

**W numerze m.in.:**

Felieton prezesa – str. 2  
70. jak 100., ale lepsza 200! – str. 3  
Dzieci lepiej chronione – str. 4  
Nastolatki lubią pieniądze... – str. 5  
Spotkanie z „Prawem Marcina” – str. 6  
Wieści z placówek – str. 7-8  
Szczęśliwe życie przy trzepaku – str. 10  
Muzyczny Dzień Kobiet w TPD, - str. 12

Czasopismo bezpłatne

## Przedszkole z Lekowa najlepsze w regionie!

Słowo się rzekło, czyli jak zapowiedzieliśmy w marcowym wydaniu „Świata Dziecka”, przedszkole TPD „Krasnale” z Lekowa otrzymało statuetkę i tytuł „Najlepszego przedszkola w województwie zachodniopomorskim” w plebiscyście konsorcjum medialnego Polska Press, w którego skład wchodzi trzy dzienniki prasowe Pomorza Środkowego i Zachodniego: „Głos Koszaliński”, „Głos Pomorza” i „Głos Szczeciński”. Uroczystość wręczenia statuetek odbyła się 2 marca br. na Zamku Królewskim w Warszawie.



Tego chyba nikt się nie spodziewał, a na pewno nie nauczycielki z przedszkola „Krasnale”. Obecna na gali w Warszawie **Beata Robak** (na zdjęciu) tak relacjonuje ceremonię: – *Było pięknie, uroczyste i elegancko. To Zamek Królewski, to Warszawa i to gala, w której wzięło udział mnóstwo osób z całej Polski. Sala balowa zrobiła na nas ogromne wrażenie. Poza tym to po prostu zaszczyt, że nasze przedszkole znalazło się w gronie tak wysoko wyróżnionych.*

### Uroczystość na Zamku

Wydarzenie, w ocenie nauczycielki, przypominało to zorganizowane przez Polska Press w Szczecinie, czyli na wojewódzkim szczeblu konkursu. – *Odczytanie osób i podmiotów wyróżnionych rozpoczęło się od nagród dla nauczycieli, szkół wszystkich szczebli i uczelni, a później placówek oświatowych, w tym przedszkoli – relacjonuje Beata Robak. – Na swoją kolej czekaliśmy w napięciu, które zgromadzonym udzieliło się z atmosfery spotkania. Poczuliśmy, że to wyjątkowy dzień. Całości towarzyszyła uroczysta oprawa, która dopełniała wrażenia.*

Każde województwo miało w każdej z kategorii konkursowych swoją „jedynekę”. W kategorii przedszkole i w regionie zachodniopomorskim ową „jedyneką” było właśnie przedszkole TPD w Lekowie. – *Gala trwała trzy godziny ze względu na liczbę osób wyczytywanych do odbioru godności – informuje Beata Robak. – Ale ten czas szybko minął. Odebrałam statuetkę z dumą i radością. To pierwsze tak duże wyróżnienie dla naszej placówki.*

### Gala w Szczecinie

Zanim Beata Robak pojechała po odbiór statuetki, dowiedzieliśmy się, że przedszkole zajęło pierwsze miejsce w regionalnym etapie plebiscytu edukacyjnego, zdobywając tytuł Przedszkola Roku 2023. Organizatorem rywali-

zacji placówek przedszkolnych na głosy oddane przez czytelników był „Głos Koszaliński”.

W głosowaniu esemesowym „Krasnale” otrzymały 113 głosów. Konkurs odbył się w 10 kategoriach. Poza najlepszym przedszkolem czytelnicy wybierali między innymi: nauczyciela, dyrektora, szkołę roku. Finał wojewódzki odbył się na początku lutego br. w Grand Park Hotel w Szczecinie. Nagrody w błysku fleszy wręczyła **Ynona Husaim-Sobecka**, zastępca redaktora naczelnego „Głosu Szczecińskiego”. Zwycięzcy, w zależności od kategorii, otrzymali pamiątkowe, dyplomy, ale też vouchery i nagrody finansowe.

### Beata i Agnieszka

Wtedy tak o sukcesie mówił **Bartosz Zabrocki**, dyrektor placówek koszalińskiego TPD i wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego w Szczecinie: – *Wszystko to zasługa nauczycielek, które od początku funkcjonowania przedszkola współtworzą to miejsce: Beaty Robak i Agnieszki Kopaczewskiej. Ten niezwykły duet każdego dnia stwarza najlepsze z możliwych warunki do rozwoju maluchów z gminy Świdwin. Teraz gratulujemy zwycięstwa!*

Nie byłoby tego zaszczytnego wyróżnienia, gdyby nie codzienna praca nauczycielek, ale też bez inicjatywy rodziców, którzy postanowili zgłosić przedszkole do plebiscytu i oddać na nie swoje głosy. – *Wszystko zaczęło się od pomysłu jednej z mam, która nas wytypowała – wspomina Beata Robak. – Nie zdawałyśmy sobie wtedy sprawy ze skali i rozmiaru przedsięwzięcia. Wysłałam wiadomość do rodziców o tym, że uczestniczymy w konkursie.*

### Radość i szczęście

Kto chciał, mógł poprzeć kandydaturę z Lekowa. Informację o triumfie nauczycielki przyjęły z niedowierzaniem. „Krasnale” to punkt przedszkolny, pomimo to rodzice stanęli na

wysokości zadania. – *To ich zasługa, że wygraliśmy – mówi Beata Robak. – Mamy osiemnaścioro dzieci, jesteście niedużą placówką. Z koleżanką od dziesięciu lat pracujemy razem, starając się jak najlepiej i najpełniej zadbać o dobro i rozwój dzieci.*

Lekowo, dzięki uznaniu i mobilizacji rodziców, pokonało duże placówki na przykład ze Szczecina. – *Na co dzień robimy to samo, co inni, może tylko trochę inaczej, dla naszych dzieci – w sam raz – dodaje Beata Robak. – Przykładem uznania, jakie mają dla nas rodzice jest to, że czasami warunkują zapisanie dziecka do „Krasnali” tym, czy nadal będziemy ich wychowawczyniami. Jednak największe szczęście dają nam codzienne uśmiechy dzieci i poczucie, że z nami są szczęśliwe i radosne.*

### Obecność i wsparcie

**Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie, przyznał, że w odpowiedzi na informację o zwycięstwie, „ręce same złożyły się do oklasków”. – *Nagrody utwierdzają nas w przekonaniu, że dobrze dbamy o powierzone nam przez rodziców dzieci w placówkach realizowanych na zlecenie samorządów oraz w – potwierdzonej faktami – pewności, że TPD jest organizacją o wysokim stopniu zaufania społecznego.*

– *Wieści o statuetce dla przedszkola w Lekowie to powód do tym większego szczęścia, że placówka pieczętowiec prowadzona przez nasze nauczycielki, w ocenie rodziców, okazała się lepsza od miejskich i wielkomiejskich przedszkoli, ze znaczenie większymi budżetami – dodaje Henryk Zabrocki. – To pokazuje, że w opiece instytucjonalnej w ostatecznym rozrachunku liczą się nie możliwości finansowe, lecz także inne wartości: troska, zaangażowanie i kompetencje pracowników. Cóż może być bardziej cennego od obecności i wsparcia samych opiekunów?*

Magdalena Grzybowska  
Fot. Piotr Dąbro

## Szkolenie z przeciwdziałania przemocy



W ramach zadania zleconego przez Starostwo Powiatowe w Kołobrzegu, dla pracowników kołobrzeskich placówek TPD, służb społecznych i oświaty, odbyło się szkolenie pod tytułem „Molestowanie seksualne dzieci – regulacje prawne, diagnoza psychologiczna i profesjonalny wywiad z dzieckiem i rodziną, obszary przemocy seksualnej i skutki jej doświadczenia”. Zajęcia dwudniowe poprowadziła, od wielu lat współpracująca z koszańskim oddziałem TPD, **Bernadeta Jabłońska**, psycholog, seksuolog, psychoterapeuta, certyfikowany specjalista przeciwdziałania przemocy w rodzinie, specjalista terapii psychoseksualnej. (pp)

Fot. TPD Kołobrzeg

## Prezenty trafiły do podopiecznych



To nie jest takie proste – wszystko uporządkować, posegregować i przekazać do poszczególnych placówek. Jednak to zdjęcie ma już charakter archiwalny, bo ta trudna sztuka udało się wychowawcom z koszańskich ognisk TPD (na zdjęciu: **Monika Korpowska** z „Północy” i **Marcelina Czarnata** z „Horyzontu”).

Podopieczni mogą już korzystać z prezentów zebranych w grudniu 2023 r. podczas drugiej edycji Mikołajkowej Gali Tańca King Dance. Biletem wstępu na koncert był prezent dla dzieci z TPD. Dzięki tej inicjatywie udało się zebrać ponad 1,5 tys. różnych przedmiotów: książek, zabawek, pluszaków i artykułów papierniczych. (mg)

Fot. Bartosz Zabrocki

## Filmy z ognisk już w sieci



Na kanale youtube.com koszańskiego oddziału TPD znajdziemy wiele nowości, w tym między innymi pięć materiałów filmowych, które powstały w ogniskach w ramach projektu „Cyfrolatki 2.0.”, zrealizowanego przez organizację od listopada 2023 r. do stycznia 2024 r. wspólnie z firmą Pepco. Opiekę merytoryczną i techniczną nad filmami sprawował **Marcin Golik**, filmowiec i fotograf, który tym razem wcielił się w rolę animatora. Prowadząc zajęcia z najmłodszymi, podzielił się z nimi swoim doświadczeniem, wiedzą i umiejętnościami. Teraz rezultat tych kilkutygodniowych prac możemy zobaczyć w sieci. (pf)

Fot. Marcin Golik

## O TPD i Pepco głośno było w mediach

Z bardzo dobrym i szerokim odzewem spotkał się, zorganizowany przez koszańskie TPD pod koniec lutego br., koncert podsumowujący realizację kolejnego dużego projektu, wspólnie z firmą Pepco.

