

ŚWIAT DZIECKA

W NUMERZE M.IN.:

Felieton prezesa	– str. 2
Wielki koncert w CK 105	– str. 4
Koszalinianie w Legnicy	– str. 3
Wiktor w świetle cyrku	– str. 5
Wiadomości z działalności	– str. 6-8
Trudna nauka pisania i czytania	– str. 9
Jak odpocząć od internetu	– str. 10
Profilaktyka otyłości u dzieci	– str. 11

LIPIEC 2024 (NR 101)

ODDZIAŁ OKRĘGOWY TPD W KOSZALINIE – ROK ZAŁOŻENIA: 1946

egzemplarz bezpłatny

Izabela Król została Damą Orderu Uśmiechu

Wiosną tego roku członkinie i członkowie Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu, po analizie wniosków otrzymanych od dzieci z całego świata, ogłosili, że do dam i kawalerów Orderu Uśmiechu dołączy kolejnych siedem osób. W tym gronie, obok wielu innych postaci znamienitych i znanych, znalazła się Izabela Król, filantropka i działaczka na rzecz dzieci, organizatorka i koordynatorka świątecznej akcji „Gwiazdor” dla podopiecznych placówek Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD).

Dzięki rekomendacji i pośrednictwu Kazimierza Pleśniaka, prezesa Oddziału Okręgowego TPD w Legnicy, który jako pierwszy w organizacji rozpoczął współpracę z Izabelą Król w pozyskiwaniu paczek „Gwiazdor” dla dzieci, akcja kilka lat temu zawitała do Koszalina. Odtąd w regionie środkowopomorskim rozwija się znakomicie. Co roku podopieczni koszalińskiego oddziału otrzymują ponad tysiąc paczek. Wręczenie upominków odbywa się podczas specjalnie zorganizowanej gali świątecznej. Zabawa ma charakter prezentacji artystycznych dzieci i młodzieży.

DAMA Z ZASŁUGAMI

Izabela Król od ponad 20 lat związana jest z branżą ubezpieczeniową. Obecnie pełni funkcję dyrektora departamentu małych i średnich przedsiębiorstw w UNIQA. Prywatnie uwielbia podróże, świat zwiedza z córką Olą. „Gwiazdor” realizuje od 13 lat. Jak dotąd, 40 tys. dzieci dzięki niej i licznemu gronu współpracowników otrzymało wymarzone prezenty. Ceremonia w „Helenowie” miała przebieg zbliżony do uroczystości, podczas której kilka lat temu tytuł Kawalera Orderu Uśmiechu otrzymał Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego oddziału TPD.

Izabela Król wielokrotnie była gościem TPD w Koszalinie. Z Henrykiem Zabrockim pozostaje w przyjaznych relacjach. Nowo mianowana Dama Orderu Uśmiechu otrzymała w przeszłości większość z godności i nagród specjalnych TPD, w tym przyznawanych wyłącznie przez oddział koszaliński. Order jest więc ukoronowaniem działalności i podsumowaniem wszystkich dotychczasowych słów uznania i podziękowania. Wisienką na torcie.

POWÓD DO DUMY

– To dla nas powód do dumy – tak w czerwcu br. informację o przyznaniu Izabeli Król tytułu Damy Orderu Uśmiechu skomentował Henryk Zabrocki. Pisaliśmy o tym na łamach „Świata Dziecka”. – *Od początku naszej współpracy wiedziałem i wiem, że mam do czynienia z osobą*



wyjątkową. Pomaga bez szumu medialnego, wspiera potrzebujących i dokładnie trafia w ich potrzeby, angażuje do tego wielu ludzi dobrych serc i otwartych umysłów. Oto najlepsza kandydatka do Orderu Uśmiechu – oznajmił wówczas prezes TPD w Koszalinie.

Gala wręczenia tego wyjątkowego wyróżnienia, jedynego przyznawanego wyłącznie na wniosek i na podstawie uzasadnienia przygotowanego przez dzieci, odbyła się w Centrum Rehabilitacji Edukacji i Opieki TPD „Helenów”. Henryk Zabrocki uczestniczył w przygotowaniach, jak i w samym wydarzeniu, które z wirtuozerią poprowadził kanclerz wspomnianej kapituły, były Rzecznik Praw Dziecka, przyjaciel koszalińskiego oddziału, Marek Michaluk.

LAUDACJA Z KOSZALINA

Podczas uroczystości odczytana została laudacja przygotowana przez Henryka Zabrockiego, w której Izabela Król określona została mianem „artystki życia”, która „zastrudnia do przekazywania dobrej energii tych, którzy chcą z innymi dzielić się urodą świata i światłem bijącym ze spełnienia marzeń i pragnień”.

W laudacji czytamy: „Nie każdy z nas jest artystą, nie każdy być nim musi, ale wszyscy mamy szansę stworzyć coś na miarę dzieła. Jednak, żeby wizja działania znalazła przestrzeń w ramach, pojedyncze smugi barw, treści i znaczeń zespoliły się w kształty i kontury, a całość stała się sztukowna (...) do tego wszystkiego potrzeba artysty

wyjątkowego formatu. (...) Najwybitniejsi z aktywistów społecznych, wierni idei pomagania przemyślanego i bezinteresownego, są malarzami uczuć, emocji, wrażeń. Jak nikt inny potrafią na płótnie codzienności nanosić kolejne kreski czystych intencji”.

ZAPROSZENIE NAD MORZE

Wsparcie organizacyjne, obecność podczas gali i laudacja nie były jedynymi akcentami obecności przedstawicieli koszalińskiego TPD w „Helenowie”. Henryk Zabrocki przygotował również list gratulacyjny dla Izabeli Król, w którym napisał: „Nie chcę używać wielkich słów, wystarczający format mają układające się w tytuł: Dama Orderu Uśmiechu. Chcę natomiast, żeby wybrzmiało to wyraźnie: poprzez swoje działania nasza droga Iza uzdrowia dobrem płynącym od niej poprzez serca innych dorosłych do krwioobiegu najmłodszych”.

Ponadto prezes wystąpił z zaproszeniem: „Pomorce Środkowe jest jak z bajki. (...) zaproszenie aktualne jest bezterminowo. Odpocznij u nas, nabierz sił i energii do dalszego działania, poznaj wspaniałych ludzi, w tym najmłodszych, którym dajesz moc, nadzieję i wiarę, że nie trzeba nosić czerwonego wdzianka, przykrótkiego serdaka, lnianego worka, białej brody i czapy z pomponem, żeby uszczęśliwić ludzi”.

Magdalena Grzybowska
Fot. ZG TPD/TPD „Helenów”



TPD – głosem młodego pokolenia

ją toleruje, ale przecież w tym przypadku chodzi o coś więcej.

Chodzi o to, żeby nasz głos docierał dalej, szybciej, szerzej, mocniej. Mamy o czym mówić, opowiadać, apelować. Przede wszystkim o dobro dzieci i młodzieży, o rozsądek dorosłych, o zainteresowanie losem najmłodszych przez samorządy, urzędników. Chodzi też o odpowiedzialność wobec dzieci rodziców, nauczycieli, opiekunów. Jeżeli o cokolwiek zabiegamy, to nie dla nas, lecz dla wszystkich tych młodych ludzi, którzy jeszcze nie potrafili o siebie zadbać. TPD jest głosem tego pokolenia.

Dzisiaj trudniej jest przemawiać tym głosem. Od końca dwa tysiące dwiętnastego roku – tak to widzę – wszystko stanęło na głowie. Jakby zakończyła się epoka, dzisiaj jeszcze nienazwana, ale oczekująca na określenie, bilans. Nie mogę nadziwić się, jak bardzo wszystko się zmienia. Mam z realiami większy problem niż inni. Trudniej jest mi pogodzić się z faktem, że spokój, stabilizację i znany poziom życia mamy za sobą. Żyjemy w nastroju niepewności, niepokoju, obawy o przyszłość.

Mam nadzieję, że mnie zrozumiecie, po części może nawet uważacie podobnie. Martwię się nie o siebie, nie o świat cały, który wydaje się samowystarczalny i z każdej opresji jak dotąd wychodził jedynie z zadrapaniami, lecz o dzieci. Karuzeli życia, na której kręcą się coraz szybciej,

brakuje maszynisty, a na urządzeniu obok wirują ich rodzice, nauczyciele, dziadkowie, znajomi, przyjaciele. Większość z nas nie nadąga z obserwacją krajobrazu, który miga przed oczami, aż wreszcie momentami wszystko zamazuje się i stanowi jedną wielką plamę barw emocjonalnych.

Niedobrze dzieje się, że brakuje autorytetów w roli przewodników. Nie ma operatorów karuzeli, która teraz już obraca się bez opamiętania, choć wciąż w jednym kierunku – konsumpcjonizmu. Również ludzie dojrzały, chcieliby mieć kogoś, kto potrafiłby im wytłumaczyć nowe zjawiska. Do czego ów pęd doprowadzi? Jako optymistą powtarzam: do celu. Jakiego? Tego na razie nie wie nikt. Dlatego skupiamy się intensywnie na tym, co tu, teraz, co ważne dzisiaj, dla dzieci, młodzieży, dla nas, dla ludzi, których kochamy.

Ktokolwiek po przeczytaniu tych ostatnich zdań uzna, że przesadzam, wzbudzi moją sympatię, a nawet zazdrość. Sztuka mówienia dzisiaj: „jest jak jest, nie ma co narzekać”, należy do unikalnej kategorii pogodzenia się ze zmianami i akceptacji nowych punktów odniesienia. Obawiam się, że jeszcze tego nie potrafimy. Stąd moja codzienna walka z wiatrakami o to, by było lepiej, mądrzej, solidniej. Stoję bowiem na stanowisku, że to, co gorsze zawsze trzeba starać się zamienić na lepsze. Co najmniej na lepsze.

