

Wszystkim studentkom i studentom, czyli byłym dzieciom metrykalnie, a wciąż jeszcze dzieciom z punktu widzenia rodziców, z okazji rozpoczęcia nowego roku akademickiego, życzenia: wytrwałości w nauce, spełnienia marzeń, bogatego życia studenckiego poza książkami i z daleka od komputera, budowania dobrych relacji z innymi, trafnych wyborów życiowych i konsekwencji w realizacji pasji, a przede wszystkim zdania wszystkich egzaminów i praktycznego przygotowania zawodowego, składają:

*Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie
i Beata Bilska, wiceprezes TPD w Koszalinie*



Komisja wytypowała kandydata na prezesa ZG TPD

Zakończyła pracę Komisja Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci ds. wyboru kandydata na prezesa ZG TPD, której – decyzją obecnego prezesa **Wiesława Kołaka** – przewodniczył **Henryk Zabrocki**, prezes koszalińskiego oddziału organizacji. Komisja rekomendowała na to stanowisko **Arkadiusza Gawińskiego**, który aktualnie pełni funkcję wicedyrektora Specjalnego Ośrodka Wychowawczego TPD „Helenów” w Warszawie

Po serii spotkań online, zapoczątkowanej z końcem wiosny br., przewodniczący komisji postanowił kolejne posiedzenie zorganizować w trybie stacjonarnym, ale w formie wyjazdowej. – *Wiadomo, że nie ma piękniejszych terenów zielonych niż na Pomorzu Środkowym, więc koleżanki i kolegów z różnych regionów zaprosiłem do siebie, czyli do Polonowa pod Koszalinem* – relacjonuje z humorem Henryk Zabrocki, dodając: – *Spotkaliśmy się na trzy dni, żeby z dała od miast, wydarzeń i innych osób móc spokojnie i w skupieniu porozmawiać i zastanowić się, jakie powinny być dalsze działania komisji.*

Ożywcze urozmaicenie

W ocenie przewodniczącego, wybór terminu i miejsca sprawdził się, co przyniosło konkretne rezultaty. – *Poza rozmowami o wyborach, mieliśmy też czas, żeby zwiedzić placówki prowadzone przez nasz oddział* – tłumaczy prezes. – *Goście byli wyrozumiali dla naszej potrzeby pochwalenia się tym, co na co dzień robimy. Było to także ożywcze urozmaicenie godzin spędzonych na dyskusjach.*

Wyjazdowemu posiedzeniu towarzyszył protokół końcowy, pod którym znalazły się podpisy czwórki z szóstki członków komisji. W dokumencie czytamy: „Komisja (...) 22-24 sierpnia br. spotkała się na posiedzeniu wyjazdowym (...). Obrady połączone zostały ze zwiedzaniem placówek, co umożliwiło (...) zapoznanie się z działalnością bieżącą oddziału na Pomorzu Środkowym”.

W posiedzeniu uczestniczyli: **Alicja Andrzejewska**, prezeska Oddziału Miejskiego (OM) w Złotowie, **Renata Kloryga**, dyrektorka biura OM w Krakowie, **Zygmunt Nowaczyk**,

członek ZG TPD z Wałbrzycha, **Henryk Zabrocki** i **Piotr Pawłowski**, przewodniczący Rady Programowej koszalińskiego oddziału, jako doradca bez prawa głosu.

Online i w plenerze

Dwie osoby – spośród sześciu zasiadających w komisji: **Krystyna Chowańska**, prezes Oddziału Powiatowego TPD w Koninie i **Jan Waligóra**, prezes Wielkopolskiego Oddziału Regionalnego w Poznaniu – nie mogły wziąć udziału w obradach. „Jednak zachowana została zasada kworum – podano w komunikacie. – Uczestniczki i uczestnicy zapoznali się z kandydaturami przedstawionymi przez działaczy – liderów ogniw i oddziałów terenowych TPD – i przedstawiciele prezydium ZG TPD. Omówili ponadto decyzje w sprawie kandydowania przekazane przez osoby wskazane do kandydowania”.

W toku dyskusji, za pośrednictwem głosowania, członkinie i członkowie postanowili „jednogłośnie kontynuować prace komisji zgodnie z przyjętymi wcześniej założeniami i harmonogramem”. W pierwszych dniach września br. komisja zaprosiła na spotkanie online jedyne kandydata – **Arkadiusza Gawińskiego**. Przewodniczący komisji zadał kandydatowi pytania wstępnie przygotowane kolegiálně. – *Pytania były zarówno ogólne, jak i szczegółowe, niektóre docieklive, ale – wobec braku innych kandydatów – zależało nam, żebyśmy od tego jednego dowiedzieli się jak najwięcej* – wyjaśnia Henryk Zabrocki. – *Pan Arkadiusz Gawiński udzielił nam wyczerpujących odpowiedzi, które w wielu przypadkach były istotnym rozszerzeniem tego, co wcześniej przedstawił w programie wyborczym.*

Piłka wciąż w grze

Po spotkaniu z kandydatem – i ustaleniach wewnętrznych – komisja przekazała na ręce **Wiesława Kołaka** „Protokół końcowy obrad”, w którym czytamy: „W wyniku analizy kandydatur (...), prac koncepcyjnych, obrad i wymiany stanowisk i opinii, Komisja rekomenduje na stanowisko prezesa ZG pana **Arkadiusza Gawińskiego** (...). W ciągu ostatnich trzech miesięcy Komisja spotykała się online. Przeprowadziła kilkanaście rozmów w sprawie kandydatur i z potencjalnymi kandydatami. Wystosowała kilka pism i wniosków o doprecyzowanie decyzji i programów wyborczych. (...) Zgodnie z protokołem działania, Komisja, pełniąc rolę doradczą wobec Zarządu Głównego, społeczności i delegatów na Zjazd Krajowy TPD, który odbędzie się jesienią tego roku, oddaje powyższą kandydaturę do dyspozycji ustępującemu prezesowi ZG i członkom Zarządu Głównego”.

Henryk Zabrocki podsumowuje: – *Misję komisji uważam za zakończoną. Dołożyliśmy wszelkich starań, by wybrać osobę odpowiednią na najwyższe stanowisko w organizacji. Teraz głos decydujący należy do delegatów i delegatów, chociaż nie wykluczam sytuacji, w której w ostatniej chwili, czyli już podczas obrad, pojawią się inni, nowi kandydaci, a więc osoby, które, z sobie wiadomych powodów, postanowiły nie poddawać się ocenie komisyjnej. Jak mówią komentatorzy sportowi: „Dopóki piłka w grze każdy wynik meczu jest możliwy”.*

Magdalena Grzybowska

W cytowanych fragmentach dokumentów opracowanych przez komisję zachowano pisownię oryginalną

W tym miesiącu wybory prezesa ZG TPD!

Zjazd Krajowy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, o charakterze sprawozdawczo-wyborczym, z udziałem władz organizacji, członkiń i członków ustępującego Zarządu Głównego (ZG), a przede wszystkim delegatek i delegatów z regionów, odbędzie się 20-21 października br. w Warszawie.

Weźmie w nim udział także reprezentacja oddziału koszalińskiego w składzie: prezes **Henryk Zabrocki**, Robert Lepa, przewodniczący Komisji Rewizyjnej, **Bartosz Zabrocki**, dyrektor placówek koszalińskich, wiceprezes zachodniopomorskiego TPD i **Piotr Pawłowski**, przewodniczący Rady Programowej oddziału. Najważniejszym punktem obrad, poza dokonaniem podsumowania kadencji 2019/2023, będzie wybór prezesa ZG. (pł)

Koncertowy występ „Północy” na scenie Mozaiki



Podczas corocznie organizowanego na placu przed ratuszem festynu integracyjnego Rady Osiedla „Śródmieście”, na zaproszenie **Leszka Mokrzyckiego**, współpracującego od lat z TPD, przewodniczącego rady, podopieczne ogniska „Północ” zaprezentowały widowiskowe taneczne show w nowymi rekwizytami.

Festyn, który wśród mieszkańców cieszy się dużą popularnością, nosił hasło „Zegnaj lato – witaj jesień”. Na najmłodszych czekały

dmuchańce, które gwarantowały zabawę na całego. Kłowni Kulki zabawiali wszystkich puszczeniem wielkich baniek. Były też stoiska z grami i konkursami.

Poza grupą z „Północy” i widoczną wśród dziewcząt wychowawczynią i animatorką muzyczno-taneczną **Moniką Korpowską**, na scenie Mozaiki swoje rozliczne talenty artystyczne zaprezentowali również podopieczni Pałacu Młodzieży i członkowie grup seniorskich. Fotorelacja z tego wydarzenia dostępna jest na profilu FB TPD. (mg)

Fot. Radosław Kolesiński

Nowy mural TPD powstaje w Drzonowie

Czwarty mural poświęcony TPD powstanie tym razem w Drzonowie w gminie Świdwin. – *Kończymy prace przygotowawcze* – zapowiada **Henryk Zabrocki**, prezes koszalińskiego oddziału. – *Podobnie, jak dwa ostatnie, tak i ten namaluje ekipa Anny Waluś, utalentowanej graficzki, która od czterech lat współpracuje z TPD.*

W gruntownie wyremontowanym i przystosowanym dla dzieci obiekcie znajduje się żłobek i przedszkole. Mural (jego projekt na razie owiany jest tajemnicą) w sumie znajduje się aż na trzech ścianach. Przy realizacji przedsięwzięcia oddziałowi pomaga firma budowlana Leś z Koszalina, gmina Kołobrzeg i zaprzyjaźnieni z TPD **Agnieszka i Tomasz Niezurawscy**, właściciele Stacji Wodnej w Dzwirzynie.

