



MIESIĘCZNIK
TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI W KOSZALINIE

ŚWIAT DZIEECKA

W NUMERZE M.IN.:

Felieton prezesa	– str. 2
Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka	– str. 2
TPD: ochrona przed cyberprzemocą	– str. 3
Zawsze jest czas na przyjaźń i integrację!	– str. 4
Informacje z działalności	– str. 5-7
Wiadomości z placówek	– str. 8-10
Otyłość dzieci coraz większym problemem w Europie	– str. 11
Pasowanie przedszkolaków w Budzistowie	– str. 12

GRUDZIEŃ 2024 (NR 106)

ODDZIAŁ OKRĘGOWY TPD W KOSZALINIE – ROK ZAŁOŻENIA: 1946

egzemplarz bezpłatny

Miłość to dobry pretekst do koncertu

To było wyjątkowe święto sztuki, integracji i przyjaźni. W listopadzie br. oddział TPD w Koszalinie zorganizował koncert poetycko-muzyczny „Miłość to dobry człowiek”. Ze skromnego pomysłu na występy podopiecznych i muzyków zaprzyjaźnionych z organizacją, wyszedł spektakl, który nastrojowo połączył wiele dziedzin sztuki, przede wszystkim jednak prezentując niezwykle dorobek i potencjał artystyczny dzieci i młodości, pracowników i partnerów TPD.

Koszalińskie TPD powróciło w tym roku do organizacji wydarzenia, którego dwie edycje odbyły się w latach 2018-2019. – *Wymyśliłiśmy koncerty „TPD – dziękuję Przyjaciołom!” jako formę naszego artystycznego podziękowania dla ludzi, którzy przez cały rok pomagają nam w działalności – wyjaśnia Henryk Zabrocki, prezes oddziału, który w pierwszej części zaśpiewał znany utwór z repertuaru Stanisławy Celińskiej „Cudem jest świat”.*

Pomoc (bardzo) doraźna

Zmiana formuły widoczna była już w zapowiedzi koncertu, na który złożyły się: recytacja wierszy Grzegorza Szafoniego, występy dzieci i młodzieży z ognisk TPD, koncert zespołu Wszystko ma swój czas pod kierunkiem Mariusza Iwko i finał muzyczny z udziałem wszystkich wykonawców. O oprawę i opiekę muzyczną zadbałi artyści od lat pracujący bądź współpracujący z oddziałem: Maciej Osada-Sobczyński, Krzysztof Kretkowski, Wojciech Madera i Marian Raatz, którzy współtworzą zespół Pomoc Doraźna. Prowadząca koncert Beata Piocha, nauczycielka i dziennikarka – wspólnie z Adrianem Adamowiczem – program „Pocztą poetycka” w Radiu Koszalin, powiedziała o formacji: – *Ta Pomoc Doraźna z medycyną ma niewiele wspólne-*



go, może poza tym, że uzdrowia muzyką, ale powstała rzeczywiście pomocowo i naprawdę doraźnie, bowiem na potrzeby tego właśnie koncertu.

Składowe dobrego samopoczucia

Jednak przede wszystkim tego dnia królowała poezja. Poezja Grzegorza Szafoniego, który zaprzyjaźnił się z TPD, a teraz wersami swoich utworów wyczarował przez kompletem publiczności w klimatycznej sali Clubu 105 Centrum Kultury 105 pełną paletę emocji i doznań. Pierwsze dźwięki instrumentów poprzedziła minuta ciszy w hołdzie zmarłego kilka dni wcześniej Mirosława Mikietyńskiego, byłego prezidenta Koszalina.

Beata Piocha na powitania gości wyjaśniła: – *Dlaczego wyjątkowe jest nasze dzisiejsze spotkanie? Obchodzimy święto sztuki: poezji, muzyki i słowa śpiewanego. Poza tym spotykamy się w gronie przyjaciół. Nie są to okazje częste, lecz mają właściwy poziom emocji pozytywnych. Bo emocje, obok rozmowy, są drugim elementem składowym dobrego samopoczucia.*

Każdy ofiarował coś od siebie

Tak też było przez niemal dwie godziny wieczoru. Koncert został nagrany i dostępny jest na kanale YT, od lat współpracującej z organizacją, Fundacji Dobre Media. – *Planujemy z tego materiału wydać płytę, być może uda się wersja dvd – zapowiedział Henryk Zabrocki. Każdy element koncertu stanowił prezentację talentów innych artystów.*

Wychowawczynie i animatorka muzyczna ogniska „Północ” Monika Korpowska napisała teksty i słowa do pogodnych utworów: „Niewiele potrzeba do szczęścia” i „Każdy ma w sobie coś”, które wykonała razem ze swoimi podopiecznymi. Wśród recytujących wiersze znaleźli się przyjaciele i pracownicy oddziału, za to w drugim bloku – dzieci, młodzież i rodzice. „Zaciszaki” z ogniska TPD „Zaciszę” wystąpiły ze swoim opiekunem muzycznym i akompaniatorem, Wojciechem Maderą.

Poezja piękna jak ta

Przed finałem na scenie pojawiła się 4-osobowa grupa Wszystko ma swój czas, o której prowadząca powiedziała: – *Przyjechali do nas z niewielkiej miejscowości na trasie do Sianowa – Dąbrowy. Śpiewają, komponują, cieszą się muzyką i dobrymi tekstami. Występują od kilku lat, ale już znani się wśród odbiorców poezji śpiewanej.*

Na finał wykonawcy zaśpiewali, napisany przez Mariana Raata do słów Ewa Szelburg-Zarembiny, utwór „Żłoty jeź”. Grzegorz Szafoni to twórca uwielbiany przez autorów, kompozytorów i wykonawców z muzycznej krainy łagodności. To autor szczęśliwych tomików wierszy; jego utwory przepełnione są refleksją nad najbliższym każdemu człowiekowi miejscem, małą ojczyzną, którą dla Grzegorza jest Polanów. Za odkrywcę talentu poetyckiego artysty uważa się Michała Łangowskiego, wokalistę i gitarzystę zespołu Ciska Jak Ta.

