

W numerze m.in.:

Drzonowo: czwarty mural TPD – str. 5-7
Dzień Seniora w ognisku „Zacisze” – str. 8
Relacja z wyborów prezesa ZG TPD – str. 9-10
Kierunki działania na najbliższe lata – str. 11
Talerz zdrowego żywienia – str. 12
Dzień organizacji pozarządowych – str. 14
Życzenia na święta i nowy rok – str. 15

**Szanowni Państwo,
Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy,**

z okazji świąt Bożego Narodzenia przyjmijcie od nas serdeczne życzenia zdrowia, optymizmu i energii, satysfakcji ze wszystkiego, co robicie, pogody ducha i za oknem, licznych okazji do uśmiechu, radości i poczucia szczęścia.

Niech nowy rok przyniesie nam wszystkim więcej spokoju, dobra i rozwoju. Warto zadbać o obecność blisko tych, na których szczególnie nam zależy. Miłości i nadziei – tego przede wszystkim życzymy Państwu w 2024 roku.

Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie
Beata Bilaska, zastępca prezesa TPD w Koszalinie
Bartosz Zabrocki, wiceprezes ZOR TPD w Szczecinie



Fot. Marcin Golik



O przemocy trzeba mówić głośno, wyraźnie i często!

Skala przemocy wobec najmłodszych i w środowisku dzieci i młodzieży rośnie w tak dużym tempie, że profilaktyka nie nadąza za życiem. Dlatego koszaliński oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) zdecydował się na zorganizowanie konferencji pod tytułem „Jak skutecznie przeciwdziałać przemocy wobec dzieci i młodzieży”. Wzięli w niej udział wielodziedziniwi eksperci z całej Polski.

Konferencje, naukowe lub popularnonaukowe, są dla TPD, organizacji, która istnieje od 104 lat, sposobem wyrażania niepokojów i obaw o kondycję psychiczną i fizyczną dzieci i młodzieży, edukowania kadry i poszerzania obszarów wiedzy i doświadczenia pracowników instytucji. – *Tylko w ostatnich latach przygotowaliśmy cztery edycje* – mówi **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie.

Pisać, mówić, tłumaczyć

W 2016 r. konferencja dotyczyła „Dziecka między prawem a rzeczywistością”, a rok później „Uzależnień dzieci – zapobiegania, leczenia i karania”. W 2018 r. oddział współuczestniczył w konferencji na 100-lecie organizacji „Jaka przyszłość TPD?”, a w 2019 r. – tuż przed pandemią – odbyło się spotkanie poświęcone „Cyberprzemocy, hejtowi i mowie nienawiści”.

Ponadto oddział uczestniczył w czterech konferencjach naukowych zorganizowanych przez prof. **Stanisława Leszka Stadniczeńkę**, do niedawna wiceprezesa Zarządu Głównego TPD w Warszawie. Te wydarzenia dedykowane były prawom dzieci. Z każdego powstała publikacja podsumowująca wystąpienia. Konferencje koszalińskie także znajdują odzwierciedlenie w wydawnictwach, dostępnych do pobrania

na stronie: tpd24.pl/publikacje.

Szerokie spektrum problemów

Dotychczas partnerami przy organizacji konferencji były: Politechnika Koszalińska, Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna i Koszalińska Biblioteka Publiczna (KBP). – *W bibliotece czujemy się jak u siebie* – mówi prezes oddziału. – *W budynku, który właśnie obchodził 50-lecie, panuje dobra atmosfera do dyskusji*.

Konferencja zorganizowana przez TPD i KBP – 29 listopada br. – poświęcona była tematowi zawartemu w tytule, lecz pośrednio dotyczyła innych zagadnień, w tym: procedur policyjno-sądowych, postawy urzędników wobec przypadków przemocy, pieczy zastępczej. Szeroki wachlarz prelegentów specjalizujących się w pracy i z ofiarami i agresorami, umożliwił uczestnikom zapoznanie się z problematyką czegoś, co do niedawna nosiło miano zjawiska, a dzisiaj uznawane jest za wszechobecną plagę i jedno z największych zagrożeń.

Intencje lub zaniechania

Gościem specjalnym był dr **Marek Michalak**, były Rzecznik Praw Dziecka, autor książek dla dzieci, który nie tylko mówił o przemocy, ale także tego samego dnia po południu rozmawiał w bibliotece z czytelnikami.

Co to jest przemoc? „Intencjonalne działanie lub zaniechanie osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody. Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania” – to cytat z „Niebieskiej linii”.

Warto to powtórzyć w innym ujęciu. O przemocy mówimy, gdy zostają spełnione następujące warunki: to intencjonalne działanie lub

zaniechanie działania; osoba ma przewagę nad drugą; działanie bądź zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej; osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych.

Wyobraźnia bez granic

Skoro wiemy, czym przemoc jest, kto i dla czego ją stosuje, kto i w jaki sposób na tym cierpi, czyli kto doznaje krzywdy, dlaczego przeciwdziałanie jest tak trudne, niekiedy niewykonalne? To najważniejsze, obok tytułowego, pytanie, na które odpowiedzieli prelegenci konferencji. Tematyka przyciągnęła: nauczycieli i opiekunów, pedagogów i psychologów, terapeutów i urzędników.

Czym jest przemoc wobec najmłodszych? Przyjmuje wiele postaci; to nie tylko bicie, kłasy, także szarpanie, wyzywanie, straszenie, ignorowanie. Mogą to być zakazy na przykład wychodzenia z domu, nawiązywania relacji, nadopiekuńczość, krytykanctwo, zamykanie dzieci w ciemnym pokoju, wydziałanie jedzenia, brak opieki medycznej. – *Sadystyczna wyobraźnia sprawców nie zna granic* – powiedział Henryk Zabrocki, otwierając konferencję.

Brak systemu

Podzielił swoje wystąpienie na części: informacyjną, ze statystykami i przykładami oraz praktyczną, w formie zadawania pytań publiczności. – *W związku z ostatnimi wydarzeniami nie chcemy nikogo krytykować, lecz wyjaśnić co działa, a co wymaga zmiany* – zaznaczył. – *Zależy nam również na wymianie doświadczeń i podzieleniu się dobrymi praktykami*.

Prezes TPD zrelacjonował wstrząsający przypadek przemocy wobec kilkulatka. Przypadek, który wykazał rażącą niesprawność i brak kompetencji systemu pomocy ofiarom. – *Możemy powiedzieć, że nie ma żadnego systemu* – podkreślił. Wymienił: brak centralnej bazy, analizy przypadków śmierci dzieci i informacji o zdarzeniach, postawy asekuracyjne urzędników. – *Niekiedy słyszę od rodziców, że stosują metody przemocowe, żeby wychować dziecko na porządnego człowieka* – dodał. – *Kompletne pomylenie pojęć*.

Piotr Pawłowski
Fot. Radosław Koleśnik

Ciąg dalszy relacji – str. 3
Fotorelacja z konferencji – str. 4

Mamy nową Rzecznik Praw Dziecka!



Monika Horna-Cieślak, prawniczka i aktywistka społeczna, została wybrana na urząd Rzecznika Praw Dziecka (RPD). Pod koniec 2023 r. złożyła ślubowanie w Sejmie. Formalnie rozpoczęła tym samym swoją pięcioletnią kadencję na tym stanowisku. Monika Horna-Cieślak była jedyną kandydatką na RPD. Od 19. roku życia zajmuje się ochroną praw dzieci. Udziela pomocy prawnej osobom doświadczającym przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej.

TPD w Koszalinie – z wyłączeniem ostatniego RPD – od lat ściśle współpracuje z tym urzędem, o czym świadczy choćby przyjacielska zażyłość z **Markiem Michalakiem**, RPD w latach 2008-2018, częstym gościem wydarzeń organizowanych przez oddział koszaliński. – *Liczmy bardzo, że współpraca zostanie odświeżona i w najbliższych miesiącach nadarzy się okazja do spotkania z nową panią rzecznik* – deklaruje **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie. (pp)

Fot. Polska 2050



Nie było łatwiej, ale będzie lepiej!

Wiele zdarzyło się od naszego ostatniego spotkania na łamach „Świata Dziecka”. W życiu bywa tak, że miesiącami nie dzieje się nic, a w kilka tygodni, a nawet parę dni, wydarzenia nabierają tempa, wszystko dzieje się jakby szybciej, dynamiczniej, a przy okazji my też stajemy się inni.