Henryk Zabrocki dodaje: – *Uroczyste odsłonięcie nastąpi na przełomie października i listopada tego roku.* (pp)

Podziękowania za realizację „Żółtego Talerza”

W podziękowaniach za realizację VII edycji ogólnopolskiego programu żywienia-profilaktycznego, przygotowanych i przekazanych przez Zarząd Główny TPD dla Kulczyk Foundation, czytamy między innymi: *W [tej] edycji wzięło udział aż 112 ognisk i świetlic TPD z całej Polski [w tym wiele z regionu koszalińskiego]. Oznacza to, że w każdej z tych placówek nasi podopieczni każdego dnia otrzymali zdrowy posiłek, mający wspierać ich rozwój (...). Dzieci, dzięki udziałowi w warsztatach, spotkaniach z dietetykiem oraz wspólnemu gotowaniu, miały możliwość nauki, jak jeść lepiej i zdrowiej. (...) Dziękujemy Kulczyk Foundation za wsparcie finansowe programu, za możliwość udziału w ciekawych warsztatach edukacyjno-kulinarnych, a przede wszystkim za każdy zdrowy posiłek.* (pł)



Młodzi więcej lepiej, więcej i szybciej

Dzieci są przyszłością narodu – to oczywistość. Ważne więc jest jakie są dzisiaj dzieci jutra. Bo tego jutra, rozumianego jako dzień kolejny, rok, następna dekada, nie zbuduje sztuczna inteligencja ani nowa aplikacja. Do projektowania rozwoju cywilizacji w każdym zakresie potrzebni są ludzie

inteligentni, otwarci na zmienność wszystkich funkcji, myślący szeroko i konstruktywnie, odpowiednio wykształceni oraz przystosowani do częstych i wpisanych w wysokie technologie zmian. Ludzie o nowych właściwościach i umiejętnościach. Ludzie, którzy z przeszłości będą wybierać tylko dobre rzeczy, a całą zbędną resztę schedy przodków spychać na strony podręczników i encyklopedii. O ile tego rodzaju wydatnictwa jeszcze będą istnieć.

Umyslnie wykształcenie postawiłem na ostatnim miejscu, ponieważ coraz częściej mam do czynienia z młodymi osobami, które na przykład języków i kultury innych krajów nauczyły się podczas podróży. Przy czym na podróże zarobiły pracami zleconymi, a swą imponującą wiedzę i doświadczenie czerpią z samokształcenia oraz kursów, staży, szkoleń, praktyk, seminariów, wykładów otwartych. Nie mają tak dużej wiedzy ogólnej i specjalistycznej jak absolwenci szkół wyższych, za to doskonale poruszają się po świecie mobilności, finansów, danych, komunikacji, racjonalizacji decyzji, pozyskiwania i dystrybucji informacji, nie wspominając o e-commerce. Jednak to, co najbardziej zaskakuje mnie u dzieci i młodzieży, to umiejętność, niekiedy potrzeba, skrótowności.

Być może wynika to z dużej dynamizacji życia, która nastąpiła w ostatnich latach, a może z innego nastawienia młodych do świata. W każdym razie nie chcą, bo też nie muszą, stać w kolejkach w bankach i na pocztach, załatwiać najprostszych nawet spraw za pośrednictwem wniosków z pięcioma pieczętkami, chodzić do sklepów, żeby kupić drobniaki, nie chcą z awizami czekać na odbiór przesyłek z urzędów. Precz z kultem biurokracji! Oni, jak nakazuje zdrowy rozsądek, wolą cały ten czas spożytkować na inne, w domyśle: ważniejsze, czynności. Przedstawiciele mojej generacji, ale i ludzie nieco ode mnie młodszy, lubią mówić, przedłużać niektóre działania, celebrować czynności. Młodzi szybko i skutecznie wypracowują lepsze rozwiązania systemowe, zmieniając rzeczywistość.

Jestem w sklepie, za mną i przede mną po kilka osób do kasy. Za plecami słyszę, wypowiedziany teatralnym szeptem, komentarz zniecierpliwionej pary nastolatków: „Co to wszystko trwa tak długo!”. Kobieta młodsza ode mnie o co najmniej trzy dekady, stojąca za młodymi nie wytrzymuje: „A co wy myślicie? Wszystko trwa, bo musi potrwać. Ludzie czekają, też czekajcie. Po co komentować?”. Na co dziewczyna z rozbijającym uśmiechem niewinności pyta: „Dlaczego wszystko ma trwać, skoro nie musi. Przecież to od nas zależy”. Zapada cisza, koniec dyskusji.

Jak wszędzie i jak zawsze znajdują się krytycy również tych rozwiązań. Powiedzą, że młodzież wszystko to robi kosztem starszych, którzy nie chcą, bo też nie muszą, korzystać z aplikacji, bankomatów, uproszczeń. „Starych drzew się nie przesadza” – często słyszę. Kłopot w tym, że stare drzewa nie powinny przesłaniać słońca pięknemu lasowi młodników. Poza tym, nikt jeszcze nie wygrał z postępem.

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin

Świat Dziecka – Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie

Wydawca: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Okręgowy w Koszalinie, ulica Marszałka Józefa Piłsudskiego 11-15, Koszalin 75-501

Kontakt: 94/342 56 27, 94/342 36 16; koszalin@tpd24.pl

Redakcja: zespół. Redaktor prowadzący: Piotr Pawłowski. Kolegium redakcyjne: Społeczna Rada Programowa TPD w Koszalinie.

Redakcja techniczno-graficzna: Zbigniew Janiszewski.

Trzeba rozmawiać, żeby móc pomagać

Dzięki sprawności działania policji, ale przede wszystkim doświadczeniu i przytomności umysłu psychologa obsługującego Ogólnopolski Telefon Zaufania TPD, uruchomiony z myślą o młodych ludziach w trudnych sytuacjach życiowych, udało się zapobiec tragedii w Szczecinie. Korzystająca ze wsparcia 14-latką podczas rozmowy telefonicznej przyznała, że chce popełnić samobójstwo. Nakłoniony do interwencji patroli policji w porę dotarł do dzwoniącej, która była w parku. Ze wsparciem dziewczynce pospieszyli psychologowie. Niewykluczone, że było o krok od kolejnego nieszczęścia.

Fragment komunikatu policji: „Policjanci z Komisariatu Policji Szczecin Dąbie (...) otrzymali informację z infolinii Towarzystwa Przyjaciół Dzieci o dziewczynce, która chciała targnąć się na swoje życie. Mundurowi znaleźli ją bardzo szybko. 14-latką jest już bezpieczna”. Tyle tytułem wstępu.

To żaden wstyd!

Z dalszej części depeszy dostępnej na stronie policji dowiadujemy się: „[po odebraniu sygnału] dyżurny wraz z innymi policjantami z komisariatu natychmiast wybiegli z budynku. W pobliskim parku (...) zobaczyli siedzącą na ławce dziewczynkę, która płakała. Mundurowi zaopeczkowali się 14-latką, wezwali pomoc medyczną, powiadomili matkę dziewczynki. Po konsultacji z lekarzem dziecko zostało przewiezione do szpitala na konsultację”.

Służby prasowe policji podkreślają „profesjonalną współpracę z przedstawicielem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci”: „Dziewczynka jest już bezpieczna. Dobrze, że skorzystała z możliwości rozmowy z psychologiem. To pozwoliło udzielić jej fachowej pomocy”. Przy tej okazji policja przypominała: „(...) prośba o pomoc nie jest wstydem. Każdemu zdarzają się gorsze chwile, niepowodzenia. Co ważne, nie musimy być sami z naszymi problemami. (...)”.

Potrzeba promocji

Nie ma jednak w kraju zbyt wielu punktów psychologicznej pomocy doraźnej. Dlatego takie inicjatywy jak Telefon Zaufania TPD mają duże znaczenie, zwłaszcza w obecnej sytuacji, gdy ilość kryzysów psychicznych rośnie, a Polska od wielu lat znajduje się w czołówce państw europejskich z największą liczbą aktów samobójczych wśród dzieci i młodzieży.

– *Z naszych doświadczeń, gdy w okresie pandemii uruchomiliśmy telefon zaufania, wynika, że młodzi ludzie nie mają do kogo zwrócić się o pomoc – przyznaje Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego oddziału TPD. – Chodzi o poczucie osamotnienia, lęk przed procedurami, które towarzyszą interwencji, o obawy przed reakcją rodziców, rówieśników i otoczenia, o potrzebę rozmowy i wyjaśnienia wątpliwości bez konieczności wszczynania alarmu. Istnieje instytucjonalny system pomocy psychicznej, czego przykładem w Koszalinie jest działalność Środkowopomorskiego Centrum Zdrowia Psychicznego Medison, lecz to wciąż*

za mało. Młodzi ludzie po prostu nie wiedzą, gdzie szukać wsparcia, a w rezultacie zostają sami ze swoimi problemami.

Dbałość o dobro dzieci

Prezes TPD Koszalin sięga po statystyki mówiąc, że w okresie działania telefonu specjaliści przeprowadzali nawet kilkanaście rozmów dziennie. W większości były to prośby o poradę, wyjaśnienie wątpliwości, wskazanie drogi wyjścia z impasu, trudnej relacji rówieśniczej lub rodzinnej. Jednak telefonowali też dorośli szukając wsparcia w kłopotach wychowawczych, kontaktach z dziećmi.

Działalność Telefonu Zaufania TPD jest wynikiem porozumienia podpisanego w 2022 r. pomiędzy organizacją a Komendą Główną Policji. Cel współpracy to „potrzeba dbałości o dobro dzieci, których bezpieczeństwo jest dobrem najwyższym i prawnie chronionym”. Połączeniu telefonicznemu towarzyszy czat obsługiwany przez te same osoby, psychologów o najwyższych kwalifikacjach.

– *Jako Zachodniopomorski Oddział Regionalny intensywnie propagujemy działalność Telefonu Zaufania – deklaruje Zygmunt Pyszkowski, prezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego (ZOR) TPD w Szczecinie. – Teraz mamy powody do radości. Dziewczynka, która szukała pomocy trafiła na właściwą ścieżkę wsparcia.*

Wiedzieć więcej

Zygmunt Pyszkowski dodaje, że informacja o funkcjonowaniu Telefonu Zaufania TPD – podobnie jak w regionie koszalińskim – zaraz po jego uruchomieniu trafiła między innymi do placówek oświatowo-wychowawczych, szkół wszystkich szczebli, poradni specjalistycznych i środowisk znajdujących się blisko problemów dzieci i młodzieży. Poza tym plansze z numerem telefonu regularnie publikowane są w obydwu pismach tepedowskich ukazujących się w regionie – w miesięczniku „Świat Dziecka” oddziału koszalińskiego i wydawanym w Szczecinie magazynie „Wśród Nas”.