Kolejny tomik wierszy

Henryk Zabrocki także pochodzi z Polanowa. Jednak panowie, jak wynika z deklaracji obydwu, nie spotykali się przed 2021 r., kiedy wiersze Grzegorza Szafoniego znalazły się w kręgu zainteresowania TPD. Prezes oddziału tak wspomina: – *Utwory trafiły na dobre odbiorcę. Zafascynowani twórczością Grzegorza postanowiliśmy – jako TPD – wydać kolejny tomik jego wierszy.*

Tak się stało w tym samym roku; niemal 200-stronicowe „Słów szafowanie” jest dzisiaj na rynku księgarskim pozycją poszukiwaną. – *Odąd poezja Grzegorza nam towarzyszy – dodaje Henryk Zabrocki. – Dlatego, kiedy projektowaliśmy nasz koncert od razu padło na jego wiersze. Zgodził się bez wahania. Wybrał ponad 20, z czego wyrecytowanych zostało kilkanaście, a kilka kolejnych – zaśpiewanych przez Wszystko ma swój czas.*

Magdalena Grzybowska
Fot. Marcin Golik

Fotorelacja z koncertu – str. 4
Relacja z próby muzycznej – str. 5

Drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy,

z okazji świąt Bożego Narodzenia przyjmijcie od nas serdeczne i gorące życzenia rodzinnej i przyjaznej atmosfery, ciepła i życzliwości płynących od wszystkich do wszystkich, miłości, szacunki i wzajemnego zrozumienia. Niech te wyjątkowe dni grudniowe, na które tak czekamy, staną się także okazją do bycia razem, zwłaszcza z dziećmi w każdym wieku. Dajmy najmłodszym to, czego pragnęliśmy najbardziej w dzieciństwie i młodości.

Na Nowy 2025 Rok życzymy Wam energii, optymizmu, pozytywnego spojrzenia na ludzi i świat, pogody ducha, powodzenia we wszystkim, co robicie, dobrych relacji z otoczeniem i pomysłów na działania i wszelkie formy aktywności. Przedtem jednak bajecznie udanego Sylwestra spędzonego w wymarzonej miejscy, a przez cały rok zdrowia, szczęścia, nieustającej radości, poczucia spełnienia, wiary w siebie, a przede wszystkim w dzieci!

Henryk Zabrocki
Kawaler Orderu Uśmiechu
prezes TPD w Koszalinie z gronem współpracowniczek i współpracowników





Warto wierzyć w misję Świętego Mikołaja

Komu nigdy w życiu nie przysnił się Święty Mikołaj? Ręka w górę! Tak myślałem, ręk niewiele, choć bardziej tego domyślam się, niż to widzę. Ale tak na zdrowy rozsądek: kto jest w domach milej widziany niż korpulentny, siwy brodac w sile wieku, w charakterystycznym ubranku: bucikach z cholewką, kubraczku, sweterku i czapce z pomponem? Kogo chcielibyśmy gościć codziennie, mimo, iż: raz, że wiemy o ułudzie jego istnienia, legendzie, a dwa, że gdybyśmy mogli liczyć na prezenty raz za razem, najpewniej część z nas przestałaby chodzić do pracy. Bo po co? Mikołaj przyniesie, co zechcemy, wystarczy skrobnąć liściki i trach: oto wór z darami! Niemniej teraz czas mamy mocno magiczny, popuśćmy wodzę fantazji. Przynajmniej do końca tego tekstu.

Wyobraźmy sobie zatem prawdziwego Świętego Mikołaja, niekoniecznie od razu w Laponii. Mieszkam

w okolicy, która – zwłaszcza, kiedy posypie śnieżek – idealnie nadaje się na krajobraz dla najpopularniejszego darczyńcy na świecie. Niech zatem w tej wizji zamieszka na jednej z gór polanowskich. Zwłaszcza, że miejsce ma – zabudowania, które niegdyś służyły najprawdziwшему pustelnikowi. Chociaż... kto widział stroniącego od ludzi Świętego? Stąd jego miłość do ludzi, że żyje wśród nich. Zatem nie pustelnia, ale dom wybudowany specjalnie dla Mikołaja, gdzieś na wzgórzach ponad Polanowem. Tam niech osiadzie, tam zamieszka i tam pakuje prezenty. Nawet nie sam, poza reniferami i elfami, wprowadźmy do niego przeuroczą asystentkę.

Niech zatem będzie jego, czyli Mikołaja Świętego, gosposią, przyjaciółką, inspiracją do zarządzania prezentami. A więc mamy: jego i ją, wspólny ich dom z otoczeniem, w malowniczym krajobrazie i zimę prawdziwą, bo Polanów słynie z zimy. Zimy, można powiedzieć, zimowej. Zwykle, kiedy w Koszalinie jest kilka stopni na plusie, u nas też jest kilka stopni, lecz na minusie. Mamy komplet niezbędny do dalszego snucia fantazji.

Teraz, dajmy na to, nadchodzą listy; ogromne wory listonoszy zastęp kilka nocy i dni bez przerwy wwozi na górę Mikołaja. Listów jest tyle, że polegają w lasach, na polanach, zsuwają się z pagórków i wznieśień. Nikt nie jest w stanie tego, co zawierają ogarnąć spojrzeniem, pojęciem. Po nich jadą tiry z paczkami. Miliony rzeczy w kolorowych papierach i tasiełkach.

Pierwsza z raju świątecznego ucieka mniej już uroczą asystentka, w przekazach zwana Śnieżynką. Po prostu zwiewa saniami w kurtce z cekinami. Za nią na resztach papierów ozdobnych zjeżdżają po śniegu zastępy elfów wyczerpane pakowaniem prezentów. W końcu starszy pan zostaje sam z oczekiwaniami i obietnicami dzieci świata i tej części dorosłych, którzy wciąż w niego wierzą. Ponieważ nikt w święta niczego nie dostaje, Polanów, w tej wersji wierzenia, zostaje najechany przez tłumy domagających się upominków milusińskich w autach niemilusińskich dorosłych: „Wszak miał kupić i dostarczyć, a tu taki blamaż”. Miasto moje rodzinne staje się przekłete na pokolenia. Uwaga! Właśnie tu brodac pierwszy raz zawałił sprawę.

Właśnie dlatego, drogie dzieci, to Laponia, a nie na przykład Polanów. To jakiś bliżej niezidentyfikowany Mikołaj, a właściwie tysiące przebranych Mikołajów w tych samych wdziankach, a nie mister John lub pan Staszek. Mity, opowiadki, tradycje, historyjki z mchu i paproci. Dobre dla wszystkich, na każdą okazję. Nie od początku opowiadane i nie do końca sprawdzone.