Sala Centrum Kultury 105 z trudem pomieściła wszystkie osoby zainteresowane udziałem w gali. Była prezentacja zdjęć i filmów, wystąpiły zespoły muzyczne i taneczne z ognisk TPD.

Relację z koncertu zamieściły stacje: TVP Szczecin/Koszalin i koszańska telewizja „Max”. A ponadto: tygodnik „Miasto”, Polskie Radio Koszalin (również na stronie) i portal Koszalininfo.pl. Na łamach „Świata Dziecka” (poprzednie wydanie z marca br.), poza tekstem na stronie 1, ukazała się 4-stronicowa wkładka specjalna, dedykowana projektowi Pepco, która zawierała między innymi ponad 20 zdjęć wykonanych przez dzieci pod opieką **Radka Koleśnika**, fotografa i animatora TPD. (pp)



## Drożyzna rujnuje rodziców

Trzy obrazy, sekwencje mające wspólny mianownik.

W kwaciarni, do której zaglądam po raz pierwszy, wybieram kwiat doniczkowy; to piękny biały storczyk. Nie za duży – na parapet w gabinecie. Podchodzę do kasy, trzy kobiety obsługują sporą kolejkę. Pada pytanie, czy chcę dodatkową dekorację, mogę wybrać: wstążkę, papier ozdobny, napis wycięty w kartonie. Wybieram papier, najmłodsza z kobiet niewprawnie przycina jego brzegi, zanosi się, że będę musiał w domu zrobić poprawkę. „Ile płacę?” – pytam. Kwiat razem z plastikową doniczką to koszt pięćdziesięciu złotych, a papier? Kobieta zwraca się do innej, której nie widzę, bo stoi za wysokimi palmami. Zza nich pada odpowiedź: „Trzy złote”. Widzę, jak moja sprzedawczyni puszcza oko do koleżanki, a do mnie mówi: „Pięć złotych”.

Stacja paliw. Pracownik obsługi technicznej właśnie zmienia cenę, głowi się jak duże cyfry umieścić w niewielkich prowadnicach. „Ile poszło w górę?” – pytam przechodząc obok. „A, panie, to już ręce opadają – narzeka mężczyzna ze zboląłą miną. – Codziennie poprawiam, codziennie inna cena. Teraz już nawet nie dzwonią, tylko mailem dostają. Nie mam nawet kogo zapytać, skąd te zmiany” – dodaje. Tankuję i ze zdumieniem odkrywam, że płacę o kilka złotych drożej. Nazbierało się w ostatnich tygodniach kilkadziesiąt złotych. Przecież paliwo miało być tańsze, poza tym to ledwie ułamek budżetu domowego. A ilu takich wzrostów cen nie widzimy?

Sklep spożywczy, do którego zaglądam rzadko. Ułubiona kawa, sięgam po opakowanie. Mrużę oczy, żeby dostrzec małą cenę. Jak w bajce: oczom nie wierzę. Przy poprzednim zakupie zapłaciłem o prawie dwa złote mniej. Pytam sprzedawcę, czy to nie pomyłka, może cena z produktu obok przesuwała się mieszając w wartościach. Mężczyzna, najwyraźniej przygotowany do tego rodzaju rozmów, kręci głową: „Nic nie poradzę – mówię twardo. – Za każdym razem wracam z hurtowni biedniejszy o nową kwotę. Jak nie podniosę cen, nie dam rady tego utrzymać” – wyjaśnia wodząc dłonią po pomieszczeniu. A my, co mamy zrobić, na kogo przenieść wzrosty cen? – myślę, ale zmiłczam uwagę. Nie chcę wdawać się w dyskusję. Po prostu kupuję swoją kawę i robię małe przyrzeczenia: od dzisiaj mniej kawy; tyle mogę zrobić w obliczu absurdalnych podwyżek wszystkiego.

Teraz zupełnie inny kontekst. Kurtuazyjna rozmowa z matką samotnie wychowującą dziecko. Maluch nie korzysta z placówek TPD, to przypadkowe spotkanie. Kobieta mówi: „Niby my, rodzice, tyle dostajemy tych świadczeń, a mimo to od grudnia mam dziurę w budżecie, która powstała o, tak – pstryka palcami. – Czekam na obiecaną podwyżkę, ale coś nie nadchodzi – kobieta wygląda na zmartwioną. – Zastanawiam się, skąd wziąć pieniądze. Nie mogę pójść do drugiej pracy, jestem z Kacprem sama”. Nie byłam w stanie pospieszyć ze wsparciem, nawet w formie porady. Wiem, że w podobnej sytuacji są setki tysięcy ludzi.

Oczywiście rodzice nie powinni przenosić na dzieci swoich emocji negatywnych. Z badań wynika, że obszary biedy gwałtownie poszerzają się, niestety, nie mam złotej metody na radzenie sobie z trudnościami finansowymi.

Jednak dziecko nie jest winne temu, że politycy popełniają błędy. Starajmy się więc zachować umiar w kosztach, planować wydatki, rozsądnie inwestować i nie zadłużać się ponad miarę. Uczmy nasze dzieci gospodarności, myślenia kategoriami potrzeb, a nie kaprysów. Niestety, tylko to możemy dzisiaj zrobić.

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.



# 100 lat to za mało. 200 – w zdrowiu!

70. urodziny obchodził na początku marca br. **Henryk Zabrocki**, prezes koszalińskiego Oddziału Okręgowego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). Jubilat z organizacją związaną jest od ponad 40 lat! Nic więc dziwnego, że z uwagi na stanowisko, dorobek i doświadczenie, ale też niezwykle przyjazne i serdeczne relacje ze współpracownikami, urodziny Henryka Zabrockiego – zorganizowane w biurze oddziału – miały przebieg wyjątkowo uroczysty.



– Gdybym powiedział, że tego dnia nie spodziewałem się takiego powitania w biurze, skłamałbym, bo zawsze staramy się obchodzić pełne urodziny ludzi związanych z oddziałem – mówi Henryk Zabrocki. – Ale oczywiście poszczególne punkty programu były dla mnie zaskoczeniem. Moi współpracownicy włożyli dużo pomysłowości, pracy i czasu, żeby przygotować tak wspaniałą oprawę uroczystości.

Był nie tylko tort, lecz także film z życzeniami od podopiecznych i wychowawców placówek. Nie mogło zabraknąć zdjęć pamiątkowych, gratulacji i przemówienia jubilata, a nawet kolorowych balonów.

## Niepowtarzalny dzień

Przy wspólnym stole z poczęstunkiem na słodko i wytrawnie zasiadło kilkadziesiąt osób, pracowników oddziału. Henryk Zabrocki odebrał wiele serdecznych słów i uścisków, prezentów i upominków. Nie krył wzruszenia, z poczuciem humoru wyjaśniając, że „każde urodziny w wielu dojrzałym stanowią wyzwanie czy jubilat na nie dotrze”.

Poważnie jednak prezes oddziału powiedział do osób zgromadzonych w – sąsiadującej z biurem TPD – siedzibie ogniska „Grono”: – Mam mieszanie uczucia. Z jednej strony jestem radosny, że was widzę, natrudziliście się, by to wszystko starannie przygotować, a z drugiej odczuwam smutek, wywołany upływem czasu, czyli przemijaniem. Trudno poradzić sobie ze skrajnymi emocjami i świadomością, że każdy dzień jest wyjątkowy i niepowtarzalny.

## Konieczność z gitarami

– Próbowałem przygotować się do tego przemówienia, ale jedno jedyne zdanie, jakie



przyszło mi na myśl to: „Urodziłem się, patrzę, chłopak” – kontynuował Henryk Zabrocki wśród salw śmiechu. – Chyba już tak pozostanie, bo na starość wracamy do dzieciństwa. Niedawno rozmawiałem z o wiele ode mnie starszym kolegą, któremu trochę poskarżyłem się na wiek, na co on odparł: „Heniu, nie narzekaj, jakbyś tego wszystkiego nie przeżył, nie byłbyś tym, kim jesteś”. Może więc, tak sobie pomyślałem, warto potrudzić się, żeby osiągnąć zadowolenie. Dla mnie z tych urodzin wskazówka płynie: bądźmy wdzięczni tym, których spotkaliśmy na naszej drodze. Każdy pozostawił w nas coś ważnego z siebie.

Znając fascynację muzyczne jubilata niko nie zaskoczył widok instrumentów, w tym gitar wychowawców: Krzysztofa Kretkowskiego i Wojtka Madery. Ale tam, gdzie jest prezes, musi być muzycznie!

## Nie tylko prezes TPD

Henryk Zabrocki jest pedagogiem, doradcą rodzinnym, terapeutą i edukatorem, certyfikowanym przez Polskie Towarzystwo Zdrowia Seksualnego i Instytut Zdrowia Seksualnego. Ponadto trenerem rodzinnej opieki zastępczej, specjalistą do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie, certyfikowanym przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Był członkiem Zarządu Głównego TPD w Warszawie, wiceprzewodniczącym Krajowego Komitetu Wychowania Resocjalizującego (KKWR) i wiceprezesem Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD w Szczecinie. Urodził się w Polanowie, gdzie mieszka z żoną Wandą, pedagogiem i malarką. Mają dwóch synów. Bartosz też jest pedagogiem, socjoterapeutą i pedagogiem rodzinnym (w TPD od 2004 r.). Marcin pisze muzykę, śpiewa, gra na saksofonie.

## Życie w rytmie muzyki

Prezes TPD jest absolwentem WSP w Słupsku (obecnie: Uniwersytet Pomorski).

Pracę dyplomową napisał o samobójstwach dzieci i młodzieży w latach 70. XX w. Zanim trafił do TPD był dyrektorem polanowskiego Pogotowia Opiekuńczego (obecnie: Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy) i metodykiem w Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie. Wykładał w Państwowej Wyższej Szkole Pedagogicznej w Słupsku i Bałtyckiej Wyższej Szkole Humanistycznej w Koszalinie.