Nie wiem, czy ostatni czas listopadowo-grudniowy, biorąc pod uwagę zbliżające się święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok, był i pozostaje aż tak znamieny dla naszego środowiska, ale przeżyliśmy dużo rzeczy wartych szerszego umówienia. Niestety, z powodu objętości gazety, nie jesteśmy w stanie dokonać tego w tym numerze. Dlatego wszystkie osoby zainteresowane treściami umieszczanymi w miesięczniku proszę w imieniu własnym i kolegium redakcyjnego o cierpliwość. To, czego nie zmieściliśmy w wydaniu grudniowym, znajdzie się w numerze styczniowym.

Przechodząc do rzeczy bieżących. Za nami kolejny ze szeregów miar historyczny Zjazd Krajowy TPD, o wymiarze sprawozdawczym i wyborczym. Długo, zwłaszcza w tym regionie, szczególnie w Koszalinie, z powodu udziału naszych działaczy w specjalnej Komisji do spraw wyboru kandydata bądź kandydatów na prezesa Zarządu Głównego organizacji, przygotowaliśmy się do spotkania w „Helenowie” w podwarszawskim Wawrze.

Z naszej strony, jestem z tego dumny, zrealizowaliśmy wszystko, do czego zostaliśmy wyznaczeni. W ogólnopolskim gronie delegatek i delegatów wybraliśmy kandydata na prezesa. W ostatecznym głosowaniu kandydat komisji nie otrzymał jednak poparcia ogółu uczestniczek i uczestników zjazdu, nowym liderem TPD został dotychczasowy wiceprezes Grzegorz Piestrak. Przy tej okazji Grzegorzowi składam w imieniu całego środowiska koszalińskiego gratulacje.

Skoro święta, to musi być kolejna edycja akcji Gwiazdor, realizowanej od 2011 roku przez niezawodną Izabelę Król. W tym roku otrzymaliśmy od darczyńców ponad 1400 paczek dla naszych podopiecznych. Wszystkie mogłyby pomieścić się jedynie w dużej ciężarówce. Z powodu emocjonującego wrażenia brakuje mi słów, żeby stosownie do sytuacji podziękować Izie za to, co dla nas robi w każde święta. Uśmiechy na buziach dzieci, wybuchy radości, deklaracje szczęścia – to tylko część reakcji najmłodszych na to, co przynoszą im Gwiazdorzy, czyli wolontariusze, których koordynatorka zaprasza do współpracy. Ludzie wielkiego serca kupują rzeczy wskazane przez dzieci w listach do Świętego Mikołaja, robią paczki, od siebie dodają słodycze, czasami serdeczne listy z życzeniami. Ze swojej strony organizujemy spotkania w placówkach – z uroczystym podziałem podarunków.

Jednak to, o czym najczęściej myślę w związku z końcem roku, to nie wydarzenia, nie spotkania, nie uroczystości, lecz ludzie. Ludzie, którzy na co dzień współtworzą to, co robimy, pracują w placówkach, opiekują się najmłodszymi, uczestniczą w projektach, szkoleniach, zajęciach, konferencjach. Ludzie są najważniejsi – zawsze to powtarzam, bo tkwi we mnie głębokie przeświadczenie o potrzebie ponawiania deklaracji uznania, szacunku i oddania wobec ciężkiej pracy wszystkich osób związanych z oddziałem w Koszalinie.

Dla wszystkich nas 2023 był trudnym rokiem zmian, wyrzeczeń, niepewności, ale też oczekiwań i nadziei, że 2024 będzie lepszy. Tego Wam i sobie, bo w sensie zawodowym stanowimy całość, z całego serca życzę. Oby nowy rok przyniósł nam jak najwięcej dobrych, pozytywnych emocji, która zasilają nasze poczucie wartości, wskaźnik optymizmu i poziom energii.

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin

Sztuczna inteligencja i bezpieczeństwo



Wojciech Ronatowicz, związany z TPD edukator, pedagog, nauczyciel i edukator w zakresie zagrożeń sieciowych, uczestnik projektów szkoleniowych realizowanych przez koszaliński oddział organizacji, był jednym z gości – prelegentów konferencji „Sztuczna inteligencja, cyberbezpieczeństwo, innowacje technologiczne. Wyzwania dla rozwoju kompetencji”, która w połowie września br. odbyła się na Politechnice Koszalińskiej. Pierwszego dnia Wojciech

Ronatowicz miał wystąpienie pod tytułem: „Cyberzagrożenia – współpraca środowisk edukacji i biznesu na rzecz bezpieczeństwa w sieci”. Drugiego dnia przeprowadził warsztaty dla dyrektorów i nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych „Odpowiedzialność za start kariery zawodowej w sektorach w kontekście używania hejtu i mowy nienawiści”. (pp)

Fot. Adam Paczkowski/Politechnika Koszalińska

Podziękowania za godne pożegnanie

W ceremonii pożegnalnej **Henryka Romańczuka**, wybitnego i zasłużonego działacza zarządu głównego TPD w Warszawie, oddanego przyjaciela oddziału koszalińskiego, uczestniczył **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie. Teraz, na ręce wszystkich uczestników uroczystości, **Zofia Romańczuk** (wraz z rodziną), wdowa po Henryku Romańczuku, nadesłała list, w którym czytamy między innymi (zachowano pisownię oryginalną): „Dzień ostatniego pożegnania mojego męża Henryka był bardzo trudny dla mnie i mojej rodziny. Serdecznie dziękuję Rodzinie Tepedowskiej, której wieloletnim członkiem był Henryk, za Waszą obecność (...) oraz wsparcie (...). Jesteśmy przekonani, że ogromne oddanie oraz praca Henryka na rzecz dzieci długo jeszcze będą służyć rozwojowi oraz przyszłości podopiecznych Towarzystwa Przyjaciół Dzieci”. (pp)

Sprostowanie

W wydaniu październikowym „Świata Dziecka” zdjęcia na stronie 11 wykonane przez **Emilię Zgorzałek** z przedszkola „Muszelka” w Grzybowie przypisałyśmy innemu autorowi – **Kazimierzowi Ratajczykowi**, naszemu kołobrzeskemu przyjacielowi i fotoreporterowi, który okazjonalnie zasilą nas zdjęciami.

Zainteresowane osoby przepraszam w imieniu własnym i kolegium redakcyjnego. O tym, jak kreatywnym i nowoczesnym fotografem jest Emilia przekonacie się Państwo wkrótce, bo w styczniowym wydaniu miesięcznika zamieścimy zdjęcia jej autorstwa wykonane podczas niezwyklej sesji z dziećmi.

Piotr Pawłowski

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.

„Potrafimy pogłaskać kota, a nie umiemy przytulić dziecka”

Najnowsza konferencja zorganizowana przez koszaliński oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) odbyła się pod koniec listopada 2023 r. w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej i była poświęcona tematowi: „Jak skutecznie przeciwdziałać przemocy wobec dzieci i młodzieży”.



Prokurator w stanie spoczynku **Jarosław Polanowski** 42 lat przepracował w todzie. Ekspert w zakresie przemocy, szkoleniowiec. – *Potrafimy pogłaskać kota, nie umiemy przytulić dziecka* – oznajmił w wystąpieniu „Nowa rzeczywistość prawna”. – *Byłem jednym z pierwszych adwokatów, którzy w organizacjach pozarządowych zajmowali się przemocą. Spotykałem się z lekceważeniem tego problemu.*

Lawina przemocy domowej

Gość konferencji z Warszawy bezlitośnie skrytykował system prawny: – *To, do czego doszliśmy, zostało zaprzepaszczone. W odniesieniu do ofiar, zdemolowaliśmy opiekę prawną. Dla wielu osób najwygodniej byłoby nie mówić o przemocy domowej w myśl zasady, że czego nie widać, nie istnieje.*

Po śmierci Kamilla przyszło otrzeźwienie. Powstała nowelizacja ustawy i pojawiła się szansa na poprawę sytuacji. – *Będziemy mieć nowego Rzecznika Praw Dzieci, cieszę się, że zostanie nim kobieta* – mówił prokurator. Napłynęła działalność profilaktyczna, „skomercjalizowane, sprowadzające się do zajęć prowadzonych przez teoretyków bez praktyki”. Zanim podał cały szereg dobrych praktyk i rozwiązań, przypomniał, że w procedurach, ustawach i postępowaniach tkwią absurdy, jak na przykład przyzwolenie na wielokrotne przesłuchiwanie dziecka – ofiary przemocy.

