojeni w worki na śmieci i rękawice. Razem zbierali śmieci, segregowali odpady i przywracali piękno przyrodzie. Nie było to tylko czyszczenie, to była manifestacja zaangażowania w ochronę środowiska naturalnego.



W trakcie akcji nie zabrakło również zabawy i wspólnego spędzania czasu. Po zakończeniu sprzątania dzieci i rodzice zebrali się na wspólnym grillu. Było to nie tylko okazją do wspólnego posiłku, ale także do wymiany doświadczeń i refleksji nad tym, jakie znaczenie ma troska o środowisko dla naszej wspólnej przyszłości.

Dzień Sprzątania Świata z udziałem dzieci i rodziców stał się nie tylko akcją sprzątania, ale także wielką lekcją ekologii i wspólnym działaniem na rzecz lepszej przyszłości naszej planety. Wspólne starania dzieci i dorosłych pokazały, że każdy może przyczynić się do ochrony środowiska i że razem możemy osiągnąć naprawdę wielkie rzeczy.

Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Karaoke z okazji Dnia Chłopaka

W wielu krajach na całym świecie obchodzony jest Dzień Chłopaka, święto dedykowane mężczyznom i chłopcom, którzy wprowadzają radość i energię do naszego życia. Jednym z miejsc, gdzie to święto jest obchodzone z wielką pompą i radością, jest nasza świetlica. To właśnie tutaj młodzi mężczyźni mogą poczuć się wyjątkowo i docenieni, a jednocześnie spędzić miło czas ze swoimi przyjaciółmi.

Z okazji Dnia Chłopaka świetlica przygotowała w tym roku wiele atrakcji, które miały na celu uczcić ten wyjątkowy dzień. Chłopcy otrzymali w prezencie plecione breloczki ze sznurków. To zadanie wymagało cierpliwości i zręczności, a efekt był imponujący. Każdy breloczek był inny, co podkreślało unikalność każdego z uczestników.

W świetlicy odbył się konkurs karaoke. Młodzi mężczyźni mieli okazję zaprezentować swoje wokalne umiejętności, a także poczuć dreszczyk emocji występując przed swoimi koleżankami i kolegami. Wybór utworów był różnorodny - od rocka po hip-hop, każdy znalazł coś dla siebie. Były śmiechy, brawa i okrzyki zachwyty.

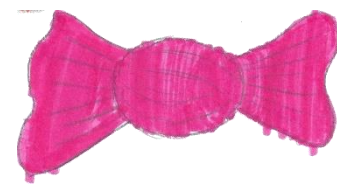
Konkurs karaoke stał się doskonałą okazją do budowania więzi i wspierania się nawzajem. Chłopcy mogli dowiedzieć się, że niezależnie od swoich talentów, są doceniani i akceptowani przez swoich przyjaciół.



Podczas obchodów Dnia Chłopaka w świetlicy pojawiła się też okazja do refleksji nad tym, co to znaczy być mężczyzną. Męskość może przejawiać się na wiele różnych sposobów, a to, co naprawdę się liczy, to szacunek i wsparcie, jakie mężczyźni potrafią dać innym.



Świetlica to miejsce, gdzie młodzi ludzie mogą rozwijać swoje umiejętności społeczne, uczyć się od siebie nawzajem i tworzyć trwałe przyjaźnie. Obchodzenie Dnia Chłopaka w takim miejscu to doskonały sposób na podkreślenie znaczenia przyjaźni i męskości w życiu każdego chłopca.



Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Poznajemy nową technikę - frotaż

W dzisiejszym zabieganym świecie, pełnym cyfrowych bodźców, warto oderwać się od ekranów i puścić wodze fantazji. Świetlica, pełna energii i kreatywności, jest idealnym miejscem do tego rodzaju aktywności. Jedną z fascynujących technik, która może rozpałcić wyobraźnię dzieci, jest frotaż.



Frotaż to technika plastyczna polegająca na odbijaniu faktury różnych powierzchni na papierze lub innym materiale, tworząc niezwykle interesujące i abstrakcyjne kompozycje. Nazwa pochodzi od francuskiego słowa „frottage” co oznacza „tarcie” lub „ścieranie”.



Zajęcia plastyczne z techniką frotaż w świetlicy były nie tylko zabawą, ale także sposobem na rozwijanie umiejętności artystycznych i kreatywności. Ta prosta, ale niezwykle satysfakcjonująca technika pomogła dzieciom, w miłej i przyjaznej atmosferze, odkryć piękno w przedmiotach codziennego użytku.

Ewa Król



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Jak być dobrym opiekunem zwierząt?

W ramach cyklu zajęć o tym, jak dbać o zwierzęta oraz jak być ich dobrym przyjacielem postanowiliśmy wykonać karmniki dla ptaków. Do budowy karmników wykorzystaliśmy materiały takie jak listewki, sklejka, klej, gwoździki itp. oraz podstawowe narzędzia jak młotek, piłka ręczna, miarka. W trakcie zajęcia technicznego skupiliśmy się na zachowaniu bezpieczeństwa w czasie używania różnych narzędzi. Podopieczni poznali podstawowe sposoby łączenia drewna gwoździkami i klejem stolarskim, obróbkę drewna papierem ściernym oraz cięcie piłą ręczną. Dla niektórych było to pierwsze doświadczenie w życiu. Na koniec zajęcia podopieczni dekorowali daszki według swoich wizji plastycznych.