Przez wiele lat był szefem filii Ośrodka Metodycznego KKWR w Koszalinie, a kilkanaście lat – przewodniczącym zespołu interdyscyplinarnego do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Polanowie i konsultantem podobnego zespołu w Kołobrzegu. 23 lata pełnił funkcję pełnomocnika burmistrza Polanowa do spraw profilaktyki i innych uzależnień. Z zamiłowania – muzyk.

## Szczęście podwójne

Już w Liceum Ogólnokształcącym w Sławnie utworzył zespół wokalny z solistką **Lidią Stanisławską**. W latach 70. XX w. kilkakrotnie występował z „Dwa Plus Jeden”. Organizował koncerty rockowe i charytatywne. Współpracował z formacją romską, był członkiem innych grup muzycznych. Kilkakrotnie z powodzeniem uczestniczył w próbie bicia rekordu Polski w liczbie osób równocześnie grających na akordeonach. Dzisiaj śpiewa w grupie coverowej S5. Laureat godności, nagród, wyróżnień za pracę z dziećmi, które dumnie zdobią gabinet Henryka Zabrockiego w biurze oddziału w Koszalinie.

W 2019 r. otrzymał prestiżowy tytuł Kawalera Orderu Uśmiechu; to jedyne na świecie odznaczenie przyznawane przez Międzynarodową Kapitułę Orderu Uśmiechu na wniosek dzieci. – Czy jestem szczęśliwy? – zastanawia się nad odpowiedzią: – Jestem tylko wówczas, gdy mam wokół siebie ludzi szczęśliwych.

Piotr Pawłowski  
Fot. Bartosz Zabrocki, Piotr Pawłowski

# Dzieci będą lepiej chronione przed przemocą

W połowie lutego br. weszła w życie nowelizacja Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, czyli tzw. ustawa Kamilka. Jednocześnie zaczęły obowiązywać przepisy nakładające obowiązek wprowadzenia standardów ochrony małoletnich we wszystkich placówkach, które pracują z dziećmi. Dotyczy to też placówek koszalińskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). – *Z pełną odpowiedzialnością dostosujemy się do nowych rozstrzygnięć prawnych* – podkreśla **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie.



8-letni Kamil z Częstochowy zmarł 8 maja 2023 r., po tym, jak przez cztery tygodnie lekarze bezskutecznie walczyli o jego życie. Dziecko miało za sobą szereg operacji, a w planach były kolejne. Wcześniej przeszło gehennę z rąk 27-letniego ojczyma. Chłopiec był maltretowany.

Mężczyzna znęcał się nad nim ze szczególnym okrucieństwem sadząc na rozgrzanym piecu, przypalając papierosami, polewając wrzącą wodą, bijąc pięściami po ciele, kopiąc po głowie i rzucając chłopcem o meble i podłogę. Matka Kamilka, 35-letnia Magdalena B., nie próbowała powstrzymać oprawcy. Kamilek uciekał z domu. Zdaniem lekarzy, był wcześniej zaniedbany i niedożywny.

## Trzeba o tym rozmawiać

Ta sprawa wywołała wstrząs i gwałtowne reakcje społeczne.

– *Pomimo, że niestety znam z przeszłości i teraźniejszości mnóstwo podobnych spraw, rozmiar tej tragedii nie mieści mi się w głowie* – powiedział wtedy na łamach „Świata Dziecka” **Henryk Zabrocki**.

Tragedia w Częstochowie dała działaczom koszalińskiego TPD impuls do zorganizowania w listopadzie 2023 r. konferencji pod tytułem „Jak przeciwdziałać przemocy wobec dzieci i młodzieży”. W prelekcjach ekspertów wzięło udział 120 przedstawicieli instytucji, urzędów, organizacji, służb mundurowych i ratunkowych, terapeutów, pedagogów, wychowawców.

– *Była to też swoista manifestacja sprzeciwu wobec skali przemocy w rodzinach, domach, środowiskach* – mówił prezes oddziału. – *Uczestnicy konferencji w kuluarach przekonali, że tego rodzaju spotkania są ważne i potrzebne.*

**Anna Poznańska**, zastępca dyrektora przedszkoli oddziału, która uczestniczyła w konferencji, zwróciła uwagę na inny jej aspekt: – *Za mało rozmawiamy o problemach wychowawczych i opiekuńczych. Nie ma zbyt wielu okazji, bo praca wszystkim zajmuje coraz więcej czasu. A te problemy nie znikną, trzeba wspólnie i solidarnie wypracować najskuteczniejsze metody na ich rozwiązanie.*

## Od września do lutego

W sierpniu 2023 r. prezydent **Andrzej Duda** podpisał nowelizację Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Nowe przepisy – jak wynikało z założenia legislacyjnego – mają zwiększyć prawną ochronę dzieci przed przemocą.

**Marcin Romanowski**, ówczesny wiceminister sprawiedliwości, odpowiedzialny za przygotowanie nowelizacji, powiedział Polskiej Agencji Prasowej: „Historyczne zmiany na rzecz ochrony najmłodszych wchodzi w życie. Prace nad wdrożeniem rozwiązań już zostały rozpoczęte”. Sam projekt został złożony w maju 2023 r. Resortowi merytorycznego wsparcia udzieliłi eksperci UNICEF. Sejm uchwalił nowelizację pod koniec lipca 2023 r.

W wrześniu 2023 r. ruszyła – przygotowana przez Ministerstwo Sprawiedliwości i UNICEF – ogólnopolska kampania informacyjna na rzecz zwalczania przemocy wobec dzieci. W jej ramach publikowane były materiały informacyjne, posty i spoty. Przewidziano także debaty ekspertów i konferencje. Działania miały za zadanie podnieść świadomość na temat różnych form przemocy stosowanych wobec najmłodszych.

Czy tak się stało? Nie wiadomo, bo jak na razie spadku tego rodzaju przestępstw nie widać w statystykach.

– *Do tego potrzeba znacznie szerszych działań, a w pierwszej kolejności właśnie zmian systemowych i prawnych* – uważa **Henryk Zabrocki**.

## Początek dużych zmian

Teraz oczekiwana przez wszystkich nowelizacja weszła w życie. Obowiązek wprowadzenia wymienionych w ustawie standardów musi zostać zrealizowany w terminie sześciu miesięcy od wejścia w życie tzw. ustawy Kamilka, czyli do 15 sierpnia br. To okres przejściowy – na dostosowanie działalności danego podmiotu do zgodności z ustawą.

Zmiany przewidują wdrożenie procedury Serious Case Reviews. Chodzi o obowiązek analiz najpoważniejszych przypadków przemocy wobec najmłodszych. Równie istotne jest również wprowadzenie zmiany w zakresie instytucji „reprezentanta dzieci”. Przepisy uruchamiają też systemową ochronę najmłod-

szych przed skrzywdzeniem, w tym regulacje dotyczące sytuacji, w których dziecko poniosło śmierć lub doznało ciężkiego uszczerbku na zdrowiu na skutek działań rodzica albo opiekuna. Ustalane będzie: dlaczego nie podjęto działań zanim dziecku stała się krzywda i co robić, aby zapobiec takim zdarzeniom.

W pomoc ofiarom przemocy zaangażuje się Sieć Pomocy Pokrzywdzonym, prowadzona w ramach Funduszu Sprawiedliwości. Ministerstwo, wraz z ekspertami, prowadzi też prace nad stworzeniem ogólnopolskiej strategii walki z przestępczością seksualną wobec dzieci, której efektem ma być Krajowy Plan Działania na rzecz ochrony dzieci przed przestępstwami na tle seksualnym.

## 11 grup roboczych

Z proceduralnego punktu widzenia, obowiązek wprowadzenia nowych standardów ochrony dzieci mają: jednostki systemu oświaty, organizacje pozarządowe, organizatorzy działalności oświatowej, opiekuńczej, wychowawczej, resocjalizacyjnej.

Równocześnie w Ministerstwie Sprawiedliwości powstał i działa Zespół do Spraw Ochrony Małoletnich, złożony z ekspertów – przedstawicieli instytucji, w tym z innych ministerstw, organizacji pozarządowych, środowisk naukowych, jednostek samorządu terytorialnego. Do jego zadań należy przygotowywanie wytycznych do standardów i aktualizowanie ich co dwa lata.

– *Czyli mamy do czynienia z początkiem długotrwałego i żmudnego we wprowadzaniu procesu* – podsumowuje prezes koszalińskiego TPD. – *Otwarta pozostaje kwestia: czy i na ile te zmiany rzeczywiście spełnią oczekiwania.*

Obecnie w ramach zespołu pracuje 11 grup roboczych, które kończą opracowywać wzory z przykładowymi standardami dla różnych rodzajów placówek/działalności (żłobków, szkół, świetlic, przedszkoli, ale także np. hoteli).

„Będziemy je regularnie udostępniać w specjalnie przygotowanej zakładce na stronie głównej ministerstwa” – poinformowało Biuro Komunikacji i Promocji Ministerstwa Sprawiedliwości.

*Magdalena Grzybowska  
Grafiki/ilustracje: gov.pl*



# Nastolatki lubią mieć i wydawać pieniądze

Interesujące informacje dla rodziców, wychowawców, nauczycieli i opiekunów przynosi badanie przeprowadzone na zlecenie Santander Bank Polska na potrzeby projektu „Finansiaki”. Wynika z niego, że ponad 60 proc. nastolatków wiąże swoje szczęście z stanem posiadania. Równocześnie ponad połowa nastolatków w wieku 12-18 lat obawia się problemów finansowych w rodzinie.

Wyniki badania przeprowadzonego wśród nastolatków i rodziców na zlecenie Santander Bank Polska (SBP) pokazują, że sześciu na dziesięciu nastolatków niezależnie od wieku uważa, że czułoby się szczęśliwszymi, gdyby miało więcej pieniędzy, aby móc kupować więcej rzeczy.