Przemoc wpisana w prawo

– *Nie mam empatii wobec sprawców przemocy* – tym zdaniem rozpoczął wystąpienie dr **Marek Michalak**. Tytuł referatu byłego RPD brzmiał: „Dziecko i jego prawa – pedagogika Janusza Korczaka”. – *Przemoc jest nawet wpisana w prawo* – dodał. – *Bo czymże innym jest pojęcie władzy rodzicielskiej? Żadne relacje nie mogą być oparte na pokazie siły i władzy. Czasami słyszę: „Po co prawa dziecka, skoro mamy prawa człowieka?”. Bo to inna skala wrażliwości. W systemie przeciwdziałania powinniśmy kłaść nacisk na to, żeby nie wychowywać sprawcy przemocy* – alarmował

pedagog. – *Dość tolerancji dla zachowań agresywnych.*

Dodał, że „podstawą budowy człowieczeństwa musi być godność”. – *Martwi mnie, że nie ma definicji „dobra dziecka”, a rodzina wobec sądów i innych instytucji została uprzedmiotowiona* – przyznał Marek Michalak. Przywołał badania: dla młodych ludzi najważniejsza jest rodzina, ale równie istotne są prawa, w tym – do wyrażania swoich opinii.

Więcej o emocjach dzieci

Bernadetta Jabłońska, psychoseksuologka i socjoterapeutka wystąpienie poświęciła – niekiedy drastycznym przykładom – przemocy seksualnej. Mówiąc o „Profilaktyce [w tym zakresie] wobec dzieci i młodzieży”, podkreśliła, że wiele dzieci woła o pomoc, lecz dorośli wołania nie słyszą.

Zaprezentowała szereg wymownych rysunków dzieci wykorzystywanych seksualnie. – *Profilaktyka powinna zaczynać się w przedszkolu* – zapowiedziała. – *W formie zabaw, z użyciem pacynek dzieci powinny dowiadywać się, czym są obszary intymne, czyli najprościej tłumacząc, miejsca, które zakrywa strój kąpielowy. Jeżeli mówią o czymś, co dotyczy dorosłych, że co jest dziwne, niech to narysują, wtedy dowiemy się więcej o emocjach dzieci* – dodała. Ekspertka z Olsztyna przypomniała, że 90 proc. sprawców przemocy osadzonych w zakładach to mężczyźni, a 70-80 proc. wszystkich kobiet doświadczyło molestowania seksualnego.

Dobry rodzic, czyli jaki?

Psychiatra **Izabela Gębka**, dyrektorka medycyna Centrum Zdrowia Psychicznego Medison w Koszalinie, w wystąpieniu „Sprawy przemocy w oczach psychiatry, określiła, kim są, co nimi powoduje, jakim mechanizmom podlegają. – *Przemoc może wystąpić w każdym domu* – zaznaczyła. – *Różnica polega tylko na staranności schowania i zakamuflowania.*

„Rola trafnej diagnozy w efektywnej interwencji w sytuacji przemocy wobec dzieci” – to tytuł wystąpienia **Anny Jastrzębskiej**, psycho-

traumatolożki z Warszawy, która bazowała na przykładach z bogatego doświadczenia zawodowego, od lat pracując z mężczyznami – ofiarami przemocy. – *Dla odmiany powiem o czymś pozytywnym* – uznała. – *Co powinien robić dobry rodzic?*

Wymieniła: bezwzględne wsparcie dziecka, naukę empatii i komunikacji, ponoszenia strat jako konsekwencji błędów w działaniu, dostrzeżenie się rodzica wobec dziecka, rozmowę, wspólne spędzanie czasu, wykształcenie inteligencji emocjonalnej i siatki naturalnego wsparcia, opierającej się na elementach: rodzinnie i domu, przyjaciółach i zainteresowaniach kształtujących rozwój dziecka.

Cel został osiągnięty

W trybie online wystąpiła **Dominika Chylińska**, dyrektorka Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wieliczce, która opowiedziała o projekcie Kampanii Pomarańczowej Wstążki, polegającej na budowie systemowej strategii ochrony dzieci przez przemocą, krzywdzeniem.

Wystąpieniem wszystkich przysłuchiwali się: **Barbara Grygorcewicz**, radna miejska, zaangażowana w problematykę społeczną oraz **Przemysław Krzyżanowski**, zastępca prezydenta Koszalina. W spotkaniu z Markiem Michalakiem uczestniczył dr hab. **Piotr Zientarski**, prof. Akademii Nauk Stosowanych WSGE, były parlamentarzysta, obecnie nowo wybrany sędzia Trybunału Stanu.

Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie podsumował konferencję: – *Cel, myślę, że został osiągnięty, gości mieliśmy z najwyższej półki eksperckiej, uczestnicy dopisali, pomimo ciężaru gatunkowego poruszanych spraw, atmosfera panowała przyjacielska, pełna zrozumienia. Już dzisiaj planujemy kolejne tego rodzaju wydarzenia.*

Piotr Pawłowski
Fot. Radosław Koleśnik

Fotorelacja z konferencji – str. 4



Eksperci o przeciwdziałaniu przemocy



„Nie ma dzieci – są ludzie, ale o innej skali pojęć, innym zasobie doświadczenia, innych popędach, innej grze uczuć.”



Czwarty mural

Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Wszystkie robią wrażenie. Najstarszy ma sześć lat, mimo to nie znać po nim upływu czasu. Cieszą oko, zatrzymują ludzi, są fotografowane. Na pierwszym widnieje kilka postaci z bajek, na drugim dziewczynka zajęta zabawą, trzeci przedstawia maluchy w łódce. Czwarty, odsłonięty pod koniec 2023 r. w Drzonowie pod Świdwinem, jest największy, powstał na powierzchni około 200 mkw. Anna Waluś zaprojektowała na nim obraz pełnej rozmaitych znaczeń. Powstań wszystkie murali to zasługa koszalińskiego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD).

Wszystko zaczęło się, jak to zwykle bywa, przez przypadek. – *To był akurat ten boom na murale – wspomina Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie. – Zobaczyłem kolejny i pomyślałem: „Musimy taki mieć”. Ale to potrwało, nic nie przychodzi łatwo – zaznacza.*

Coś wartościowego

Nie było wielkiego zamieszania, trochę trudności: wybór ściany, artyści, projektu, pieniądze. Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek koszalińskiego oddziału załatwił, co trzeba. Rusztowanie stanęło pod ścianą przy ulicy Konstytucji 3-go Maja. Na podesty wszedł **Maciej Mazurkiewicz**, a tam, gdzie pojawia się z farbami zawsze powstaje coś wartościowego.

Był 2017 r. Na dwa lata przed 100-leciem TPD mural zapowiedział ten jubileusz. – *Byłem dumny, oczarowany – przyznaje Henryk Zabrocki. – Nie wiedziałem, że tak można: centrum miasta i my, na ścianie. Jak raz spróbujesz, to już pójdziesz. W naszym przypadku czwarty raz!*

Sympatia do TPD

Na 100-lecie TPD odsłoniło dwa murale, na budynku na rogu ulic: Piłsudskiego i Pileckiego, gdzie znajdują się biura oddziału i sąsiedniej ściany. O projekty zadbała **Anna Waluś**, która tym samym weszła do wielkiej rodziny tepedowskiej. – *Poczułam do ludzi z TPD sympatię i poszło – mówi dzisiaj z uśmiechem.*

Anna pochodzi z Koszalina. Licencjat przywiozła z Akademii Sztuk Pięknych w Palermo (2010). Tytuł magistra sztuki otrzymała w WSUS w Poznaniu (2013). Była dwukrotnie stypendystką programu Erasmus (Hiszpania). Jako malarka-animatorka pracowała przy – nominowanym do Oscara – głośnym filmie „Twój Vincent” (2017), a ostatnio przy – tych samych producentów – „Chłopach” (2023).