Czasami jednak warto uwierzyć w coś, o czym wiemy, że na metry trąci błagą, ale przynajmniej nie stwarza pozorów realności. Dlatego tak piękna jest historia Świętego Mikołaja, w którego istnienie warto wierzyć. Bo wiecie, może zdarzyć się i tak, że naprawdę przyjdzie i co mu wtedy powiecie?

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin

Przedszkola tepedowskie w międzynarodowym projekcie

Przedstawiciele koszalińskiego TPD wzięli udział, reprezentując oddział, w spotkaniu inauguracyjnym projektu „Zdrowy przedszkolak w zdrowej gminie”, który jest już realizowany w przedszkolach tepedowskich w gminie Kołobrzeg. Jednak to projekt społeczny o szerszym zakresie działania i oddziaływania.

– *Będzie, a właściwie już jest, realizowany przez partnerów z Polski i z Niemiec w dwudziestu siedmiu placówkach* – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek TPD, wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego z siedzibą w Szczecinie. – *Partnerem merytorycznym jest Uniwersytet Szczeciński (US).*

Konferencja inauguracyjna przedsięwzięcia odbyła się w Międzynarodowym Ośrodku Badań Interdyscyplinarnych US w Kulicach. Gmina Kołobrzeg w projekcie pełni rolę partnera wiodącego; wartość działań to 1,5 mln euro, 80 proc. to wkład UE w ramach programu INTERREG VIA Polska-Niemcy. Projekt potrwa 36 miesięcy. (mg)

20 listopada obchodziliśmy Dzień Praw Dziecka

20 listopada każdego roku przypada Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka. To czas, kiedy nie tylko przypominamy, lecz również promujemy wartości, jakie ten dzień ze sobą niesie. Katalog praw najmłodszych obejmuje kilkanaście punktów, z których do najważniejszych należą: prawo do życia i rozwoju, wolności, godności i szacunku, do wolności od przemocy fizycznej i psychicznej, właściwych standardów życia, ochrony zdrowia, czasu wolnego i wypoczynku.

Przyjęcie w 1989 r. przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych międzynarodowej Konwencji o prawach dziecka w dużym stopniu było zasługą Polski. Już w 1978 r., więc ponad dekadę wcześniej, zaproponowaliśmy światu stworzenie kompleksowego dokumentu uwzględniającego nie najważniejsze, lecz wszystkie prawa dziecka. Jednym z niewielu państw cywilizowanych, które Konwencji nie podpisał są Stany Zjednoczone.

W koszalińskim TPD Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka jest okazją do rozmów i zajęć praktycznych związanych z przestrzeganiem praw dziecka w każdej sytuacji i w każdym miejscu, przez każdą osobę dorosłą i rówieśniczą. (pł)

W Szczecinie – o przemocy domowej



W Szczecinie w połowie listopada br. odbyła się konferencja „Nie – Przemocy, Tak – Pomocy”, zorganizowana przez Wydział Współpracy Społecznej Zachodniopomorskiego Urzędu Marszałkowskiego. W spotkaniu aktywny udział wzięli przedstawiciele TPD: Oddziału Okręgowego w Koszalinie, reprezentowanego przez prezesa Henryka Zabrockiego i Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego w Szczecinie, którego prezesem jest Zygmunt Pyszkowski.

Henryk Zabrocki, ekspert ds. przeciwdziałania przemocy,

certyfikowany specjalista Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, był jednym z prelegentów. Wystąpienie prezesa nosiło tytuł „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie – analiza, profilaktyka, wskazania – na podstawie działalności TPD w Koszalinie”. Dotyczyło niemal wszystkich aspektów rozpoznawania i przeciwdziałania przemocy, zwłaszcza w odniesieniu do dzieci i młodzieży.

(pp)
Fot. Krzysztof Kretkowski

Wolontariusze zbierali datki na koszalińskie hospicja

W Dniu Zmarłych, na koszalińskim Cmentarzu Komunalnym, młodzi wolontariusze związani z oddziałem TPD (na zdjęciu) uczestniczyli w zbiorze funduszy na rzecz hospicjów działających w mieście i regionie. Nie pierwsza to tego rodzaju aktywność przedstawicieli organizacji, widocznych wśród innych osób kwestujących. Reakcje osób poproszonych o datkę były pozytywne, wiele osób zdecydowało się przekazać pieniądze akurat do puszek tepedowców, chociaż tego dnia na i przy cmentarzu nie brakowało osób wspierających podmioty pomagające potrzebującym. (mg)

Fot. Bartosz Zabrocki



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.

Trwa kampania ochrony dzieci przed zagrożeniami online

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (TPD) rozpoczęło ogólnopolską kampanię #wiemcorobić, której celem jest zwiększenie świadomości na temat zagrożeń elektronicznych, takich jak: child grooming i sextortion. Kampania obejmuje działania edukacyjne, prewencyjne i informacyjne skierowane do dzieci, rodziców i nauczycieli. Wspiera ma rozpoznanie i przeciwdziałanie niebezpieczeństwom kryjącym się w sieci. W akcję, jak we wszystkie tego rodzaju, aktywnie włączył się koszaliński oddział TPD.

Inicjatywa, realizowana dzięki wsparciu Pepco, uzyskała patronat honorowy ministra sprawiedliwości, Rzecznika Praw Dziecka i komendanta głównego policji, a w jej organizację zaangażowane jest grono ekspertów, w tym między innymi: sędzia, psychoterapeuta, psychiatra dziecięcy, psycholog, pedagog seksualny, przedstawiciele policji.

To żaden wstyd

Podstawowe pytanie w kampanii #wiemcorobić brzmi: jak skutecznie i sprawnie zadbać o bezpieczeństwo dziecka w świecie cyfrowym? Kampania to szeroko zakrojona inicjatywa, której zadaniem jest zarówno edukacja, jak i praktyczne wsparcie dzieci, rodziców i nauczycieli w radzeniu sobie z zagrożeniami w internecie.

– Naszym celem jest zwiększenie społecznej świadomości o zjawiskach takich jak child grooming i sextortion oraz wykształcenie nawyków i reakcji pozwalających chronić się przed tymi niebezpieczeństwami – wyjaśnia Marta Kwiatek z TPD w Warszawie, koordynatorka telefonu i czatu zaufania dla dzieci i młodzieży – 800119119.pl. – Zależy nam, by każde dziecko, które doświadczyło przemocy online, zamiast odpowiadać sprawcy, od razu zgłosiło zdarzenie właściwym instytucjom. Żeby nie wstydzilo się, ani nie obawiało oceny czy odrzucenia ze strony dorosłych, którzy powinni je wspierać.