## Szczęście i szacunek

Tego samego zdania jest co drugi badany rodzic. Niemal połowa młodszych dzieci w wieku 12-15 lat deklaruje, że lubi ludzi, którzy mają „fajne” rzeczy i ubrania, natomiast z wiekiem traci to na znaczeniu. Tylko dla 23 proc. nastolatków w wieku 16-18 lat jest to nadal istotne. Pieniądże mają duże znaczenie dla badanych nastolatków w kontekście planowania przyszłej kariery zawodowej. Aż 66 proc. dzieci w wieku 12-15 lat chce mieć jedynie taką pracę, która zapewni im wysokie zarobki. Takie samo pragnienie ma niemal 60 proc. nastolatków w wieku 16-18 lat.

– *Poczucie, że pieniądze i dobra materialne są czymś, co może dać nam szczęście i szacunek innych, czyli tak zwana postawa materialistyczna, wiąże się często z wysokim poziomem lęku finansowego* – wyjaśnia, poproszona o skomentowanie wyników badania, dr **Agata Trzcińska** z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

## Nowe źródła lęku

Naukownicy dodaje, że dla materialistów „ważne jest posiadanie kosztownych przedmiotów i prowadzenie luksusowego stylu życia, a utrzymanie tego stanu wymaga znacznych środków finansowych”. Przy pogorszeniu sytuacji finansowej albo kryzysu gospodarczego takie osoby będą odczuwały wyższy poziom niepokoju.

– *Zaczynają obawiać się, że nie będą w stanie spełnić swoich konsumpcyjnych oczekiwań, a te w ich przekonaniu decydują o szczęściu i szacunku otrzymywanym od innych osób* – mówi dr **Agata Trzcińska**.

Potwierdzają to wyniki badania SBP – pieniądze dla większości badanych są również źródłem lęku. Połowa rodziców boi się bez-

robocia, 86 proc. wysokich kosztów życia. A lęki wpływają na dzieci, które obawiają się problemów finansowych w rodzinie.

## Rozmowy o pieniądzu

Dane z badania Santander Bank Polska wskazują, że aż 57 proc. dzieci w wieku 12-15 lat i niemal co drugi nastolatek w wieku 16-18 lat boją się utraty pracy przez swoich rodziców. To oznacza, że ponad połowa młodych ludzi doświadcza lęku związanego z niepewną sytuacją zawodową swoich bliskich.

Połowa badanych nastolatków w wieku 12-15 lat deklaruje, że rozmawia na temat finansów z rodzicami, którzy są dla nich głównym źródłem wiedzy. Zmienia się to z wiekiem. Zaledwie 38 proc. nastolatków powyżej 16. roku życia porusza ten temat w rozmowie z rodzicami. Czy to kwestia braku zaufania, różnicy pokoleniowej?

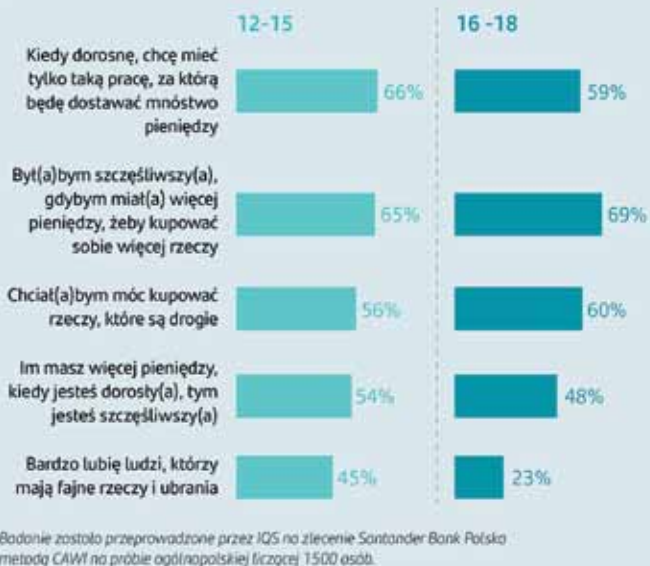
Jeżeli chodzi o poruszanie kwestii sytuacji gospodarczej – aż 3 na 4 rodziców dzieci w wieku 16-18 lat rozmawia z nimi na ten temat rzadko albo w ogóle. W przypadku młodszych dzieci rozmowy podejmuje rzadko lub wcale niemal 60 proc. rodziców. 38 proc. przyznaje jednak, że sytuacja gospodarcza skłoniła ich do tych rozmów.

## Pojęcia i definicje

– *Nowe pokolenia stają się coraz bardziej materialistyczne, nastolatki częściej skupiają się na wyglądzie, popularności, pieniądzu* – mówi dr **Agata Trzcińska**. – *Materializm może prowadzić do zadłużenia, braku umiejętności oszczędzania, właściwego zarządzania pieniędzmi – dlatego ważne, by starać się ograniczać tendencje materialistyczne młodych ludzi. Edukacja finansowa to nie tylko znajomość pojęć i definicji, ale również kształtowanie u dzieci wartości innych niż materialistyczne, np. przebywanie z rodziną i przyjaciółmi, wzmacnianie samooceny, zachęcanie do rozwijania pasji i budowania wartościowych relacji.*

Badanie przeprowadzone zostało przez agencję badawczą IQS na zlecenie Santander Bank Polska metodą CAWI na próbie 1500 osób,

## W jakim stopniu zgadzasz się ze stwierdzeniami na temat posiadania i kupowania rzeczy?



osób, w tym 500 rodziców, 500 nastolatków w wieku 12-15 lat i 500 nastolatków w wieku 16-18 lat.

## Sytuacje niekorzystne

Jakie znaczenie w szerszym kontekście i wpływ na dzieci i młodzież ma materializacja życia, działalność człowieka?

– *Nie są dla mnie zaskoczeniem wyniki tych badań – przyznaje Henryk Zabrocki, prezes Koszalińskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). – Komercjalizacja społeczeństwa poddawanego zabiegom promocyjnym, przygotowanym nie tylko przez sprzedawców, lecz także specjalistów od psychologii, socjologii, socjotechniki i technik manipulacyjnych, musi prowadzić do podbicia znaczenia siły nabywczej i wartości samego pieniądza, który staje się produktem pierwszej potrzeby.*

Wiele osób gromadzi gotówkę, inni dobra, a jeszcze inni żyją na debet, tkwią w kredytach wysokooprocentowanych, pożyczają na dotrwanie do pierwszego. Te różnice niekorzystnie odbijają się na sytuacji i postawach dzieci.

## Dostatnio i wygodnie

Praca jako źródło realizacji ambicji, potrzeb, narzędzie rozwoju osobowego i współpracy z innymi, w ocenie Henryka Zabrockiego, przestała mieć znaczenia tak duże, jak wyplacane za nią wynagrodzenie. Dla wielu osób praca nie musi już być satysfakcjonująca, wystarczy, że jest dobrze płatna.

– *Znam przypadki osób, które na wstępie rozmowy kwalifikacyjnej mówią: „Mogę robić wszystko lub cokolwiek, byleby za duże pieniądze”* – wyjaśnia prezes TPD w Koszalinie. – *Nie godne, lecz duże, czyli z założenia dowiadujemy się, że kandydatowi na pracownika jest wszystko jedno, co*

*będzie robił, może nawet go to nie interesuje. Chce dobrze zarabiać, żeby realizować swoje cele życiowe – na tym skupia uwagę.*

Postawy społeczne, które nie krzywdzą drugiego człowieka, nawet, jeżeli wynikają z egoizmu i przewartościowania, nie są nagannie moralne. Któż nie chciałby żyć dostatnio, wygodnie?

## Co w życiu ważne

Problem zaczyna się tam, gdzie kończy się zdrowy rozsądek. Dzieci otrzymują od rodziców wzorce, które budzą wiele wątpliwości, z drugiej strony – to trend światowy, jednostkowo trudny do uniknięcia.

– *Zawsze, kiedy pojawiają się tego rodzaju dylematy, najlepiej włączyć edukację* – podkreśla Henryk Zabrocki. – *Cieszę się, że są instytucje, które chcą i kształcą młodych ludzi w zakresie ekonomii, finansów. Jako organizacja, od lat również włączamy się w te działania, realizując projekty edukacyjne, na przykład z Narodowym Bankiem Polskim. Optymalnym rozwiązaniem byłoby kształcenie w tym zakresie dzieci razem z rodzicami. Równocześnie zwracanie większej uwagi na jakość priorytetów życiowych.*

Dla każdego dziecka najlepszym i pierwszym w życiu nauczycielem jest rodzic. Dlatego tak istotne jest, czy dla nas, dorosłych, ważniejsze są dobra materialne, czy wychowanie, rozwój i przyszłość naszych dzieci.

Magdalena Grzybowska  
Infografiki: Santander Bank Polska

Źródło informacji (bez cytatów przedstawiciela TPD w Koszalinie): Santander Bank Polska Materiały i wskazówki, pomocne rodzicom w rozpoczęciu rozmów z dziećmi o pieniądzu, a także scenariusze lekcji dla nauczycieli: [finansiaki.pl](http://finansiaki.pl).

## W „Miście Plus” o wystawie Rokosz/Jarosz

W magazynie „Miasto Plus” z lutego br. ukazał się obszerny materiał dotyczący niedawnej wystawy **Sary Berman-Jarosz** i **Wala Jarosza** w koszalińskiej Galerii Amfiteatr. W opowieści o losach trójki artystów, dodając do wspomnianych również nieżyjącego już **Edwarda Rokosza**, męża Sary, znalazł się wątek dotyczący TPD w Koszalinie.