Prezes ZOR przypomina, że TPD zorganizowało dla wszystkich zainteresowanych, w tym nauczycieli, opiekunów, wychowawców, funkcjonariuszy służb ratunkowych: policji i straży miejskiej, konferencję poświęconą profilaktyce i metodom szybkich interwencji w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia najmłodszych.

Poziom świadomości

– *To spotkanie przyczyniło się do podniesienia poziomu świadomości osób, do których w pierwszej kolejności docierają informacje o trudnościach, pogarszającym się stanie psychicznym dzieci – mówi Zygmunt Pyszkowski. – Podczas konferencji mówiliśmy także o roli policji, pracowników obsługujących połączenia alarmowe i interwencyjne, o objawach depresji. Najpewniej stąd tak szybka i skuteczna reakcja policjantów. To kolejny przykład, że profilaktyka się opłaca!*

Henryk Zabrocki dodaje: – *To, że w tym przypadku udało się zapobiec ostateczności jest kluczowe, ale za równie istotne uważam rolę TPD w systemie wsparcia młodych Polek i Polaków. Tego rodzaju inicjatyw, jak Telefon Zaufania, chcemy uruchomić więcej, żeby młodzi ludzie mogli korzystać z pomocy specjalistów z organizacji. W Szczecinie mieliśmy do czynienia z realnym zagrożeniem, ale na co dzień dotykamy wielu spraw mniej poważnych, z którymi dzieci muszą radzić sobie same. Nikt im w tym nie pomaga ani rodzice, ani nauczyciele, ani opiekunowie.*

Jak szukać wsparcia?

W informacji o działalności Telefonu Zaufania TPD czytamy: „(...) jesteśmy tu, by Wam pomagać. Jesteśmy zespołem psychologów, którzy dyżurują pod bezpłatnym i anonimowym numerem wsparcia 800 119 119 i na stronie 800119119.pl. Dorośli, którzy dyżurują w Telefonie Zaufania TPD, na co dzień pracują z osobami w Twoim wieku. Są tutaj, by wesprzeć Cię w tym, z czym masz trudności, wskażą Ci, jak i gdzie szukać pomocy, także wtedy, gdy jesteś ofiarą przemocy lub czujesz, że możesz potrzebować pilnej pomocy medycznej”.

„Specjaliści dyżurujący (...) nie oceniają, nie wyśmiewają, nie dyskryminują – to kolejny fragment informacji. – Tak jak wszyscy w Towarzystwie Przyjaciół Dzieci, są otwarci na każdą młodą osobę: bez względu na to, kim jesteś, znajdziesz tutaj przyjaznych dorosłych, którzy postarają się zrozumieć Ciebie i Twój problem. Wspólnie (...) staramy się rozwiązywać Wasze problemy związane z nauką i szkołą, związkami, przyjaźniami, relacjami rodzinnymi, dojrzewaniem, dyskryminacją, przemocą, internetem i zdrowiem psychicznym”.

Wystarczy zadzwonić lub napisać.

Piotr Pawłowski

Ratunek dla porzuconych dzieci

(...) 31 lipca br. siostry zakonne w Koszalinie przeżyły poruszającą chwilę, gdy w ich placówce otworzono okno życia, a w nim znaleziono noworodka – dwudniową dziewczynkę. To już czwarte dziecko, które od 2009 roku zostało pozostawione w tym miejscu.



– Okna życia powstały po to, aby zapobiegać zabójstwom noworodków, aby ratować dzieci, których rodzice z różnych przyczyn nie mogą wychowywać. Z pewnością są one bezpieczną alternatywą dla porzucenia dziecka na śmietniku, czy w innych przypadkowych miejscach, gdzie grozi im śmierć z wychłodzenia – tłumaczyła dr **Joanna Radko**, psycholog, pedagog, adiunkt na Politechnice Koszalińskiej, Wydział Humanistyczny, Katedra Pedagogiki i Studiów Edukacyjnych [była wiceprezes koszalińskiego oddziału TPD i była dyrektorką Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej TPD w Starzych Bielicach – dop. red.].

Delikatny temat

I choć okna życia w Polsce są już od 2006 roku, to nadal wywołują sporo kontrowersji i stanowią delikatny temat, który budzi wiele emocji w społeczeństwie. (...) – *Okna życia budzą wiele kontrowersji, z jednej strony mamy poczucie, że uratowaliśmy kolejne istnienie i damy dziecku szansę na bezpieczny nowy dom, z drugiej strony rodzice dziecka pozostają anonimowi. I to jest ogromny minus tych miejsc. Okna życia tak naprawdę nie rozwiązują problemu, to jest taka droga na skróty. Dzieci z takich okien nie mają korzeni, nie znają swojej tożsamości i nie mają możliwości poznać jej w przyszłości, nikt nie zna przecież ich rodziców biologicznych. Jeśli dziecko jest zdrowe i nie ma oznak przestępstwa, policja odstępnie od poszukiwań rodziców. Dlatego lepsze dla dziecka z pewnością byłoby pozostawienie go w szpitalu, gdyż tam jest pełna dokumentacja medyczna. Brak podstawowej wiedzy o rodzicach może oznaczać też utratę możliwości zdobycia wiedzy o stanie zdrowia, potencjalnych schorzeniach o podłożu genetycznym dziecka. Myślę, że lepszą alternatywą byłyby anonimowe porody w szpitalu – mówiła Joanna Radko.*

Chęć ocenienia

Za każdą historią opuszczonego dziecka zawsze kryje się tragiczna sytuacja. (...) Kobiety często nurtują obawy, czy będą w stanie podjąć pracę, zapewnić utrzymanie sobie i dziecku, szczególnie w przypadku braku wsparcia ze strony partnera lub rodziny, niejednokrotnie wiąże się to także z ryzykiem wystąpienia depresji poporodowej. (...)

– *Nie znamy powodów, dla których rodzice pozostawiają dzieci w oknach życia. I nie jesteśmy w stanie tego zbadać. (...) Należy pamiętać, że porzucenie dziecka nigdy nie jest łatwą decyzją, często za nią stoją ludzkie dramaty.*

Przez moje ręce przeszło kilkadziesiąt dzieci, które wychowywały się w patologicznych rodzinach, dopóki nie zostały rodzicom odebrane. Te dzieci naprawdę bardzo dużo przeszły w swoim życiu, doznały często wielu krzywd, przemocy, molestowania, zaniedbania. Może ta matka, która oddaje dziecko, wierzy, że znajdzie lepszy dom, odpowiedzialnych rodziców, którzy będą mogli mu zapewnić lepszą przyszłość. Dlatego nie oceniamy – zaapelowała doktor.

Brak odpowiedzialności?

Niektórzy przeciwnicy okien życia argumentują, że ich istnienie może zachęcać rodziców do zrzucania odpowiedzialności za dziecko na państwo, zamiast szukać innych rozwiązań, takich jak wsparcie socjalne czy adopcja. Pojawiają się także obawy o zdrowie psychiczne matki, która może zdecydować się na pozostawienie dziecka w oknie życia, oraz o to, czy dziecko będzie miało dostęp do swojej tożsamości i pochodzenia w przyszłości. – *Przed wszystkim do okien życia nie trafia aż tak wiele dzieci. (...) Natomiast w szpitalach każdego roku zostaje porzuconych kilkaset dzieci, około 500-600. I też tutaj rodzice przecież nie odpowiadają. Nie sądzę, aby istnienie okien życia miało wpływ na utrwalanie nierówności społecznych czy związane było z brakiem odpowiedzialności rodzicielskiej. Proszę mi wierzyć, rodzice, którzy wychowują dzieci, potrafią naprawdę być bardzo nieodpowiedzialni i doprowadzić do wielu tragedii. Coraz więcej słyszymy o dziecku, które zostało pobite na śmierć, które było katowane przez rodziców, czy ostatnio 2,5-miesięczne – które trafiło pod wpływem narkotyków do szpitala. Żadne dziecko nie powinno doświadczać takich rzeczy – powiedziała dr Joanna Radko.*

Nieodpowiedzialni rodzice?

Decyzja rodziców o oddaniu dziecka do adopcji może wynikać z różnych powodów i sytuacji życiowych. Istnieją jednak pewne powszechnie wyzwania i problemy, z którymi tacy rodzice często się mierzą. (...) – *Mam kilkuletnie doświadczenie w pracy z dziećmi umieszczonymi w pieczy zastępczej (...). Są to dzieci kilkuletnie, czasem też i nastolatki, które zostały odebrane biologicznym rodzicom. Najczęściej dzieje się tak z powodu bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych, nadużywania przez nich alkoholu, narkotyków czy też stosowania wobec dzieci przemocy, często rodzice są rozwiędzeni, niektórzy pracują za granicą. Zdarza się, że niektórzy z nich odbywa-*

ją karę pozbawienia wolności. Sierot jest niewiele. (...) Dzieci, które trafiają do adopcji, mają inny start. Mam tu na myśli szczególnie małe dzieci, niemowlęta. Od początku otoczone są właściwą opieką, miłością. Łatwiej też znaleźć rodziców dla małego dziecka niż kilkulatka czy nastolatka. Im wcześniej dziecko zostanie adoptowane i otoczone miłością, tym większa szansa, że uda się je ustrzec przed negatywnymi skutkami porzucenia, jak opóźnienia rozwojowe, zaburzenia emocjonalne itp. Dlatego wydaje mi się, że najlepiej, kiedy matka, która nie jest w stanie i nie chce zajmować się wychowywaniem dziecka, zdecyduje się na oddanie go zaraz po porodzie. (...) – podkreśliła psycholog.