W najbliższych dniach znajdziemy odpowiednie miejsca do powieszenia ich, aby spełniały swoją funkcję dokarmiania ptaków szczególnie tych najmniejszych, jak modraszki, bogatki, kopciuszki, czyżyki. Staramy się już gromadzić odpowiednią karmę w postaci ziaren słonecznika, owsa, prosa, siemienia lnu.

Cezary Pawlak



Z ŻYCIA ŚWIETLICY



SPOTKANIE Z RATOWNIKIEM MEDYCZNYM - LEKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

13 października swój dzień obchodzą Ratownicy Medyczni. Z tej okazji zaprosiliśmy do naszej placówki Pana Leszka Sieńko, ratownika medycznego, który przekazał cenną wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i pierwszej pomocy oraz pomógł zrozumieć dzieciom, jakie kroki podjąć w sytuacji nagłej.

Coraz częściej słyszy się o odpowiedzialnych postawach dzieci w sytuacjach zagrożenia zdrowia innych osób. To efekt edukacji w zakresie niesienia pomocy. Dlatego stworzyliśmy sytuację, w których najmłodszy mogli poznać zagadnienia związane z ratownictwem. Podczas spotkania treści teoretyczne zostały wzbogacone o pokaz oraz ćwiczenia na fantomie. Uczestnicy spotkania nauczyli się, jak zbadać oddech, przeprowadzić resuscytację. Zapamiętali, że należy na przemian wykonać trzydzieści uciśnień klatki piersiowej i dwa wdechy. Samodzielnie je wykonywali. Dowiedzieli się również, że między ratowaniem dorosłej osoby i dziecka jest znaczna różnica. Potrafią o tym opowiedzieć. Potrafią ułożyć osobę poszkodowaną w pozycji bezpiecznej. Znają też sposoby udzielania pomocy w przypadku zakrztuszeń. Wiedzą do czego służy chusta, którą ma w swoim wyposażeniu ratownik medyczny.

Wszystkie dzieci słuchały z uwagą i bacznie obserwowały sposoby niesienia pierwszej pomocy. Wszystkie też były gotowe do wykonania ćwiczeń w zakresie udzielania pomocy.

Serdecznie dziękujemy za przeprowadzanie warsztatów, które zwiększyły świadomość dzieci w zakresie bezpieczeństwa i odpowiedzialności za siebie i innych.

Ewa Król



KĄCIK PSYCHOLOGA

DRÓDZY RODZICE

Pragnę prosić Państwa o pochylenie się nad tematem korzystania przez dzieci z urządzeń mobilnych i zagrożeniami z tego wynikających. Moja prośba wynika z dbałości o bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój dzieci. Ogromny odsetek dzieci (dotyczy to również naszych świetlicowych) wykazuje oznaki uzależnienia od tego typu urządzeń.



Temat cyberzaburzeń i wynikające z tego zaburzenia relacji społecznych, zaburzenia rytmu dobowego, zaburzenia funkcji poznawczych, ryzyko zmniejszenia chęci do rozwoju ruchowego, ryzyko odbioru treści o cechach dewiacji, ryzyko silnych, długotrwałych wpływów przez osoby o cechach destrukcyjnych, a nawet psychopatycznych, ryzyko wykradzenia danych osobowych, zdjęć oraz informacji wrażliwych oraz ryzyko zachowań agresywnych/hejterskich w sieci (przekleństwa, wyszydzanie, wyśmiewanie) to ogromny problem współczesnych rodzin. Porównuje się go do alkoholizmu czy narkomanii. Coraz to młodszy ludzie mają problem z uzależnieniem od telefonu komórkowego, komputera czy telewizora. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jakie płyną z tego zagrożenia. Niekontrolowane użytkowanie mediów powoduje często zmiany w funkcjonowaniu człowieka. Człowiek daje się wciągnąć do świata wirtualnego, który bardziej go cieszy i satysfakcjonuje niż realny. Mechanizm uzależnień od mediów działa w taki sam sposób jak w przypadku innych uzależnień. Najpierw jest zainteresowanie i chęć spróbowania czegoś nowego, powoli kontakt z mediami zastępuje inne aktywności, prowadząc do utraty łączności ze światem rzeczywistym.

Problem dotyczy nie tylko dzieci, ale również nas- dorosłych. Zastanówmy się, jak my sami korzystamy z tych dobrodziejstw współczesnego świata? Czy przypadkiem nie zdarza nam się odtrącać dzieci, nie mieć dla nich czasu, bo akurat „siedzimy na facebooku” czy oglądamy filmiki na YouTube?

Jeśli zauważają Państwo niepokojące sygnały w zachowaniu swoim czy własnego dziecka/ dzieci wynikające z nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych- należy jak najszybciej podjąć działanie ograniczające i porządkujące cyberaktywność.

Jakie to są te niepokojące sygnały?

1) traktowanie czynności w sieci jako podstawowej formy aktywności dziecka i nastolatka, priorytetowej nad innymi (zanik lub ograniczenie innych aktywności/zainteresowań), szczególnie relacjami społecznymi w rodzinie.