Autor publikacji przypomniał bowiem, że dorobkiem rzeźbiarza i malarza opiekuje się koszaliński oddział organizacji, a pierwsza, jeszcze nieoficjalna, prezentacja prac ceramicznych Sary Berman-Rokosz, odbyła się podczas wystawy obrazów Edwarda Rokosza – w Polanowie. Wersja online „Miasta Plus” dostępna na stronie: [miasto.koszalin.pl](http://miasto.koszalin.pl). (mg)

Fot. Aleksander Andrzejewski

## Młodzież na spotkaniu z „Prawem Marcina”



lustitia – Stowarzyszenie Sędziów Polskich – przy współudziale organizacyjnym Centrum Kultury 105 w Koszalinie – było organizatorem spotkania poświęconego „Prawu Marcina”, w którym licznie wzięli udział podopieczni koszalińskich ognisk Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). Inicjatorem i koordynatorem tego udziału młodzieży był **Krzysztof Kretkowski**, wychowawca, animator muzyczny z ogniska „Horyzont”.

„Prawo Marcina” to kanał w mediach społecznościowych, prowadzony przez **Marcina Kruszewskiego**, prawnika, absolwenta Uniwersytetu Warszawskiego. Twórca profilu prawniczego, na którym codziennie – za pośrednictwem krótkich filmików z realnymi przykładami – opowiada o prawach ucznia, obywatela, był jednocześnie gospodarzem i gościem tego spotkania.

Marcin Kruszewski zdobył tytuł TikToker 2023 według See Blogers. Konto obserwuje dwa miliony ludzi. W ostatnich dwóch latach było ono najszybciej rozwijającym się profilem na platformie. Rok wcześniej znalazł się na 5. miejscu rankingu influencerów w Polsce. W młodości, jak sam mówił, był właśnie tym uczniem, który wyklócał się z nauczycielem, np. czy można mu zabrać telefon.

Teraz wspiera młodzież w walce o ich prawa w domu i szkole. Przykłady czerpie z popularnego serialu dla młodzieży „Szkoła” (TVN) i z rzeczywistości. Komentuje też zachowania ludzi na TikToku czy Instagramie. W Koszalinie przekonywał, że prawo, zwłaszcza w odniesieniu do ludzi młodych, powinno być „użytecznym narzędziem”, a nie odhumanizowanym zbiorem zakazów i nakazów. Równocześnie promował swoją książkę: „Prawo Marcina. Znaj swoje prawa w szkole”, która jest przewodnikiem po szkolnej legislacji.

– Od bardzo wielu lat, poprzez realizację projektów i współpracę ze środowiskiem sędziowskim, staramy się edukować młodzież w zakresie podstaw prawa – podkreśla **Bartosz Zabrocki**, dyrektor placówek koszalińskiego TPD. – Budowa społeczeństwa obywatelskiego opiera się na założeniu, że wszyscy w różnym stopniu nie tylko swoje obowiązki, ale także prawa. Szkoła w tym zakresie edukuje oszczędnie, więc tego rodzaju spotkania stanowią największe i najlepsze źródło informacji, wiedzy o polskim systemie prawnym. (mg)

Fot. Bartosz Zabrocki

## Serce znajdzie miejsce obok innych serc



Ta charakterystyczna statuetka drewniana, na której widnieje tylko nazwa darczyńcy, wzbogaciła w ostatnich tygodniach i tak już obszerną kolekcję godności, dyplomów, nagród, wyróżnień, plakiet i pucharów, które koszalińskie TPD otrzymało za swoją i partnerską działalność od firm, samorządów, instytucji i innych organizacji. Nagroda przyznana w tym roku jest o tyle szczególna, że wprowadzie nie ma wyszczególnionego adresata, po nazwie dowiadujemy się, że pochodzi od koszalińskiej Fundacji Zdażyć z Miłością, która pomaga kobietom samotnie wychowującym dzieci i młodym ludziom z niepełnosprawnościami.

Statuetkę, w imieniu władz oddziału, odebrała na gali dedykowanej 10-leciu fundacji **Anna Poznańska**, zastępca dyrektora przedszkoli oddziału. – Cieszymy się, że wysiłki zmierzające do wspierania innych podmiotów trzeciego sektora zostały dostrzeżone i docenione – mówi **Henryk Zabrocki**. – Chętnie pomagamy innym, wiedząc jak trudno jest działać w obszarze spraw społecznych.

Wykonana przez podopiecznych – zaprzyjaźnionych zarówno z Fundacją Zdażyć z Miłością, jak i TPD – Warsztatów Terapii Zajęciowej nr 2 w Koszalinie, minirzeźba przedstawiająca rozkołysane emocjami serce, zajmie teraz honorowe miejsce w galerii odznaczeń oddziałowych. – Każda forma podziękowania za to, co robimy jest dla nas ważna i ma wymiar nie tylko symboliczny – podkreśla Henryk Zabrocki. – Od ponad stu lat TPD pomaga, wspiera, ratuje, kształci, wychowuje i opiekuje się najmłodszymi. To nasza misja. Nawet, jeżeli robimy to za pośrednictwem innych, wciąż realizujemy założenia pierwszych działaczy, którzy bardzo wysoko ustawili poprzeczkę aktywności organizacji. Dzisiaj podążamy ich śladami. (pp)

Fot. Piotr Pawłowski

## Marek Michalak o sobie i troszkę o nas

**Marek Michalak**, Rzecznik Praw Dziecka (RPD) w latach 2008-2018, autor książek dla dzieci, przyjaciel koszalińskiego oddziału TPD, opublikował na swoim profilu FB post anonsujący ukazanie się w „Świecie Dziecka” rozmowy z nim. Nie pierwszy raz kanclerz Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu promuje działalność oddziału, który kilkakrotnie w ostatnich latach odwiedził.

Zaproszenie do Koszalina jest nieustannie aktualne, cieszymy się, że RPD mieliśmy okazję gościć podczas niedawnej konferencji poświęconej przeciwdziałaniu przemocy wobec dzieci i młodzieży. Ponadto, z inicjatywy oddziału, w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej, odbyło się spotkanie otwarte dla wszystkich zainteresowanych z Markiem Michalakiem jako pisarzem. (pp)





## „Morska Kraina”: smaczny Dzień pizzy!



Kto nie lubi pizzy? – to pytanie zadawały sobie maluchy z przedszkola koszalińskiego TPD „Morska Kraina” w Drzonowie palasując przygotowane z wychowawczyniami placzki mączne pochodzenia włoskiego. Bo pizza to ten rodzaj przekąski, a może nawet dania głównego, który smakuje wszystkim, bez względu na wiek i osobne upodobania kulinarne.

Dzieci pizzę uwielbiają, ale też lubią pomagać w jej przygotowaniu i przyglądać się, jak powstaje ciasto i farsz, a później jak to drugie przykrywane jest tym pierwszym. W Drzonowie kuchnia włoska cieszy się szczególnym powodzeniem, a najmłodszy wiedzą, jakie dodatki najlepiej uzupełniają tradycyjny smak pizzy.

Tym razem okazją do prac kuchennych i wypieku był – obchodzony w połowie lutego br. – Dzień pizzy. Smacznego!

Fot. TPD Drzonowo

## „Kotki”: zajęcia z motoryki małej



W grupie „Kotki” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” odbyły się zajęcia umożliwiające rozwój u dzieci tzw. motoryki małej. Motoryka mała to zespół czynności codziennych i niecodziennych, wykonywanych przez człowieka przy użyciu rąk. Nie jest to cecha wrodzona, wymaga wykształcenia i doskonalenia niemal przez całe życie. Stąd też biorą się zdolności manualne.

Aby proces był jak najbardziej skuteczny, powinien zacząć się w najwcześniejszym etapie życia.

Dynamiczne, pomysłowe i prorozwojowe zajęcia „Kotków” dotyczyły między innymi: koordynacji relacji i współdziałania oka z ręką na przykładach i w treningach, umiejętności przeliczania, kodowania i tworzenia zbiorów oraz poczucia i wyczuwania rytmu. Przedszkolaki ponadto zapoznali się z kolejnym znakiem graficznym – tym razem dotyczącym cyfry 4.

Fot. TPD Koszalin

## „Motylki”: twórcze doświadczenia z wodą



Jak co miesiąc, mamy kilka informacji o działalności koszalińskiego przedszkola TPD „Motylki” w Manowie. W tym niewielkim, ale bardzo aktywnie i prężnie działającym środowisku, zawsze dzieje się coś ciekawego i inspirującego. Tak było też w ostatnich tygodniach.

W ramach zajęć z wędrującą wodą, maluchy bawiły się nie tylko wodą, lecz również kolorami. – *Po eksperymentach, które wzbudziły wiele dobrych emocji, przeszliśmy do wniosków, które wymagały dedukcji* – mówi Urszula Dąg, wychowawczyni placówki w Manowie. – *Było więc i efektywnie, i pouczająco.*

Innym przykładem zajmujących zajęć były doświadczenia z bańkami mydlanymi. – *Dla wielu przedszkolaków to była nowość* – przyznaje Urszula Dąg. – *Fajna, ciekawa zabawa okazała się wciągająca, ale też edukacyjna. Każde zjawisko ma wytłumaczenie oparte na prawach nauki.*

Fot. TPD Manowo

## Pamiętka po warsztatach fotograficznych



To były niezwykle spotkania, warsztaty i niezwykle teraz jest ich efekt. Koszaliński oddział TPD przez kilka tygodni, wspólnie z firmą Pepco, realizował projekt, który zakładał prowadzenie dla podopiecznych w ogniskach zajęć związanych z tworzeniem treści do mediów społecznościowych i narzędzi komunikacji. W ten sposób, podczas sesji tematycznych, powstawały zdjęcia i filmy. Szkolenia, o czym informowaliśmy, poprowadzili profesjonalści współpracujący z TPD: w obszarze fotografii Radosław Kolesnik, w obszarze obrazów ruchomych – Marcin Golik. Dzieci uwielbiają sytuacje, w których mogą w pełnym zakresie współpracować z dorosłymi, a jeszcze bardziej lubią rejestrować te chwile. W ten sposób w ognisku „Północ” powstała ta praca (na zdjęciu), która przedstawia Radka Kolesnika podczas zajęć z młodzieżą. Jak sportretowany fotograf i fotoreporter odebrał swój portret jeszcze nie wiemy. Prezent od dzieci otrzyma wkrótce.