Wiele wymiarów pomocy

Choć istnienie okien życia może ratować życie i zapewnić ochronę najbardziej bezbronnych, ważne jest, aby równocześnie rozwijać inne formy wsparcia dla rodzin znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. (...) – *Państwo powinno wspierać rodziny na wszystkich możliwych polach. Nie tylko finansowych – bo tutaj jest wiele programów (...). Powinno się więcej inwestować we wsparcie psychologiczne na oddziałach położniczych, udzielanie profesjonalnej pomocy. Ważne jest wsparcie rodziny, bliskich. Czasem taka matka jest samotna. Rodzina się odwraca, partner porzuca. Tutaj powinna wkroczyć pomoc społeczna, psycholodzy, terapeuci. W Towarzystwie Przyjaciół Dzieci bardzo dobrze od kilku lat funkcjonuje pedagog rodzinny. To osoba, która wspiera rodzinę w kryzysie, określa jej potrzeby, wspiera w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczej. I co jest bardzo istotne pracuje z rodziną na co dzień. Istnieją wymierne efekty tych działań, wiele dzieci nie trafiło do pieczy zastępczej, cała rodzina została objęta opieką. Rodzice mają organizowane zajęcia w ramach szkoły dla rodziców, które podnoszą ich umiejętności wychowawcze. Powinna być także łatwo dostępna opieka prawna, terapeutyczna. Program realizowany przez TPD, to nowatorski, kompleksowy system wsparcia dziecka i rodziny – tłumaczyła dr Joanna Radko. (...).*

Monika Kwaśniewska
Fot. Wikipedia.pl

Publikacja jest przedrukiem tekstu, który pierwotnie ukazał się w koszalińskim tygodniku „Miasto” (nr 32 z 11 sierpnia br.). Niewielkie skróty i pierwszy skrót tytuł pochodzą od redakcji „Świata Dziecka”

Pożegnanie Henryka Romańczuka

1 września br. zmarł zasłużony i doświadczony działacz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD), długoletni członek władz krajowych organizacji i wielki przyjaciel koszalińskiego oddziału **Henryk Romańczuk**.



Obrady XVII Krajowego Zjazdu Delegatów TPD. Henryk Romańczuk na pierwszym planie



Henryk Zabrocki z żoną Wandą przed ceremonią pogrzebową



Miejsce pochówku Henryka Romańczuka

– Był postacią wyjątkową, pozostawił po sobie ogromny dorobek wychowawczy. Był Henryk człowiekiem budującym nastrój, erudytą o ogromnej wiedzy, dbającym o każde słowo wypowiedziane czy zapisane, energią i entuzjazmem zarażający innych – to słowa pożegnania wygłoszone przez **Henryka Zabrockiego**, prezesa TPD w Koszalinie podczas ceremonii pogrzebowej, która odbyła się 8 września br. w Otwocku.

Henryk Romańczuk był nie tylko wieloletnim działaczem i pracownikiem TPD, lecz także działaczem – afiliowanym przy Zarządzie Głównym (ZG) na początku lat 90. XX w. – Krajowego Komitetu Wychowania Resocjalizującego. W latach 2003-2011 pełnił funkcję sekretarza generalnego ZG TPD, a od 2011 r. był przewodniczącym Głównej Komisji Rewizyjnej.

Ponadto zasiadał w Komisji Historycznej ZG i był – z ramienia TPD – sekretarzem Międzynarodowej Federacji Przyjaciół Dzieci. Niezależnie od tych funkcji przez wiele lat pozostawał dyrektorem Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Otwocku, gdzie – jak w całej swojej pracy z dziećmi – szczególnie nacisk kładł na sprawy dydaktyczno-wychowawcze.

Poniżej obszernie fragmenty mowy pożegnalnej wygłoszonej przez Henryka Zabrockiego:

Nie tylko najwięksi filozofowie, nie tylko pisarze, poeci i myśliciele, nie tylko przywódcy i dowódcy, lecz przede wszystkim ludzie zwykli, tacy, jak my, stając w obliczu śmierci drugiego człowieka, zawsze pozostajemy bezradni. Bo cóż, że żegnamy w chwale i w gorącej nieoczekiwanego rozstania. Cóż, że kładziemy ciężkie kamienie, tłuczemy w nich słowa, stawiamy znaki wiary i religii. Cóż, że pamiętamy i wspominamy. Cóż z tego, skoro człowieka po prostu nie ma, nigdy już nie spotkamy się, że spojrzymy sobie w oczy, nie zapytamy po przyjacielsku: Co słyhać, jak się czujesz, a pamiętasz jak kiedyś...?

Pamiętam. Wszystko, co miało i ma związek z naszym nieodżałowanym przyjacielem, dla wielu mentorem i przewodnikiem po świecie młodych, Henrykiem Romańczukiem, którego dzisiaj, tutaj, w tym zacnym gronie, przyszło nam żegnać.

Słowa, które wypowiadam nie pochodzą wyłącznie ode mnie. Reprezentuję dzisiaj nie tylko władze Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, na czele z prezesem Wiesławem Kołakiem, lecz także wszystkich działaczy i pracowników, liderów organizacji w regionach, wolontariuszy i przyjaciół. Pozwalam sobie zabrać głos w imieniu całego

naszego środowiska tepedowskiego. (...)

Kiedy tydzień temu otrzymałem informację o jego śmierci, w sobotnie południe, jeszcze letnie, trochę słoneczne, ale już zasnute wilgocią jesiennego przesilenia, długi czas nie dopuszczałem do siebie myśli o najgorszym. Nie mogłem sobie tego uświadomić, poukladać w porządku życia, codzienności, przypisać do tego odejścia jakiegokolwiek sensu.

Jak to tak? – pomyślałem, jak kilkulatek, który dowiaduje się, że wszystko ma swój kres, a chciałby, żeby wszystko, zwłaszcza co najlepsze, trwało bez końca. Jak to już, co to znaczy, dlaczego? – zachodziłem w głowę. – Przecież dosłownie wczoraj, w piątek, mieliśmy do siebie zadzwonić, porozmawiać, coś uzgodnić i ustalić. Miałem usłyszeć głos Henryka.

Noc po – nie mogłem zasnąć, bo sen to zbyt wiele na umysł, w którym wciąż od nowa przewijał się film z bohaterem, którego nagle zaczęło brakować. Czy bez pożegnania jest jeszcze trudniej? Pochowałem w życiu wiele osób, bliskich, dalekich, przyjaciół, członków rodziny, rodziców, brata. Wiem dobrze, że wśród wielu rozstań są i takie, które w sercu człowieka zlobią ranę. Śmierć Henryka Romańczuka należy do tych najbardziej bolesnych. Pozostanie bliźna.

Nie chcę w tym miejscu, dzisiaj, teraz, jak nakazuje tradycja, ale chyba bardziej obyczaj polski, przywoływać funkcji i stanowisk w życiu zawodowym i zasług Henryka Romańczuka dla Towarzystwa Przyjaciół Dzieci i innych instytucji i placówek, z którymi był związany. Nie chcę dokładać nowych kresów do obrazu postaci niezwykle zasłużonej dla polskiej racji stanu, jaką jest dbałość i troska o dzieci. Nie trzeba tego robić. Obraz już powstał, mamy go przed oczyma i nic więcej do niego dopisać się nie da. Nie chcę też snuć domysłów, co jeszcze Henryk mógłby zrobić dla naszej wspólnej sprawy. Ale najbardziej nie chcę mówić o nim w czasie przeszłym.

Nie chcę używać wyświechtanych zwrotów, które w istocie nie są słowami pożegnania, lecz próbą porządkowania naszych emocji, uczuć i odczuć wobec tej straty. Bo nie o nas dzisiaj chodzi. (...).

Chcę dzisiaj mówić o naszym przyjacielem jak o cennym klejnocie w koronie największej organizacji w Polsce zajmującej się pomaganiem dzieciom. Jak o kimś kogo nie ma, kogo brakuje dotkliwie i zawsze będzie brakować, bo na swoje osobne miejsce w naszej pamięci, naszych wspomnieniach i kronikach Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Henryk zapracował dekadami obecności i aktywności. Jego nazwisko dołącza

do grona największych postaci w historii współczesnej, a może całej historii TPD.

Każde środowisko ma swój metajęzyk, własne poczucie humoru, słowa kluczowe służące do otwierania hermetycznych dla innych skoszarzeń. Kiedy witaliśmy się, przywoływałem jeden z takich zwrotów, powiadając: Dzień dobry, panie doktorze Henryku. A Henryk odklaniał się, odpowiadając: Dzień dobry, panie doktorze Henryku. Obaj bez tytułów naukowych mogliśmy tak do siebie mówić za namaszczeniem prezesa Wiesława Kołaka, który w dowód specjalizacji i doświadczenia w żartach przyznał nam kiedyś tytuł doktora TPD. Tak zostało, bawito to nas setnie, wywoływało uśmiech u tych, którzy rozumieli kontekst. Tak, panie doktorze Henryku, tak było. (...).

Poza wspólnymi celami działania, tak jak wszystkich członków Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, łączyła nas więź przyjaźni. Wszak mamy tu zapisane w nazwie czytanej nieco inaczej niż zazwyczaj: Towarzystwo Przyjaciół – Dzieci. Był zatem Henryk człowiekiem budującym nastrój, erudytą o ogromnej wiedzy, dbającym o każde słowo wypowiedziane czy zapisane, energią i entuzjazmem zarażający innych. Kiedy pojawiał się w pokoju, lekko przygarbiony i lekko uśmiechnięty, odnosiłem wrażenie, że oto przyszedł ten, na którego czekaliśmy, bo bez niego ani rusz. W istocie tak było, ponieważ po przybyciu Henryka zwykle padało sakramentalne: Teraz możemy zaczynać.

Był Henryk Romańczuk postacią nietuzinową w świecie okrutnej dosłowności. Niczym dżentelmen starej daty, którym był w rzeczywistości, w relacjach i we współpracy z ludźmi zachowywał niespotykany dzisiaj takt, delikatność, wysoką kulturę i równie duże poczucie humoru. Znał działaczy w regionach, z racji długoletniego zajmowania różnych stanowisk w Towarzystwie Przyjaciół Dzieci miał niespotykaną wiedzę o działaniach w terenie. Doskonale przy tym pamiętał nazwiska, twarze, postaci. Służył pomocą, wsparciem, obecnością. Był słowny, solidny, niezwykłej pracowitości. Tylko to był tak bardzo przeszkadza, kiedy mówię o Henryku.

Brak słów jest czasami oznaką bezsilności i bezradności, wobec tego, na co nie mamy wpływu. Dużo tu powiedziałem i dziękuję za państwa wyrozumiałość, ale teraz poza dwoma ostatnimi zdaniem nic już więcej mówić nie trzeba.

**Henryku, dziękujemy Ci za wszystko!
Henryku, cześć Twojej Pamięci!**

Fot. ZG TPD Warszawa

Integracja z udziałem dzieci z placówek TPD

Po raz piąty dzieci z placówek koszalińskiego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) wzięły udział w projekcjach filmowych, zajęciach edukacyjnych i wydarzeniach towarzyszących 20. edycji Europejskiego Festiwalu Filmowego (EFF) Integracja Ty i Ja, organizowanej przez Koszalińskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne (KTSK) i Koszalińską Bibliotekę Publiczną (KBP). – *Wśród wielu różnych atutów tej obecności warto wymienić choćby ten związany z wzorową współpracą organizacji pozarządowych, które na co dzień służą integracji środowisk* – podkreśla **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie.