2) agresywne unikanie innych form aktywności, szczególnie takich, które wymagają ruchu fizycznego i uniemożliwiają korzystanie z technologii cyfrowych

3) odmowa udziału w nauce, a nawet chęć opuszczenia lekcji (dziecko unika zajmowania się zadaniem domowym, przygotowywaniem się do lekcji- traci rachubę czasu podczas korzystania z urządzeń mobilnych lub odrabianie zadań ciągle przerywane jest sprawdzaniem otrzymywanych wiadomości na komunikatorach)

4) impulsywne i agresywne odnoszenie się do jakiegokolwiek formy ograniczenia aktywności cyfrowej, aż po fizyczne atakowanie rodziców

5) wyraźne obniżenie wyników edukacyjnych

6) kiedy pojawi się sygnał z sieci dziecko chce natychmiast na niego odpowiadać, nie potrafi przełożyć tej aktywności na później

7) dziecko odmawia informacji na nasze pytania co robi w sieci

8) w nocy telefon jest ciągle w bezpośredniej bliskości dziecka

9) obserwujemy częste przekraczanie ustalonego czasu pobytu w sieci, grania, kontaktów przez komunikatory

10) korzystanie z urządzeń mobilnych nieustannie, wszędzie - w toalecie, podczas posiłków, przed zaśnięciem

11) trudności z zasypianiem, późne chodzenie spać, trudności z rannym budzeniem się

12) kompulsywne i szybkie wykonywanie czynności niezwiązanych z czasem aktywności sieciowej (strach przed utratą czasu na granie oraz kontakty w sieci)

13) trudności w relacjach z rodzicami, rodzeństwem, rówieśnikami, izolowanie się, niechęć w podejmowaniu wspólnych aktywności rodzinnych

Jeśli chociaż kilka z tych sygnałów zauważają Państwo u swojego dziecka- proszę zareagować! To Ty Rodzicu jesteś za niego odpowiedzialny, za jego rozwój zarówno fizyczny, psychiczny, jak i moralny. To rodzice określają czas dobowego korzystania z urządzeń cyfrowych, a nie dziecko. Drogi Rodzicu- zadbaj o zdrowie i bezpieczeństwo swojego dziecka. Nie zabraniaj mu korzystania z urządzeń cyfrowych, ale uchronij je przed uzależnieniem i zagrożeniami wynikającymi z nieodpowiedniego korzystania z dostępu do sieci.

Co na początek powinieneś zrobić?

1) porozmawiaj z dzieckiem, o tym, że dostęp do sieci ma nam służyć do rozwoju, edukacji, komunikacji, a nie zastępować kontakty z innymi, zajmować cały czas wolny, nie pomagają nam wypocząć i się zregenerować, nie zastąpią nam książek czy bliskości z innymi.

2) Wprowadź zasady- np. korzystanie z urządzeń mobilnych najpóźniej do 19-ej.

3) Wprowadź dzień wolny od telefonu/komputera (wspólnie ustalcie, który dzień byłby do tego najlepszy)

4) Wprowadź zasadę, że przy posiłkach nie korzystamy z telefonu, nie wchodzimy do toalety z telefonem.

5) Porozmawiaj z dzieckiem o tym co może, a czego nie może publikować w sieci, jak powinno reagować na zaproszenia, na konflikty

6) Zwróć dziecku uwagę, że nie wszystko, co publikowane jest w sieci, jest prawdą

7) Zaproponuj wspólne spędzenie czasu (np. wieczór z planszówkami, wspólny spacer, mycie samochodu, wspólne gotowanie...) - coś co będzie przyjemne i będzie dobrą alternatywą dla spędzania czasu w sieci

8) na wszystkich urządzeniach cyfrowych podłączonych do sieci, z których korzysta dziecko, załóż filtry/programy rodzicielskie

9) przyjmijcie jako nieodwołalną zasadę, że w nocy telefon nie może znajdować się przy poduszce dziecka lub pod nią (chodzi o działanie światła niebieskiego) - a najlepiej, gdy telefon np. ładowany jest w kuchni, czy innym pokoju. Jeśli pojawi się argument „przecież muszę sobie ustawić budzik!” - kup budzik tradycyjny

10) w sytuacjach krytycznych, gdy dziecko nie stosuje się do zasad korzystania ze smartfona lub tabletu, wyłączamy go za pomocą technologii cyfrowych (slide to power off)

11) poproś, by dziecko informowało cię o jakichkolwiek zachowaniach agresywnych, niewłaściwych, nieetycznych w sieci. Naucz dziecko blokowania cyberagresorów

Nie trać kontroli nad tym co dziecko robi w sieci- kogo poznaje w sieci, z kim spędza wiele godzin, kto lub co ma na niego duży i silny wpływ.

A jak ty korzystasz z urządzeń mobilnych? Daj dziecku dobry przykład:)

Na koniec jeszcze kilka podpowiedzi:

Na polskim rynku dostępnych jest kilka programów ochrony rodzicielskiej, dostępnych w wersji płatnej i bezpłatnej:

- opiekun dziecka w internecie: <https://www.opiekun.pl/>
- Beniamin: www.beniamin.pl
- Norton Family Premier: <https://family.norton.com/web/>
- Kaspersky Safe Kids: <https://www.kaspersky.pl/safe-kids>

Jeśli na komputerze dziecka jest zainstalowany system Windows, warto pamiętać, że ma on wbudowaną opcję KONTROLI RODZIELSKIEJ. Istotne jest jednak, by komputer, z którego dziecko korzysta miał ustawionych dwóch użytkowników:

- rodzica z dostępem administratora (i odpowiednio trudnym hasłem)
- dziecka (jak w przypadku instalacji programu ochrony rodzicielskiej).