Fot. TPD Koszalin

## „Zacisze”: słodkie nie zawsze jest niezdrowe



W placówkach koszalińskiego oddziału TPD regularnie odbywają się zajęcia kulinarne dla dzieci i młodzieży.

Nie są to wyłącznie warsztaty i szkolenia dotyczące zdrowego stylu życia, wynikające z realizacji projektu edukacyjno-profilaktyczno-

żywnościowego „Żółty Talerz”, w którym organizacja uczestniczy od 2016 r., lecz również codzienne prace kuchenne na rzecz podopiecznych przez nich samych przygotowywane. Młodzi ludzie wiedzą, że coś, co zrobi się własnoręcznie, smakuje najlepiej.

Tak było i tym razem w koszalińskim ognisku „Zacisze”, gdzie młodzież przystąpiła do sporządzania smacznych, zdrowych i pachnących naturą deserów.

„Słodkie – nie zawsze oznacza szkodliwe” – mówią dzieci, które po wielu godzinach warsztatów już wiedzą, że wszystko da się zastąpić zdrową żywnością, wystarczy szczypta pomysłów i odrobina kreatywności.

Młodzi ludzie do przygotowania smakołyków wykorzystali owoce, chrupki i śmietanę.

Fot. TPD Koszalin

## „Morska Kraina”: zabawa z wodą i parasolami



W czasie deszczu dzieci zwykle się nudzą, ale nie wszędzie i nie wszędzie. Maluchy z koszalińskiego przedszkola TPD „Morska Kraina” w Drzonowie nie miały tej zimy zbyt wielu okazji do obserwacji opadów śniegu, ale kiedy biały puch pojawił się za oknem, skorzystały z inspiracji podsuniętych przez wychowawczynie. W ten sposób rozpoczęły się „mokre zabawy”.

**Paulina Zgorzałek**, nauczycielka z „Morskiej Krainy”, relacjonuje: – *Dzieci napełniły konewki wodą, którą następnie wykorzystały do zabaw z użyciem folii i parasoli. Nie mogło zabraknąć gigantycznej „kałuży” w sali przedszkolnej. Nikt przy tym nie zmókł i nikt nie zmarł, pomimo, że oknem temperatura spadła. Wszyscy natomiast bawili się znakomicie!*

Fot. TPD Drzonowo

## „Muszelka”: Bal cyrku na koniec karnawału



Dwie grupy przedszkolaków z Grzybowa pożegnały karnawał barwnym, muzycznym i radosnym Balem w cyrku. „Delfinki” i „Raczkki” z koszalińskiego przedszkola TPD „Muszelka” w Grzybowie postanowiły, że spróbują swoich sił w zupełnie nowej dla nich dyscyplinie zabawy – cyrku.

Wszystko więc tego dnia było nastawione na cyrkową tradycję. Niejako przy okazji maluchy dowiedziały się więcej o tym, skąd wziął się cyrk, kto w nim występuje, jak nazywają się artyści cyrkowi i co robią na arenie. **Emilka Zgorzałek** i **Iza Wysocka**, nauczycielki z Grzybowa, znakomicie przygotowały przedszkolaki do balu: – *To, co dzieło się w przedszkolu może opisać kilkoma słowami: taniec, mnóstwo słodkości, w tym wata cukrowa, tysiące uśmiechów na twarzach dzieci* – relacjonują.

Zabawa była cudowna! Oczywiście, jak zwykle w tego rodzaju sytuacjach, musiała paść obietnica, że wkrótce zorganizowany zostanie kolejny bal.

Fot. TPD Grzybowo

## „Republika Malucha”: święto babć i dziadków



W przedszkolu koszalińskiego TPD „Republika Malucha” w Kluczkowie maluchy w połowie lutego br. świętowały Dzień Babci i Dziadka. – *Dzieci od rana niecierpliwie wyczekiwały zaproszonych gości* – relacjonuje **Anna Szyposzyńska**, nauczycielka z „Republiki Malucha”. – *Babcie i dziadkowie mieli wyjątkową okazję, żeby podziwiać talenty i umiejętności wnucząt w specjalnie przygotowanych występach artystycznych. Wszyscy bawili się znakomicie.*

Po występach maluchy zaśpiewały „Sto lat” i wręczyły gościom upominki. Zgodnie z niepisaną tradycją po części artystycznej wszyscy udali się na słodki poczęstunek. – *To była naprawdę wyjątkowa uroczystość: pełna radości, uśmiechu i dumy* – twierdzi Anna Szyposzyńska. – *Szczęśliwe i rozpromienione twarze babć i dziadków pokazały jak ważne są dla nich chwile spędzone z wnukami. W planach mamy kolejne tego rodzaju wydarzenia.*

Fot. TPD Kluczkowo

## „Północ”: uczta naleśnikowa raz!



Któż nie lubi naleśników? To podstawa menu każdego domu, przynajmniej okresowo, bo i w kuchni zdarza się przesyty.

Gdy czegoś jest ponad miarę, staje się przesmakiem, a nie przysmakiem. Jednak naleśniki, które przygotowuje zaprzyjaźniony z redakcją „Świata Dziecka” wychowawca w ognisku TPD „Grono” smakują zawsze i każdemu, o czym niedawno przekonaliśmy się osobiście.

Równie pyszne są naleśniki, które z apetytem pałaszują podopieczni innego ogniska koszalińskiego – „Północy”. Tam uczta naleśnikowa zwykle rozpoczyna się

tak samo: „<Proszę pani, zrobimy naleśniki?> – pada sakramentalne pytanie, a chwilę potem odpowiedź: <Zrobimy>.”

„W ten sposób w naszej kuchni znowu pojawiają się ulubione naleśniczki z czekoladą, twarogiem lub konfiturą” – czytamy w poście na FB w relacji z gotowania.

Tym razem jednak młodzież uczyła się samodzielnego przygotowania przysmaków – były ćwiczenia z właściwego doboru składników na ciasto, później szkoła smażenia i oczywiście trening zawijania z wykorzystaniem właściwych dodatków. Wszystkim wszystko smakowało wyjątkowo, bo, jak wiadomo, nie ma to, jak dania, które sami sobie upichcimy.

Fot. TPD Koszalin

## Dzieci ze Świdwina odwiedziły Park Trampolin



Dzieci z każdej placówki TPD i z każdego innego środowiska uwielbiają takie zabawy!

Do sali zabaw w Parku Trampolin Bingo-Bongo w Koszalinie tym razem przyjechały maluchy z koszalińskich przedszkoli TPD w Świdwinie.

Dzieci bawiły się świetnie, wciąż zmieniając miejsca swoich zabaw i próbując sił na nowych sprzętach. Zwłaszcza, że Bingo-Bongo to nie tylko trampoliny, ale też kulki, przeszkody, siatki, zjeżdżalnie – a wszystko zabezpieczone, więc bezpieczne, wygodne, przyjazne energii dziecka.

Tego rodzaju zabawy ruchowe, integracyjne, wspierają rozwój fizyczny najmłodszych, dbają o ich kondycję i koordynację ruchową, ale również o zdrowie psychiczne.

Nie od dzisiaj wiadomo, że ćwiczenia na trampolinie sprzyjają wyładowaniu agresji i negatywnych emocji, a co więcej – umożliwiają dbałość o utrzymanie zdrowej wagi ciała. Bo trampoliny to trening spalania kalorii. Korzystanie z tych urządzeń wiąże się z niskim ryzykiem wystąpienia urazów, bo konstrukcje są zabezpieczone pod każdym względem.



Fot. Radostaw Koleśnik





# Muzyczny Dzień Kobiet w koszalińskim TPD

Wszystko rozpoczęło się od pomysłu, jak zawsze, gdy ludzie są kreatywni, twórczy i lubią wyzwania. A przede wszystkim cenią sobie współpracę – od pomysłu na spotkanie muzyczne z okazji Dnia Kobiet. Okazało się, że to nic trudnego, pod warunkiem zaangażowania grona osób, grona w... „Gronie”, czyli koszalińskim ognisku TPD, które dosłownie przez ścianę sąsiaduje z biurem oddziału. Jak widać na zdjęciach **Marcina Golika**, zabawa była znakomita, w myśl zasady „dla każdego coś fajnego”. A jeżeli na czyimkolwiek obliczu pojawił się tego dnia choćby drobny frasunek, to chyba tylko dlatego, że każdy koncert w końcu musi dobiec końca. (pł)





**T**ak, to znowu ja. Ponownie w roli rzekomego „dinozaura”, który nie za wiele „czai”, „kuma” i w ogóle prawdopodobnie nic nie „jarzy”. W takim razie zadam retoryczne pytanie, jak się wydaje wszechwiedzącej, młodzieży: „Czy wiecie, co ma wspólnego trzepak do dywanów z kawiarnią?”.

#### Oczyma wyobraźni

Widzę to oczyma wyobraźni: teraz zapada cisza albo pojawiają się różnego rodzaju docinki w stylu: „Weź się, kobieto, nie wydziawiaj!”, „Co to za jakieś nudziarskie przystawki?”, „Ale, przepraszam, o co pani chodzi?”, „Nie, nooo skąd się pani urwała?”... i tak dalej, i tak dalej. Tak, rozumiem. Każdy był młodym człowiekiem. Nudziarskie, czy nienudziarskie, nie na tym rzecz polega. Wokół trzepaka tworzyły się absolutnie wyjątkowe historie i dzisiaj chcę o nich trochę szerzej opowiedzieć. Ale najpierw trochę wiedzy. Trzepak – co to takiego, do czego służył, gdzie stał i dlaczego dla mojego, a wielu przypadkach: naszego, pokolenia był i wciąż pozostaje tak ważny.