Razem z przyjaciółmi

Od 2017 r. projektuje i maluje murale. Zajmuje się również ilustracjami i malarstwem. Współzałożycielka grupy Wow Wall Studio, która na ścianach maluje duże formaty. – *Organizacja ma do mnie zaufanie, daje mi wolną rękę – podkreśla Anna Waluś. – Projekty są akceptowane bez zastrzeżeń. Wszystko jest dogadane, zrealizowane, zapewnione, dopięte na ostatni guzik, kompletne.*

Nowy mural, podobnie jak koszalińskie, namalowała z **Markiem Maksimowiczem**, artystą z Grodna, który w latach 1992-1997 studiował na Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu. Teraz murale to jego specjalność, choć równolegle zajmuje się grafikami i malarstwem. Do dwójki dołączył **Jarosław Ptak**, grafik komputerowy. Na otwarcie Anna przyjechała sama. – *Panowie pojechali do Gruzji malować kolejny mural – wyjaśnia.*

Dzieci inwestycyjne

Żłobek i przedszkole w Drzonowie, na których powstał czwarty mural, to **Bartosza Zabrockiego** dzieci inwestycyjne. – *Kiedy istniał PGR*



W sąsiedztwie powstał plac zabaw i wiata na wózki dla najmłodszych dzieci. Henryk Zabrocki: – *Zobaczyłem ścianę, a na niej nowy mural. Ania się zgodziła, to już byłam spokojny, że powstanie. Która organizacja ma tyle murali?*

Marzenia dzieci

Przedszkole TPD w Drzonowie nosi nazwę „Morska Kraina”. Projekt muralu bezpośrednio do tego nawiązuje. – *Od razu pomyślałam o morzu i odwiecznych marzeniach dzieci – mówi Anna.*

Na ścianie widnieje kilkumetrowa postać jasnowłosego chłopca, który w balii bawi się w podróż dalekomorską. Z papieru zrobił lunetę, z gazety czapkę, z koszuli żagiel. Wyruszył z psem w stroju marynarskim. – *Pies to przyjaciel, a mewa to kapitan – dodaje projektantka. – Ale widzimy też to, co znajduje się pod linią wody.*

W podwodnym świecie trafiamy na wzór ułożony w symbole, od których zaczerpnęły nazwę grupy przedszkolne: dzwoneczki, rybki i żółwki. W tej ilustracji wszystko jest na swoim miejscu, niczego nie brakuje. – *Na muralu uwieczniłam chrześniaka Sławka i psa mojej przyjaciółki – tłumaczy Anna. W Koszalinie sportretowała Nadzieję, córkę siostry **Anny Kluzy**, artystki, z którą współpracuje.*

10 dni plus deszcze

Praca nad murałem zajęła 10 dni z przerwami na niepogodę. Wszystko wyszło tak, jak zostało zaplanowane. Anna nie potrafi jednak dokładnie policzyć, który to mural w jej dorobku. – *Jak dotąd namalowaliśmy ponad sześćdziesiąt, więc ten mieści się w przedziale do siedemdziesięciu – mówi. – Nie był trudny, miło nam się malowało. Zawiera dużo elementów realistycznych, które lubię.*

27 października 2023 r. Dziewięć stopni powyżej zera. Kiedy przemawia Henryk, kilka minut rześście pada. Goście uroczystości podnoszą głowy, chmura przepływa na wschód. Na dzieci czeka rozgrzewająca pomidorówka z ryżem. Pod murałem i dwoma dużymi namiotami siedzi i stoi kilkadziesiąt osób.

Wielu sojuszników

Podczas odsłonięcia Anna Waluś tradycyjnie zostawiła swój podpis u dołu pracy. Nie było wśród zgromadzonych **Ireny i Tadeusza Lesiów** z firmy budowlanej „Leś”, a oni pomagają zawsze i najbardziej, ale teraz mieli inne zajęcia.

TPD ma wielu sojuszników. Pomysł wsparł samorząd gminny. Przy muralu pomagali strażacy ochotnicy z dwóch jednostek. O organizację otwarcia zadbały wychowawczynie. – *Wspaniali ludzie – mówi Henryk Zabrocki. – Zawsze jestem poruszony ich zaangażowaniem. W czasach obojętności, są jak ratownicy i strażnicy dobra.*

Magdalena Grzybowska
Fot. Marcin Golik

Fotorelacja z odsłonięcia muralu – str. 6-7



Tak odśloniliśmy koszalińskiego Towarzystwa





nowy mural Przyjaciół Dzieci w Drzonowie





Dzień Seniorki i Seniora w ognisku „Zacisze”



Tegoroczne święto senierek i seniorów, obchodzone zwykle jesienią w dwóch wybranych przez środowiska terminach, w koszalińskim oddziale Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) miało niezwykle uroczyste i wzruszający przebieg.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, przypadający 1 października, to symbol pamięci i wdzięczności kierowany do ludzi z naj-

starszego pokolenia oraz okazja do integracji środowiska senioralnego i umocnienia więzi międzypokoleniowych.

20 października obchodzimy Europejski Dzień Seniora, a 14 listopada przypada Światowy Dzień Seniora. Wszystkie te okoliczności zainspirowały wychowawców z TPD do zorganizowania w ognisku „Zacisze” na koszalińskim

osiedlu Rokosowo Dnia Seniorki i Seniora.

Na zaproszenie odpowiedziało sporo osób, sprzymierzeńców oddziału, sympatyzujących z tym, co organizacja robi na co dzień. Było artystycznie – to za sprawą występów młodzieży i smacznie – to zasługa poczęstunku przygotowanego specjalnie na tę okazję. (mg)

Fot. Marcin Golik



Grzegorz Piestrak nowym prezesem TPD

XIX Krajowy Zjazd Sprawozdawczo-Wyborczy delegatów Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD), z udziałem przedstawicieli koszalińskiego oddziału organizacji, odbył się 20-21 października br. w Centrum Rehabilitacji, Edukacji i Opieki TPD „Helenów” w podwarszawskim Wawrze



Oto najważniejsze wydarzenia zjazdu: udzielenie absolutorium ustępującemu Zarządowi Głównemu (ZG) TPD za kadencję 2019-2022, podziękowania dla Wiesława Kołaka za ponad 20-letnią działalność na rzecz organizacji i piastowanie funkcji prezesa, wybór nowego prezesa, którym został dotychczasowy wiceprezes **Grzegorz Piestrak**. Podczas zjazdu oddział koszaliński reprezentowali: prezes **Henryk Zabrocki**, **Robert Lepa**, przewodniczący Komisji Rewizyjnej, **Bartosz Zabrocki**, dyrektor placówek i wiceprezes zachodniopomorskiego TPD oraz **Piotr Pawłowski**, przewodniczący Rady Programowej oddziału.

Od TPD do KKWR

Pożegnanie z Wiesławem Kołakiem na stanowisku prezesa ZG miało wzruszający przebieg. Były przemówienia, podziękowania, kwiaty. Wiesław Kołak stanowisko prezesa objął w 2002 r. Pozostaje jednym z honorowych współtwórców, a w istocie inicjatorem powołania Krajowego Komitetu Wychowania Resocjalizującego, który – działając pod afiliacją TPD – po transformacji ustrojowej, dzięki nowoczesnym i nowatorskim projektom pedagogicznym, pozwolił stowarzyszeniu przetrwać najtrudniejszy czas i wyjść na prostą.

„Przez wszystkie te lata Wiesław Kołak (...) kierował się dobrem dziecka, w szczególności ubożego, chorego i niepełnosprawnego – tak podziękowali prezesowi jego współpracownicy. – Inspirował działaczy do tworzenia kół przyjaciół dzieci, stworzył sieć środowiskowych ognisk wychowawczych, placówek dla osób z niepełnosprawnościami, rozwijał rzecznictwo praw dziecka. W czasie kilku jego kadencji nastąpiła rozbudowa i rozszerzenie działalności zarówno Centrum TPD „Helenów” i Integracyjnego Centrum Opieki Wychowania i Terapii w Serocku, a ośrodek wypoczynkowy w Jastrzębiej Górze stał się

atrakcyjnym miejscem wypoczynku podopiecznych TPD. W swojej działalności kierował się otwartością i wrażliwością na problemy innych, służąc pomocą i wsparciem oddziałom, które przeżywały trudności”.