Psycholog świetlicowy
Aleksandra Piotrowska

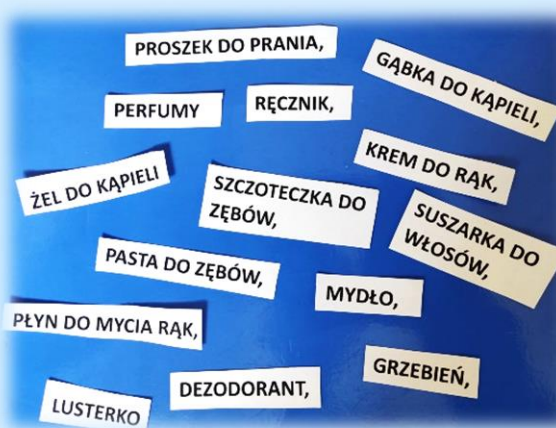


Z ŻYCIA ŚWIETLICY

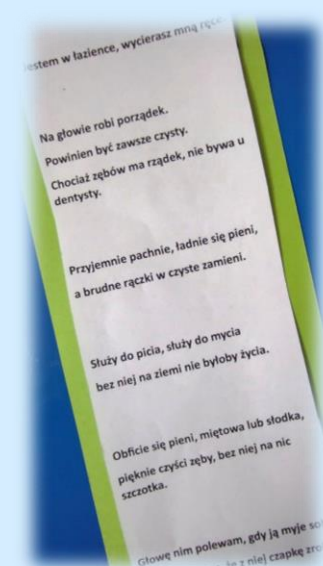
Utrwalamy nawyki systematycznego dbania o czystość i higienę - zajęcia profilaktyczne

9 września przypomnieliśmy sobie zasady utrzymania higieny ciała i czystości odzieży. W tą tematykę wprowadziła nas lektura wiersza Janiny Golczowej pt. „Słowa”. Następnie przystąpiliśmy do rywalizacji w odgadywaniu zagadek takich jak np. „Jestem w łazience, wycierasz mną ręce” czy „Co to jest - na pewno wiesz, najeżona jest jak jeź. Lecz nikogo nie kłuje, tylko zęby szoruje”.

W dalszej kolejności metodą burzy mózgów pogrupowaliśmy w dwóch zestawach wyrazy związane z utrzymaniem czystości i higieny. Odgadliśmy zasadę tego podziału na przedmioty wyłącznie osobistego użytku np. SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW, GĄBKA DO KĄPIELI, GRZEBIEŃ itp. oraz przedmioty mogące być współużytkowane np. PASTA DO ZĘBÓW, LUSTERKO, SZAMPON itp. Na zakończenie zajęć uczyliśmy się piosenki Jacka Cygana pt.: „Śnieżnobiały uśmiech”.



Cezary Pawlak



Kilka słów o dorosłych, którzy wiele zrobili dla dzieci

OD PODWÓRKA PO STADION NARODOWY – KUBA BŁASZCZYKOWSKI

Wyobraź sobie młodego mężczyznę, ubranego w ciemne spodnie i kremową marynarkę z czerwonymi obszyciami. Uśmiecha się, choć jego wzrok jest smutny; macha do licznie zebranej publiczności... To Jakub Błaszczykowski, znany polski piłkarz, który w sierpniu 2023 r. zakończył karierę w tym sporcie jako gracz. Cofnijmy się jednak trochę do wcześniejszych lat.



Kuba Błaszczykowski przyszedł na świat 14 grudnia 1985 r. w miejscowości Truskolasy koło Częstochowy. Już jako chłopiec „zaprzyjaźnił” się z piłką nożną, a mając wsparcie i pomoc u wujka - znanego piłkarza i trenera Jerzego Brzęczka – z pewnością ten sport pokochał. W latach 1993-2002 młody Kuba trenował w juniorskich drużynach Rakowa Częstochowa wspólnie ze swoim bratem, Dawidem. Po krótkim epizodzie w młodzieżowych zespołach Górnika Zabrze, co miało miejsce w 2002 roku, Jakub Błaszczykowski powrócił do Częstochowy.

W wieku 11 lat przeżył ogromną tragedię rodzinną. Był świadkiem jak jego tato zamordował jego mamę Hanię. Wydarzenie chłopiec bardzo przeżył; zamknął się w sobie, przestał spać, jeść, co spowodowało, że przestał rosnąć. Opiekę nad nim przejęła babcia oraz wujek, który przywrócił Kubie chęć do trenowania piłki nożnej.

Pierwsze kroki w seniorskiej piłce Kuba Błaszczykowski stawiał w barwach KS Częstochowa. Następnie odszedł do Wisły Kraków i szybko stał się czołowym polskim ligowcem. Do Reprezentacji Polski młodego piłkarza powołał nawet ówczesny selekcjoner Reprezentacji Polski, Paweł Janas. Błaszczykowski w drużynie narodowej debiutował 28 marca 2006 roku. Niestety kontuzja pleców nie pozwoliła mu na występ w Mundialu tegoż roku.

Za to rok później, w 2007 r. sportowiec dołączył do drużyny Borussia Dortmund, gdzie występował aż do 2016 r. W 2010 r. Jakub Błaszczykowski wziął ślub z Agatą Gołaszczewską. Obecnie wychowują troje dzieci: Oliwię, Lenę i Fabiana.

Podczas Mistrzostw Europy 2012 w Polsce i na Ukrainie piłkarz w końcu mógł wystąpić w narodowych barwach na wielkim turnieju. Tym razem ominęły go kontuzje, a ponadto Kuba Błaszczykowski był kapitanem biało-czerwonych. Niestety kolejne, dosyć poważne i liczne urazy spowolniły jego karierę w składzie reprezentacyjnym. W roku 2018 powrócił do klubu Wisła Kraków, rok później stał się jej współwłaścicielem i związał się z nią kontraktem zawodniczym. W reprezentacji Polski zagrał ostatni raz w czerwcu 2023 r.