Trzepak, nie mylić z trzepaką, która służyła do ubicia piany z białek jajecznych, niezbędnej do ciasta, co dawało i daje nadal efekt bezowy, miał zastosowanie pojedyncze, przeznaczeń za to wiele. To podstawowe polegało na tym, że przez jego poręcz górną bądź dolną należało przewiesić rzecz do wytrzepania, czyli do wytłuczenia kurzu, pyłów, brudów, np. dywan – to najczęściej – koc, narzutę, nawet pościel typu poduszka, kołdra, z zawartością pierza kurzego. Śmieciek zabierał na podwórko rzecz do wytrzepania i trzepakę – tu ta sama nazwa w innym znaczeniu.

#### Krzepa chłopca od kosy

Trzepakka do ciasta w istocie była spiralą z metalu nierdzewnego, trzepakka do dywanów przypominała słonecznik: rączka z uchwytem połączona z czymś na kształt rakiety do tenisa ziemnego.

Potrzeba było krzepy, zdrowia i wytrzymałości chłopca od kosy, żeby przed świętami wytrześć wszystkie dywany domowe, wtedy modne, potrzebne, wskazane do ochrony parkietów bądź podłóg z płytek pcv. Jak pan domu wyszedł przed szesnastą, to wracał po dwudziestej, bo jak raz spotkał kolegów, którzy również dostali zadanie zadbania o dywany, tyle, że po drodze do trzepaka zahaczyli o sklep monopolowy. Czas przy trzepakku osiedlowym, a osiedla miały ich po kilka rozrzuconych między budynkami z wielkiej płyty, panom płynął wolno, zagęszczany trunkami, rozmowami i żarcikami o tym, co też panie robią w kuchni.

Trzepak zbudowany był z kilku rur o średnicy sześciu centymetrów, a trzepakka z wikliny albo prętów w osłonie plastikowej lub

## Szczeniwe życie przy trzepakku

W poprzednim swoim artykule pisałem o tym, jak spędzaliśmy wolny czas, bez mediów społecznościowych, nawet bez internetu, telefonów komórkowych. Celowo ominęłam temat trzepaka na dywany. To osobny rozdział z mojego dzieciństwa.



gumowej. Te z plastiku rozpadały się od miarowego bicia w dywany tureckie bądź polskie, produkowane między innymi w miejscowości Kowary, natomiast te z gumy wciąż możecie znaleźć w pawlaczach bądź szafach rodziców, a częściej już dziadków.

#### Hasła rówieśników

Przy trzepakku, zwykle wmurowanym w kilka płyt betonowych, stanowiących coś w rodzaju wyspeki, obowiązkowo stać musiały ławeczka do celów różnych, lecz głównie do siedzenia osób wyrównujących oddech po intensywnym łomocie w dywan.

Trzepaki były popularnymi sprzętami spółdzielni mieszkaniowych. Stały dosłownie wszędzie, rzadko ulegały uszkodzeniom, poza odmalowaniem na kolor stalowy nie były w inny sposób odnawiane, konserwowane. Stanowiły natomiast klasyczne miejsca spotkań środowiskowych i towarzyskich z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych poprzedniego stulecia. Na trzepakku i wokół niego kwitło życie emocjonalne i uczuciowe. Tam rodziły się – i zanikały – miłości i przyjaźnie. Działo się, oj działo!

Były trzepaki miejscem ćwiczeń i treningów gimnastycznych, większość z nas na nich robiła wymyki i inne bardziej skomplikowane figury ruchowo-animacyjne. Kto nie umiał wracał na trzepak późnym wieczorem, żeby w samotności i po ciemku popróbować, bo kto nie potrafił wygiąć się i zesko-

czyć na beton z gracją, uchodził za łamagę. Na wsiach i miastach mówiło się: „idziemy pod trzepak” bądź „o szóstej pod trzepakiem” – i każdy wiedział o co chodzi; to były hasła znane wśród rówieśników.

#### Największa bolączka

W dzieciństwie mieszkaliśmy na drugim końcu rozległej wsi, w domku jednorodzinny, co dzisiaj jest szczytem marzeń każdej willi z ogrodem. Góra kwadrans drogi od osiedla. Wówczas to była udręka mieszkać w dużym domu a nie w bloku, czyli tam gdzie większość rówieśników.

Okropnie było wracać samemu do domu, a nie z koleżankami na to samo osiedle, nie chodzić z nimi na stołówkę do PGR-u, nie rozmawiać przy jednym stoliku podczas jedzenia obiadu w tejsze stołówce, nie zamoczyć butów w rzece wracając z budy, czyli szkoły. Pytałam siebie z wyrzutem: „Czemu moi rodzice nie pracują w PGR-rze?”. Dla tych, którzy skrótu nie znają mam wyjaśnienie: Państwowe Gospodarstwa Rolne były państwowymi przedsiębiorstwami zajmującymi się produkcją rolną.

Tam, na osiedlu, znajdował się trzepak na dywany. Chyba to było moją największą bolączką, że nie mogłam spotykać się z koleżankami. Omijały mnie okazje do codziennych spotkań, rozmów, wygłupów, randek, plotek, szpanu. Ktokolwiek cokolwiek nowego miał na sobie, a zakupy odzieżowe nie

były wtedy tak proste jak teraz, musiał przejść się koło trzepaka i niby nie niechętnia dokonać prezentacji modowej.

#### Smak oranżady

Przy trzepakku stała budka, w której pani sprzedawała mleko. Codziennie zamęczałam mamę pytaniem: „Czy mogę iść po mleko na bloki?”. Zrobiłabym wszystko, żeby tylko znaleźć się na osiedlu. Strasznie bałam się, że podczas mojej nieobecności koleżanki obgadają mnie albo ominie mnie coś szczególnego.

Co ważne przy, na, czy może raczej koło trzepaka po prostu się było. Tam przychodził Robert w czarnych naśladowanych łokach, Dominika z modną fryzurą, niedawno obcięta zdaje się, że wtedy mówiliśmy „na szwedkę”, Małgosia o długich włosach i wiele innych znajomych. Tam również przychodziłam z siostrą w nowych butach „Reebok”, kupionych w Warszawie. Nikt z nas nie miał wypaszonego telefonu albo „Jordanów”. Fajnie nam było porozmawiać ze sobą, a dzisiaj miło wspominam chwile, gdy dzielił się się oranżadą w płynie i w proszku kupioną w osiedlowym sklepie.

Nikt nie miał karty płatniczej, wystarczyły drobne pieniądze. Robiliśmy zrzutkę i piliśmy z jednej butelki, każdy po łyku, odmierzonym palcem na szkle. Picie z gwintu były rytualne i normalne. Jeżeli komuś z nas zdarzyło się zdobyć dwa łyki, omijała go lub ją kolejka – to kara za oszustwo. Smaku oranżady, czasem z tajemniczymi fusami na dnie, nie zapomniałam nigdy. Po prostu smakowała najlepiej – i jak nic – na świecie.

#### Obcy jak intruz

Wakacje spędzaliśmy właśnie na blokach przy trzepakku. Długie wieczory pachnące kwiatami, wysokie temperatury lata, poczucie bezpieczeństwa tam, gdzie każdy obcy czuł się jak intruz na widelcu – wszystko to pozwalało na długie przesiadywanie pod konstrukcją z metalowych rur. Nikt nie ocze kiwał niczego innego. Nie szukaliśmy innych wrażeń. Po prostu tak było – i było dobrze. W ten sposób miało nam szczęśliwe życie przy trzepakku.

Może teraz pytanie: „Co wspólnego ma trzepak do dywanów z kawiarnią?” nie wyda się już nikomu tak nudziarskie i bezsensowne.

Trzepak był dla naszego pokolenia swoistą kawiarnią, czyli miejscem spotkań, rozmów, randek; miejscem, gdzie poznawaliśmy pierwsze sympatie, zawieraliśmy znajomości, wymienialiśmy się naklejkami, upominkami na miarę tamtych lat; miejscem, którego nikt tak nie cenił jak my, czyli dzisiejsze „dinozaury”.

Katarzyna Pawlukiewicz  
Fot. Piotr Pawłowski



# Dziesięć sposobów na zdrowy sen dziecka

Sen jest potrzebny, aby ciało i mózg mogły się zregenerować. Szczególne znaczenie ma dla dzieci i młodzieży, ponieważ młodzi ludzie wciąż dosłownie rosną, dojrzewają, wzrastają. Ile snu potrzebują? Jakie znaczenie w naszym życiu ma odpoczynek za pośrednictwem snu? Czy można zrezygnować ze snu? Czy to rozsądne, biorąc pod uwagę, że sen daje nam identyczną kaloryczność jak posiłki?



le czasu powinno spać dziecko? W ciągu doby: 15-18 godzin, a najmłodsze nawet do 20 godzin, w wieku do 12 miesięcy, czyli w pierwszym okresie po narodzinach; 12-14 godzin w wieku 1-3 lata; 11-12 godzin, jeżeli maluch ma 3 do 6 lat; 10-11 godzin w wieku 6-12 lat; 8-9 godzin, jeżeli ma 12 lat i więcej. Pamiętajmy, że niektóre dzieci potrzebują dużo więcej snu w okresie dojrzewania.

## Potrzebujemy snu!

Im człowiek starszy, tym mniej potrzebuje snu. Dziecko przesypia większą część doby, ludzie starsi 4-5 godzin. Gdy jesteśmy niewyspani, sięgamy po bardziej kaloryczne przekąski. Nasz organizm produkuje więcej endokannabinoidów, co sprawia, że jedzenie jest przyjemniejsze. Spada motywacja, nie mamy siły i ochoty na zmiany. Wahania nastroju sprawiają, że łatwiej o jedzenie emocjonalne. Z zaburzeniami snu mogą wiązać się zaburzenia odżywiania: zespół nocnego jedzenia, napady objadania.

Jako dorośli, niestety, zaczynamy spać poniżej wskazanych przez lekarzy 7 godzin. To nie wszystko. 10 lat temu specjaliści wskazywali, że powinniśmy spać 8 godzin na dobę. Albo co najmniej 7-8. Znacznie więcej, niż teraz. Jednak tempo życia wymusza zmiany, na które nie jesteśmy gotowi. Nie pomaga odsypianie w weekendy. W ten sposób nie zregenerujemy sił.