Podziękowania za wsparcie

Po ustąpieniu Wiesława Kołaka z funkcji prezesa ZG i w wyniku wyborów, w których wzięło udział trzech kontrkandydatów, prezesem na kadencję 2023-2026 został Grzegorz Piestrak. Oto cały nowy skład prezydium ZG: **Monika Jagodzińska**, wiceprezesa; **Zygmunt Pyszkowski**, wiceprezes; **Jan Waligóra**, skarbnik; **Jolanta Szklarska**, sekretarz generalna oraz członkowie prezydium: **Józef Bogdaszewski**, **Bartłomiej Domagała**, **Mirosław Kędzierski**, **Zygmunt Nowaczyk**, **Wiesław Kołak**, prof. **Stanisław Leszek Stadniczeńko**.

Zjazd był także okazją do podziękowania i wręczenia odznaczeń osobom szczególnie zasłużonym i wspierającym działalność TPD. Godnością „Przyjaciela” Dziecka za zasługi zostali uhonorowani: prof. **Tomasz Arciszewski**, **Krystyna Chowańska**, **Anna Fabrowska**, **Marzenna Litwinek**, **Dorota Malińska**, **Ewa Patla** i **Jan Szymański**. Godnością „Przyjaciela Dziecka” za „okazane dzieciom serce i pomoc w tworzeniu im warunków dla pomyślnego rozwoju i godnego życia” zostały uhonorowane fundacje i firmy, które kierują do TPD wsparcie o zasięgu ogólnopolskim: Kulczyk Foundation, Fundacja Orange, Fundacja Orlen, Fundacja Lotto im. Haliny Konopackiej, Pepco Poland i **Izabela Król**, pomysłodawczyni i organizatorka akcji Gwiazdor. Ze wsparcia tych osób i podmiotów w wielu, choć nie we wszystkich, przypadkach korzysta również TPD w Koszalinie.

Postać w historii TPD

Złotą Odznaką Zasłużonego Działacza TPD

otrzymali: **Robert Lepa** i **Cezary Maruszak**. Odznakę „Przyjaciela Dziecka” otrzymały: **Zofia Romańczuk**, **Małgorzata Romańczuk**, **Agnieszka Radomska**, **Aleksandra Adamska-Wiechecka**, **Ewa Hodun**, **Renata Wiącek** i **Agnieszka Zasepa-Janik**. Ceremonia została zwieńczona wręczeniem medali na 100-lecie „Helenowa”, które otrzymali goście zjazdu oraz prezesi oddziałów regionalnych TPD.

Spotkanie z Zofią Romańczuk, żoną niedawno zmarłego Henryka Romańczuka, pedagoga, wybitnego społecznika i działacza TPD oraz z jego córkami: Małgorzatą i Agnieszką, było wyrazem szacunku, ale też chwili zadumy, poświęconej refleksji o tych, którzy odeszli, a w swoim życiu wywarli wpływ na historię TPD. Dwóch przedstawicieli oddziału zostało wybranych do najważniejszych gremiów organizacji, decydujących o bieżących działaniach i planach TPD na najbliższe lata. Bartosz Zabrocki został członkiem ZG, natomiast Robert Lepa – członkiem Głównej Komisji Rewizyjnej TPD.

– *Zjazd spełnił swe zadanie sprawozdawczo-wyborcze – podsumował Henryk Zabrocki. – Wszystkie punkty jego programu zostały zrealizowane. Najważniejszym był wybór prezesa. Pomimo natłoku słów, ważnych i potrzebnych, wypowiedzianych tego dnia w Helenowie, za najistotniejsze uznaję to, że mieliśmy okazję, możliwość, zaszczyt i przyjemność podziękować Wiesławowi Kołakowi za to, co zrobił dla TPD, środowiska i regionów. Był dla nas wsparciem, oparciem i mentorem. Służył pomocą, radą i doświadczeniem. Pozostanie jedną z najważniejszych postaci w historii TPD.* (pp)

Fot. Bartosz Zabrocki, Piotr Pawłowski

Główne kierunki działania TPD
na lata 2023-2026 – str. 11



Na sali obrad i w kuluarach Zjazdu Krajowego TPD



Główne kierunki działania TPD na lata 2023-2026

„Takie będą Rzeczypospolite,
jakie ich młodzieży chowanie”
– Jan Zamojski, Zamość, 1594

W nowej kadencji Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (TPD), czerpiąc z wieoletnich doświadczeń i nowych możliwości, będzie nadal realizowało misję służby dzieciom, troski o ich rozwój i radosne dzieciństwo. Jako najstarszej i największej polskiej organizacji pozarządowej działającej na rzecz dzieci przypada nam szczególna rola monitorowania i podążania za zmieniającymi się potrzebami dzieci i ich rodziców w zakresie opieki, wychowania, zdrowia i edukacji.

Szczególną uwagę zwrócimy na działania związane ze społecznym rzecznictwem praw dziecka. Chcemy, aby nasza działalność stwarzała dzieciom możliwość korzystania z prawa do radosnego, zdrowego i bezpiecznego dzieciństwa, wychowywania się we własnych rodzinach, w atmosferze zrozumienia i życzliwości.

Po pierwsze: rozwój dziecka

Towarzystwo, jak zawsze, będzie orędownikiem wszechstronnego rozwoju dzieci, wychowania ich na ludzi samodzielnych, przedsiębiorczych, gospodarnych, przygotowanych do pokonywania trudności, tolerancyjnych, życzliwych i wrażliwych na krzywdę innych, umiejących korzystać z zasobów kultury, szanujących wartości i owoce pracy, dumnych ze swojej ojczyzny i przynależności do społeczności międzynarodowej.

(...) TPD przyjmuje następujące kierunki działania: rzecznictwo i ochrona praw dziecka (...), wspieranie edukacji małego dziecka (...), wyrównywanie szans edukacyjnych dziecka wiejskiego i z rejonów zagrożonych marginalizacją i patologią społeczną, dzieci niepełnosprawnego i przewlekle chorego, poprzez prowadzenie [placówek, zajęć, szkoleń].

Zgodnie z pedagogiką solidarności należy: tworzyć i prowadzić integracyjne placówki opiekuńczo-wychowawcze wsparcia dziennego, placówki dla osób z niepełnosprawnościami, przedszkola, szkoły podstawowe, zawodowe i średnie np. licea i szkoły branżowe; poradnie psychologiczno-pedagogiczne z uprawnieniami do diagnozowania i orzekania, zwłaszcza dla dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym.

Po drugie: opieka i wychowanie

Czynić [należy] starania mające na celu rozwój czatu i telefonu zaufania TPD, najnowszej inicjatywy, dzięki której udało się podjąć kilkaset akcji ratujących życie dzieci; zakładać nowe warsztaty terapii zajęciowej, środowiskowe domy samopomocy, domy dziennego pobytu oraz placówki wspomaganego zatrudnienia; organizować dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami i innymi deficytami rozwojowymi zajęcia wyrównawcze oraz rehabilitację zarówno stacjonarnie jak i w formie turnusów rehabilitacyjnych. Dzieci niepełnosprawne i przewlekle chore znajdują pomoc i opiekę w oddziałach terenowych TPD i w placówkach prowadzonych przez Zarząd Główny (TPD)

w Warszawie i Serocku, z wiodącą rolą Centrum Rehabilitacji, Edukacji i Opieki „Helenów” w Warszawie (...).

Środowiskowa działalność opiekuńczo-wychowawcza i profilaktyczna [powinna polegać] na] tworzeniu i doskonaleniu działalności ognisk wychowawczych i świetlic TPD. Istotne jest zwiększenie ich liczby jako placówek wsparcia dziennego; upowszechnieniu pedagoga rodzinnego; tworzenie ognisk pracy pozaszkolnej i kontynuowanie starań, aby placówki podlegały finansowaniu z budżetu państwa (...).

Po trzecie: przeciwdziałanie sieroctwu

Zgodnie z zasadami pedagogiki solidarności we wszystkich formach wsparcia mogą uczestniczyć wszystkie dzieci, które tego potrzebują bez względu na pochodzenie, narodowość czy wyznanie. [ogniwa terenowe] należniewiejsze poświęciłyrozwojowisamorządności i parlamentaryzmu dziecięcego, włączenie z udziałem młodzieży w kołach TPD. Przeciwdziałanie sieroctwu społecznemu to ważny aspekt działalności. Powinniśmy wspierać i współpracować z rodzicami podopiecznych ognisk i świetlic, wspierać rodziny w rozwiązywaniu kryzysów i zapobiegać umieszczeniu dzieci w placówkach opieki całkowitej. Znacomie wpisuje się w to wypracowana przez TPD koncepcja pedagoga rodzinnego, którą należy rozwijać i umacniać.