Wiele osób wypowiada się pozytywnie o osobie Kuby Błaszczykowskiego. Nie tylko jest świetnym piłkarzem, ale człowiekiem o wielkim i dobrym sercu. Jest popularny, ale nie unosi się rozgłosem. Jest mocno wierzący i czuły na krzywdę dzieci. Bardzo dużo działa na rzecz wsparcia dzieci i młodzieży. Sam doznał traumy w dzieciństwie, więc wie co mogą przeżywać osoby narażone na przemoc. Jako chłopiec nie miał łatwo; wszystko do czego doszedł zawdzięcza swoje ciężkiej pracy i wsparciu ludzi, z którymi żył. W 2015 r. założył fundację charytatywną *Ludzki Gest*, która ma za zadanie propagowanie wśród dzieci i młodzieży kultury fizycznej. W ramach pracy fundacji organizowane są festyny, turnieje, z których pieniądze są przekazywane np. na zakup sprzętu fizjoterapeutycznego czy ortopedycznego. Wraz z Małgorzatą Domagalik jest współtwórcą swojej biografii, w której opowiada o momentach w swoim życiu – tych trudnych, ale i dobrych.

Jest Kawalerem Orderu Uśmiechu. W lutym 2017 roku otrzymał Tytuł Honorowego Obywatela Miasta Opola. Odebrał także Tytuł Człowieka Pojednania i Pokoju 2017 roku oraz Medal Świętego Brata Alberta za rok 2017. Jego brat, w jednym z wywiadów powiedział takie słowa: „Kiedy był młody, to zawsze powtarzał: „Jak będę miał pieniądze, to będę pomagał.”. I pomaga.



Ewa Tront

Dzień Tolerancji

Corocznie jest obchodzony 16 listopada, natomiast ustanowiony został przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją 51/95 z 12 grudnia 1995 roku z inicjatywy UNESCO.

Międzynarodowy Dzień Tolerancji jest świętem poświęconym celebrowaniu szacunku, akceptacji i uznania różnorodności kultur na świecie.”

Jak mówi przysłowie „Co kraj to obyczaj”

Każdy kraj i region, posiada swoją unikatową kulturę i tradycję odróżniającą ją od innych w obrębie świata. Natomiast w każdej rodzinie znajdują się zwyczaje i tradycje pielęgnowane od pokoleń, niekiedy dziwaczne, czasami śmieszne czy niezrozumiałe dla innych pochodzących z poza tego kraju, środowiska, kultury. W ramach tego dnia na całym świecie organizowane są koncerty, wykłady, akcje uliczne, flash moby, wystawy itp. wydarzenia.

Celem przewodnim ustanowienia tego dnia było świętowanie naszej różnorodności. Poznając inne kultury uczymy się i poznajemy wspólne cechy jak i różnice, które nas odróżniają od innych narodowości. Ten dzień jest również poświęcony osobom z niepełnosprawnością.



Tolerancja zatem to stan poszanowania czyjegoś poglądu czy zachowania, ale niekoniecznie zgadzanie się z nimi.

W naszej społeczności jest bardzo wiele osób z niepełnosprawnościami. Każdemu człowiekowi należy się szacunek bez względu na kolor skóry, język, którym się posługuje czy religię, którą wyznaje.

Również niepełnosprawność nie może wykluczać jednostki ze społeczeństwa. Co prawda funkcjonuje ona troszeczkę inaczej, co nie znaczy, że gorzej ma być traktowana czy oceniana przez innych.

W naszej lokalnej społeczności są również tacy ludzie, ale funkcjonują bardzo podobnie jak ludzie, którzy takich niepełnosprawności nie posiadają. Część z nich jest aktywizowana w placówce w Woliczce, tacy bardziej mobilni. Są też ludzie mniej mobilni, jeżdżący na wózkach, ale spełniający się w pracy. Pamiętam Pana, który będąc niepełnosprawnym nadal pracował, pomimo iż był przykuty do łóżka nadal sumiennie wykonywał swoją pracę, nie poddał się. Nie dał się złamać. Potrzebował kogoś by czuwał nad jego posiłkami i utrzymywał porządek, czasami zrobił zakupy.

Jego umysł nadal utrzymywał swoją sprawność. co nie przeszkadzało w wykonywaniu mu pracy grafika.

Do czego może prowadzić postawa braku tolerancji?

Brak takiej postawy wobec innych oraz akceptacji ich odmienności i naszej inności może doprowadzić do odrzucania i alienacji. Osoby, które doznają przejawów braku tolerancji przeżywają przykre emocje, co sprawia, że czują się zagrożone, zagrożone jest również ich poczucie bezpieczeństwa.

Jak powiedziała Meryl Streep „Przemoc rodzi przemoc. Jeśli ktoś silniejszy używa przemocy wobec słabszych, przegrywamy wszyscy”.

Społeczeństwo jest silne, gdy, każda z jednostek jest stabilna. To tak jak z mózgiem, jeżeli jego komórki działają sprawnie wówczas on należycie wykonuje swoją funkcję. Kiedyś nasze babcie czy dziadkowie dbali o to by nam stworzyć jak najlepsze warunki do nauki, pracy, wypoczynku.

Nie zapominajmy więc by być dla nich pociechą i wsparciem, kiedy ich sprawność fizyczna będzie mniejsza. Co prawda nas już nie dogonią, ale zawsze lepiej się uczyć od kogoś kto ma więcej doświadczenia od nas. Nie szkodzi, że czasami się powtarzają...