Założenia kampanii

Zmniejszenie stygmatyzacji ofiar i zachęcanie młodzieży do zgłaszania przestępstw organom ścigania – to podstawowe założenia kampanii. Została ona skierowana również do dorosłych, którym ma dostarczyć narzędzi, żeby mogli skuteczniej wspierać dzieci i młodzież w obliczu zagrożeń.

– Na stronie internetowej wiemcorobic.pl już można znaleźć spot wideo i materiały informacyjne skierowane do dzieci i młodzieży, dotyczące ścieżki i procedur postępowania w przypadku zetknięcia się z groomerem lub szantażystą – dodaje Marta Kwiatek. – Dostępny jest specjalny formularz, przez który można zgłosić takie przestępstwo i informacje, gdzie szukać wsparcia psychologicznego.

Nauczyciele zyskują dostęp do gotowych scenariuszy lekcji przygotowanych przez specjalistów i do narzędzi, które pozwolą im rozpoznawać sygnały zagrożeń i reagować na potrzeby uczniów w trudnych sytuacjach.

Uwaga! Child grooming

Marta Kwiatek wyjaśnia: – Zależy nam na budowaniu świadomości i zapewnieniu konkretnego wsparcia, aby wszyscy odbiorcy – dzieci, ich rodzice i nauczyciele – czuli, że wiedzą, co

Ponad 40 proc. nastolatków otrzymało prośbę lub żądanie przesłania nagiego zdjęcia. Blisko 20 proc. nastolatków spotkało się na żywo z dorosłą osobą poznaną w internecie. Warto wiedzieć, co robić, gdy w rozmowie online pojawiają się tzw. czerwone flagi. Dlatego – wspierane przez Pepco – TPD ogłosiły kampanię #wiemcorobić, której celem jest ochrona młodych osób przed zagrożeniami online, takimi jak: child grooming i sextortion.

mogą, mają i powinni zrobić w obliczu zetknięcia się z niebezpieczeństwem ze świata online. A to niebezpieczeństwo, niestety, jest bardzo realne.

Czym jest child grooming? To proces psychologicznej manipulacji, w której sprawcy powoli zdobywają zaufanie dziecka, aby zbliżyć się do niego z zamiarem wykorzystania seksualnego. W ramach kampanii powstały między innymi materiały edukacyjne, które pomogą dzieciom nauczyć się rozpoznawać niepokojące sygnały, na przykład wtedy, gdy osoba po drugiej stronie ekranu: izoluje dziecko od bliskich lub próbuje kreować z nim „sekrety”, wykazuje podejrzenie dużą uwagę i sympatię wobec dziecka, prosi o nagie zdjęcia

w celu interwencji. A interwencja to zbieranie dowodów, rozmowa z rodzicami, psychologiem szkolnym, telefonem zaufania lub zgłoszenie sprawy policji.

Eksperti zaangażowani w kampanię zapewniają wsparcie merytoryczne, które umożliwiło stworzenie materiałów edukacyjnych odpowiadających na realne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych w obszarze internetowych zagrożeń.

– Cieszymy się, że możemy być częścią tak ważnej inicjatywy, która zwiększa bezpieczeństwo najmłodszych użytkowników internetu i wspiera ich świadomy rozwój w cyfrowym świecie – podkreśla Kasia Wilczewska, Head of Corporate Communication Pepco. – Jako firma od lat działająca na rzecz dobrostanu rodzin



Koszaliński oddział TPD zaangażował się we wsparcie kampanii zainicjowanej przez Zarząd Główny TPD, umieszczając informacje o jej przebiegu w mediach lokalnych i regionalnych, na stronie Urzędu Miejskiego, szkół wyższych i wielu innych urzędów, instytucji, organizacji.

lub proponuje spotkanie w realu, przesyła własne roznegliżowane zdjęcia lub inne materiały pornograficzne.

Sextortion – wyrafinowany podstęp

Ekspertka kampanii, psychoterapeutka Julia Norman, podkreśla: – Nie wszystkie dzieci potrafią wyczuć, kiedy przekraczane są ich granice, wiele z nich ma trudności z asertywną obroną swoich granic. Grooming to proces subtelny, jednocześnie niezwykle niebezpieczny, dlatego tak ważne jest, by młodzi ludzie wiedzieli, jak się przed nim chronić, a przede wszystkim nie obawiali się zgłaszania wątpliwości.

Drugim kluczowym zagadnieniem kampanii jest sextortion – to przestępstwo polegające na szantażowaniu ofiary groźbą upublicznienia intymnych zdjęć lub filmów w celu wymuszenia korzyści finansowych. Sprawcy na ogół wykorzystują manipulację i podstęp, żeby nakłonić ofiary do udostępnienia kompromitujących materiałów.

– Dzieci często wchodzą w te relacje w poszukiwaniu akceptacji i bliskości, ale gdy sprawca zaczyna je szantażować, czują się winne i przestraszone – mówi Magda Mroziewicz, psycholożka i konsultantka telefonu i czatu zaufania dla dzieci i młodzieży, ekspertka kampanii Pepco i TPD.

Eksperti wspierają kampanię

Ważne jest, by dzieci wiedziały, że mają prawo do wsparcia i istnieją konkretne kroki, które mogą podjąć

i dzieci, wierzymy, że edukacja o zagrożeniach internetowych i dostarczanie konkretnych narzędzi i metod ochrony to działania niezbędne w obliczu wyzwań, które stawia nam rzeczywistość.

Bezpiecznie i świadomie

Jak mówi Kasia Wilczewska: – Dlatego z dumą wspieramy tę kampanię, aby najmłodszy mogli korzystać z zasobów internetu w sposób bezpieczny i świadomy.

TPD, organizacja działająca od 1919 r., od lat angażuje się w działania na rzecz podniesienia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w różnych obszarach, promując wartościowe treści edukacyjne i wspierające rozwój młodego pokolenia, choćby przez takie programy jak „Cyfrolatki”, realizowany również dzięki wsparciu firmy Pepco.

W ramach kolejnego etapu kampanii #wiemcorobić zostaną udostępnione dodatkowe materiały skierowane do nauczycieli, w tym wspomniane scenariusze lekcji i film edukacyjny. Zainteresowani będą mieli okazję także wziąć udział w webinarium. Informacje na ten temat będą udostępniane na stronie kampanii i w mediach społecznościowych Zarządu Głównego TPD – podaje Marta Kwiatek.

oprac. (mg)
Grafika: Zarząd Główny TPD

Źródło: materiały prasowe kampanii, przygotowane przez ZG TPD.