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin

Parafrazując słowa klasyka: „...a gdy opadnie kurz, trzeba wrócić do życia...”. W oryginale to kurz bitewny, u nas to raczej kryształki patyny, które opadają na wszystko, co robimy. Opadają szybciej, niż dotąd, świat przyspieszył, wszystko odbywa się w ekspresowym tempie, a to, co zwalnia, spowalnia i nie nadąga, spada poza nawias. Nie przestaję się liczyć, ale natychmiast nabiera cech z przeszłości.

Miesiąc temu wydaliśmy setny numer „Świata Dziecka”, a już piszę felieton do wydania sto pierwszego. W istocie to nowe otwarcie, nowy początek, a może tylko kolejne zdania w treści, która nie ma końca. Zamknęliśmy obszerny rozdział, który liczył niemal osiem lat. Trochę poświęciliśmy i natychmiast przystąpiliśmy do kontynuacji pracy. Życie nie znosi próżni, człowiek też z trudem

Informacje o TPD na łamach „Miasta”



„Trzeba być uważnym i dokładnym, wiedzieć, co z czym pasuje smakowo i kolorystycznie, bo praca w kuchni angażuje wszystkie zmysły i zaspokaja potrzeby estetyczne. Wystarczy kilka ziaren więcej i potrawa będzie przesolona lub zbyt słodka, nawet dla największych łasuchów, a tych nie brakuje wśród podopiecznych koszalińskiego TPD” – tak rozpoczyna się na łamach tygodnika „Miasto” relacja z finału konkursu kulinarnego „TPD Gotuje!” (na zdjęciu).

Ale to nie jedyny tekst poświęcony organizacji, który w ostatnim czasie pojawił się na łamach „Miasta”. W innym, pod wymownym tytułem: „W wychowaniu dzieci ważna jest pomysłowość”, Henryk Zabrocki, prezes oddziału stwierdził: „Nie ma możliwości, żeby w pędzie do być do mięt zostało dość czasu dla dzieci. (...) nikt nam nie nakazuje tak żyć, tracić najlepsze lata na karierę (...). Czasami to, co pozostaje po dziesiątkach lat pracy, to żołąć, że wybraliśmy drogą zawodową zamiast rodzinnej”. (mg) Fot. Marcin Golik

O święcie dziecka w „Tle Wydarzeń”

Przed wakacjami gościem red. Joanny Wyrzykowskiej w telewizji „Max” był Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego TPD. Rozmowa sjojarzona z 1 czerwca, czyli Dniem Dziecka, dotyczyła współczesnych problemów wychowawczych, wyzwań, jakie świat stawia przed rodzicami i trudów opieki nad najmłodszymi.

Henryk Zabrocki przekonywał, że najważniejsze z tego, co dorośli mogą ofiarować dzieciom to czas, uwaga, skupienie na problemach tych ostatnich. Jednak nie oznacza to, że dzieci powinny być izolowane od rodzinnych kłopotów domowych. – Pod tym względem najlepsza jest całkowita równowaga – mówił prezes TPD w Koszalinie. – Oddanie dzieci od spraw dorosłych to błąd. Żeby dojrzeć świadomie młodzi ludzie powinni nabierać doświadczenia obserwując świat rodziców. Rozmowa dostępna jest teraz na kanale YT telewizji „Max”.

(pł) Fot. telewizja „Max”

Specjalna nagroda od legnickiego TPD

Przy okazji wizyty przedstawicieli koszalińskiego TPD w Legnicy, na zaproszenie tamtejszego Oddziału Okręgowego organizacji, Henryk Zabrocki, prezes oddziału koszalińskiego, otrzymał tytuł Honorowego Przyjaciela Oddziału Okręgowego TPD w Legnicy za – jak czytamy w piśmie dołączonym do statuetki – „szczególnie owocną wzajemną współpracę w dziele pomocy dzieciom i ich rodzinom”.

– To zaszczyt – powiedział o wyróżnieniu Henryk Zabrocki. – Ta współpraca liczy zaledwie kilka lat, ale jest niezwykle twórcza i dynamiczna. Przynosi stronom wiele korzyści, z których za najcenniejszą uważam wymianę doświadczeń i dobrych praktyk. Wzajemnie uczymy się od siebie, jak najlepiej pomagać dzieciom i młodzieży.

(pł)
Fot. TPD Legnica



O „Żółtym Talerzu” na antenie „Dzień Dobry TVN”

Z udziałem przedstawicieli koszalińskiego oddziału TPD przygotowany został program telewizyjny



dotyczący realizacji programu „Żółty Talerz”. Audycja ukazała się na antenie TVN. Program realizowany jest w regionie koszalińskim od 2016 r. TPD, w tym oddział w Koszalinie, znalazło się w gronie zaledwie kilku organizacji pozarządowych zaproszonych przez Kulczyk Foundation do propagowania wiedzy o zdrowej żywności i zdrowym żywieniu. A teraz o tym, jak pomysł na ogólnopolską kampanię profilaktyczno-informacyjną, połączoną z dożywianiem potrzebujących, wpływa na życie codzienne dzieci i młodzieży, w tym podopiecznych organizacji, dowiedzieli się widzowie programu „Dzień Dobry TVN”.

(pp)
Fot. kadr z programu TVN

Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie „Świat Dziecka”.

Wydawca: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Oddziału Okręgowego w Koszalinie, ulica marszałka Józefa Piłsudskiego 11-15, 75-501 Koszalin. Kontakt: 94/342 56 27, 94/342 36 16; koszalin@tpd24.pl

Redakcja: zespół. Redaktor naczelny: Piotr Pawłowski. Opieka merytoryczna: Henryk Zabrocki, Bartosz Zabrocki. Kolegium redakcyjne: Społeczna Rada Programowa TPD w Koszalinie. Skład, redakcja techniczno-graficzna: Piotr Witkowski.

Koszalińskie TPD z wizytą w legnickim TPD

Od redakcji: przedstawicielki i przedstawiciele koszalińskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD), kilka dni maja br. spędzili w Legnicy, na zaproszenie tamtejszego Oddziału Okręgowego TPD, który od wielu lat działa pod kierownictwem Kazimierza Pleśniaka.

Specjalnie dla „Świata Dziecka” relację z tego wyjazdu przygotowała Anna Poznańska, zastępczyni dyrektora ds. pedagogicznych TPD w Koszalinie i skarbniczka zarządu oddziału. W skład delegacji – poza Anną Poznańską – weszli: Beata Bilska, zastępca prezesa, Henryk Zabrocki, prezes, Andrzej Tyl, członek komisji rewizyjnej i Krzysztof Kretkowski, kierownik koszalińskich placówek wsparcia dziennego.

ZE SZKOŁY DO MUZEUM

Pierwszego dnia oczekiwano nas w Legnickim Polu – w Zespole Szkolno-Przedszkolnym, w którym odbył się XXI Plener Artystyczny dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami, zorganizowany przez TPD. Gości wydarzenia było bardzo wielu, w tym władze oddziału, samorządowcy, przedstawiciele różnych środowisk, duchowni.

Otoczeni troskliwą opieką i serdecznie przyjęci przez prezesa Kazimierza Pleśniaka i dyrekcję szkoły, uczestni-

li najmłodszych, dla tej niewielkiej społeczności szkolnej, organizują – pod znaczącym i aktywnym patronatem dyrekcji placówki – właśnie lokalne koła TPD. Pierwszy wieczór w Legnicy był niezwykle wzruszający. Zaproszono nas do Akademii Rycerskiej na międzynarodowy koncert „Melodie dla Anny”; to festiwal piosenek Anny German „Eurydyka”.

Drugiego dnia wizyty, wspólnie z wiceprezesem TPD w Legnicy, w tym przypadku występującym również w roli przewodnika, Dariuszem Czekajem udaliśmy się do Jawora, nieodległej miejscowości, w której oddział prowadzi jedyną swoją placówkę instytucjonalną – Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ).

OBIEKT DZIEDZICTWA UNESCO

Gospodarze w interesujący i zajmujący sposób opowiedzieli nam o historii powstania WTZ, jego problemach, troskach i radościach. Obejrzelśmy odnowione, nowoczesnie wyposażone pracownie, w których przebywają i pracują osoby z niepełnosprawnościami.

W Jaworze zobaczyliśmy także perełkę na skalę europejską – Kościół Pokoju – Obiekt Dziedzictwa UNESCO. To zabytkowy budynek, powstały na mocy porozumień pokoju westfalskiego, zawartego w 1648 r. i kończącego wojnę 30-letnią. Zwiedziłam w życiu wiele kościołów,

zawsze dostrzegało szansę na rozwój świadczonych przez siebie usług.

WIECZÓR PEŁEN WRAŻEŃ

Wieczór spędziliśmy w siedzibie legnickiego TPD. Było to wyjątkowej wartości spotkanie z wolontariuszami i przewodniczącymi kół TPD. Nie mogliśmy wyjść ze zdumienia jak potężny jest zasięg ich działalności i jak wiele kół funkcjonuje na terenie powiatu. Tymczasem Kazimierz Pleśniak martwi się, że kół było 150, a teraz jest „tylko 146”...

Pytaliśmy wolontariuszy między innymi: po co to robią, dlaczego, jakie mają z tego korzyści, na czym polega ich działalność, skąd mają pomoc, na jakie napotykają trudności? Ci wspaniali ludzie stwierdzili, że po prostu robią „to, co trzeba”. A trzeba, bo tak to czują, wspomagają potrzebujących, angażować się w życie społeczne osób z niepełnosprawnościami, trzeba pomagać uchodźcom, krzewić patriotyzm, być blisko tych, którzy obecności potrzebują.

MŁODZI CHCĄ POMAGAĆ INNYM

Trzeba przyznać, że tych „trzeba” było bardzo wiele, co nas podniosło na duchu, bo oznacza, że ludzi wielkiego serca jest więcej. Prezes Kazimierz Pleśniak na każdym kroku podkreślał, że należy doceniać pracę wolontariuszy, nagradzać i wyróżniać osoby, które działają na rzecz innych, po prostu dostrzegać dobro, które płynie z ich zaangażowania. Nie sposób nie zgodzić się z tym.