Katarzyna Gaczoł-Micał

Źródła:

Goleman Daniel „Inteligencja społeczna” Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2007

Zarzycka Renata, *Tolerancja dla odmienności – Krytyka i osądzanie*, Akademia Rozwoju „Coaching życia”

<https://www.youtube.com/watch?v=qt2tG2r8QuM&cbrd=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=5s-nYusLT9o>

100 sposobów na aktywność z dzieckiem w domu

Co robić z dzieckiem w domu? Tak naprawdę można wiele, kreatywność dorosłych musi tutaj zadziałać. Nie ma jednej instrukcji, ale jest wiele sposobów jak uatrakcyjnić czas, który dziecko spędza w domu.

W większości domów jest telewizor, komputer, game-boxy ale czy taka forma spędzania wolnego czasu to jest to co chcielibyśmy dla naszych dzieci?

Otóż nie!

Zróbmy to inaczej!

100 sposobów wydaje się tak wiele, ale czy aby?

1. Pudełko

Do tego będzie nam potrzebne duże kartonowe pudełko. Ale tak duże by można się w nim schować. Nie ma chyba takiego dziecka, które by nie spróbowało triku z pudłem. Ale dlaczego by nie ubarwić go z zewnątrz, flamastry i kredki idealnie nam w tym pomogą. Z każdej strony można narysować inny profil miasta. Duże wieżowce i mniejsze bloki uatrakcyjnią jego wygląd. A czas, który dziecko temu poświęci i efekt końcowy da mu dużą satysfakcję.



2. Zdjęcia

Kolejną ciekawą formą na zajęcie dziecka jest oglądanie starych zdjęć. Dzieciaki uwielbiają słuchać, jak im dorośli opowiadają o swoim życiu. Są bardzo ciekawe historii związanych z ilustracjami, które przedstawiają zdjęcia oraz ludzi, którzy zostali uwiecznieni na tych zdjęciach.

3. Skarby, które kryje strych

Jeżeli ktoś mieszkał w domu, na pewno wie jakie skarby kryje strych. Dzieci uwielbiają to miejsce. Można tam znaleźć dużo na pozór niepotrzebnych rzeczy, ale bardzo atrakcyjnych do zabawy. W większości domów na takim strychu można było znaleźć chociażby starą maszynę do szycia, którą wprawiało się w ruch stopami. Wystarczyło kawałek materiału i dziecko miało zorganizowany czas na dobrą chwilę. Może nie każdy ścieg wyszedł idealnie, ale zabawa była.

4. Sadzenie kwiatów

Dla tych którzy lubią rośliny, też się coś znajdzie. Nie radzę sadzić kaktusów, to dla bardziej wprawionych, ale dlaczego nie zaangażować trochę dziecka w upiększanie przestrzeni, w której spędza czas. Również dbanie o roślinę i obserwowanie jak się rozwija sprawia im bardzo dużo frajdy i satysfakcji, że to one to zrobiły same. Troszkę gorzej z podlewaniem, ale zawsze można dojść do porozumienia z mamą.

5. Domek

Ci, którzy próbowali to zrobić na pewno wiedzą o czym mówię. Będzie potrzebny stół, koc, krzesła lub fotele. Konstrukcja musi być trwała i stabilna, by nie trzeba było jej ciągle poprawiać. Bo dziecko szybko zniechęci się do zabawy. Oczywiście należy nie przeszkadzać podczas zabawy, chyba że zostaniesz zaproszony w gości. To ciężko będzie odmówić. Zabawa jest atrakcyjniejsza, gdy mamy jakiegoś kompana oczywiście. Dzieci, uwielbiają sprawdzać, czy rodzice umieją się bawić. A to nie lada sztuka. Do opanowania nie tylko przez małego zucha.

Katarzyna Gaczoł-Micał

Literatura:

Kowalska Maja, *1000 pomysłów na nudę. Kolorowanie, czytanie, zabawa...*, Olesiejuk,

Gałka Dominika, *Przygody Fenka. Kreatywność, Twój Doradca* Konrad Sobik, 2021,

Minge Krzysztof, Minge Natalia, *Samo Sedno- Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6-13 lat?*, EDGARD.



Jak to zrobić, czyli „Droga do domu”

Wraz z wiekiem dziecko staje się coraz bardziej niezależne od swoich opiekunów. Nabiera pewności siebie i czynności, które jeszcze nie tak dawno były dla niego problemowe teraz są osiągalne. To jak z sukcesem dążysz do niego chociaż go jeszcze nie widać.

Rodzice też muszą dorosnąć do pewnych nowych sytuacji. Ten proces zachodzi stopniowo, nie od razu Rzym też zbudowano. Wyręczanie dzieci w czynnościach, które dziecko jest w stanie zrobić już samo oprócz tego, że okrada go z radości, którą dana czynność mogła mu sprawić to jeszcze nie tworzy sytuacji, w której dziecko będzie mogło poznać swoje ograniczenia i możliwości. Perfekcjonizm trzeba będzie gdzieś ukryć, najlepiej w zamkniętej skrzyni i zakopać klucz gdzieś w ogródku.

To jak z przeskakiwaniem przez kałuże, nie martwisz się jak masz kalosze, gorzej, gdy ich nie zabierzesz. Wówczas będziesz musiał się bardziej postarać by nie zachlapać sobie ubrania.

Czujemy się pewnie, gdy mamy przy sobie kogoś kto dba o nasze bezpieczeństwo i komfort to rzecz jasna. W pewnym wieku jednak musimy przeskoczyć tą przysłowiową „kałużę”. Dla jednych to będzie 10, dla drugich 13 lat.