Obecność podopiecznych placówek TPD na festiwalu ma kilkuletnią historię, która wzięła początek od nagrodzenia twórców i organizatorów Integracji Ty i Ja nagrodą specjalną TPD w Koszalinie – statuetkami i Certyfikatem Anioła – „Anioły są wśród nas” (2019). Przekazanie godności odbyło się podczas gali inauguracyjnej 16. edycję festiwalu.

„Anioły...” za integrację

Henryk Zabrocki powiedział wówczas do gości zgromadzonych w centrum festiwalowym na Placu Polonii przed KBP: – *Festiwal ma w nazwie trzy ważne słowa: integracja, ty i ja. Integracja to pomost do trzech obszarów, w których ty i ja przeobrażają się w my. Chodzi o relacje: niepełnosprawni – pełni, niepełnosprawni intelektualnie – niepełnosprawni ruchowo i rodziny z jej członkiem – osobą z niepełnosprawnością. Porusza nas, że festiwal kładzie nacisk na integrację środowiskową i rozwój dzieci z niepełnosprawnościami.*

Dwa lata później współpraca między festiwalami a TPD nabierała realnego kształtu. W 2021 r. prezes oddziału relacjonował: – *Skorzystaliśmy z zaproszenia organizatorów. Podopieczni naszych placówek wzięli udział w profesjonalnych warsztatach obejmujących animację oraz codzienne kontakty i savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnością.*

Barbara Bielińska-Jaroszyk, pomysłodawczyni Integracji Ty i Ja, a od 20 lat dyrektorka festiwalu dodała: – *Dla festiwalu współpraca z TPD jest niezwykle cenna. Myśleliśmy o niej od dawna. Nasze drogi w przeszłości kilkakrotnie przecinały się, gościliśmy na projekcjach dzieci z placówek TPD, ale to wciąż nie było to, czego chcieliśmy. Z biegiem lat współpracę będziemy poszerzać, z korzyścią dla dzieci i młodzieży.*

TPD wśród partnerów

Rok później TPD znalazło się już w gronie partnerów organizacyjnych EFF Integracja Ty i Ja. – *To dla nas wyróżnienie, powód do dumy i radości* – mówił wtedy prezes oddziału. – *Oka-*

zja dla podopiecznych placówek na zdobycie nowych doświadczeń. Dotąd współpracowaliśmy na innych zasadach, a obecnie znaleźliśmy się w gronie podmiotów umieszczonych na oficjalnym plakacie imprezy.

W tym roku, z okazji 20-lecia Integracji Ty i Ja, Henryk Zabrocki wystosował do liderów tego przedsięwzięcia: Barbary Bielińskiej-Jaroszyk oraz **Anny Rawskiej**, prezeski KTSK, a wcześniej długoletniej dziennikarki Radia Koszalin (RK) oraz **Dariusza Pawlikowskiego**, dyrektora KBP i dyrektora programowego festiwalu, przedtem również dziennikarza RK, od lat współpracującego z TPD przy wielu różnych okazjach, w tym przy organizacji konferencji naukowych, list gratulacyjny.

W liście czytamy między innymi: (...) *uważam Integrację Ty i Ja za najważniejszy i najbardziej potrzebny festiwal filmowy w kraju, a jego znaczenie dla promocji procesu integracji społecznej, środowiska lokalnego, miasta i regionu za wciąż za mało doceniane. (...) Dzięki Wam dzieci integrują się na wielu różnych płaszczyznach. (...) Proszę pamiętać, że choć nie osobiście, ale myślami i sercem jesteście z Wami!*

Nagrody dla animatorów

Dzieci z koszalińskich placówek TPD wzięły w tym roku udział w kilku wydarzeniach. Obecne były między innymi na spotkaniu z **Marcinem Oleksym**, polskim amf futbolistą, występującym na pozycji napastnika w klubie Warta Poznań i reprezentantem Polski w amf futbolu, zwycięzcą plebiscytu na Bramkę Roku 2022 FIFA. Z Eugeniuszem Gordziejukiem, o którym piszemy obok, młodzi ludzie mogli porozmawiać o trudnej, ale wdzięcznej sztuce animacji.

W tej edycji, podobnie jak przed czterema laty, zarząd oddziału koszalińskiego postanowił nagrodzić osoby związane z festiwalem. Tym razem jednak nie byli to organizatorzy, lecz uczestnicy, w tym postaci związane z Integracją Ty i Ja od wielu lat.

Odnakę „Przyjaciela Dziecka” otrzymali:

Eugeniusz Gordziejuk, długoletni szef produkcji w Studiu Miniatur Filmowych w Warszawie, producent, reżyser, pedagog, specjalista od filmów animowanych, który zwykle pomaga w realizacji pierwszych filmów prowadząc zajęcia dla dzieci i młodzieży, także z TPD, a tym razem zasiadł również jury konkursowym; **Krzysztof Głombowicz**, dziennikarz sportowy, podróżnik, sportowiec, mistrz motywacyjny, człowiek wielu aktywności, propagator sukcesów odnoszonych przez osoby z niepełnosprawnościami, laureat między innymi Nagrody Specjalnej Konkursu „Człowiek bez barier 2021”; **Marcin Racinowski**, instruktor sportu w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu, animator i promotor aktywności fizycznej.

W procesie integracji

Festiwal jako jedno z najważniejszych wydarzeń kulturalnych i filmowych, został – na swoje 20-lecie – uhonorowany Specjalną Odznaką „Przyjaciela Dziecka”. Zarząd wskazał przy tym na duże znaczenie społeczne festiwalu, jego tematykę, która niestety wciąż rzadko pojawia się w przestrzeni publicznej i na zasługi w ustawicznym procesie integracji osób pełnosprawnych z osobami z niepełnosprawnościami.

Piotr Pawłowski, przewodniczący Rady Programowej TPD w Koszalinie tak podsumował dotychczasową współpracę między podmiotami: – *Tak jak nie ma w kraju drugiej podobnej do TPD organizacji pomagającej dzieciom, tak nie ma drugiego tak znaczącego wydarzenia filmowego jak Integracja Ty i Ja. Te dwie idee i misje musiały w końcu spotkać się, trochę szkoda, że tak późno, dobrze, że teraz, kiedy młodzi ludzie z niepełnosprawnościami mogą wszystko. Czyli ten proces integracji właściwie dobiega końca, teraz powinniśmy położyć szczególny nacisk na rozwój osób z niepełnosprawnościami. TPD ma w tym procesie swój udział, stąd – oczekiwana przez obie strony – szersza w najbliższych latach obecność organizacji w Integracji Ty i Ja.*

Piotr Pawłowski
Fot. Wojtek Szwej/EFF Integracja Ty i Ja

„Horyzont”: w Dialogu na Teatrze Lalek



Dzieci i młodzież z koszalińskiego ogniska TPD „Horyzont” skorzystali z zaproszenia Muzeum w Koszalinie i wzięli udział w spektaklu, który odbył się na deskach Stowarzyszenia Teatru Propozycji Dialog w Koszalinie. Muzeum zarządza sceną Dialogu organizując rozmaite przedsięwzięcia o charakterze edukacyjnym i poznawczym. Tym razem było to przedstawienie „Sąsiedzi” w wykonaniu

pary aktorskiej z Teatru Lalek Tęcza ze Słupska.

Dla młodych ludzi spotkanie z teatrem lalek okazało się dużym przeżyciem. Zresztą nie jest to częsta okazja, bowiem w kraju funkcjonuje obecnie zaledwie kilka tego typu scen i zespołów. Aktorzy wykazali się niezwykłym kunsztem inscenizacyjnym. Można było z bliska zobaczyć, jak równocześnie, dynamicznie i twórczo ożywają marionetki na sznurkach, jednocześnie oddając im swój głos modulowany w zależności od charakteru i wyglądu bohatera.

Fot. TPD Koszalin

„Północ”: wizyta na największym placu zabaw



Wychowankowie ogniska TPD „Północ” w Koszalinie, podobnie jak dzieci i młodzież z innych placówek, chętnie i często odwiedzają ciekawe miejsca. Miejsca, gdzie można doświadczyć czegoś nowego. Tak było i tym razem, gdy podopieczni ogniska wybrali się na największy plac

zabaw w Koszalinie. Dzięki współpracy samorządu z koszalińską firmą Buglo, na terenach podożykowych powstał niedawno obiekt, który przyciąga młodych ludzi w każdym wieku.

Na placu o powierzchni 700 mkw. przedstawiciele firmy specjalizującej się w budowie miejsc do interaktywnej zabawy najmłodszych, zaprojektowali, zbudowali i umieścili kilkadziesiąt urządzeń, a ponadto siłownię zewnętrzną i strefę z drzewa akacjowego. Teraz prawdopodobnie jest to największy i najnowocześniejszy publiczny plac zabaw na Pomorzu. Przedsięwzięcie w ten sposób popularyzuje ideę recyklingu i propaguje korzystanie z urządzeń integracyjnych.

Fot. TPD Koszalin

„Przystań” z odwiedzinami w muzeum



Podopieczni i podopieczni koszalińskiego ogniska TPD „Przystań” po raz kolejny odwiedzili Muzeum w Koszalinie. Tym razem zajęcia dotyczyły kolorów, a dokładnie barwników pochodzenia roślinnego używanych w dawnych czasach. Dzieci i młodzież otrzymali odpowiedzi na pytania: do czego tych barwników używano najczęściej, co stało się z nimi na przestrzeni lat, czyli na ile były lub są trwałe, jakiego rodzaju były to kolory i jak długo trwał proces barwienia.

Uczestniczki i uczestnicy zajęć mogli też samodzielnie i własnoręcznie przekonać się, jak współcześnie działają podobne farby. W części praktycznej każdy mógł dowolnie pomieszać substancje barwiące i nanieść miksturę na papier celulozowy. W ten sposób powstałe malowidła i ilustracje mają szansę przetrwać tyle, co wszystkie, które teraz mają wartość historyczną i dokumentalną.