Trzeci, ostatni dzień naszego pobytu, to kolejna wizyta, tym razem w Zespole Szkół Budowlanych w Legnicy. Tam również działają koła TPD. Spotkaliśmy się z młodzieżą, wolontariuszami. Powróciło do nas wzruszenie i uczucie wiary w dobro. Młodzież, która myśli o innych, chce bezinteresownie pomagać, jest współczesnością wychodzącą w przyszłość.

POTĘGA COLLEGIUM WITELONA

Kazimierz Pleśniak, przekonany o naszych nadludzkich możliwościach, siłach witalnych i niespożytej energii, zawiódł nas dnia ostatniego do wspomnianego Collegium Witelona, czyli uczelni państwowej, spełniającej w Legnicy rolę patrona najważniejszych inicjatyw, pomysłów i wydarzeń. Spotkały się z nami najwyższe władze szkoły.

Ku naszemu zaskoczeniu i wielkiej radości, prezes oddziału TPD wszędzie witany był z ogromnym atencją, szacunkiem i uznaniem. Wszyscy go tam znają, lubią i doceniają. Jak łatwo się domyśleć, na uczelni także funkcjonuje Koło Przyjaciół Dzieci, które każdego roku organizuje otwarte ogólnomiejskie obchody Dnia Dziecka. Po zwiedzeniu tylko niewielkiego fragmentu tej nowoczesnej szkoły pozostaliśmy pod wrażeniem wyposażenia służącego kształceniu studentów.

PEŁNE UZNANIE DLA LEGNICY

A teraz najważniejsze, czyli wrażenie ogólne, ale najsilniejsze ze wszystkich. Otóż zagadką dla nas pozostanie to, w jaki sposób ten niepozorny starszy dżentelmen – Kazimierz Pleśniak – który na dodatek nie ma do dyspozycji armii pracowników, pomocników, asystentów, wolontariuszy i sponsorów, a jedynie kilkoro działaczy organizacji, zgromadził wokół jej oddziału tak ogromne środowisko ludzi gotowych do pomagania innym?

Nie mając stałego źródła finansowania prowadzi tak szeroko zakrojoną działalność, że wiele innych organizacji w regionie może TPD jedynie tego zazdrościć. Działalność oddziału opiera się w zasadzie tylko na kołach i pracy wolontariackiej. Przy czym koleżanki i koledzy z Dolnego Śląska byli bardzo zainteresowani sposobem naszej pracy i prowadzenia placówek.

Anna Poznańska
Fot. TPD Koszalin



czyliśmy w plenerze, obejrzelśmy występ utalentowanego i oddanego sztuce niepełnosprawnego artysty, podziwialiśmy prace, rozmawialiśmy z artystami. Po podsumowaniu spotkania zatrzymaliśmy się w kolejnym miejscu – Muzeum Bitwy Legnickiej, które znajduje się w malowniczo położonym zabytkowym obiekcie przy Placu Henryka Pobożnego.

PARTNERSKIE WSPÓLDZIAŁANIE

Placówka, otwarta w 1961 r. w kościele pod wezwaniem świętej Trójcy i Najświętszej Marii Panny w Legnickim Polu, jak nazwa wskazuje, upowszechnia pamięć o jednej z najważniejszych bitew średniowiecznej Polski z 1241 r. Wyposażenie, aranżacja, ekspozyty – wszystko to robi na zwiedzających ogromne wrażenie. To miejsce jest obowiązkowym punktem zwiedzania miasta i okolicy.

Po odwiedzinach w muzeum przyjęliśmy zaproszenie na spotkanie z dyrekcją i pracownikami wspomnianej szkoły, którzy są równocześnie opiekunami szkolnych Kół Przyjaciół Dzieci. Tu pierwsza niespodzianka: właściwie cała szkoła na co dzień współpracuje z kołami TPD. Na czym ta relacja polega? Przede wszystkim na partnerskim współdziałaniu.

POZYTYWNE ZASKOCZENIE

Wszelkiego rodzaju spotkania, pokazy, prezentacje, konkursy, olimpiady, słowem: wszystko, co istotne dla młodych

byłam pewna, że żaden mnie już nie zaskoczy. Tym razem – kolejna niespodzianka. Budynek drewniany, postawiony na niewielkim terenie, może pomieścić nawet sześć tysięcy wiernych. Ciekawostką są tzw. empory, czyli cztery piętra balkonów dokoła wnętrza świątyni, całość bogato zdobiona, co jest nietypowe w kościołach protestanckich.

DYSKUSJA I WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

Po odwiedzinach w Jaworze oczekiwano nas w legnickim Starostwie Powiatowym. Ugościł nas starosta Adam Babuška, wspólnie z pracownikami odpowiedzialnymi za pomoc społeczną. Dyskusja i wymiana doświadczeń dotyczyły sposobu prowadzenia i finansowania opieki instytucjonalnej dla dzieci z deficytami rozwojowymi i dzieci, które znajdują się na zakrętkach życiowych oraz roli organizacji pozarządowych w sprawowaniu opieki nad najmłodszymi.

Jednym z rezultatów tego konstruktywnego i twórczego spotkania była deklaracja starosty o zorganizowaniu, w porozumieniu ze sprawdzonym przy wydarzeniach partnerem TPD: Collegium Witelona w Legnicy, konferencji dotyczącej omówionych w starostwie zagadnień, oczywiście z naszym udziałem. Propozycję przyjęliśmy z dużym zainteresowaniem, zwłaszcza, że w wymianie dobrych praktyk TPD

Święto Rodziny – koncert z udziałem przedszkolaków



Za klasykiem można by zakrzyknąć: „Tak się bawią, tak się bawią – dzieciaki z TPD!”. Bo naprawdę chcemy wierzyć, że tylko dzieci z koszańskiego oddziału mają w sobie tyle energii, optymizmu i pozytywnego myślenia, a przede wszystkim są tak znakomicie przygotowane do występów estradowych, że zaraz po wyjściu na scenę, a przed publiczność, zapominają o tremie.

Tak było również w przypadku koncertu z okazji Święta Rodziny, który odbył się w Centrum Kultury 105 w Kosza-

linie. Tym razem wszystkie przypadające na połowę roku święta i dni uroczyste, w tym: Dzień Mamy, Dzień Taty i Dzień Dziecka, nauczycielki z koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” postanowiły połączyć w jedno, za to niezwykle uroczyste, Święto Rodziny.

Pomysł sprawdził się znakomicie, czego przykładem – wyjątkowe emocje na sali wtedy, a zdjęcia Marcina Golika – teraz. Okazuje się, że dzieci mają tak wiele talentów i zdolności artystycznych, że wystarczy udostępnić im scenę, żeby zajaśniały pełnym blaskiem i pokazały, co potrafią.

Było to tym bardziej efektowne, że koncert poprowadził „nasz człowiek” – Maciej Osada-Sobczyński, muzyk, kompozytor i wychowawca, który w placówkach TPD prowadzi zajęcia muzyczne.

Maluchy wystąpiły pod okiem i opieką nauczycielek z przedszkola. Centrum Kultury 105 po raz kolejny okazało się dla TPD najlepszym partnerem do współorganizacji.

Wszystkim gratulujemy!

(pp)

Fot. Marcin Golik



Wiktor w świecie cyrku, czyli co potrafi akrobata

Pierwszy był sierżant 15. londyńskiego regimentu lekkiej jazdy konnej Philip Astley, ale o tym Wiktorek jeszcze nie wie. Nie wie również, czy wolałby być kłownem, czy akrobatą, a nawet, czy w ogóle chciałby zostać cyrkowcem. Pewne jest jedynie, że Wiktor kocha cyrk, a cyrk odwzajemnia mu się emocjami, które chłopiec potrafi docenić.

Starszy sierżant Astley wiedział, że ludzie lubią podziwiać rzadkie umiejętności innych. Gdy zdjął mundur, zaczął jeździć po kraju z pokazami kunsztu jeździeckiego, a później również tresury innych zwierząt. Był 1770 r.

Wkrótce powstanie słynny amfiteatr Astleya.

POCZĄTKI CYRKU

Wiktor mieszka w niewielkiej miejscowości pod Koszalinem. Poważny, trochę nieśmiały 10-latek. Wygląda i zachowuje się, jakby był starszy. Chce za takiego uchodzić, co dodaje chłopcu uroku. Starannie dobiera słowa, zastanawia się nad odpowiedziami. Jeszcze wczoraj był w świecie zabawek z dzieciństwa, dzisiaj już myśli o przyszłości, choć na razie poza nauką najwięcej czasu zajmuje mu ustalanie terminów wizyt kolejnych cyrków w okolicy.

Cyrki nie mają regularnych rozkładów jazdy. Pracują sezonowo, według tras, ale nie wszystkie stać na ogłoszenia w mediach. Dlatego Wiktor wyspecjalizował się w śledzeniu podróży trup cyrkowych za pośrednictwem internetu i plakatów.

– Trzy tygodnie wcześniej czytamy, że cyrk będzie u nas, a tydzień przed pierwszym występem widzimy plakaty – wylicza i dodaje: – Utrzymuję kontakt ze środowiskiem cyrkowym, wymieniamy się wiadomościami.

Zainteresowanie sztuką cyrkową przyszło do Wiktora przed rokiem. Wiosną tego roku uświadomił sobie, że cyrk staje się jego pasją.

KULT CYRKU

Gdy był młodszy na przedstawienia chodził z rodzicami. Pierwsze pamięta doskonale. Cyrk „Korona” stacjonował na terenach podożykowych. Chłopiec miał sześć lat. Bogaty program zrobił na nim duże wrażenie, ale większe – sam namiot.

– Ogromny – zatacza ręką koło. – Tak mam do dzisiaj – przyznaje. – Wejście to już inny świat. Zapominam o wszystkim. Pod namiotem otacza mnie prawdziwa magia cyrku – wzdycha.