Dobrym posunięciem będzie pozwolić dziecku wybierać, kiedy to tylko możliwe. To w co się ma ubrać, co ma zjeść, co posłuchać czy oglądnąć itd. Z czasem i rodzic i dziecko oswoją się z nową sytuacją, że obydwójce stanowią oddzielną autonomię. Da im ona poczucie wolności i samostanowienia o sobie jako niepodległej, niezależnej nikomu jednostce. I o to właśnie chodziło, by z czasem ta droga była samodzielna...

Nigdy to nie będzie łatwa decyzja, czasami wręcz zbyt trudna do wypracowania, chyba że wypracujemy sobie nawyk, który z czasem przerodzi się w zupełnie coś naturalnego. I nikomu nie będzie dziwne, że tak po prostu się stało.

Każdego dnia stwórz okazje by dziecko mogło coś zrobić samodzielnie. Dzisiaj będzie to obrazek, jutro kanapka, pojutrze zakupy w sklepie. Oczywiście nasz pupil musi coś jeść by miał siłę na spacer stałą trasą ze szkoły. Na pewno korzystnym dla dziecka będzie rezygnacja z samochodu. Nie nauczy się ostrożności, gdy trasa do domu zajmie mu 5 zamiast 15 minut. Zresztą w tym wieku dziecko potrzebuje dużo aktywności fizycznej, by spożytkować energię, więc połączy dobre z pożytecznym.

We dwójkę zawsze różniej... oczywiście zawsze droga szybciej minie, gdy znajdzie się jakiś kompan do rozmowy. Dostyc, że miło minie nam czas to jeszcze ktoś może podrzucić jakiś ciekawy temat na cały wieczór. Po co nam telefon? No właśnie. Czujemy się pewniej, gdy wiemy, że w sytuacji alarmowej (np. duży pies) możemy zadzwonić do kogoś dorosłego. Nie zawsze będziemy potrzebować asekuracji, z czasem dojdziemy do momentu, gdy nawet ten pies nie będzie nam przeszkadzał.

Niewskazane jest spędzanie drogi, na słuchawkach. Idąc sami musimy obserwować co się dzieje na drodze, by nie narażać siebie i kogoś. Czasami nawet chodnik może nas nie uchronić przed wypadkiem sytuacją. Nie mówiąc, że ktoś może wjechać w nas hulajnogą elektryczną czy rowerem.

Nie wszyscy znają jeszcze znaki drogowe i przepisy ruchu drogowego. Czasami może być za późno, gdy złamiesz rękę czy nogę. Co z tego, że wiemy jak mamy się zachować na przejściu dla pieszych. Jak każdy dzień to inna sytuacja. Należy zachować czujność. A jak nie wiesz, jak się zachować poczekaj na kogoś, z kim przejdiesz na drugą stronę.

Nie przyjmuj słodyczy, nie wsiadaj do samochodu. Bądź czujny. Nigdy nie przewidzisz jakie ktoś może mieć względem Ciebie zamiary. Albo dołącz do kogoś, chyba że nie ma nikogo w pobliżu to zadzwoń do kogoś kto będzie Cię asekurować w Twojej drodze do domu.

Staraj się nie zbaczać z kursu, wracaj stałą drogą, by w razie sytuacji awaryjnej łatwo można było Cię odnaleźć. Oczywiście zawsze bądź widoczny na drodze, nie zaskodzi założyć odblasków.

Omijaj rzeczki i inne miejsca niebezpieczne. Ty masz wrócić do domu bezpiecznie, taki jest twój cel. Taki będzie też jutro i pojutrze... a teraz już wiesz jak to masz zrobić!

Literatura:

Bykowa Anna, *Jak wychować samodzielne dziecko* Zwierciadło, 2021

Clear James, *Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty*, Galaktyka

Kasdepke Grzegorz, *Powrót Bartusia. czyli co to znaczy... po raz drugi*, Literatura

Katarzyna Gaczoł-Micał



TANIO, ZDROWO, KOLOROWO... CZYLI EKOLOGICZNIE NA ROWERZE

Jazda na rowerze, jazda rowerem, cyklizm to wykorzystanie roweru do przemieszczania się jako forma aktywności ruchowej, rekreacji, turystyki, transportu, sportu. Taka definicja zawiera wszystkie kwestie określające korzystanie właśnie z tego środka transportu. Analizując wiele



artykułów, zarówno książkowych, jak i internetowych, zdecydowanie można stwierdzić, iż jazda na rowerze wpływa pozytywnie na nas w wielu aspektach. Nie sposób wymienić i opisać wszystkie, dlatego skupimy się na kilku wybranych.

Powszechnie wiadomo, iż jazda na rowerze przyczynia się do polepszenia naszego zdrowia. Wiele przeprowadzonych badań potwierdza, że krótki i regularny (30 minut co najmniej 3 razy w tygodniu) trening na tym jednośladzie chroni nasz organizm przed cukrzycą, chorobami układu krążenia, udarem, a także wpływa dobroczynnie na naszą psychikę.