Zawsze jest czas na przyjaźń i integrację!



Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego oddziału TPD, wspólnie z formacją Pomoc Doraźna, otworzył koncert w Clubie 105 w CK 105.



Monika Korpowska, wychowawczyni, autorka muzyki i słów do utworów, które wykonała wspólnie ze swoimi podopiecznymi z ogniska „Północ”.



Wśród deklamujących wiersze znalazła się Wanda Zabrocka, uznana malarka, a teraz, jak się okazało, utalentowana recytatorka.



Wiersz Grzegorza Szafoniego w interpretacji Wojtka Madery, muzyka, wychowawcy z ogniska „Zacisze”. Za nim: Beata Piocha, prowadząca koncert.



Podopieczni ogniska TPD znakomicie wypadli w recytacji wierszy; na zdjęciu: Julia Pasieczna z ogniska „Horyzont”.



Cichy, ale wyrazisty bohater wieczoru, czyli Grzegorz Szafoni, mistrz słowa pisanego wierszem, czasami rymowanym.



Występ zespołu Wszystko ma swój czas z Dąbrowy pod Sianowem uświetnił koncert poetki „Miłość to dobry człowiek”.



Finał z udziałem między innymi Henryka Zabrockiego, który na otwarciu zaśpiewał „Życie cudem jest” z repertuaru Stanisławy Celińskiej.

Próba w „Zaciszu” przed koncertem

W sztuce jest tak, że każdy występ, wernisaż, koncert powinna poprzedzić próba. Niekiedy, jak w teatrze, prób jest więcej, np. trzy, żeby wszystko ze sobą jak najlepiej współgrało. Dokładnie tak było z listopadowym koncertem poetyckim, w większości poświęconym twórczości – zaprzyjaźnionego z koszańskim oddziałem TPD – poety polanowskiego, Grzegorza Szafoniego.

Program koncertu, o czym piszemy na innych stronach tego wydania „Świata Dziecka”, był silnie zróżnicowany, a wykonawców kilkudziesięciu, w tym: muzyków, wokalistów, recytatorów. W ten sytuacji próba okazała się wręcz konieczna i została zorganizowana dwa dni wcześniej w gościnnych progach ogniska „Zacisze”. Zresztą wychowawca placówki, Wojtek Madera, był jednym z wykonawców.

Próba zespołu Pomoc Doraźna, złożonego z wychowawców ognisk i animatorów muzycznych, powstałego na specjalne okazje koncertowe TPD, przebiegła sprawnie i potrwała dwie godziny. Za mikrofonem, podobnie jak później w Clubie 105 Centrum Kultury 105, stanął nie tylko wspomniany Wojtek Madera, lecz także Henryk Zabrocki, rozśpiewany prezes oddziału.

Do tego grona dołączył Mariusz lwko, założyciel, lider i wykonawca grupy Wszystko ma swój czas, która również wystąpiła na koncercie. Mariusz zapoznał się z utworem finałowym, którzy wykonali wszyscy uczestnicy. Natomiast Monika Korpowska z ogniska „Północ” przysłała ze swoimi podopiecznymi, którzy przygotowywali się do roli recytatorów. Bez prób nie ma sukcesów. (pp)

Fot. Piotr Pawłowski



„Sówki”: patriotyczne spotkanie z żołnierzem



W naszym przedszkolu [grupa „Sówki” koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka” – dop. red.] działają ostatnio niezwykle rzadkie. W ramach obchodów 11 listopada, czyli Narodowego Dnia Niepodległości, mieliśmy wyjątkową gościnie – mamę Michałką, panią Żanetę. Okazało się, że pani Żaneta jest żołnierzem.

Dowiedzieliśmy się, jak wygląda praca żołnierza, jakie ma obowiązki i dlaczego jest tak ważna dla obronności kraju. Pani Żaneta pokazała nam swój mundur, hełm i inne wojskowe akcesoria. Mogliśmy nawet przymierzyć niektóre z nich. Pani Żaneta opowiedziała o hymnie narodowym i dlaczego powinniśmy go znać i szanować.

Razem zaśpiewaliśmy „Mazurka Dąbrowskiego” stojąc na baczność, tak jak prawdziwi żołnierze. Nauczyliśmy się też rozpoznawać symbole narodowe i dowiedzieliśmy się, co one oznaczają. To było naprawdę niesamowite spotkanie! Dzięki pani Żanecie dowiedzieliśmy się, że żołnierze to ludzie, którzy kochają swój kraj i chcą go chronić przed różnymi zagrożeniami.

Dominika Badyńska
Fot. TPD Koszalin

Gratulacje dla szczecińskiej „Iskierki”

Beata Bilka, dyrektor Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej TPD w Koszalinie, a równocześnie wiceprezes Oddziału Okręgowego w Koszalinie oraz Oliwia Szajner, sekretarz zarządu oddziału koszańskiego, reprezentowały go podczas listopadowych obchodów 20-lecia powołania Koła Rodziców i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa „Iskierka” w Szczecinie.

Henryk Zabrocki, prezes koszańskiego TPD wyjaśnia: – Wspieramy inicjatywy i wydarzenia, które mają na celu dobro dzieci, zwłaszcza, kiedy dotyczą projektów realizowanych w ramach organizacji. Koło „Iskierka”, funkcjonujące w strukturach Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD, jest doskonałym przykładem, że konsekwentnie i konstruktywnie realizowane przez rodziców pomysły mogą przynieść dzieciom wiele pożytków.

„Iskierka” powstała z inicjatywy kilkorga rodzin, w których urodziło się dziecko z Zespołem Downa. Było pierwszą tego rodzaju organizacją z Szczecinie i w regionie, której cel

stanowiło wsparcie osób oraz ich rodzin. Rodzice uznali, że ze względu na charakter i specyfikę choroby istnieje konieczność stworzenia miejsca, w którym działania opiekuńcze, rozwojowe i integracyjne będą maksymalnie dostosowane do potrzeb osób z Zespołem Downa. (mg)

Fot. TPD Koszalin



Kołobrzeg: szkolenie – jak przeciwdziałać przemocy?

W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) w Kołobrzegu odbyło się szkolenie z zakresu przeciwdziałania przemocy, prowadzone przez warszawskiego prokuratora w stanie spoczynku, Jarosława Polanowskiego, specjalistę ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Zajęcia zorganizował koszański oddział TPD, na zlecenie Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu, pod którego skrzydłami działa PCPR.