Fot. TPD Koszalin

Takie chwile warto uwiecznić na zdjęciach



Co to jest dobry pomysł na dobre zdjęcie? To koncept, który może przyjść do głowy każdemu. Jednak równie ważne, jak sam zamysł, jest jego wykonanie. Zdjęcie powyżej, na którym uwieczniona została grupa „Sówki” przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka” w Koszalinie, jest tego najlepszym przykładem.

Wycięte z papieru i pomalowane okulary, maluchy ustawione w dwóch rzędach, dobre oświetlenie, właściwe proporcje, pogodny miny i... jest! Mamy to. Zdjęcie do albumu przedszkolnego, rodzinnego i pamiętka na lata, przeglądane ze wzruszeniem, którego intensywność będzie rosła w miarę upływu lat.

Jaki z tego wniosek? Warto w placówkach robić zdjęcia. Warto przygotować się do ich wykonania. Warto do realizacji pomysłu przygotować dzieci. Z technicznego punktu widzenia warto również zadbać o zachowanie odpowiedniej rozdzielczości zdjęcia. Warto też te najlepsze fotografie publikować w mediach społecznościowych, żeby wszyscy mogli zobaczyć, że wizytówką dzieci z TPD jest uśmiech!

Fot. TPD Koszalin

„Przyjaciół Dziecka”: dzieci dbają o swój ogródek



Maluchy z przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka” w Koszalinie z pietyzmem dbają o swoje otoczenie. Dotyczy to również ogródka kwiatowego, który powstał w zakolu przy budynku od ulicy Tatarskiej. Prace ogrodowe

są częścią zajęć na powietrzu. Dzieci uczestniczą w nich chętnie, zbierając doświadczenia i nabierając świadomości, że człowiek ma wpływ na miejsce, w którym żyje, mieszka, działa.

Do tego potrzeba jednak zaangażowania i pomysłowości, a tego przedszkolakom nie można odmówić. Ogródek rozrasta się powoli, ale systematycznie. Latem tego roku już przyciągał uwagę i spojrzenia przechodniów. Przy okazji prac ogrodowych dzieci dowiadują się więcej o uprawie: dbałości o kwiaty, pielęgnacji ziemi pod wysadzenia, częstotliwości podlewania.

Fot. TPD Koszalin



„Przyjaciół Dziecka”: malarze poprowadzili zajęcia plastyczne

Przedszkole TPD „Przyjaciół Dziecka” w Koszalinie jest otwarte na spotkania z ciekawymi gośćmi. Tak było na początku września br., gdy w zajęciach plastycznych z dziećmi wzięli udział członkowie koszalińskiego Zespołu Pracy Twórczej Plastyków. Doświadczeni malarze pokazali maluchom czym zajmują się na co dzień, jakie są ich specjalizacje twórcze i co niezbędne jest do malowania.



Spotkanie było także okazją do wymiany doświadczeń i opinii o malowaniu. Dzieci nie miały wątpliwości, że to wspaniałe zajęcie, a nauczycielki, że rozwijające pasję i zainteresowania najmłodszych, ale także inspirujące do poszukiwań środków wyrazu, barw, kształtów, miejsc warty udokumentowania na płótnie lub papierze. Goście zaś byli zaskoczeni dorobkiem młodszych kandydatów na artystów.

Maluchy z „Przyjaciół Dziecka” na co dzień chętnie malują, rysują, wycinają. W tym obszarze są bardzo aktywne. Wprawdzie dopiero poznają tajniki sztuk plastycznych, ale już z nietłwą materią radzą sobie dobrze. Wizyta profesjonalnych malarzy, którzy wystawiają swoje prace, a w wielu sytuacjach reprezentują środowisko artystyczne, była dla wszystkich przeżyciem. Na zakończenie powstały zdjęcia pamiątkowe.

Fot. TPD Koszalin

„Motylki”: dzieci wyruszyły w świat!



– to informacja na dobry początek nadciągających chłódów i jesienno-przesilenia. Jednak zanim to nastąpi, aura zmieni się na mniej przychylną do opuszczania murów przedszkola i wędrowania po bezdrożach manowskich, dzieci postawiły przed sobą nie lada wyzwania. Otóż

postanowiły pokonać – uwaga! – aroniowy labirynt. Tak, tak! To nie pomysł. Słyszeliśmy już o labiryncie kukurydzianym i labiryncie kwiatowym, ale z krzaków aronii – to nowość.

Labirynty ogrodowe, stworzone z roślin bądź krzaków, stały się popularne z rozwojem sztuki ogrodniczej pod koniec XVI w. Tego rodzaju obiekty przestrzenne, wymagające staranności w pielęgnacji, najczęściej występują w jednym z trzech typów: niskiego wzoru z kwiatów, szpaleru niskich krzewów lub roślinnych murów oraz korytarzy przewyższających człowieka. Jednak żadna przeszkoda nie była w stanie przeszkodzić maluchom z Manowo w dotarciu do celu, czyli wyjścia.

Fot. TPD Manowo



Kołobrzeskie „Słoneczko” świętowało 30-lecie



To było wydarzenie na miarę 30-lecia! Nie tylko dla dzieci i nauczycielek oraz działaczy i pracowników TPD, lecz także dla rodziców podopiecznych, środowiska kołobrzeskiego, aktywistów organizacji pozarządowych i wielu innych osób, którym na sercu leży dobro najmłodszych. Z okazji jubileuszu ogniska „Słoneczko” w Kołobrzegu, na boisku Szkoły Podstawowej numer 8, odbył się festyn z udziałem przedstawicieli władz TPD i samorządu, instytucji i innych podmiotów współpracujących z placówką.

Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego TPD, mówił: – *Wiele trudu, pracy, zaangażowania potrzeba, żeby przekonać do siebie dzieci. Dzieci, z natury nieufne, są najlepszym probierzem nastrojów panujących w przestrzeni między ludźmi. W „Słoneczku” ta trudna sztuka udało się i udaje codziennie. Codziennie od trzydziestu lat! Stąd niegasnące zainteresowanie ogniskiem wśród najmłodszych.*

Zarząd koszalińskiego oddziału TPD postanowił przy okazji tak znaczącego jubileuszu przyznać swoje nagrody. Odznakę „Przyjaciół Dziecka” otrzymały cztery panie zasłużone dla działalności „Słoneczka”: **Kazimiera Bogdanowicz, Dagmara Pomorynko, Anna Doroba i Jadwiga Kruszewska**. O właściwe udokumentowanie przebiegu wydarzenia zadbał **Kazimierz Ratajczyk**, od wielu lat współpracujący z TPD wybitny fotograf kołobrzeski, a w przeszłości fotoreporter „Głosu Koszalińskiego” i innych gazet.

A przed ogniskiem kolejny rok opieki, wychowania i troski o najmłodszych. O symbolicznym „nowym otwarciu” **Bartosz Zabrocki**, dyrektor placówek koszalińskiego TPD powiedział: – *Staramy się, żeby wszędzie, gdzie widnieje nazwa organizacji dzieci czuły się jak najlepiej, ale także, by rozwijały się, zbierały doświadczenia, budowały relacje rówieśnicze. „Słoneczko” jest dobrym tego przykładem. Cieszymy się też, że uroczystość zaszczyliły swoją obecnością panie, które w dzieciństwie chodziły do tego ogniska.*

O tym, jak dorosłe dzisiaj podopieczne wspominają swój pobyt w – kultowym dla niektórych – „Słoneczku”, napiszemy w kolejnych wydaniach „Świata Dziecka”. (pt)

Fot. Kazimierz Ratajczyk, Bartosz Zabrocki



Kołobrzeg SP nr. 8
30 lat Ogniska TPD
Słoneczko.

Nowy zakres skojarzeń

Ponieważ autorzy 30- i 40-letni, niekiedy mający już na koncie po kilka książek, zaczynają powoli rozliczać się z przeszłością, dostrzegam w literaturze coś na kształt nurtu wspomnień. Mniejsza o nazwiska, mniej są ważne tytuły, najważniejsze – treści. Ważne jest też zjawisko samo w sobie, które doprowadziło mnie do refleksji, że reprezentują pokolenie dzisiejszych 50-latków, które – w porównaniu do młodszych koleżanek i kolegów – rzadziej opowiadało i opowiada o dzieciństwie. Dlaczego?

Gdy przypominam córkom, że urodziłem się zaraz na początku lat 70. XX w. najpewniej nie wyobrażają sobie niczego konkretnego. Bez wspólnych kodów i źródeł, jak więc mamy porozumieć się w kwestiach tak względnych jak interpretacja przeszłości. Młodsze od nas pokolenie szybko nauczyło się mówić więcej o sobie niż o innych. My wciąż mamy z tym problem.

Ciało musi dotykać

Sięgając po najwcześniejsze wspomnienia pominię to, co jawi się w mojej pamięci w formie mglistej i niejasnej. Czy wszystko, co wydaje się, że było pierwszym dotykiem, zapachem, dźwiękiem, rzeczywiście nim było? Czy zostaje w nas coś z tego, co słyszeliśmy z brzucha matki lub zaraz po przyjściu na świat? Czy doświadczenie pierwszego ostrego błysku światła pozostaje z nami już na zawsze. Czy dlatego w dorosłości wiele osób ma kłopoty z odbiorem podobnych bodźców, cierpi z powodu nieprawidłowego pobudzenia siatkówki oka lub zmaga się z fotopsjami, czyli plamkami, mroczkami, nitkami w polu widzenia?

Parafrazując klasyka: To, co za mgłą, pozostanie za mgłą, dopóki nie wyjdzie słońce. Lepiej więc skupić się na tym, co klarowne. A pierwsze było uczucie radości w postaci dreszczyku. Coś jak otrząsanie się psa z wody po kąpielii morskiej. Im byłem starszy, tym rzadziej ten odruch pojawiał się, aż ustał zupełnie w okresie dojrzewania. Żałuję, czułem się wtedy dzieckiem. A wielobarwne plamy, przemazujące się przed oczyma jak krajobraz za oknem mknącego pociągu, wkrótce zostały zastąpione przez kształty. Coś rozpoznawałem, zaczynałem szukać podobieństw.