Sztuka cyrkowa to jedno, a zupełnie co innego – to ta magia. Wiktorek jeszcze nie potrafi recenzować przedstawień, na razie najbardziej interesuje go techniczna strona pracy cyrkowców. Emocje zaczynają się od zapowiedzi i plakatów, ale nie kończą na premierze nowego programu. Z pomocą przychodzi tata.

– O ile to możliwe, bo tata ma pracę wyjazdową, przysięgam się stawianiu namiotu – wyjaśnia. – Niektóre ekipy techniczne już mnie znają. Trzeba wstać bardzo wcześnie rano, żeby zobaczyć, jak oni to robią. Trzeba też wcześniej wyjechać z domu, jeżeli to nie dzieje się w okolicy. Technicy na miejsce docierają pierwsi, artyści zjeżdżają się do południa. Po obiedzie rozpoczyna się próba, zaraz po niej pierwsze przedstawienie, które trwa zwykle dwie i pół godziny z przerwą.

Po kilku dniach i ostatnim pokazie amfiteatr cyrkowy, a to na ogół ponad trzy tysiące elementów, jest składany. Po czwartej rano, kiedy ruch na drogach jest jeszcze mniej intensywny, kolumna wozów jest już w trasie.

ŚWIAT CYRKU

Budowa namiotu cyrkowego trwa nawet pięć godzin i wymaga zaangażowania wielu osób. Wiktor dokumentuje ich wysiłki na zdjęciach. W ubiegłym roku pomagał także w rozwieszaniu plakatów. Gdyby nie zajęcia szkolne, mógłby poświęcać więcej czasu na swoje zainteresowania.

Podczas każdej z wizyt chłopiec ogląda co najmniej dwa przedstawienia tego samego cyrku. Każde jest inne i w każdym znajduje coś nowego. Podaje przykład: – Na drugim przedstawieniu pewnego cyrku akrobata, który chodził po linie poziomej stracił równowagę i prawie spadł. Ale myślę, że to był trick, żeby zapała publiczność na brawa – dodaje z uśmiechem.

WIELKIE NUMERY I KLOWNI

Wiktor kołysze się na pufie opowiadając: – Numer sezonu? Kula śmierci! – zapala się. – To walor najlepszych cyrków. Trzech motocyklistów jeździ w czterometrowej kuli metalowej. Szybko, coraz szybciej, bardzo szybko, aż widzom wydaje się, że zaraz się zderzą, rozbiją – przeżywa. – Coś wspaniałego!

Albo powietrzny rower. Skoki nad trapezem. Kłowni na ogół są mistrzami w innych dyscyplinach, a czerwony nos jest w cyrku atrybutem najwyższej klasy i unikalnych umiejętności.

Wiktor już wie, bo z nimi o tym rozmawiał, że artyści trenują całe życie, a do cyrku przychodzą z gotowym pokazem. Czasami to numer życia albo najsprawniejszy trick. Starając się o angaż, najczęściej od razu na kilka sezonów, muszą pokazać coś bardzo oryginalnego.

Cyrkowcy odpoczywają od listopada do lutego, wówczas sezon gaśnie, za zimno na wędrowniki, przedstawienia pod



Tylko w ostatnim roku obejrzał trzy programy. Jego marzeniem jest podróżowanie z najlepszą trupą po świecie i uczestniczyć w największym festiwalach cyrkowych w Europie. Tam to dopiero musi się dziać!

ASTLEY'S AMPHITHEATRE

W rozmowach z artystami cyrkowymi najbardziej zaskakuje chłopca, jak wiele pracy wkładają w przedstawienia. Uświadomił sobie, że kiedy rzemiosło staje się sztuką wydaje się lekkie, w rzeczywistości jednak wymaga długotrwałych treningów i wielu wyczerpujących prób.

Philip Astley uchodzi za ojca nowoczesnego cyrku, choć historycy dopatrują się w tej sztuce odniesień do tradycji starożytnego Rzymu. Tak, czy owak, Anglik w kilka lat po rozpoczęciu kariery wybudował w Londynie potężną arenę z widownią, która stała się podstawą legendarnego Astley's Amphitheatre, pierwszego stacjonarnego cyrku na świecie.

Polskie tradycje cyrkowe sięgają 1883 r., kiedy w Warszawie powstał cyrk zawodowy. Do wybuchu pierwszej wojny światowej prowadziła go wielka rodzina Cinisellich. W PRL władza lubiła artystów cyrkowych.

Dzisiaj działa kilkanaście cyrków, licząc z najmniejszymi. Największymi pozostają: „Korona”, „Zalewski” i „Europa”, a pasjonaci od lat spierają się, który jest najlepszy – „Korona”, czy „Zalewski”.

namiotem. Mają czas na próby, na wymyślanie nowych sztuczek.

CZAS NA PARADĘ

Zwierzęta w cyrku wzbudzają kontrowersje i 10-latek o tym wie. Stara się wierzyć, że żadnemu z nich nie dzieje się krzywda.

– Treserów zastąpili opiekunowie – mówi. – Na arenę wychodzą właściwie już tylko konie, wielbłądy i lamy. Niektóre cyrki, zamiast pokazów ze zwierzętami, mają mini zoo, które przyciągają dzieci.

Teraz Wiktorek rozszerza swoje zainteresowania o ekspozycje cyrkowe i tak powstaje jego kolekcja. Na razie nie ma w niej zbyt wielu przedmiotów, głównie ulotki, bilety i plakaty, ale to szybko się zmieni. Każda wizyta cyrku w okolicy miejsca zamieszkania chłopca wzbogaca ten zbiór.

Najcenniejsze są foldery z autografami gwiazd cyrku. Wszystkie przechowuje niemal jak relikwie. W przyszłości chciałby dzielić się z innymi swoją wiedzą i prezentować pamiętki. Bo o pracy w cyrku na razie nie myśli.

Paweł Łukaszewicz
Fot. TPD Grzybowo

Od autora: Śródtytuły i tytuł zaczerpnąłem z klasycznej książki „Świat cyrku” Ruperta Croft-Cooka’a i Petera Cotesa (PIW, 1986). Zdjęcie ma charakter jedynie ilustracyjny i nie odnosi się wprost do tekstu i jego bohatera.

„Grono”: decoupage i zajęcia z domowego majsterkowania



Podopieczni koszańskiego ogniska TPD „Grono” wkrócili na ścieżkę prawdziwej twórczości podczas nowych zajęć majsterkowania. Nic więc dziwnego, że warsztaty doczekały się oficjalnej nazwy: „Kreatywna przygoda w świecie majsterkowania”. Zaopatrzone w karton, drewniane patyczki, włóczki i klej na gorąco, młodzi ludzie rozpoczęli zgłębianie tajemnic trudnej sztuki budowania czegoś z niczego. W ten sposób powstały pojazdy, zwierzęta, a nawet rośliny. Zajęcia plastyczne w „Gronie” cieszą się wśród młodzieży niezwykłą popularnością.

Okazało się przy tym, że dla młodych konstruktorów nie ma rzeczy niemożliwych. Karton zamieniał się w szybkie samochody, drewniane patyczki stawały się ruchomymi kołami, a kolorowe włóczki tworzyły skomplikowane sieci dróg i piękne wzory. Osobne warsztaty dotyczyły decoupage’u – to technika zdobienia, polegająca na naklejaniu na dekorowanym obiekcie warstw cienkiego papieru. Tego rodzaju sztuka praktykowana była już w średniowiecznych Chinach, jednak prawdziwa moda na decoupage rozpoczęła się wraz z przybyciem tej techniki do Europy.

Fot. TPD Koszalin

„Motylki”: coś z niczego, czyli pomysłowość nie zna granic



„Moja ekologiczna zabawka” – pod takim hasłem odbyły się zajęcia dla dzieci w koszańskim przedszkolu TPD „Motylki” w Manowie. – *Przedokolaki wcześniej wykonały zabawki w domu, przy pomocy rodziców, wykorzystując surowce wtórne* – wyjaśnia Urszula Drąg, nauczycielka „Motylków”. – *W przedszkolu, z radością swoje prace prezentowały, wspólnie bawiąc się i objaśniając co i z czego powstało* – dodaje wychowawczyni.

Jednak to nie wszystko. Wiadomo, że jak jest praca twórcza, to musi być również jej właściwa ekspozycja. W tym celu, przy wsparciu nauczycieli, przedokolaki pokazały swoje prace na wystawie zabawek – w szatni. – *To najlepsze miejsce na tego rodzaju prezentację, ponieważ mogli ją podziwiać również rodzice* – tłumaczy Urszula Drąg. – *Prace na wszystkich zrobili wrażenie.*

Fot. TPD Manowo

„Przyjaciół Dziecka”: wizyta w muzeum i obserwatorium astronomicznym

Przedokolaki z grupy „Sówki” koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka” odwiedziły Muzeum Obrony Przeciwlotniczej w Koszalinie. Biorąc pod uwagę zainteresowanie dzieci tym, co zobaczyły i czego mogły wysłuchać na miejscu oraz ofertę, jaką ma placówka dla najmłodszych, wyprawa okazała się przyszłowiowym strzałem w dziesiątkę.

– *Była to wyjątkowa okazja, by poznać historię naszego kraju i symbole narodowe Polski* – wyjaśniła Dominka Badyńska, nauczycielka „Sówek”. – *Na zakończenie wycieczki, wszyscy wspólnie odśpiewaliśmy hymn narodowy. Był to*



wzruszający moment, który z pewnością na długo pozostanie w pamięci dzieci.

Jednak to nie jedyna atrakcja, w jakiej w ostatnim czasie wzięły udział maluchy z „Sówek”.