Jarosław Polanowski był w 2023 r. prelegentem konferencji TPD pod tytułem „Jak skutecznie przeciwdziałać przemocy wobec dzieci i młodzieży?”, która odbyła się w Koszańskiej Bibliotece Publicznej. Podczas swojego wystąpienia prokurator powiedział: – Potrafimy pogłaskać kota, nie umiemy przytulić dziecka. To, do czego doszliśmy [w przeciwdziałaniu], zostało zaprzepaszczone. W odniesieniu do ofiar, zdemolowaliśmy opiekę prawną.

Jarosław Polanowski prowadzi działalność dydaktyczno-szkoleniową. Prawnik ma ponad 40-letnie doświadczenie. Był prokuratorem apelacyjnym, członkiem Rady ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Ekspert i współpracownik wielu organizacji pozarządowych. Konsultant projektu nowelizacji ustawy o przeciwdziałaniu przemocy. Kawaler Orderu Białej Wstążki, przyznawanej mężczyznom za wspieranie kobiet. (mg)

Fot. TPD Koszalin



Twoje **1,5%** podatku ratuje życie
KRS 0000 11 43 45



TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI

Bezpłatny anonimowy
800 119 119 .pl
TELEFON I CZAT ZAUFANIA
dla dzieci i młodzieży

Ekspercki komentarz dla TVP

Bartosz Zabrocki, dyrektor koszalińskiego TPD i wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD w Szczecinie, wystąpił w programie informacyjnym zrealizowanym przez TVP Szczecin na temat przemocy seksualnej w internecie i kampanii profilaktyczno-informacyjnej zainicjowanej przez Zarząd Główny TPD w Warszawie.

Audycja dostępna jest na stronie szczecińskiego oddziału Telewizji Publicznej. Dowiadujemy się z niej, że ponad 40 proc. polskich nastolatków otrzymało prośbę o przestanie swoich nagich zdjęć. „Z uwodzeniem małoletnich online i szantażem, chce się rozprawić TPD – poinformowała dziennikarka Anna Suwałowska. – (...) kampania podpowiada, jak się bronić przed przemocą seksualną w internecie. (...) jak przez mgłę sympatii i komplementów dostrzec prawdziwe intencje osoby po drugiej stronie monitora”.

Bartosz Zabrocki dla TVP Szczecin: „Musimy przede wszystkim zablokować profil tej osoby, zgłosić się do rodziców, wychowawcy. Nie możemy zostawić tego bez reakcji”. Zgodnie z najnowszym raportem WeProtect niemal 70 proc. dzieci w Polsce mogło paść ofiarą przemocy seksualnej w sieci, ale anonimowe ankiety i badania nijak mają się do policyjnych statystyk.

(pł)

ZCO: konferencja o efektywnej edukacji zdrowotnej młodych

Szkolenie kadr i podnoszenie kwalifikacji przez pracowników jest podstawą poszerzania zakresu kompetencji organizacji. Z niezwykłą starannością dba o to koszalińskie TPD. – *Stawiamy na kształcenie i samodoskonalenie* – podkreśla Henryk Zabrocki, prezes oddziału. – *Każda okazja jest dobra, z wielu korzystamy jako uczestnicy rozmaitych projektów, przedsięwzięć. Działamy w dziedzinach, które ulegają zmianom, dotyczy to również zjawisk społecznych, potrzeb i oczekiwań dzieci, kłopotów, z jakimi zmagają się rodzice.*



Przedstawicielki oddziału TPD: Bożena Czujko i Sylwia Zabrocki, wzięły udział w konferencji Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii „Zdrowie od Małego” w Szczecinie. Zaproszenie do udziału zostało wystosowane do nauczycieli i organizacji współpracujących z dziećmi i młodzieżą. Celem prelekcji z udziałem ekspertów było wsparcie uczestników w ich codziennej pracy z młodymi ludźmi poprzez przekazanie wiedzy i narzędzi potrzebnych do prowadzenia efektywnej edukacji zdrowotnej wśród przedstawicieli najmłodszego pokolenia.

(mg)

Fot. TPD Koszalin



„Anioł” dla Alicji Andrzejewskiej

Alicja Andrzejewska, prezes Oddziału Powiatowego TPD w Złotowie, jednocześnie przewodnicząca Głównej Komisji Rewizyjnej Zarządu Głównego TPD w Warszawie i przyjaciółka oddziału koszalińskiego, została kolejną osobą odznaczoną unikalnym i prestiżowym Certyfikatem Anioła – „Anioły są wśród nas”. To odznaczenie szczególnie jest również dlatego, że przyznaje je wyłącznie TPD w Koszalinie. Statuetkę, o czym pisaliśmy już wielokrotnie, towarzyszy personalizowana laudacja, która wyjaśnia ideę i znaczenie społeczne i środowiskowe „Aniołów”.

Do wręczenia godności doszło 8 listopada br. w sali kinowej Złotowskiego Domu Kultury. Henrykowi Zabrockiemu, prezesowi oddziału koszalińskiego i Kawalerowi Orderu Uśmiechu, towarzyszyła żona Wanda, emerytowana nauczycielka, a obecnie uznana malarka. – *Alicja jest osobą niezwykle życzliwą oddziałowi, co wielokrotnie okazywała przyjeżdżając do Koszalina* – przyznał prezes. Uroczystość, podczas której „Anioł” został wręczony, miała charakter podniosły i patriotyczny, wszak odbyła się niemal w przededniu Święta Niepodległości. A współorganizatorem wydarzenia było Ognisko Pracy Pozaszkolnej w Złotowie.