Wpływ odrą

Jako nastolatek, a więc później niż wskazują statystyki, zachorowałem na odrę. To wirusowa choroba zakaźna, ostra i dotkliwa w przebiegu, mająca ponad 20

Wspomnienia z dzieciństwa, czyli ostre błyski światła – część I

Bliskie spotkania z odmiennymi stanami świadomości

Polska literatura współczesna robi wrażenie. Wybrane pozycje, a każdego roku ukazuje się co najmniej sto tytułów wartych lektury, zasługują na czytelników, wysokie nakłady sprzedaży, dobre recenzje, nagrody i wzniesienia. Od młodości dużo czytam, staram się być na bieżąco z tym, co ukazuje się na rynku. W ostatnich latach coraz częściej kupuję młodych twórców, u których znajdują to, co lubię: emocje, zaangażowanie, prawdę.



Początek lat 70. XX w. Wczesne lato, poranek, dom rodzinny z ogrodem na Kujawach.

szczępów i niosąca liczne powikłania. Mam skłonność do wysokich temperatur, więc kiedy zawezwany przez rodziców lekarz mieszkający po sąsiedzku zobaczył koniec na skali ręciowej, wyładowałem w wannie z lodowatą wodą.

Jednak nie to było najbardziej intrygującym przeżyciem. W najwyższych rejestrach gorączki widziałem sobie w postaci embrionalnej i nieregularnej szerokości szarfy z odcinającymi się od siebie kolorami, przypominające niegdysiejsze paski na ekranie telewizora po zakończeniu nadawania programu.

Wiele lat później opowiedziałem o tym znanemu psychologowi, specjalizującemu się w pracy z dziećmi, który przyznał, że zna co najmniej kilkanaście podobnych opisów, charakterystycznych dla wysokich temperatur ciała. Co uwalnia mózg podgrzany do wrzenia? Czy żar wydobywa z nas to, czego nie pamiętamy, co przechowujemy w zakamarkach świadomości?

Bez ładu i składu

Wiedziony ciekawością po ustąpieniu młodości poddałem się zabiegowi hipnozy. Nic z tych

kilkudziesięciu minut nie pamiętam, choć podobno coś mówiłem. Nie brzmiało to składnie. Co wtedy chciałem powiedzieć? Podczas seansu poczułem, że nie tyle unoszę się, co nabieram próżniowej lekkości w przestrzeni dla mnie bezpiecznej, niczym nie ograniczonej, a mimo to dającej się zdefiniować. Coś jak zbiornik o elastycznych ściankach.

Niedawno miałem sen. Ten okres w swoim życiu nazywam pocovidowym. Wirus poważnie przeczołgał nas: żonę i mnie. Do tego stopnia, że na ponad rok w przypadku Doroty i na kilka miesięcy w moim straciliśmy powonienie i smak. Mniej więcej w połowie tego okresu przyśniłem się sobie.

Byłem okiem kamery, choć czułem, że poza niewidocznością i brakiem odczuwania formy nie zmieniłem stanu skupienia. Samym wzrokiem zbliżałem się do siebie. Stałem w pobliżu okna, bokiem, jakbym popatrywał lewym okiem na siebie zbliżającego się do siebie. Brzmi to niesamowicie, ale okazuje się, że jest możliwe. Kiedy odległość między mną a mną zmalała do kilkunastu centymetrów, zobaczyłem, że w kątku moich ust błąka się uśmiech.

Ezoteryka zamiast nauki

Sen o osobliwym spotkaniu z samym sobą nie tylko nie przyniósł ukojenia, oczekiwanego po śnie, ale jeszcze wzmocnił niewytłumaczalną obawę. Nieuzasadniony niepokój pojawił się znikąd i na kilka godzin straciłem poczucie pewności, że to był tylko sen. Co natura chciała mi przez to powiedzieć? Wszystkie inne emocje i odczucia zdominowało także pytanie: Co wywołało to zjawisko? W naturalnym odruchu sięgnąłem po uczzone książki, które tym różnią się od wszystkich zasobów sieciowych, że stanowią wiarygodne źródło informacji, które nie jest w stanie nagle zniknąć lub przejść zasadniczą korektę treści.

Dostępne mi pozycje naukowe snu o sobie nie tłumaczą, ale kilka dni później, kiedy wrażenie stało się mniej wyraziste, wśród tytułów do wymiany, znalazłem sennik – reprint wydania przedwojennego. W wyswiechtanej pozycji klasycznej wyczytałem, że tego rodzaju sen może oznaczać poczucie samotności lub potrzebę niezależności bądź izolacji od innych. Ponieważ nie wierzę w horoskopy, a całą ezoterykę uważam za równoważną religiom próbą znalezienia wytłumaczenia dla trywialności życia, zapytałem czteroletnią córkę znajomych, czy chciałaby przyjść do siebie we śnie. Rozalika nie wydawała się zaskoczona moją ciekawością, rezolutnie odpowiedziała: „Tak, ale tylko w mojej ulubionej różowej sukience”. Więcej pytań do małej mądrałki nie miałem.

To dopiero początek

Miało być o trzepaku, sekretkach ukrytych w ziemi z wykopów pod bloki z wielkiej płyty. O grze w kapsle, kolejkach za ćwiartką masła w osiedlowym samie, buszowaniu w ruinach nad rzeką i poszukiwaniu pozostałości po działaniach wojennych, zwłaszcza czegokolwiek w hitlerowskimi emblematami. O zimie stulecia, stanie wojennych i kartkach na buty. O strachu przed zagładą nuklearną, wyścigu zbrojeń i telewizji dwukanałowej.

Tymczasem napisałem o mrocznych doświadczeniach przypominających „Odmienne stany świadomości” Kena Russella lub „Bliskie spotkania trzeciego stopnia” Stevena Spielberga. Czasami jednak obrzeża życia mają większy wpływ na jego epicentrum niż nam się wydaje. Zresztą, wszystko jest ważne, a od czegoś konkretnego trzeba zacząć. Obiecuję poprawę, ale dopiero w następnych częściach.

Piotr Pawłowski

Media o TPD w Koszalinie

Tygodnik Koszaliński „Miasto” z 25-31 sierpnia br. zamieścił obszerną informację o działalności Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej (POW) TPD w Starych Bielicach pod Koszalinem. W swoim tekście **Monika Kwaśniewska** między innymi przywołuje wypowiedzi **Beaty Bilskiej**, dyrektorki POW: Placówki (...) są miejscami, gdzie realizuje się istotne zadanie – zapewnienie wsparcia i opieki dzieciom, które z różnych przyczyn nie mogą żyć w swoich biologicznych rodzinach

A dalej: *Nasze placówki są małe, maksymalnie dla 14 osób. To już nie jest instytucja w tradycyjnym znaczeniu tego słowa, to jest ich dom. (...) [u nas] obowiązują dyżury dzieci. Każde ma swoje zadania, tak jak w prawdziwym domu. (...) To jest część procesu edukacyjnego, uczymy je, jak funkcjonuje życie w społeczności, jakie są obowiązki i jak działa wzajemna pomoc.*

Autorka tekstu na zakończenie podsumowuje: *Współczesne domy dziecka to miejsca, w których ciepło rodzinnego ogniska łączy się z pracą, samodzielnością i wsparciem edukacyjnym. Przeszłość [w postaci] instytucjonalnych placówek odchodzi w zapomnienie, a nowoczesne podejście do opieki nad dziećmi wychodzi naprzeciw ich potrzebom, przystosowując je do pełnego udziału w społeczeństwie.*

oprac. (ira)

Wydawnictwo TPD – odmienne od wszystkich!

Koszaliński oddział TPD ma w swoim dorobku wydawniczym już kilkanaście pozycji książkowych. Większość ukazała się w ciągu ostatnich ośmiu lat. Wśród publikacji są zarówno monografie, jak i zbiory materiałów pokonferencyjnych, ale również między innymi: tomik wierszy i zbiór felietonów oraz podsumowanie jubileuszu 65-lecia TPD w Koszalinie.



Teraz wszystkie okładki książek, które oddział wydał – bądź miał istotną rolę w wydaniu – można obejrzeć w prezentacji, która znajduje się na ścianie biura oddziału przy ulicy Piłsudskiego 11-15 w Koszalinie. Prezes **Henryk Zabrocki** wyjaśnia skąd pomysł na ekspozycję: – *Uświadomiliśmy sobie, że mamy co pokazać! To naprawdę imponujący dorobek.*

Wydawnictwo TPD zdynamizowało działalność po powrocie Henryka Zabrockiego na stanowisko prezesa oddziału, a pierwsza książka ukazała się w 2017 r. Daje to po kilka publikacji rocznie. – *W planach mamy kolejne, co najmniej jedna ukaze się jeszcze w tym roku* – podkreśla prezes. – *Wydawalibyśmy więcej, bo mamy pomysły, gdyby nie finanse, własne wydawnictwo wymaga sporych nakładów.*

Wydawnictwo TPD to także miesięcznik „Świat Dziecka”, który ukazuje się od 2016 r., a w przyszłym roku światło dzienne ujrzy 100. numer! – *Tych okładek z pewnością nigdzie nie udałoby nam się pokazać* – żartuje Henryk Zabrocki. – *Niemniej każdego roku wydajemy w ograniczonym nakładzie wydanie zbiorcze, czyli wszystkie numery razem, co również robi wrażenie na czytelnikach.* (mg)

Fot. Bartosz Zabrocki

VI Międzynarodowa Konferencja Naukowa
**SPOŁECZNO-PRAWNE ASPEKTY
OPIEKI I WYCHOWANIA W XXI WIEKU.
WYZWANIA, ZAGROŻENIA, NADZIEJE.**
20-21 listopada 2023 roku

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Dokształcanie Nauka II moduł: wsparcie konferencji naukowych”
Ministerstwo Edukacji i Nauki

Pod Patronatem Honorowym:

DOLNY ŚLĄSK
Instytut Praw Dziecka

Partnerzy:

Legnica – 2023

„Horyzont”: tor przeszkód na wysokości

Na skraju lasu Góry Chełmskiej, na zadrzewionym obszarze hektara ziemi, znajduje się koszaliński Park Linowy „Na Linie”. Zlokalizowane na jego terenie liczne atrakcje każdemu mogą zapewnić mnóstwo atrakcji. Z tej oferty często – i z ogromną radością – korzystają podopieczni placówek TPD w Koszalinie. Tym razem – dzieci i młodzież z ogniska „Horyzont”.