Zadania związane z udzielaniem pomocy rodzinom w sprawowaniu opieki i wychowaniu dzieci są realizowane (...) na terenie Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD z aktywnym udziałem Oddziału Okręgowego TPD w Koszalinie. Na podkreślenie zasługuje opracowana nowatorska koncepcja pracy pedagoga rodzinnego, co zostanie upowszechnione i wdrożone we wszystkich oddziałach regionalnych TPD.

Po czwarte: praca u podstaw

ZG (...) zaproponował, aby w okresie kampanii sprawozdawczo-wyborczej, ogniwa i placówki, w tym prowadzone przez ZG, obok już wymienionych, omówiły następujące kierunki pracy: szkolenie działaczy, kadry pedagogicznej, administracyjnej, w tym wolontariuszy, w zakresie statutu i działalności statutowej TPD; upowszechnianie dorobku i dobrych praktyk, rozwoju organizacyjny TPD; działalność finansowo-gospodarczą, w tym formy i sposoby pozyskiwania środków na działalność statutową.

W zakresie szkolenia (...) będą organizowane konferencje, konsultacje z publikacją materiałów metodycznych i edukacyjnych (...). TPD proponuje kontynuować działalność wydawniczą, zwłaszcza w postaci tytułu „Przyjaciół Dziecka”, publikowanie cyklicznych i okazjonalnych wydawnictw oddziałów terenowych i Komisji Historycznej TPD. Potrzebne są (...) wymiany doświadczeń, dobrych praktyk i warsztaty w formie online (...).

Rozwój organizacyjny, postulowany najczęściej przez zarząd Dolnośląskiego Oddziału Regionalnego, to pozyskiwanie nowych człon-

ków i tworzenie kół (...), w tym młodzieżowych i specjalistycznych.

Po piąte: wspólne gospodarstwo

Zgodnie ze Statutem TPD przyjmuje się, że nieruchomości i aktywa trwałe, w tym działki i budynki, wpisane do ksiąg wieczystych, są majątkiem TPD. Komisja Finansowa ZG będzie czyniła starania zmierzające do odzyskania majątku, którego jest właścicielem, używanego przez inne podmioty bez właściwego umocowania prawnego, a także do poszerzenia majątku przez pozyskiwanie nowych nieruchomości. Oddziały będą zgodnie i solidarnie uczestniczyć w finansowaniu kosztów funkcjonowania ZG, także wywiązując się z realizacji przyjętych w tym zakresie uchwał.

Od 2023 roku (...) wszystkie zarządy ogniw terenowych mające status organizacji pożytku publicznego, przekażą zaległe i bieżące należności (5 proc. podatku dochodowego od osób fizycznych) na konto ZG, zasilając budżet wspólnie realizowany przez biuro zarządu, ZG, placówki i zarządy ogniw terenowych TPD. Przewodniczący Komisji Finansowej dokona przeglądu nadsyłanych przez zarządy oddziałów regionalnych sprawozdań, także w aspekcie ich prawidłowości.

Po szóste: innowacje i nowatorstwo

(...) ponownie akcentujemy, aby w nowej kadencji ogniwa i placówki TPD zwróciły uwagę na problematykę innowacyjności i nowatorstwa w działalności statutowej, np. upowszechnienie funkcji pedagoga rodzinnego, tworzenie – zwłaszcza w miastach wojewódzkich – poradni diagnostycznych dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Ponadto na organizowanie nowych placówek opiekuńczo-wychowawczych, rehabilitacyjnych i kształcenia zawodowego.

Istotne jest również współdziałanie ze szkołami wyższymi z próbą podjęcia ukierunkowanych obserwacji i badań nad efektywnością w realizacji programów edukacyjnych, opiekuńczo-wychowawczych i rehabilitacyjnych; organizowanie imprez środowiskowych, wojewódzkich i ogólnopolskich, np. koncertów, wystaw, turniejów sportowych, rajdów i wycieczek np. z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka, nadania placówce lub oddziałowi sztandaru; tworzenie nowych placówek dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych, w tym żłobków i przedszkoli (...).

Warszawa, październik 2023 r.

Opracowane na podstawie: publikacji „Pedagogika Solidarności Towarzystwa Przyjaciół Dzieci”, pod redakcją prof. Stanisława Leszka Stadniczeńki, sprawozdań zarządów oddziałów regionalnych, materiałów i publikacji dostępnych w biurze i archiwum ZG.

Skróty, również w zastosowane w nazwie organizacji i śródtytuły, pochodzą od redakcji „Świata Dziecka”.

Jak powinien wyglądać talerz zdrowego żywienia

Otyłość stanowi jeden z najważniejszych czynników zwiększających ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Warto zainteresować się zawartością talerza swojego i naszych dzieci, ponieważ już co czwarty dorosły w Polsce ma nadwagę, a co trzecie dziecko do 12. roku życia zmaga się ze zbędnymi kilogramami. Zdrowe żywienie zapobiega otyłości i przedłuża życie.

Rysunek modelowego talerza odzwierciedla zalecane proporcje głównych grup produktów w całodziennej diecie. Połowę zajmują na nim warzywa i owoce, ¼ – pełnoziarniste produkty zbożowe i dokładnie tyle samo produkty będące źródłem białka: drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, jaja, produkty mleczne.

Jedz mniej – jedz więcej

Jedz więcej: produktów zbożowych z pełnego ziarna, różnokolorowych warzyw i owoców, nasion strączkowych, produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych, orzechów, nasion, ryb. Jedz mniej: soli, mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, cukrów i słodzonych napojów oraz produktów takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki.

Jak małymi krokami zmienić swoje nawyki? Zalecenia żywieniowe najlepiej wprowadzać stopniowo, na przykład w trzech krokach. Dzięki temu nie tylko wprowadzisz, ale również zmianę nawyków na zdrowsze. Zwróć też uwagę na regularność posiłków oraz staraj się nie podjadać pomiędzy nimi. Obfitsze i bardziej kaloryczne posiłki jedz w pierwszej części dnia. Nie najadaj się przed snem i w nocy.

Dużo warzyw i owoców

Od czego zacząć? Odstaw solniczkę ze stołu, nie dosalaj na talerzu, zamień jasne pieczywo na razowe lub graham, wybierz pełnoziarniste płatki śniadaniowe i makarony razowe, wprowadź co najmniej jeden dzień w tygodniu bez mięsa, zamień słodkie napoje na wodę, zrezygnuj z dosładzania kawy i herbaty, ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin i produktów mlecznych, zjedz rybę raz w tygodniu, jedz regularnie.

Jedzenie większych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe: nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, a także na wiele innych przewlekłych chorób, na przykład cukrzycę i otyłość. Minimum to 400 gram warzyw i owoców dziennie. Ale im więcej tym lepiej. Pamiętaj, by jeść więcej warzyw niż owoców. Ponadto owoce i warzywa są bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik, który syty i zapewnia zołądek.

Pełne ziarna góra

Produkty pełnoziarniste są zdecydowanie bardziej wartościowe dla zdrowia, bo zawierają: błonnik, żelazo, magnez, kwas foliowy, przeciwutleniacze. Regularne spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, raka jelita grubego. Jednak przede wszystkim pomagają utrzymać



prawidłową masę ciała.

Codziennie dla zdrowia powinno się spożywać przynajmniej trzy porcje po około 90 gramów produktów zbożowych pełnoziarnistych, takich jak kasze np. gryczana, pieczywo razowe czy razowy makaron. Dobrym sposobem jest jedzenie płatków owsianych w musli niesłodzonym lub owsiance. Ryzyko chorobowe rośnie wraz ze skalą obecności przetworzonego mięsa w diecie. Ogranicz mięso czerwone i przetwory mięsne do 500 gram w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.

Mniejsze ryzyko chorób

Jednak to nie wszystko. Zmniejsz ryzyko chorób, w tym nowotworów układu pokarmowego, ograniczając ilość wędlin w diecie. Przetwory mięsne często zawierają dużo soli i tłuszczu niezdrowego. Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią przed miażdżycą, zawałem serca i udarem mózgu. Eksperti zalecają spożycie ryb dwa razy w tygodniu; mogą to być: łosoś, śledź, morskiczek, makrela, sardynka, dorsz.