Fragmencie laudacji do odznaczenia głosi: „<Anioły> tepedowskie tworzą jedną wielką rodzinę, która ma już ponad 100 lat. Wszyscy są w niej głowami, nie ma



starszych i młodszych, kuzynów i stryjenek. Wszyscy są też równi wobec innych. Nie ma kłótni o spadki, ponieważ majątek rodowy przechowywany jest w sercach członków rodziny”. Dokładnie tak jest i pozostaje, choć słowa zostały napisane już kilka lat temu. Okazuje się zatem, że istnieją wartości ponadczasowe. Henryk Zabrocki dodaje: – *Z biegiem lat nabraliśmy przekonania i świadomości, że właściwie każdy może zostać „Aniołem”. Niestety, nie każdy wykorzystuje swoje możliwości. Znamiennie czyni to Alicja, którą uhonorowaliśmy z pełnym przekonaniem o słuszności decyzji.*

(pp)

Fot. TPD Koszalin

List samorządowców z Konina

W związku z niedawnymi uroczystościami w konińskim oddziale TPD, o których pisaliśmy na łamach „Świata Dziecka”, w których uczestniczyli przedstawiciele koszalińskiego oddziału, w tym jego prezes Henryk Zabrocki, prezydent Konina i przewodniczący tamtejszej Rady Miasta złożyli na ręce Krystyny Chowańskiej, prezes oddziału w Koninie, list, w którym czytamy: „Jesteśmy dumni, że mieszkanka naszego miasta została laureatką tak szlachetnego wyróżnienia” [Wawrzynów Pracy Organizacyjnej przyznawanych przez Stowarzyszenie Unii Wielkopolan].

Niemniej Krystyna Chowańska (na zdjęciu: podczas ceremonii przyznania oddziałowi – pierwszego w jego historii – sztandaru) niedawno otrzymała także inny wyjątkowy i prestiżowy tytuł, przyznawany jedynie przez koszalińskie TPD, „Certyfikat Anioła – Anioły są wśród nas”, na który składa się figura ceramiczna anioła w oprawie i spersonifikowana laudacja.

Prezydent Piotr Korytkowski i przewodniczący Wiesław Steinke w korespondencji odnoszą się również do niezwykle ważnego dla TPD zagadnienia istnienia tepedowskich placówek wsparcia dziennego. Tylko w województwie zachodniopomorskim, wspólnie z oddziałem szczecińskim, TPD prowadzi 120 środowiskowych ognisk wychowawczych.

Samorządowcy napisali: „Bardzo dziękujemy [Krystynie Chowańskiej] za prawie 50-letnie doświadczenie i pracę na rzecz najmłodszych mieszkańców. Walka o poprawę losu dzieci (...), tworzenie środowiskowych placówek wsparcia dziennego – to pokazuje celowość i dalekowzroczność Pani działań [w TPD]”. Koszaliński oddział przytacza się do gratulacji!

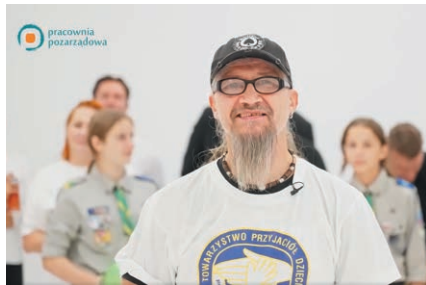
(pp)

Fot. TPD Koszalin



Mnóstwo ludzi, jeden film, wspólne przesłanie

Ten spot reklamowy, w którym koszalińskie TPD wyraźnie zaistniało, cieszy się dużym powodzeniem wśród widzów, zarówno w internecie, jak i w telewizji „Max”, gdzie jest często emitowany. Przed tegorocznym Koszalińskim Dniem Organizacji Pozarządowych i galą zorganizowaną z tej okazji w Filharmonii Koszalińskiej, Marcin Golik, fotograf i filmowiec, współpracujący również z TPD, na zlecenie Pracowni Pozarządowej (PP), która galę każdego roku przygotowuje, zrealizował z udziałem przedstawicieli wielu podmiotów trzeciego sektora film promocyjny.



Idea zawiera się w formie nierzadko wykorzystywanej przy tego rodzaju przekazach: zdanie afirmujące działalność społeczną, aktywność dla innych i siebie, podzielone na słowa, wypowiedziane lub wykrzykujące w tempie szybkiego montażu przedstawiciele różnych organizacji. Całość opatrzona jest rytmiczną muzyką, przez co łatwiej trafia do odbiorców. Reprezentanci oddziału TPD pojawiają się w kilku ujęciach, wszyscy noszą jednolite niebieskie koszulki. Spot PP to również wyraz wspólnoty działania i integracji koszalińskich podmiotów NGO.

(pp)

Fot. Marcin Golik



Ognisko w Świdwinie świętowało 30 lat!

To więcej niż sukces! – Kiedy otwieraliśmy pierwsze placówki wsparcia dziennego: środowiskowe ogniska wychowawcze, wtedy jeszcze nazywane: resocjalizacyjnymi, były wczesne lata dziewięćdziesiąte dwudziestego wieku – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek koszalińskiego TPD, wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD z siedzibą w Szczecinie. – Dzisiaj nasza organizacja prowadzi najwięcej tego rodzaju placówek w kraju, w regionie zachodniopomorskim, a więc wspólnie ze Szczecinem, ponad sto dwadzieścia.

Współcześnie, nikogo już nie trzeba przekonywać, a tak zdarzało się przez całe lata, że placówki wsparcia dziennego to najlepsza forma pracy profilaktycznej z dzieckiem i rodziną. A co równie istotne: realizowana jest w środowisku dziecka, blisko domu, wśród rówieśników, ale również młodzieży starszej i młodszej, co sprzyja integracji i budowaniu relacji, nabywaniu umiejętności, kompetencji. – Ogniska są niezbędne w procesie wychowawczym i opieki nad dzieckiem – podkreśla Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie.

W oddziale jubileusz działalności każdego ogniska jest okazją do uroczystości: spotkania, rozmów, wspomniania początków i docenienie pracy wychowawców, którzy na co dzień pracują z młodzieżą. Tak było w przypadku 30-lecia ogniska w Świdwinie. – To jedna z naszych najstarszych placówek – przypomniał Bartosz Zabrocki. – Przez trzy dekady bezsprzecznie dowiodła jak bardzo potrzebna jest w mieście, środowisku i systemie pomocy dziecku i rodzinie.



Ogniskiem kieruje Marzena Kostrzewa-Wisłocka, pedagożka o wielkim sercu, ogromnej wiedzy i dużym doświadczeniu. Pracę rozpoczęła niemal dokładnie 20 lat temu, czyli 28 października 2004 r. – Każdego dnia kontynuuję ją z taką samą pasją, oddaniem i energią – przyznaje Henryk Zabrocki, a dyrektor oddziału uzupełnia: – Marzena, co skrzętnie ukrywa z wrodzoną skromnością, jest niezwykle wrażliwa na losy dzieci i stara się każdemu z nich pomóc.