Regularna jazda zwiększa metabolizm, przez co szybciej spalamy tkankę tłuszczową. Pomaga niwelować poziom „złego” cholesterolu, a co za tym idzie skłonność na pojawienia się miażdżycy. Jazda na rowerze przyspiesza tętno, co prowadzi do większego dotlenienia mięśnia sercowego. Podczas wysiłku fizycznego krew krąży szybciej i dotlenia wszystkie tkanki, w tym skórę. Jeżdżąc, ćwiczymy i wzmacniamy różne partie mięśni, m.in. ud, tydek, rąk, pleców, brzucha. Wzmacniamy też kości, co chroni przed osteoporozą. Pedalując, rozładujemy stres nagromadzony w nas z całego dnia, tygodnia. Łatwiej zaśniemy, gdy wcześniej fizycznie się zmęczymy. Wysiłek fizyczny, choćby przy jeździe na rowerze uwolni z organizmu endorfiny – hormony szczęścia, które poprawią nasze samopoczucie. Od

jakiegoś czasu, ze względów zdrowotnych, zaczęłam częściej jeździć na rowerze.

I muszę, a naprawdę chcę przyznać, że odczuwam zmianę.



W dzisiejszych czasach mamy łatwy dostęp do tego jednośladu. Co prawda, brakuje nam jeszcze, by dorównać takim krajom, jak np.: Holandia czy Dania, gdzie według statystyk 9 na 10 obywateli posiada rower, podczas gdy jedynie 4 na 10 ma samochód. Ale również statystyki wskazują na to, iż w Polsce obserwuje się wzrost zainteresowania tym środkiem lokomocji.

Zwróć uwagę jeszcze na kwestię jazdy na rowerze u najmłodszych. Niemal każdy z nas pamięta początki przygody z rowerkiem. Boczne kółka, kij włożony między bagażnik i tata trzymający z tyłu. Rany i siniaki na kolanach. Ech... to były czasy, dobre czasy. Ale dzisiaj świetnym i powszechnym rozwiązaniem jest rowerek biegowy. Uczy podstawowej umiejętności – utrzymania równowagi. Dziecko naprzemiennie odpychając się nogami ćwiczy koncentrację i równowagę. A potem, już bez wspomaganie bocznymi kółkami, może sięgnąć za kierownicę większego jednośladu. Z doświadczenia nauki moich dzieci mogę to potwierdzić. Dziś prawie wszystkie jeżdżą do szkoły czy w inne miejsca rowerem. Najmłodszy syn śmiga do przedszkola na rowerku biegowym.

Na koniec (choć wcale nie umniejsza to wartości korzyści) należy wspomnieć o dobroczynnym wpływie poruszania się rowerem na środowisko. Wybierając jazdę jednośladem mamy kontakt z przyrodą, dostępne są różne szlaki rowerowe, dróżki parkowe i leśne; możemy podziwiać piękno przyrody. Jazda na rowerze to świetny sposób na ograniczenie emisji związanych z transportem. Rowerzysta emituje średnio około 20 gramów CO₂ na milę, podczas gdy samochód nawet czternaście razy tyle! Długie oczekiwanie w „korkach”, brak miejsc parkingowych, problem dojazdu do wielu miejsc, zwłaszcza w centrum...to ciężkie, kłopotliwe i drażniące tematy, z którymi musi borykać się wielu kierowców aut. Rowerzystom pod tym względem jest łatwiej. Jakiś czas temu, w artykule na temat Światowego Dnia bez Samochodu, umieściłam także te kwestie. Zapraszam do powtórnego przeczytania☺. Zachęcam także do wypróbowania tej formy aktywności fizycznej.



Ewa Tront

SMACZNEGO!

Jesienne przepisy

Ślimaczki z ciasta francuskiego ze szpinakiem, fetą i pomidorami

SKŁADNIKI (20 SZTUK):

- 375 g ciasta francuskiego
- 250 g mrożonego szpinaku siekanego lub 250 g świeżego
- 1 jajko
- 100 g sera sałatkowego typu feta
- 100 g tartego sera mozzarella
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki suszonego czosnku, szczypta chili
- sos pomidorowo-paprykowy



PRZYGOTOWANIE:

Szpinak rozmrozić i odcisnąć. Świeży szpinak włożyć na patelnię i mieszając podgrzewać przez ok. 2 minuty aż całkowicie zmięknie.

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Blachę z wyposażenia piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia.

Ciasto francuskie rozwinąć i położyć na desce (jeśli nie jest cienko rozwałkowane, należy to zrobić). Posmarować cienką warstwą sosu pomidorowo-paprykowego.

Całe ciasto posypać rozkruszoną fetą, startym serem, posiekanym szczypiorkiem a następnie rozłożyć małymi porcjami szpinak. Całość doprawić przyprawami.

Zwinąć w roladkę wzdłuż dłuższego boku, następnie pokroić ją na około 20 plasterków. Ułożyć na przygotowanej blaszce z papierem i delikatnie poprawić ich kształt na bardziej okrągły.

Wstawić do piekarnika i piec na złoty kolor, przez ok. 30 minut.

Aleksandra Nicpoń - Smacznego!



Bułeczki cynamonowe - cynamonki

20 sztuk, po 200 kcal

CIASTO

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

- Do ciepłego mleka wsypać drożdże instant, wymieszać i odstawić na 5 minut. Drożdże świeże dokładnie rozetrzeć z łyżeczką cukru, następnie dodać łyżkę mąki oraz 50 ml mleka, wymieszać i odstawić do wyrośnięcia na 10 minut.
- Mąkę przesiać do miski, dodać cukier i sól. Wymieszać, wlać mleko z drożdżami instant (lub roztwór ze świeżych drożdży) oraz dodać resztę mleka. Wszystko wymieszać łyżką.
- Następnie zacząć wyrabiać ciasto dodając jajko i żółtka. Po ok. 3 minutach wyrabiania dodać masło i dalej wyrabiać (ręcznie, hakiem miksera planetarnego lub w maszynie do chleba) 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.

Liwia Ingłot - Smacznego!