– *Przedokolaki odwiedziły Obserwatorium Astronomiczne w Koszalinie* – dodaje Dominika Badyńska. – *Przedstawiciel obserwatorium zabrał nas w fascynującą wyprawę po kosmosie, opowiadając o gwiazdach, planetach i galaktykach. Dzieci z zacięciem słuchały i zadawały pytania. Mielśmy okazję zobaczyć z bliska teleskopy i inne urządzenia do obserwacji nieba. To była niezapomniana lekcja astronomii i kosmiczna przygoda.*

Fot. TPD Koszalin



„Przyjaciół Dziecka”: poranek patriotyczny

Wracamy do informacji sprzed kilku miesięcy, ważnych z dwóch powodów. Z uwagi na duże zaangażowanie dzieci w przygotowanie wydarzenia i z powodu jego rangi. W koszańskim przedszkolu TPD „Przyjaciół Dziecka”, odbył się poranek patriotyczny. – *Z okazji narodowych dni majowych: Święta Flagi i Święta Konstytucji 3*

Maja dzieci z grupy „Kotki” wspólnie zaśpiewały hymn i wykonały pieśni patriotyczne – wspomina Monika Zawadzinska-Sowa, nauczycielka „Kotków”. – *Głównym celem spotkania było kształtowanie tożsamości narodowej dzieci, ale też uwrażliwienie najmłodszych na piękno naszego kraju.*

Fot. TPD Koszalin



„Rumcajs”: Piknik Rodzinny z atrakcjami



Czerwiec we wszystkich placówkach koszańskiego TPD każdego roku przynosi wiele interesujących okazji do świętowania. Tak było i teraz, również w koszańskim przedszkolu TPD „Rumcajs” w Brzeźnie. – W tym czasie celebруем między innymi: Dzień Mamy, Dzień Taty i Dzień Dziecka – wymienia Kinga Kricka, nauczycielka „Rumcajsów”. – Łącząc wszystkie te dni zorganizowaliśmy Piknik Rodzinny dla dzieci, rodziców i rodzeństwa.

Początek wydarzenia nie mógł być inny: – Rozpoczynając nasze wspólne spotkanie przedszkolaki zaprezentowały swoje możliwości i umiejętności wokalne, śpiewając piosenkę dla rodziców pod tytułem „Rodzinka w komplecie” i recytując wiersz, w którym wyznali mamie i tacie, że rodzice są najlepsi na świecie i bardzo ich kochają – wyjaśnia nauczycielka. – Na zakończenie maluchy wręczyły rodzicom własnoręcznie wykonane laurki.

Po części artystycznej dzieci przystąpiły do zabawy z animatorami, którzy przygotowali liczne zabawy

w kółku z wykorzystaniem rekwizytów, w tym: kolorowych piłek, chust animacyjnych. – Podczas zabawy podopiecznych odwiedziły postaci z bajek: Minnie i Miki – dodaje Kinga Kricka. – Obecni byli również strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej z sąsiedniego Rzepczyna, którzy pomogli w organizacji wydarzenia i przygotowali niespodzianki dla dzieci.

Największą atrakcją okazały się dmuchane zamki ze zjeżdżalnią. Zainteresowanie najmłodszych wzbudziła możliwość operowania prądem wodnym – a to za sprawą strażaków, którzy taką zabawę, przy wykorzystaniu sprzętów i urządzeń strażackich, umożliwili. Nie mogło zabraknąć tego, co przedszkolaki uwielbiają, czyli lodów i kolorowej waty cukrowej. – Dziękujemy wszystkim rodzicom za przybycie, aktywny udział w wydarzeniu i miłe spędzony czas przy grillu i kawie – podsumowuje Kinga Kricka.

Fot. TPD Brzeźno

„Motylki”: „Piękna jest nasza Polska cała!”

A w Manowie, dokładniej w tamtejszym przedszkolu koszańskiego TPD „Motylki”, odbył się koncert złożony z występów najmłodszych pod wspólnym hasłem „Piękna jest nasza Polska cała!”. Nauka pieśni patriotycznych to dla większości dzieci nie lada wyzwanie. Przedskolaki jednak lubią uczyć się nowych rzeczy i lubią prezentować swoje nowe umiejętności, ale w tym przypadku poprzeczka trudności była zawieszona naprawdę wysoko.

Mimo to maluchy poradziły sobie znakomicie, dając wyraz swojego zaangażowania i chęci poznawczych. Wszystko to nie skończyłoby się tak dużym sukcesem, gdyby nie zaangażowanie opiekunów. – Przedskolaki potrafią coraz więcej – przyznała Urszula Drag, nauczycielka „Motylków”. – Ciekawe są świata, zadają mnóstwo pytań, bo chcą wiedzieć, jak najwięcej. Każdy dzień to dla nich nowa przygoda.

Fot. TPD Manowo



„Morska Kraina”: kulturalna integracja w Dzień Rodziny

Jak co roku przed wakacjami, „Rybki” z przedszkola koszańskiego TPD „Morska Kraina” w Drzonowie gościły w progach placówki swoich najbliższych, aby wspólnie świętować Dzień Rodziny. – Rodzice chętnie przyszli do przedszkola, żeby wspólnie spędzić czas – w przyjaznej atmosferze integracji środowiskowej – przyznaje Paulina Zgorzałek, nauczycielka „Rybek”.

Spotkanie rozpoczęła występy przedszkolaków, którzy do prezentacji swoich nowych umiejętności przygotowywali się bardzo starannie pod okiem nauczycielek. – Później zaprosiliśmy do udziału w konkursach rodzeństwo i rodziców dzieci – dodaje Paulina Zgorzałek. – Nie obyło się bez tańca i pamiątkowych zdjęć w fotobudce.

Fot. TPD Drzonowo



„Żuczki”: pierwsza lekcja tańca z prawdziwym mistrzem

Jak najlepiej świętować Międzynarodowy Dzień Tańca? Tanecznie, oczywiście! Z tego założenia wyszły maluchy z grupy „Żuczki” przedszkola koszańskiego TPD w Starym Borku, które odwiedził Michał, utytułowany tancerz (co widać na zdjęciu) i nauczyciel tańca. Dzieci były zachwycone wizytą mistrza, możliwie jak najsprawniej wykonywały jego polecenia i słuchały opowieści o startach w turniejach tanecznych. Okazało się przy tym, że taniec to przede wszystkim harmonia, rytm, ale też umiejętność współpracy w parze i szczypta doświadczenia aktorskiego. Po tym arcyciekawym spotkaniu z pewnością dzieci będą marzyć o karierze tanecznej. Warto spróbować, pierwsze kroki pod fachowym okiem mają już za sobą.

Fot. TPD Stary Borek



Kilka cennych wspomnień prezesa o Radiu Koszalin

O historii rozgłośni, dziennikarstwie, pionierskich czasach radia koszalińskiego, problemach współczesnych i klasyce reportażu radiowego, który w Koszalinie miał swych przedstawicieli – o tym i innych sprawach mówili goście i uczestnicy spotkania promującego nowe wydawnictwo Politechniki Koszalińskiej – „70 lat Radia Koszalin. Historia - ludzie – wydarzenia”. Książka powstała z inicjatywy dziennikarzy Radia Koszalin. Koszalińskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne wzięło na siebie trud redakcyjny. Promocja, którą poprowadził Piotr Pawłowski, przewodniczący Rady Programowej TPD w Koszalinie, odbyła się w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej. Zaproszenie do udziału w spotkaniu przyjął Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego TPD, który w ramach pytań od słuchaczy podzielił się wspomnieniami dotyczącymi Radia Koszalin.

(mg) Fot. KBP Koszalin



Gratulacje od legnickiego TPD

Z okazji setnego wydania „Świata Dziecka”, czyli tegorocznego wydania czwarcymiesięcznika koszalińskiego oddziału TPD, otrzymaliśmy list gratulacyjny od Kazimierza Pleśniaka, prezesa Oddziału Okręgowego TPD w Legnicy, w którym czytamy: „Wyrazy wielkiego uznania: (...) pismo podejmuje różnorodne działania służące dobru dzieci. Pokazuje szczególnych przyjaciół dzieci i służy upowszechnianiu i wymianie doświadczeń wartych rozpropagowania. Pozostaje wzorem do naśladowania dla innych środowisk. Dziękujemy również za promocję działań naszego legnickiego oddziału TPD, zaprzyjżnionego od 9 lat z oddziałem koszalińskim. (...) Życzymy [redakcji i gazecie] dalszych sukcesów i zapału w kontynuowaniu pasji w działalności społecznej”. Bardzo dziękujemy za wszystkie listy, gratulacje i życzenia, również od innych nadawców.

(pp)

„Świat Dziecka”: ponownie zaprasza do współpracy

Chcemy wspólnie z Wami redagować „Świat Dziecka”. Dlatego zapraszamy nasze Czytelniczki i naszych Czytelników do współpracy. Podzielcie się z nami swoimi pomysłami na teksty, tematami na analizy, raporty, fotoreportaże. Każda gazeta żyje bieżącą informacją, tym, czym żyją ludzie w środowiskach, społecznościach.

Dla dzieci, młodzieży i rodziców, za pośrednictwem mądrej, rozsądnej, wyważonej publicystyki, możemy wspólnie zrobić wiele dobrego. Podzielcie się z nami swoimi doświadczeniami. Piszcie: koszalin@tpd24.pl. Spotkamy się, nawiążemy współpracę. Warto! Pozostajemy do Waszej dyspozycji.

O organizacji na antenie Radia Koszalin



Radio Koszalin regularnie informuje o tym, co dzieje się w koszalińskim TPD. – *Dziennikarze rozgłośni od lat z nami współpracują* – zaznacza Henryk Zabrocki, prezes oddziału. Przykłady tej współpracy można by mnożyć, dzisiaj dwa z wielu – relacja z Festiwalu Organizacji Pozarządowych i udział wychowawców w programie dotyczącym problemów najmłodszych.

TPD jak co roku wzięło udział w festiwalu w myśl dwóch zasad: „nic o nas bez nas” i „my też mamy się czym pochwalić”. – *Traktujemy uczestnictwo w tym wydarzeniu jako okazję do autoprezentacji i autopromocji* – wyjaśnia Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek koszalińskiego TPD. – *Ale również jako okazję do przyciągnięcia dzieci do naszych przedszkoli i ognisk.*

Radio Koszalin szczegółowo zrelacjonowało przebieg festiwalu, podkreślając, że w imprezie wzięło udział TPD, jako jedna z niewielu organizacji wyspecjalizowanych w opiece nad dziećmi, a szerzej – w spr-

wach społecznych. Drugą okazją do obecności organizacji na antenie było zaproszenie do studia – przez red. Annę Winnicką – dwóch wychowawczyń z koszalińskiego ogniska „Północ”: Danuty Zabrowarnej i Moniki Korpowskiej oraz Bartosza Zabrockiego, dyrektora koszalińskich placówek TPD.