Jeżeli w podobnym tempie będzie skracać czas snu, za dekadę obudzimy się niewyspani, lecz także schorowani.

Badanie STADA Health Report wykazało, że ponad 34 proc. Polek i Polaków skarży się na problemy ze snem. W opracowaniu UCE Reserach i platformy ePsychology.pl z ubiegłego roku czytamy, że 50 proc. Polaków nie odczuwa satysfakcji ze snu.

## Sen, czyli odpoczynek

44 proc. osób jest zadowolonych z jego jakości, ale to o 12 punktów procentowych mniej niż dwa lata temu, czyli w najtrudniejszym okresie – pandemii. Długość snu z roku na rok skraca się; kobiety śpią gorzej od mężczyzn, młode osoby od starszych; 2 proc. deklaruje, że zawsze budzi się wyspana. Pozbawieni snu tracimy orientację, koncentrację, przytomność, zapadamy w mikrosen, a zmysłami zaczynają rządzić iluzje.

**Anna Poznańska**, zastępczyni dyrektora TPD w Koszalinie, zauważa, że problemy ze snem widoczne są u dzieci. – *Wiele przedszkoli zrezygnowało z dziennego wypoczynku* – tłumaczy. – Rodzice mówią: „Jak on/ona teraz się wyśpi, to po południu nie da nam spokoju”. Dzieci są zmęczone, pokładają się, potrzebują dostać godzinę, dwie.

W przedszkolach TPD maluchy śpią 1,5 godziny, starszaki 15-30 min. – *Nic nie działa, jak powinno, jeżeli nie śpią, tyle, ile chcą* – mówi Anna Poznańska. – *Opiekunowie skarżą się na „niegrzeczne dzieci”, a może po prostu niewyspane?*

Dzieciom, dokładnie tak samo jak dorosłym, sen jest niezbędny do funkcjonowania. Podczas snu dzieci: zapamiętują to, czego nauczyły się w ciągu dnia, przetwarzają informacje, emocje i doznania, regenerują się, zmniejszając w ten sposób ryzyko nadwagi i otyłości. Jednak nade wszystko po prostu odpoczywają.

## Cztery fazy snu

Kiedy dziecko śpi, fazy jego snu zastępują się wzajemnie w cyklach. Powtarzają się po tym po kilka razy każdej nocy.

Faza 1: senność – dziecko zasypia, co zwykle trwa od minuty do 20; sen jest płytki i dziecko łatwo się budzi. Faza 2: sen lekki – mózg staje się mniej aktywny, mięśnie się rozluźniają, a serce

bije wolniej; nieco spada temperatura ciała dziecka. Faza 3: sen głęboki – może przyjść po paru minutach i sprawić, że dziecko będzie trudne do przebudzenia; głęboki sen jest ważny dla produkcji hormonu wzrostu w organizmie i regeneracji układu odpornościowego. Faza 4: sen paradoksalny, czyli REM – pojawiają się szybkie ruchy gałek, wysoka aktywność mózgu; występuje rozluźnienie mięśni i pojawiają się sny.

Jeżeli nasze dziecko ma problemy z zasypianiem warto sprawdzić, co jest tego przyczyną i wyeliminować te powody, na które rodzic ma wpływ. Bezpośrednio przed snem dziecko nie powinno korzystać z telefonów komórkowych. Godzinę wcześniej wyłączyć telewizor, o ile urządzenie stoi w pokoju dla najmłodszych. Warto nauczyć dziecko, że najlepiej, najbardziej kalorycznie śpi się w nocy.

## Spokój przed snem

Dobrze jest unikać spania w ciągu dnia. Generalnie przesłanie naszych babek: „Od snu jest noc”, choć dzisiaj brzmi nieco radykalnie, niosło właściwe przesłanie. Warto jednak nakłonić dziecko do zachowania regularności wypoczynku, podobnie jak do zapisywania myśli, które pojawiają się w łóżku, przed snem. Kiedy umysł jest zwolniony z biegu i tempa, zaczynamy planować, rozważać, co może okazać się przydatne w kontynuowaniu działalności o poranku. Nie bez znaczenia jest poziom aktywności fizycznej przed zaśnięciem. Dlatego, zwłaszcza w miesiącach pogodnych, warto przed snem poćwiczyć, pospacerować. Jednak równie dobrze – dotyczy to także dorosłych – możemy pomedytować, posłuchać spokojnej muzyki, poświęcić kilkanaście minut na ćwiczenia relaksacyjne.

Rodzice powinni pamiętać o przestrzeganiu dziesięciu warunków dobrego snu dzieci. To w istocie zbiór informacji, które

znamy, choć o większości zapominamy nie tylko w odniesieniu do dzieci, lecz także nas samych. Dziecko powinno zasypiać przed godziną 21. Niech śpi tyle, ile potrzebuje, zasypiając samodzielnie. Tylko najmłodszym pozwalajmy na drzemkę w ciągu dnia, zgodnie z rytmem i zapotrzebowaniem na sen wynikającym z wieku.

## Rytuały i obyczaje

Zapewnijmy dziecku aktywność fizyczną i przebywanie na świeżym powietrzu w ciągu dnia. Nie zostawiamy w sypialni zapalanej lampki lub i innego źródła światła, które – szczególnie w miesiącach zimowych – powinno towarzyszyć porannemu wstawaniu z łóżka. Ograniczmy, a nawet całkowicie usuńmy z sypialni urządzenia elektroniczne. Wprowadźmy stałe godziny snu, także w weekendy. Dbajmy o rutynę i wygodę; te same czynności przed snem, wygodne ubrania, w tym świeże pieluchy dla młodszych dzieci.

W sypialni powinno być cicho. Najlepiej, gdy panuje łagodny półmrok. Nie wszystkie dzieci lubią, a nawet tolerują ciemność, zwłaszcza całkowitą. Drzwi od pokoju mogą być uchylone, ale to dziecko powinno zdecydować o wielkości szczeliny. Niektóre reagują negatywnie na hałas dochodzący z domu bądź mieszkania, a inne lubią słyszeć, jak rodzice czy rodzeństwo krzątają się po pozostałych pomieszczeniach. Dzieci nastoletnie na ogół lubią drzwi zamknięte, co wynika z ich potrzeby zachowania intymności. Przed nocą najlepiej przewietrzyć pokój i za bardzo nie odkręcać kaloryferów. Temperatura może być umiarkowana. Lepiej się śpi, gdy w sypialni jest nieco chłodniej.

oprac. (mg)

Fot. TPD Grzybowo

źródła informacji: pacjent.gov.pl i własne opracowania autorki





*Finale koncertu, czyli nie tylko „Wszystkie dzieci nasze są” (z repertuaru Majki Jeżowskiej), ale także wszystkie dzieci śpiewają!*

## Takie chwile warto zapamiętać!

Wracamy na kilkanaście zdjęć do lutowego koncertu podsumowującego realizację projektu „Cyfrolatki 2.0.”, który odbył się w gościnnych progach Centrum Kultury 105 w Koszalinie. A wracamy za sprawą fotografii **Marcina Golika**, który tego dnia był cichym bohaterem gali, jako animator – od listopada 2023 r. do stycznia 2024 r. – prowadzący zajęcia filmowe z dziećmi i młodzieżą, a równocześnie dokumentalista uwieczniający przebieg wydarzenia. Marcin pokazał nie tylko to, co rozgrywało się na scenie, lecz także, co działo się za kulisami i na widowni. Przekonajcie się sami, jakie emocje towarzyszyły występom najmłodszych!



*Nie tylko dzieci zaśpiewały. Dla prezesa Henryka Zabrockiego, od dzieciństwa zakochanego w muzyce, każda okazja do pośpiewania jest świętem*



*Wszystko musi grać! Wychowawczynie Monika Korpowska z „Północy”, a poniżej (odwrócona bokiem) Danuta Zabrowarna, kierownik ogniska*



*Mieć w ognisku wychowawczynią taką, jak Monika Korpowska to skarb! Naucz, wesprzy, pochwali, pocieszy, rozśmiesz, a przede wszystkim – jest*



*Wychowawczynie z ogniska „Przystań” Jadwiga Plichta podczas zwiedzania wystawy fotografii wykonanych przez dzieci pod okiem Radka Koleśnika*



*Radek Koleśnik (rzadko fotografowany) uwieczniony przez Marcina Golika w holu CK 105 przed rozpoczęciem koncertu*



*Wojciech Madera – człowiek orkiestra (dosłownie i w przenośni): wychowawca, muzyk, animator, lektor angielskiego, źródło energii i optymizmu*



*Armia zaciężna koszalińskiego TPD (od lewej): Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek, Radek Koleśnik i Marcin Goliński, dokumentaliści działalności oddziału*



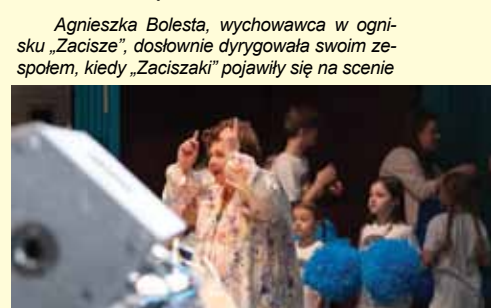
*Radość – to słowo otwierające i zamykające koncert w CK 105. Ta radość dotoczyła wszystkich osób w nim uczestniczące, zwłaszcza dzieci*



*Wielu uczestników gali po raz pierwszy zobaczyło siebie na filmach zrealizowanych przez Marcina Golika w koszalińskich ogniskach TPD*



*Podopieczni ognisk z niecierpliwością oczekiwali na swój czas na scenie w części koncertu poświęconej ich umiejętnościom tanecznym i wokalnemu*



*Agnieszka Bolesta, wychowawca w ognisku „Zacisze”, dosłownie dyrygowała swoim zespołem, kiedy „Zaciszaki” pojawiły się na scenie*