Produkty mleczne, takie jak mleko, kefir, jogurty i ser, zawierają więcej wapnia, który jest dobry dla kości i zębów, a ponadto wiele innych witamin, składników mineralnych i białka. Wybieraj niesłodzone i chude. Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego, to oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy oraz orzechy, nasiona czy pestki. Ryzyko chorób zmniejsza się, kiedy część niezdrowego tłuszczu zwierzęcego zostaje zastąpiona zdrowszym tłuszczem roślinnym.

Zero podjadania!

Ciało potrzebuje energii – w postaci po-

żywienia – do funkcjonowania. Staraj się zachować równowagę energetyczną, jedząc to, czego potrzebujesz, ale nie więcej i nie mniej. Zarówno za mało, jak i za dużo jedzenia może prowadzić do problemów zdrowotnych. Ale zacznij od wprowadzenia jednej lub dwóch zmian w niektóre dni tygodnia. Ważne, aby znaleźć sposób, który będzie dla nas odpowiedni.

Najważniejsze wskazówki dotyczące utrzymania równowagi energetycznej: starajmy się jeść, gdy jesteśmy głodni, ale nie za każdym razem. Łatwiej uniknąć podjadania, jeżeli regularnie jemy śniadanie, obiad, kolację i dobrą przekąskę. Dostosujmy ilość jedzenia do stylu życia, a najlepiej korzystajmy ze wspomnianego modelu talerza zdrowego żywienia.

Nasze zapotrzebowanie na energię zależy między innymi od tego, ile ważymy i jak dużo się poruszamy. Jeżeli dużo się ruszamy, możemy zjeść więcej. Osoby, które poruszają się mniej, powinny spożywać mniejsze porcje, lecz zachowując identyczne proporcje różnych kategorii produktów.

Oto darmowa dieta

Jedzmy pokarmy bogate w błonnik. Błonnik sprawia, że czujesz się bardziej najedzeni. Im większe uczucie sytości, tym mniej powinniśmy jeść. Może to ułatwić utrzymanie zdrowej masy ciała. Sól – to kolejny klucz do zdrowia. Wybierajmy potrawy o mniejszej zawartości soli. Podczas gotowania używajmy mniej soli. Nie dosalajmy potraw na talerzu, ponieważ naprawdę nie ma takiej potrzeby. Używajmy w miejsce soli aromatycznych ziół. Poza tym warto ograniczyć ilość słodczy, ciast, lodów i innych produktów z dużą zawartością cukru. Trzymajmy się jak najdalej od słodzonych napojów.

Chcesz sprawdzić darmowe diety opracowane przez specjalistów? Wykonaj cztery proste kroki: wejdź na stronę portalu Diety NFZ; zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło; wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć, a dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne. Wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne o podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów. Wszystko to jest proste, czytelne i zrozumiałe dla każdego. Wystarczy, a nawet trzeba spróbować!

oprac. (mg)
Fot. TPD Koszalin

Źródło: „Talerz zdrowego żywienia”, dr Katarzyna Wolnicka, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2020

Koszalińskie TPD wśród fundatorów sztandaru dla „Uśmiechu Dziecka”!

Obchodzony 20 listopada każdego roku Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka, dla świętującego w tym roku swoje 10-lecie Uczelnianego Koła Przyjaciół Dzieci „Uśmiech Dziecka” – przy Collegium Witelona Uczelni Państwowej w Legnicy – z pewnością był dniem niezwykłym, a pozostanie pamiętnym.

Praca i osiągnięcia

– Sztandar został nadany przez zarząd Dolnośląskiego Oddziału Regionalnego TPD, a przekazany na ręce przewodniczącej koła uczelnianego – mówi **Kazimierz Pleśniak**, prezes DOR i Oddziału Okręgowego TPD w Legnicy. – Akt ten jest wyrazem uznania za pracę



Z udziałem uczestniczek i uczestników – z Polski i Ukrainy – Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Społeczno-prawne aspekty opieki i wychowania w XXI wieku. Wyzwania, zagrożenia, nadzieje”, odbyła się uroczystość nadania sztandaru kołu. W ceremonii wzięli udział również studenci i delegaci kół przyjaciół dzieci z regionu legnickiego.

Wystarczył telefon

Fundatorzy sztandaru to: pracownicy naukowcy i administracyjni uczelni, działacze TPD i kół przyjaciół dzieci oraz oddziałów TPD – z Koszalina i ze Szczecina. – *Postanowiliśmy pomóc przyjaciołom z Legnicy nie tylko dlatego, że oni wspierają nas – mówi Henryk Zabrocki*, prezes TPD w Koszalinie. – *Sami niedawno otrzymaliśmy, pierwszy w długoletniej historii oddziału, sztandar. Wiemy, jakie to ważne, cenne i wartościowe.*

Henryk Zabrocki dodaje: – *Poza tym wychodzimy z założenia, mniej jest herbem organizacji, mniejsze ma znaczenie, czy mamy do czynienia z całym TPD, czy z jego niewielkim kołem terenowym. Liczy się symbol.*

Aktywności społeczni zasługują na tego rodzaju podziękowania. Legnica jest naszym oddziałem zaprzyjaźnionym, a jej prezes przyjacielem dzieci. Wystarczył jego telefon z prośbą o wsparcie.

i za osiągnięcia, a także za jedności działań i różnorodności celów w okresie minionego dziesięciolecia działalności koła.

Podczas tej samej uroczystości sztandar został odznaczony przez Zarząd Główny (ZG) TPD odznaką zbiorową „Przyjaciół Dziecka”, a 12 działaczy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci i pracowników Collegium Witelona otrzymało odznaczenia: „Zasłużony dla TPD”, „Przyjaciół Dziecka” lub „Serce na Dłoni”. Czworo studen-

tów odebrało medale „Pomocna Dłoń”.

Koło Uśmiech Dziecka jest jednym z trzech kół, które mają własny sztandar. Gośćmi ceremonii byli członkowie prezydium ZG TPD: **Józef Bogdaszewski**, prof. **Stanisław Leszek Stadniczeńko** i **Zygmunt Nowaczyk**. Na sali nie zabrakło przedstawicieli firm, urzędów, samorządów i Dolnośląskiego Kuratorium Oświaty.

(mg)

Fot. TPD Legnica

Drugie wydanie książki „Cyfrolatki”

W 2019 r., wspólnie z Pepco, TPD stworzyło projekt „Cyfrolatki”. W ciągu czterech lat, 1.500 dzieci z 75 placówek z dziewięciu województw wzięło udział w warsztatach i akcjach lokalnych. Działania w ramach projektu, kierowane także do wychowawców i rodziców, realizowane były między innymi w Koszalinie. Drugie wydanie książki ma posłużyć osobom pracującym w placówkach TPD do inicjowania działań mających na celu zwiększenie świadomości dzieci i dorosłych w zakresie korzystania z internetu, a wszystko po to, by stał się on użytecznym i bezpiecznym narzędziem, niestanowiącym zagrożenia. Podręcznik dostępny jest w formie cyfrowej na stronie Zarządu Głównego TPD: zg.tpd.org.pl.

(mg)



CYFROLATKI

Profilaktyka cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści w placówkach Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Diagnoza i zachowań wychowanków ze scenariuszami zajęć profilaktycznych

Wydanie II uzupełnione

Dlaczego pomaganie dzieciom kojarzy się z kolorem niebieskim?

Koszaliński oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD), jak co roku wziął udział w tegorocznych obchodach święta aktywności społecznej, zaangażowania, otwartych umysłów i serc gotowych na niesienie pomocy innym. Jak zawsze jesienią, 7 października br., w szerokim gronie przedstawicieli i przedstawicieli wielu innych organizacji, uczestniczyliśmy w Koszalińskim Dniu Organizacji Pozarządowych.

Dzień Organizacji Pozarządowych od kilku lat organizuje koszalińska Pracownia Pozarządowa (PP), która pomarańczową barwą firmową zwykle dominuje nad symbolami innych stowarzyszeń i fundacji. Jednak w tym roku towarzyszący TPD od 104 lat kolorem niebieski, w Filharmonii Koszalińskiej (FK), gdzie odbywa się święto społeczników, był nie tylko mocno widoczny, ale też zwracał uwagę innych uczestników gali. Bo to kolor szczególnie!