W rozmowie dziennikarka poszukiwała odpowiedzi na pytania: „Czy letni wypoczynek to dla wszystkich dzieci rzeczywiste okazja na ciekawe spędzenie czasu?” i „Czy wszystkie dzieci mają szansę na wakacyjny wyjazd?”. „Na to drugie odpowiedź brzmi oczywiście „nie” – czytamy w relacji ze spotkania na stronie głównej radia. – Okazuje się jednak, że nie trzeba wyjeżdżać (...), by cieszyć się wspaniale spędzonym czasem wolnym (...). Można się o tym przekonać odwiedzając świetlice Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie”.

(mg)

Fot. Polskie Radio Koszalin

Kołobrzeg: szkolenie dla służb społecznych

Anna Jastrzębska, psychotraumatolożka z Warszawy, założycielka i prezesa społecznej Fundacji Fortior, pedagożka, psycholożka, ratowniczką medyczną, interwentką kryzysową pracującą z osobami po zdarzeniach traumatycznych, poprowadziła niedawne szkolenie specjalistyczne dla pracowników służb społecznych powiatu kołobrzegskiego.

W przypadku tego rodzaju zajęć o charakterze warsztatowym koszaliński oddział TPD, który w Kołobrzegu prowadzi Punkt Wspierania Dziecka i Rodziny, a w gminie Kołobrzeg kilka placówek, w tym przedszkola, występuje w roli koordynatora, a zarazem pośred-

nika. Duże doświadczenie, umiejętności, wiedza, jaką mają pracownicy i współpracownicy oddziału przyniosą wymierne korzyści.

– *Śmiało można powiedzieć, że szkoleniowców o tak szerokich zakresach merytorycznych, jak koszalińskie TPD, organizacje zwykle nie mają* – przyznaje Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie. – *Dlatego chętnie służymy wsparciem kadrowym i pomocą organizacyjną, zwłaszcza w odniesieniu do naszych partnerów. Jednymi z nich są samorządy Kołobrzegu.*

(pp)

Fot. TPD Koszalin



Trudna nauka pisania i czytania

część 2: rozwijanie u dziecka kompetencji językowych

Czytanie i pisanie należą do elementarnych umiejętności intelektualnych, które warunkują wszelkie uczenie się, rozwój. Czytanie to proces poznawczy, jedna z umiejętności nabywanych przez człowieka podczas edukacji, która umożliwiła odbiór informacji przekazywanych za pomocą języka pisanego.

Zajęcia związane z nauką czytania i pisania – według Metody Dobrego Startu (MDS), która została opisana w części pierwszej tego materiału [tekst ukazał się w czerwonym wydaniu „Świata Dziecka” – wszystkie dop. red.] – mają zawsze charakter trzyetapowy.

TOŻSAMOŚĆ I ĆWICZENIA

Pierwszy etap to zajęcia wprowadzające. Celem ich jest budowanie poczucia tożsamości dziecka poprzez poznanie części ciała, imienia, nawiązanie kontaktu z innymi osobami. Stosowane są ćwiczenia korekcyjne postawy ciała, w orientacji schematu ciała i przestrzeni, usprawniana jest motoryka rąk. Na zakończenie dzieci słuchają piosenki, przy której będą wykonywać dalszą część ćwiczeń. Nauczyciel omawia treść piosenki w celu rozwijania kompetencji językowych (wyjaśnianie trudnych słów, rozmowy na temat treści piosenki, dzielenie słów na sylaby, głoski i litery itp.).

Drugi etap to zajęcia właściwe, do nich należą: ćwiczenia ruchowe – zabawy ruchowe do treści piosenek; należy zacząć od ruchów całego ciała (motoryki dużej), a potem przejść do ruchów precyzyjnych, np. ręki (motoryki małej); ćwiczenia ruchowo-słuchowe – angażują analizator kinestetyczny i słuchowy; ich celem jest rehabilitacja zaburzonych funkcji psychomotorycznych (dzieci mogą wystukiwać rytm piosenki, rzucać do siebie woreczkami wypełnionymi grochem w momencie usłyszenia określonego słowa w piosence); ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe – są zasadniczą częścią tej metody.

ZASTOSOWANIE PIOSENEK

Trzeci etap to zajęcia końcowe. Polegają na ćwiczeniach relaksacyjnych i oddechowych, które usprawniają narządy artykulatoryjne. „Alfabet piosenek” stanowi zestaw zawierający drukowane wielkie litery alfabetu i piosenki tak do nich dobrane, by w tytule bądź w tekście występowało słowo zaczynające się od głoski odpowiadającej opracowanej literze i tak, by głoska ta często powtarzała się w tekście piosenki. „Śpiewane litery” to program, w którym stosuje się MDS do nauki pisania liter.

Pracując Metodą Dobrego Startu wykorzystujemy następujący materiał, opracowany przez jej twórczynię [Martę Bogdanowicz]: „Piosenki do rysowania” – proste wzory i piosenki dla najmłodszych dzieci do wspierania rozwoju, w szczególności dla dzieci od czwartego roku życia, dzieci starszych opóźnionych w rozwoju; „Piosenki i znaki” – złożone wzory i piosenki dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym w celu przygotowania do nauki pisania. W szczególności dla dzieci 6-7-letnich w zerówkach, dla dzieci z ryzykiem dysleksji i dla dzieci starszych, w okresie poprzedzającym naukę liter; „Od piosenki do

literki” – litery z alfabetu łacińskiego i litery specyficzne polskie oraz piosenki dla dzieci rozpoczynających naukę czytania i pisania w zerówce i klasie pierwszej oraz dla uczniów dyslektycznych.

WYSOKA SKUTECZNOŚĆ

MDS ma zastosowanie dla szerokiej grupy dzieci. W przypadku dzieci młodszych stosuje się ją w celu aktywizowania rozwoju, a w odniesieniu do starszych celem działania jest przygotowanie dzieci do podjęcia nauki szkolnej. Wiodące znaczenie ma jednak jako metoda usprawniania dzieci o zaburzonym i nieharmonijnym rozwoju, przejawiających zaburzenia zachowania. Praca tą metodą przydatna jest więc w przypadku dzieci z niepełnosprawnością intelek-

rozwojowi więzi, pomaga zmniejszać trudności w oparowaniu umiejętności szkolnych, ale stanowi też formę rehabilitacji. Przez dzieci jest lubiana, dzięki wprowadzeniu elementu zabawy o szerokiej różnorodności, dzięki czemu wywołana jest aktywność dziecka i nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami.

Dodatkową zaletą MDS są tanie pomoce dydaktyczne, można je więc łatwo skompletować i wykonać samemu. Przykłady zabaw, ćwiczeń przeprowadzanych zgodnie z MDS: zabawa na powitanie – dzieci siedzą w kręgu i śpiewają powitalną piosenkę, kolejno wymieniają swoje imiona, dzieląc je na sylaby zaznaczając kłaśnięciem każdą z nich; zabawa ruchowa z piłką, z którą dzieci tańczą – nauczycielka wymienia literę, dziecko zatrzymuje się i podnosi piłkę; zabawa ruchowa – naśladownictwo ruchem tekstu piosenki; zabawy dydaktyczne – odszukiwanie przedmiotów, których nazwa zaczyna się na poznaną literę, zapisanie litery na tacce z bułką tartą lub piaskiem.

SZEROKI ZAKRES POMOCY

Podsumowując – w czym MDS może pomóc? Koryguje zaburzenia percepcji wzrokowej i słuchowej, zaburzenia motoryki, integracji sensorycznej i orientacji w schemacie ciała i przestrzeni. Wpływa na rozwój pozaintelektualny dziecka, np. pobudza motywację i twórczość, rozwija dojrzałość społeczną, kształci krytycyzm i uczucia wyższe.

Pomaga dzieciom leworęcznym usprawnić zdolności manualne i ułatwia proces pisania poprzez wytworzenie nawyku rysowania znaków graficznych od strony lewej do prawej i kreślenia linii we właściwym kierunku. Sprzyja wyrównywaniu dysharmonii u dzieci z normą intelektualną, które mają zdiagnozowaną dysleksję, dysgrafię lub/i dysortografię. Sprzyja rozwojowi funkcji językowych, spostrzegawczości, motoryki dużej i małej, usprawnia czynności analizatorów: wzrokowego, słuchowego i kinetycznego (czucia ruchu).

Harmonizuje wszystkie funkcje motoryczne i koordynuje słuch, wzrok i ruch. Usprawnia uwagę, pamięć, percepcję, wyobraźnię oraz koordynację wzrokowo – ruchowo – słuchową. Ponadto służy rehabilitacji zaburzeń mowy, np. afazji, jąkania. Usprawnia aparat mięśniowo-kostny (w formie zajęć gimnastycznych). Przygotowuje dzieci do podjęcia nauki szkolnej i procesu nauki pisania i czytania.

Paulina Zgorzałek
Fot. TPD Stary Borek



tualną, z mózgowym porażeniem dziecięcym, autystyczne, dyslektyczne. MDS najlepiej stosować nie jako wyłączną, lecz wspomagającą formę rehabilitacji psychomotorycznej.

Zajęcia przeprowadzane są z grupą, która może mieć różną wielkość. Zajęcia można również przeprowadzać indywidualnie. Całość powinna przebiegać w atmosferze zabawy, akceptacji dziecka. Pracując w grupie dzieci uczą się współdziałania, wykonywania poleceń, właściwego stosunku do kolegów, pokonywania trudności. Nabierają wiary w możliwości. Skuteczność metody zależy od dokładnego wykonywania wszystkich zalecanych przez nią ćwiczeń.