Wizyta w parku była nie tylko wyzwaniem, lecz również utwierdziła uczestników toru przeszkód, że wysokość nie jest dla nich problemem, nawet, jeżeli jej pokonywaniu towarzyszą dodatkowe trudności. Niekiedy wymagające akrobatycznych zabiegów – dodajemy. Bazą parku jest bowiem szlak przystanków rozwieszony między drzewami na wysokości nawet 12 metrów.

Fot. TPD Koszalin



Kącik profilaktyki „Świata Dziecka”

Rozpoczynamy cykl publikacji związanych z profilaktyką zdrowotną, adresowany nie tylko do dzieci i młodzieży, lecz również do rodziców, opiekunów, wychowawców i nauczycieli. Co miesiąc – zawsze na tej samej stronie 11 – będziemy pisać między innymi o: zasadach zdrowego snu i żywienia, objawach kryzysu psychicznego, metodach dbałości o zęby i sprawność kończyn. Dzisiaj – o tym, co warto wiedzieć o siedzeniu przy biurku lub ławce szkolnej na przykład w pracy, podczas zajęć lub odrabiania prac domowych.

Jak prawidłowo siedzieć za biurkiem

Komputery, laptopy i inne urządzenia przenośne, również dostosowanego do tego telefony, tablety, pozwalają nam pracować lub uczyć się również poza biurem czy szkołą, ale mogą wywoływać problemy z plecami, szyją i ramionami. Żeby do tego nie doszło, powinniśmy w sposób właściwy przygotować swoje miejsce pracy lub nauki, odpowiednio siedzieć i trzymać ręce.



Dbajmy o swoje plecy

Nabierzmy dobrych nawyków, zanim pojawią się problemy z szyją, ramionami i plecami. Co nam grozi, gdy pracujemy bądź uczymy się korzystając z biurka? Oto najczęstsze choroby biurowe: zespół cieśni nadgarstka, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, bóle karku i szyi, choroby oczu, bóle łydki, skurcze mięśni nóg, opuchnięte stopy, mogą pojawić się żylaki kończyn dolnych lub zakrzepica, nadwaga lub otyłość.

Jak możemy temu zapobiec? Przede wszystkim dbajmy o swoje plecy. Powinniśmy przystąpić do krzesła, w którym można łatwo regulować wysokość oparcia i siedziska. Zmniejszymy przy tym ryzyko bólu pleców, dostosowując oparcie tak, by plecy były wyprostowane i przylegały do oparcia. Najważniejsze, by podparta była dolna część kręgosłupa.

Ustawmy wysokość siedziska. Kolana powinny znajdować się nieco niżej niż biodra, tak aby pozycja siedzenia nie powodowała ucisku i pozwalała na swobodną cyrkulację krwi. Biermy pod uwagę wysokość blatu. Warto dostosować wysokość krzesła w taki sposób, by ramiona i nadgarstki ułożone były na blacie – równoległe do podłogi. Pomoże to zapobiegać urazom spowodowanym przeciążeniem przedramion i nadgarstków.

Ramię w kształcie L

Łokcie powinny znajdować się z boku ciała, tak, aby ramię tworzyło kształt litery L na stawie łokciowym. Teraz opieramy stopy na podłodze. Kładziemy je płasko, a jeżeli to konieczne – użyjmy podnóżka. To łatwy pomocnik wygodnego siedzenia, który nie musi być specjalnie na tę okazję kupionym sprzętem. Podnóżek można

zrobić ze wszystkiego.

Nie krzyżujmy nóg, ponieważ może to przyczynić się do problemów związanych z postawą ciała i ograniczać krążenie krwi. Umieśćmy ekran na wysokości oczu, powinien znajdować się bezpośrednio przed nami. Dobrą wskazówką jest umieszczenie monitora na wyciągniętej ręce, tak, aby górna część ekranu znajdowała się mniej więcej na wysokości oczu. Odległość twarzy od monitora to – w zależności od jego wielkości – 40-80 cm.

Monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu. Aby to osiągnąć, możemy potrzebować stojaka lub podstawki. Jeżeli ekran umieścimy za wysoko albo za nisko, będziemy musieli zginać szyję, co może być niewygodne i prowadzić do bolesnego napięcia odcinka szyjnego kręgosłupa. Podczas pisania lub sprawdzania tekstu, klawiaturę najlepiej mieć bezpośrednio przed sobą.

Wszystko pod ręką

Osoba siedząca powinna pozostawić odstęp około 10-15 cm dla nadgarstków, aby mogły odpocząć między kolejnymi seriami pisania. Można też użyć podpórki, aby nadgarstki były proste, na tym samym poziomie co klawisze. Mysz blisko, jak najbliższej i najwygodniejszej – podkładka z podpórką pod nadgarstek jest w stanie zapobiec zginaniu nadgarstka. Jeżeli nie używamy klawiatury, można ją odstawić, natomiast mysz przybliżyć do siebie.

Praca z monitorem to również ostre błyski światła, które dla wrażliwych oczu mogą stanowić zagrożenie. Warto ustawić ekran w taki sposób, żeby uniknąć odbić od oświetlenia górnego i światła słonecznego. W razie potrzeby można zaciągnąć rolety w oknach,

a na pewno trzeba zadbać o – stosowne do warunków – oświetlenie i dostosowanie jasności i kontrastu ekranu, co ma wpływ na komfort korzystania z komputera.

Porządkujmy to, co wokół nas. Liczy się nie tylko to, co i jak robimy ucząc się lub pracując, lecz także to, gdzie i w jakim otoczeniu to czynimy. Często używane przedmioty, takie jak: telefon, długopis, notatnik, ale także szklanka z wodą, napojem, kawą, powinniśmy umieścić w miejscu łatwo dostępnym. Unikajmy wielokrotnego wyciągania, sięgania lub skręcania, aby dosięgnąć rzeczy.

Częste przerwy krótkie

Ważny jest łatwy dostęp wzrokiem do ekranu – bez konieczności podnoszenia i opuszczania głowy. W razie wątpliwości możemy skonsultować się z okulistą lub optykiem. Zwłaszcza w przypadku dzieci ważne jest właściwe korzystanie z okularów lub szkieł kontaktowych. Ekran nie lubi konkurencji – żartują informatycy, mając na myśli szkła korekcyjne. Jednak nie może to dotyczyć najmłodszych.

Jeżeli spędzamy dużo czasu, rozmawiając przez telefon, spróbujmy znaleźć wygodny zestaw słuchawkowy. Długotrwałe trzymanie telefonu między uchem a ramieniem może nadwyręzać mięśnie szyi. Regularnie róbmy przerwy. Nie siedźmy długo w tej samej pozycji. Upewnijmy się, że zmieniamy ją tak często, jak to możliwe. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 45 min. Częste, ale krótkie przerwy są lepsze dla pleców niż mniej długich przerw. Daje to mięśniom szansę na rozluźnienie się, odpoczynek. Natomiast przerwy między zajęciami wykorzystajmy

na zrobienie kilku ćwiczeń, na przykład przysiadów, podskoków, wspięć z palców na pięty. W takich okolicznościach przeciąganie się jest nawet wskazane!

Nauka z laptopem

Jak pracować z laptopem? Oto kilka sposobów na to, by praca z laptopem była wygodna i zdrowa dla naszej postawy: używajmy oddzielnej klawiatury i myszy, tak, aby laptop stał na podstawie; korzystajmy z niego na stabilnej podstawie, z podparciem ramion, nie trzymajmy urządzenia na kolanach; róbmy sobie przerwy, kiedy poruszamy się mięśnie i stawy są mniej obciążone; siedźmy prawidłowo – z podparciem dolnej części pleców.

Odrywajmy wzrok od ekranu. Gdy pracujemy wpatrzni w monitor, zapominamy o mruganiu powiekami, w efekcie oczy zaczynają wysychać, mogą boleć. Patrzymy z tej samej odległości i w te same punkty. Nasze oczy mogą przestać prawidłowo funkcjonować. Ćwiczmy: patrzmy w dal, mrugajmy, patrzmy bliżej, bardzo blisko – powtarzajmy to 10 razy.

Żeby wzmocnić oczy, wprowadźmy do diety zielone warzywa liściaste, jak na przykład: natkę pietruszki, szpinak, jarmuż, szczypiorek, brokuły, a więc wszystko, co zawiera luteinę, która jest odpowiedzialna za ochronę naczyń włosowatych siatkówki. Istotne są karotenoidy i witaminy zawarte w żółtych i czerwonych warzywach i owocach. Pamiętajmy też o kwasach omega-3, których najwięcej w źródłach są ryby.

oprac. (mg)
Fot. Dagmara Pawłowska

źródło i na podstawie:
pacjent.gov.pl

„Nasza grupa to „Delfinki” super chłopcy i dziewczynki!”

Koniec wakacje był czasem trudnym dla wszystkich. Trudnym również dlatego, że do placówek dla dzieci i młodzieży przyszły nowe dzieci, relacje wymagają integracji, a przede wszystkim pozytywnego nastawienia. Pomagają w aklimatyzacji nauczycielki, a w ogniskach wychowawcy, którzy starają się dopasować zajęcia do zainteresowań i możliwości podopiecznych.

Każdy w naszej grupie wie jak nasze przedszkole nazywa się. W „Muszelce” wesoło się bawimy i wspaniale też liczymy. Wszyscy razem głośno śpiewamy a od rana dobre humory mamy. Nasza grupa to „Delfinki”

super chłopcy i dziewczynki. Kolejny rok już rozpoczęliśmy i bardzo się za sobą stęskniliśmy. Nowe dzieci w grupie witamy i w cudowną, przedszkolną podróż wspólnie wyruszamy. Znaczkę wybraliśmy i się już troszkę z przedszkolem zapoznaliśmy

– z piosenką tej treści dzieci z przedszkola TPD „Muszelka” w Grzybowie rozpoczęły nowy rok przedszkolny.

Jak mówią nauczycielki z placówki: – Nasze *maluszki radzą sobie znakomicie!* A my postanowiliśmy poświęcić maluchom z „Muszelki” całą stronę ostatnią tego wydania z uwagi na piękne portrety fotograficzne przedszkolaków, wykonane przez **Kazimierza Ratajczyka**, wybitnego fotografa, długoletniego fotoreportera „Głosu Koszalińskiego”, przyjaciela TPD z Kołobrzegu. (pp)