Pełnia dobrej energii

7 października jest oficjalnie przyjętym przez Radę Miejską Koszalina Dniem Organizacji Pozarządowych. **Łukasz Cieśliński**, wiceprezes PP (obsadą tego stanowisko solidarnie wymieniają się z Moniką Widocką) wyjaśnia: – *Ten dzień to lokalne święto, które ma podkreślić bardzo ważny wkład stowarzyszeń i fundacji w rozwój lokalny i dobrostan naszego miasta. Wszystkim działaczkom i działaczom organizacji mówimy: „Dobrze, że jesteście!”*.

Pracownia Pozarządowa na profilu FB o uroczystości napisała: „(...) wyjątkowa at-

mosfera, morze uśmiechów, emocji, muzycznych niespodzianek. Nawet oglądając fotografie czuć moc tego spotkania (...). Dziękujemy wszystkim obecnym – to dla Was i dzięki Wam (...). To zaszczyt szykować dla Was te obchody. Cieszymy, że kolejny raz nasz wspólny czas przepełniła dobra energia”.

Wspólnie i razem!

Obecny w FK z drużyną TPD **Bartosz Zabrocki**, dyrektor placówek koszalińskiego Oddziału Regionalnego TPD, dodaje żartem, że „od dawna pomaganie dzieciom kojarzy się z kolorem niebieski”, czyli oficjalną barwą TPD. Dodaje jednak, że poprzez swój ogromny dorobek i długoletni staż organizacja chętnie wspiera inne, jak np. Pracownię Pozarządową.

– *Cieszy nas i jesteśmy z tego dumni, że dużo młodsze stażem podmioty współpracują z nami, uznając dokonania naszych działaczy i utrzymując przyjazne relacje – mówi Bartosz Zabrocki. – TPD jest obecne na wszystkich wydarzeniach organizowanych przez Pracownię Pozarządową,*

zwłaszcza tych związanych ze wspólnotowością oraz podmiotowością trzeciego sektora.

Moc wspierania innych

„Chcemy być i jesteśmy widoczni!” – mówią działacze TPD, którzy na co dzień pracują w placówkach, wspierają dzieci, młodzież i rodziców, organizują rozmaite przedsięwzięcia i zachowują wysoki poziom aktywności, zarówno zawodowej, jak i społecznej. Święto w FK było także okazją do poczęstunku i kwesty na remont obiektu przy ulicy Podgórznej, który PP zagospodarowuje.

Była oczywiście, jak co roku, ścianka zdjęciowa i fotobudka filmująca postaci w 360 stopniach. Były, ulepione przez charytatywnych krasnali, cegiełki z gliny, które miały wymiar pamiątkowy, ale również moc wspierania innych. Były uściski, zdjęcia, ciepłe słowa, podziękowania. Była też nadzieja na to, że podmioty trzeciego sektora zyskają wkrótce większe znaczenie dla rozwoju społeczeństwa obywatelskiego i umacniania polskiej demokracji. (mg)

Fot. Marcin Golik/Pracownia Pozarządowa



Listonosz przyniósł do naszej redakcji...

Z okazji świąt Bożego Narodzenia wszystkim, którym na sercu leży dobro dzieci, którzy codziennie wspierają najmłodszych słowem, gestem, czynnością i obecnością, dla których uśmiech dziecka jest wartością największą i nadrzędną, składamy życzenia wszystkiego, co piękne, dobre, pogodne i radosne.

Oby marzenia spełniały się szybciej niż zdolamy o nich pomyśleć. Oby Nowy Rok nabrał mocy i siły zmieniania rzeczywistości na lepszą. Oby nadzieje przyniosły same optymistyczne i pozytywne wydarzenia. A w nowym roku życzymy wszystkim więcej ciepła rodzinnego i zrozumienia od najbliższych, miłości i dobra.

*Członkinie i członkowie
Rady Programowej TPD w Koszalinie*



W te magiczne święta życzymy spokoju, radości oraz spełnienia marzeń. Niech ten czas będzie wypełniony ciepłem, spędzony w gronie rodziny oraz przyjaciół. Zadovolnienia i satysfakcji z podejmowanych wyzwań. Każda chwila świąt Bożego Narodzenia niech żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje zdrowiem, pomyslnością i szczęściem.

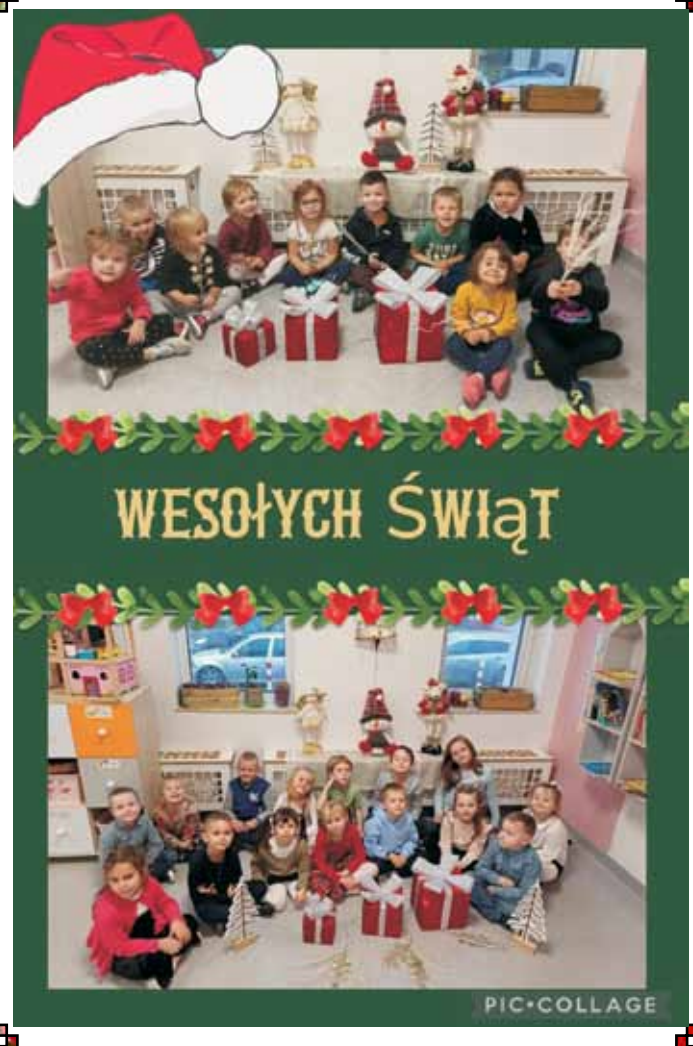
Przedszkole TPD „Republika Malucha” w Kluczkowie

Dzień Bożego Narodzenia niech napelni pokojem i radością wszystkie dni Waszego życia. Niech zawsze towarzyszy Wam szczęście, zdrowie i miłość a wszystkie marzenia niech spełnią się wraz z nadejściem Nowego Roku.

*Zyczy
Przedszkole TPD „Rumcajs” w Brzeźnie*

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy pięknych chwil w świetle choinki, radosnych momentów w gronie najbliższych, worka wspomnień, które pozostaną na kolejne lata

– grupy: „Jagódki” i „Kotki” wraz z paniami.





Gimnastyka języka w przedszkolu „Muszelka”

Bez ćwiczeń nie ma sprawności, w tym przypadku językowej, bez eksperta – nie ma warsztatów, które mogłyby tę sprawność podnieść do odpowiedniego poziomu. Na zdjęciach zarejestrowaliśmy pasjonujące zajęcia logopedyczne **Sylwii Zabrockiej**, logopedki pracującej na co dzień z podopiecznymi koszalińskiego oddziału TPD, tu – w przedszkolu „Muszelka” w Grzybowie pod Kołobrzegiem.

Zajęcia prowadzone przez Sylwię Zabrocką są przykładem doskonałego połączenia nauki, zabawy i rozwoju. W przyjaznej atmosferze dzieci jednocześnie wykonują czynności o charakterze artystycznym, usuwają bariery w komunikacji językowej, korygują wady wymowy i wspólnie spędzają czas na zabawie, która przyczynia się do rozwoju mowy i sposobu wyrażania emocji u przedszkolaka. (pf)

Fot. Emilia Zgorzałek