ZALETY DODATKOWE

MDS optymalizuje rozwój dzieci, oddziałuje profilaktycznie-terapeutycznie i edukacyjnie, a ponadto sprzyja

Bibliografia: Marta Bogdanowicz, *Metoda Dobrego Startu, WSiP, Warszawa 2004 r.*; Marta Bogdanowicz, *Metoda Dobrego Startu w pracy z dzieckiem w wieku od 5 do 10 lat, WSiP, Warszawa 1985 r.*; Marta Bogdanowicz, *Małgorzata Szewczyk, Metoda Dobrego Startu, Od słowa do zdania, Wydawnictwo Harmonia 2013 r.*; Marta Bogdanowicz, *Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym, WSiP, Warszawa 1989 r.*; Marta Bogdanowicz, *Trudności w pisaniu u dzieci, Gdańsk UG 1983 r.*; B. Wrocławski, *Nauka czytania i pisania, Glottispol, Gdańsk 1996 r.*

Warto czasami odpocząć od internetu. Powinniśmy „odłączać się od systemu”

4,6 mld ludzi na świecie korzysta z internetu. Specjaliści policzyli, że dziennie nasz mózg może przetwarzać 50-70 GB danych. Istnieją szacunki, że kilkaset lat temu tyle informacji ówczesni żyjący przerabiali przez całe życie. Co to oznacza? Nadmiar bodźców może doprowadzić do chronicznego stresu, prowadzić do napięcia, lęku i przemęczenia. To nie wszystko – pojawiają się problemy z koncentracją, snem, decyzyjnością. Organizm staje się rozregulowany, a my drażliwi. Dlatego niezmiernie ważne jest znalezienie równowagi pomiędzy dostępem do informacji, a naszym zdrowiem psychicznym.

W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci internet zrewolucjonizował nasze sposoby komunikacji, rozrywki, nauki i pracy. Większość z nas korzysta z sieci codziennie, stała się ona częścią życia współczesnych. Nie dość na tym – od obecności i aktywności sieciowej praktycznie już nie można uciec. Przykładowo, media społecznościowe są wpisane w zakres

rodziców. To też sposób na życie, na walkę z kompleksami, na zarabianie pieniędzy.

Dla jednych internet to miejsce żyzne, które nie osądza, w którym można wyrazić samego siebie, przestrzeń, w której możemy zaspokoić potrzebę bycia akceptowanym, rozumianym. Dla innych to pole do wyładowania frustracji, niekiedy agresji. Stąd hejt, który stał się passe, a hejterzy są wykluczani ze społeczności internetowych, także przed administracją, dotąd często obojętnych na szkodliwą i toksyczną działalność internautów.

Wielu badaczy uznaje, że przeglądanie internetu, używanie smartfonów, pobudza tzw. układ nagrody w mózgu, co inaczej mówiąc – daje nam dużo przyjemności. Podobnie jak jedzenie czekolady: mózg chce podążać za przyjemnością, chce więcej i więcej... Stąd tak ważna jest dzisiaj potrzeba stosowania higieny cyfrowej.

PRZECIĄŻENIE DANymi

Czym obecnie, realnie grozi nam wszystkim przebodźcowanie elektroniką, nadmierne korzystanie z internetu, stała niemal obecność – i dostępność – w sieci? Żyjemy

latach, a nie zanosi się, żeby w najbliższych było lepiej, jesteśmy dosłownie zarzucani informacjami, nadmiar treści jest wyzwaniem codziennym, z którym musimy się mierzyć. Umysł człowieka nie przywykł do przetwarzania informacji, które płyną z cyfrowych urządzeń.

WIĘCEJ NIE MOŻNA

Wspomniana ilość informacji, które odbieramy, często zaczyna przekraczać możliwości adaptacyjne naszych organizmów. Jak wynika z badań, przeciętny człowiek przyjmuje dziennie, a często nie ma innego wyjścia, niż to zrobić, np. z uwagi na charakter pracy, zainteresowania i inne uwarunkowania, 100 tysięcy słów z zewnętrznych źródeł masowego przekazu. Oznacza to, że otoczenie nie milknie nawet na sekundy. Wszystko odbywa się w biegu. Przy tym nasz układ nerwowy nie pozostaje obojętny na to, co dzieje się dokoła – jest stymulowany, a mózg zaangażowany do różnych działań analitycznych, wnioskowych, decyzyjnych.

Im więcej bodźców odbieramy, tym trudniej później wyciszyć organizm. Łatwo to sprawdzić na przykładzie nieskomplikowanego doświadczenia. Usiądźmy wygodnie, w pozycji, która sprzyja skupieniu, od

sygnałów płynących z otoczenia. Po kilku minutach bezładnego bezruchu uregulujemy rytm oddechu. Pomyślimy o czymś neutralnym, obojętnym, np. o naszej obecności w przyrodzie. Teraz sprawdzimy puls. Porównajmy go z tym, jaki towarzyszy nam w aktywności sieciowej. Ta różnica ma wpływ na nasze zdrowie, życie, samopoczucie. Przebodźcowanie powoduje, że organizm nie potrafi i nie chce przyjąć więcej informacji. Koniec.

PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ

Warto na pewnym etapie korzystać z narzędzi elektronicznych i mediów społecznościowych spróbować odpowiedzieć sobie na pytanie: co stanie się, gdy przy obecnym przeciążeniu informacyjnym nie będziemy robić sobie pauz, odpoczników od internetu?

Właśnie nadmiar bodźców i przeciążenie informacyjne stanowią realne zagrożenie dla naszego zdrowia psychicznego. Brak higieny cyfrowej otepia nasz mózg – trudniej jest nam skoncentrować się, mamy problemy z pamięcią, podejmujemy mniej trafne decyzje, pojawiają się problemy ze snem.

Ludzie, którzy są od dzieciństwa poddawani ciągłemu bombardowaniu bodźcami, zaczynają mieć problemy z relacjami społecznymi, z widzeniem spraw z cudzej perspektywy. Wolniej uczą się interpretować myśli i uczucia innych ludzi. Co prawda potrafią w sposób mechaniczny zapamiętywać dużą ilość informacji, ale nie potrafią ich wykorzystać w praktyce.

Nadmiar informacji powoduje, że nasz mózg nie jest w stanie przeanalizować wszystkiego, aby jakoś temu sprostać skracając obieg informacji. Odłączony zostaje płat czołowy, odpowiedzialny za bardzo ważne cechy: empatię, altruizm, tolerancję, co w rezultacie sprawia, że obojętniejmy na wszystko, co nas obchodzi nie dotyczy.

Joanna Katarzyna Radko
Fot. bamomozasieg.pl

dbam o mój zasięg fundacja

#higienacyfrowa

- 1. Kontroluj czas przed ekranem.**
Jak długo dzisiaj byłem w sieci? W jakim celu sięgam po smartfona?
- 2. Odkładaj smartfon.**
Nie noś go przy sobie non stop. W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.
- 3. Wyłącz powiadomienia.**
Wyłącz dźwięki i plakiety. Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
- 4. Nie rób wielu rzeczy na raz.**
W czasie pracy lub nauki wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.
- 5. Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**
Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
- 6. Relaksuj się i odpoczywaj.**
...bez urządzeń ekranowych!
- 7. Szukaj zainteresowań poza siecią.**
Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
- 8. Planuj czas bez internetu.**
Świadomie spędzaj czas bez sieci. Rób sobie cyfrowe detoksy.
- 9. Zadbaj o swój sen.**
1-2h przed snem bez ekranu. Nie bierz smartfona do sypialni. Kup budzik!
- 10. Dbaj o relacje.**
Kontakt w sieci to nie relacja. Relację zbudujesz tylko offline. Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

10 zasad higieny cyfrowej
Jak nie uzależnić się od smartfona

Fundacja Dbam o Mój Zasięg www.dbamomozasieg.com

obowiązków. Prowadzenie własnych i firmowych profili stało się nie tylko niezbędne do życia społecznego i towarzyskiego, ale także konieczne w rozwoju zawodowym, prowadzeniu działalności. „Jeżeli nie jesteś widoczna w mediach społecznościowych, to trochę tak, jakby człowiek nie istniał” – słyszę czasami od kolegów zajmujących się mediami.

WIĘCEJ, WIĘCEJ, WIĘCEJ

Mam świadomość, że od pewnych rzeczy, wynikających głównie z rozwoju cywilizacyjnego, technologicznego, nie ma odwrotu. Jednym z najważniejszych powodów, dla których ludzie korzystają z internetu jest możliwość łatwej i szybkiej komunikacji z innymi. Dla wielu osób sieć pozostaje źródłem rozrywki, zabawy, odskocznią, ucieczką od codzienności, od nauki i zajęć zawodowych, strofujących

w świecie, w którym jesteśmy nieustannie bombardowani informacjami. Nasze zegarki, smartfony, laptopy są na sztywno połączone z systemami, aplikacjami, bazami. Większość z użytkowników sieci w niej bądź przy niej budzi się i zasypia, bo niewiele osób stosuje zasadę: „Jeżeli nie potrzebuję być online, przechodzę na tryb offline”.

Nie od dzisiaj wiadomo, że wygoda i przyzwyczajenie to druga natura człowieka, ale jednak powinniśmy częściej „odłączać się od systemu”. Nie tylko po to, żeby zwyczajnie odpocząć, lecz także, żeby nie stwarzać dodatkowych zagrożeń, nie być przez cały czas na widoku i nie stwarzać sytuacji, w których możemy paść ofiarą oszustów. Na razie jednak przepływ danych odbywa się w trybie ciągłym, ten obszar aktywności świata nigdy nie zasypia, nie odpoczywa, nie potrzebuje odtworzenia sił. Zwłaszcza w ostatnich

Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży

Otyłość została uznana za chorobę i wpisana na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych (tzw. klasyfikacja ICD10) już ponad 50 lat temu. Definiowana jest jako nieprawidłowe bądź nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, które stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. Obecnie należy do głównych problemów zdrowotnych – zwłaszcza w odniesieniu do dzieci – na świecie.

Otyłość jest również niezależnym czynnikiem ryzyka innych niezakaźnych chorób przewlekłych, w tym choroby wieńcowej, nadciśnienia, udaru mózgu, niektórych nowotworów, cukrzycy typu II, chorób pęcherzyka żółciowego, dyslipidemii, choroby zwyrodnieniowej stawów i dny, bezdechu sennego. Osoby z otyłością miały również czterokrotnie wyższe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 w porównaniu do osób bez otyłości.

CO PIĄTE DZIECKO

W ciągu ostatnich 50 lat liczba osób z otyłością na całym świecie zwiększyła się blisko trzykrotnie – obecnie jest to około 13 proc. dorosłej populacji światowej. Globalna epidemia otyłości obejmuje nie tylko populację osób dorosłych, ale także dzieci i młodzież. Co więcej, jest ona diagnozowana w coraz młodszych grupach wiekowych.

Według danych PINUTS w 2016 r. w Polsce, choroba otyłościowa występowała u 1,3 proc. niemowląt w drugim półroczu życia, a odsetek ten wzrastał ponad dwukrotnie u dzieci w wieku 13-36 miesięcy. Prognozy wskazują, że w 2030 r. w Polsce nawet co piąte dziecko w wieku 5-9 lat może być otyłe.

KOMBINACJA PRZYCZYN

Otyłość jest wynikiem kombinacji wielu przyczyn i czynników sprzyjających jej rozwojowi. Bezpośrednim powodem jest długotrwałe utrzymywanie się dodatniego bilansu energetycznego organizmu jako konsekwencji spożycia energii w ilości przewyższającej jej wydatkowanie. W regulacji bilansu energetycznego organizmu mają znaczenie czynniki genetyczne, jednak biorąc pod uwagę obecną globalną pandemię otyłości nie są jedyną ani główną jej przyczyną. Zaobserwowano, że ryzyko otyłości u dzieci obu płci jest istotnie większe w przypadku otyłości występującej u obojga rodziców, natomiast otyłość matki jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia otyłości u dziewcząt. Jednak nie można wiązać tego z czynnikami genetycznymi wyłącznie.

ZŁE WZORCE

W dużym stopniu odpowiadają za to nieprawidłowe wzorce żywienia oraz formy spędzania wolnego czasu w domu rodzinnym. Określone geny mogą zwiększać podatność na czynniki środowiskowe, których udział w powstawaniu otyłości prostej, a ta stanowi 90 proc. przypadków diagnozowanej otyłości w wieku rozwojowym, jest wiodący.

Jakie czynniki mają wpływ na pojawienie się nadwagi u dzieci? Co sprawia, że mamy problem z otyłością u dzieci? Przyczyny to między innymi: zbyt mała ilość ruchu, za dużo czasu spędzonego przed ekranem telewizora, komputera czy telefonu, ilość snu, jedzenie słodczy i słonych przekąsek zamiast regularnych i różnorodnych posiłków, picie słodkich napojów zamiast wody, za mało warzyw i błonnika w diecie, coraz rzadsze jedzenie wspólnych posiłków, jedzenie w pośpiechu, nieuważne jedzenie.

WSKAŹNIKI WAGI

W przeciwieństwie do dorosłych, gdzie obowiązują jednolite wartości do oceny statusu masy ciała, w przypadku dzieci i młodzieży dostępne są różne kryteria rozpoznawania nadwagi i otyłości: oparte na krajowych siatkach cen-

tylowych (opracowanych na podstawie pomiarów antropometrycznych populacji dzieci i młodzieży warszawskiej), europejskich siatkach centylowych lub punktach odcięcia (cutt-off points) opracowanych przez International Obesity Task Force (IOTF). Podstawą do zdiagnozowania otyłości w tzw. populacji pediatrycznej jest wskaźnik masy ciała BMI (body mass index = masa ciała [kg] / wzrost [m]²) powyżej 95 percentyla dla płci i wieku. Do stwierdzenia otyłości mogą być też stosowane kryteria WHO: dla dzieci poniżej piątego roku życia jest to stosunek masy ciała do wzrostu większy niż trzy odchylenia standardowe powyżej mediany WHO Child Growth Standards, natomiast dla dzieci starszych – wartość BMI dla wieku większa niż dwa odchylenia standardowe powyżej mediany WHO Growth Reference.

W tym względzie ważna jest redukcja spożycia cukrów, szczególnie tych pochodzących z napojów i słodczy. Wytyczne WHO zalecają, aby poziom energii z cukrów wolnych, czyli tych znajdujących się w napojach, słodczych, naturalnych sokach owocowych i miodzie, w diecie nie przekraczał 10 proc. całkowitej energii, a dla większych korzyści zdrowotnych był niższy niż 5 proc.

SZEROKA PROFILAKTYKA

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej mówią o co najmniej 60 min. aktywności ruchowej o umiarkowanej lub intensywnej intensywności w ciągu każdego dnia przez cały tydzień. W aspekcie działań profilaktycznych, eksperci podkreślają korzystną rolę wyłącznego karmienia piersią nie-



Profilaktyce w zakresie otyłości, zdrowego stylu życia i żywienia służą w TPD zajęcia prowadzone w ramach programu Kulczyk Foundation „Złoty Talerz”.

NEGATYWNE NASTĘPSTWA

Otyłości u dzieci nie można bagatelizować, bo już w tym wieku mogą wystąpić jej poważne konsekwencje zdrowotne, w tym: cukrzyca typu II, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie czy niealkoholowa choroba tłuszczowa wątroby. Otyłość powoduje negatywne następstwa psychospołeczne i emocjonalne: pogarsza jakość życia chorego, obniża poczucie własnej wartości i samoocenę, sprzyja nieakceptowaniu przez rówieśników.

Wbrew obiegowej opinii dzieci nie wyrastają z otyłości: 80 proc. otyłych nastolatków będzie borykało się z tym problemem w wieku dorosłym. Sprzyja temu coraz bardziej obesosogenne środowisko: reklama i dostęp do słodzonych napojów, wysokoprzetworzonych, bogatych w cukry proste i tłuszcz produktów, żywności fast-food oraz większa powszechność komputerów, tabletów i innych urządzeń elektronicznych sprzyjających nieaktywnej formie spędzania czasu wolnego.

WIĘKSZE KORZYŚCI

Otyłość to poważna choroba, jednak jej rozwój jest zwykle powolny. Jak w przypadku wielu innych chorób przewlekłych, łatwiej jest jej zapobiegać niż ją leczyć. Dlatego bardzo ważne jest rozpoznanie problemu już na etapie nadmiernej masy ciała i wprowadzenie odpowiednich modyfikacji stylu życia: zwiększenia aktywności fizycznej i korekty diety zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dla danej grupy wiekowej, w tym uwzględnienie przynajmniej pięciu porcji warzyw i owoców, mleka i naturalnych przetworów mlecznych, pełnoziarnistych produktów zbożowych w całodziennym jadłospisie.

mowlą, ograniczenia spożycia wysokoenergetycznej żywności ubogiej w składniki odżywcze i spożycia napojów słodzonych cukrem oraz tzw. czasu ekranowego (do maksymalnie dwóch godzin dziennie) i promowania aktywnego stylu życia.

W przypadku dzieci kluczowe jest zaangażowanie w proces rodziców. Otyli rodzice w mniejszym stopniu przestrzegają nadmierną masę ciała dzieci za problem natury zdrowotnej. Dlatego profilaktyka powinna obejmować także dzieci o prawidłowej masie ciała pochodzące z rodzin obciążonych chorobą otyłościową.

WAŻNE KONSULTACJE

Dieta odchudzająca u dzieci może być potrzebna, jeżeli dziecko ma nadwagę albo otyłość. Zastanawiając się, jak odchudzić dziecko należy pamiętać, że dzieci bardzo intensywnie rosną, potrzebują energii i składników odżywczych. Te nie tylko dostarczają energii, lecz także ważnych witamin i mikroelementów. Dlatego leczenie nadwagi i otyłości nie powinno ograniczać się do stosowania restrykcyjnej diety. Powinno obejmować zmiany w kilku obszarach życia naszego dziecka i całej rodziny.

Jeżeli dziecko ma dużą nadwagę lub jest otyłe, a na dodatek pojawiły się już u niego choroby dietozależne, np. nadciśnienie, problemy ze stawami, to postępowanie żywieniowe i ćwiczenia najlepiej jest skonsultować z lekarzem pediatrą lub rodzinnym. Pomocną może okazać się konsultacja z dietetykiem i fizjoterapeutą.

oprac. (mg)
Fot. Kulczyk Foundation

źródło: gov.pl, informacje własne

Gotowania warto uczyć się wyłącznie od najlepszych w dobrym towarzystwie

Jak informowaliśmy w czerwcowym wydaniu „Świata Dziecka”, zwycięzcy konkursu „TPD Gotuje!”, zorganizowanego przez koszaliński oddział TPD, wspólnie z firmą Domir Catering, Kulczyk Foundation i Zarządem Głównym (ZG) TPD w Warszawie, w nagrodę pojechali do Warszawy na zajęcia kulinarne. Zajęcia odbyły się w pracowni ogólnopolskiego programu żywieniowo-profilaktycznego, który koszalińskie TPD realizuje od 2016 r., „Żółty Talerz”. Warsztaty poprowadziła Aneta Łańcuchowska, dietetyczka kliniczna, blogerka, kucharzka telewizyjna, trenerka kulinarna i gotująca dietetyczka.

Wizyta w stolicy była także okazją do zwiedzenia miasta. Nie jest to trudne z dobrym przewodnikiem, a takim okazała się Agnieszka Zasepa-Janik z biura ZG, która gościom z Koszalina poświęciła dużo czasu i uwagi. Zarząd Główny zadbał nie tylko o transport grupy, ale także o moc atrakcji na miejscu.

(mg)
Fot. TPD Koszalin