Z okazji rocznicy, zarząd oddziału przyznał wychowawczyni wyjątkowe odznaczenie – Złoty Dyplom TPD. – Wkrótce rozpoczniemy oficjalne obchody trzydziestolecia ogniska w Świdwinie – zapowiada Bartosz Zabrocki. – Placówka jest naszą dumą i częścią historii oddziału. Będzie okazją, by wspominać dawne czasy i snuć plany na przyszłość.

(pł)

Fot. TPD Koszalin

Wydanie „Przyjaciela Dziecka” Zarządu Głównego TPD

Ukazał się kolejny numer pisma Zarządu Głównego (ZG) TPD w Warszawie „Przyjaciel Dziecka” (1-6 (778-783)/2024). W wydaniu przeczytamy między innymi: rozmowę z Zygmuntem Pyszkowskim, wiceprezesem ZG i prezesem Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD w Szczecinie pod wymownym tytułem „Idziemy właściwą drogą”, informację PFRON o prawie do dostępności osób z niepełnosprawnościami, relację z konferencji naukowej o problemach dzieci, która odbyła się w Krośnie i inauguracji działalności nowych placówek TPD.

Sporo miejsca zajęły informacje dotyczące tego, co robi oddział koszaliński. To nie tylko wątki w rozmowie z Zygmuntem Pyszkowskim, lecz również opis współpracy Koszalina z Legnicą pióra Kazimierza Pleśniaka, prezes oddziału legnickiego i relacja z wręczenia Izabeli Król tytułu Damy Orderu Uśmiechu. Uroczystość odbyła się w ośrodku „Helenów”, a uczestniczyli w niej, aktywnie włączając się do jej przebiegu, Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego TPD wraz z małżonką Wandą.

„Przyjaciel Dziecka” dostępny jest w wersji drukowanej w warszawskim biurze ZG i jako pdf do pobrania na stronie Zarządu Głównego.

(pp)

Kołobrzeg: aspekt społeczny – zostań rodziną zastępczą

Rodzicielstwo zastępcze jest okresową formą pomocy dziecku, a często także jego rodzinie biologicznej, która znalazła się w trudnej sytuacji. Pełnienie funkcji rodziny zastępczej może być pomysłem na życie lub stać się nowym zawodem.

Każdy, kto świadomie chce zostać rodzicem zastępczym, może zgłosić się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kołobrzegu, przy ulicy Grottgiera 11, tel. 94/354 80 66, 94/354 80 54, mail: pcp@kolobrzeg.powiat.pl lub do kołobrzесьkiego Punktu Wspierania Dziecka i Rodziny koszalińskiego TPD, przy ulicy Sienkiewicza 10, pokój 211, tel. 502 916 803, mail: rodzina_kolobrzeg@onet.pl.

(pł)

Tygodnik „Miasto” pisze o tym, co robi TPD

Koszaliński Tygodnik „Miasto” jest przyjacielem i sprzymierzeńcem koszalińskiego TPD. Dobre relacje, mające tradycję już dojrzałą, bo 18-letnią (gazeta, jako dziennik, powstała w 2006 r.), polegają nie tylko na wspieraniu informacyjnym i promocyjnym projektów realizowanych przez oddział, lecz również na korzystaniu z komentarzy tepedowskich ekspertów przy tworzeniu konkretnych materiałów publicystycznych, dotyczących tematyki dziecięcej i młodzieżowej.

Niemniej w odniesieniu do TPD „Miasto” przede wszystkim publikuje relacje z różnych wydarzeń organizowanych przez oddział bądź takich, w których jego podopieczni, działacze i pracownicy biorą udział. W ostatnich wydaniach tak było między innymi z nadaniem imienia Antoniego Szarmacha ognisku „Stoneczko” w Kołobrzegu i akcji „Plecak dla lepszej przyszłości”, w ramach której firma GEA Tuchenhausen przekazała dzieciom 250 plecaków z wyposażeniem szkolnym.

To nie wszystko. Piórem Marty Adamskiej na łamach „Miasta” ukazał się materiał niejako podsumowujący ostatnie działania podejmowane przez koszalińskie TPD. W obszernym tekście z dwoma zdjęciami znalazły się informacje dotyczące między innymi: wspólnej z Majsternią kampanii pomocy powodzianom, o nagrodzie za film poświęcony idei „Żółtego Talerza”, pożegnaniu zasłużonego działacza Mieczysława Głowczewskiego. – To wsparcie „Miasta” jest dla nas nieocenione – mówi Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie. – W nastroju andrzejkowym wróżę nam dalszą, długą i owocną współpracę.

(mg)

„Rumcajs”: integracja przez zabawę w „Figlarni”

Maluchy z przedszkola TPD „Rumcajs” w Brzeźnie na początku października br. wybrały się do sali aktywności „Figlarnia” w Kołobrzegu. – *Celem wyjazdu było nie tylko rozwijanie sprawności ruchowej, lecz również wspólne spędzenie czasu na wesolej zabawie – przynajmniej Kinga Kricka, nauczycielka „Rumcajsów”.*



Po przybyciu na miejsce dzieci zapoznały się z zasadami bezpiecznej zabawy i właściwego korzystania z dostępnych sprzętów, takich jak: zjeżdżalnie, baseny z kulkami, huśtawki, dmuchańce. – *Przedszkolaki były zdyscyplinowane i przestrzegają wszystkich zasad – mówi nauczycielka.*

A przy okazji znakomicie spożytkowały ogromne pokłady drzemiącej w nich energii, skacząc, biegając i pokonując liczne zjeżdżalnie. – *Każdy przedszkolak spośród wielu atrakcji mógł wybrać coś dla siebie – dodaje Kinga Kricka. – Dzieci wróciły do przedszkola pełne pozytywnych wrażeń.*

Fot. TPD Brzeźno

„Kotki” i „Jagódki”: niezwykle inspirująca wizyta leśnika

W październiku br. przedszkolaki z grup: „Kotki” i „Jagódki” koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka” uczestniczyły w spotkaniu z leśnikiem. To gość rzadkiej specjalności w placówkach oddziału, tym bardziej interesujące było z nim spotkanie.

Leśnik, a inaczej: leśniczy, to pracownik Lasów Państwowych, który nadzoruje zadania z zakresu między innymi nasiennictwa, hodowli, ochrony i użytkowania lasu. Zajmuje się również organizowaniem szkółek leśnych i sprzątaniem lasu po kłeskach żywiołowych.

Monika Zawadzińska-Sowa, nauczycielka obydwu grup relacjonuje: – *Pan Karol opowiedział dzieciom, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywają drzewa i zwierzęta mieszkające w lesie. Dzieci zapoznały się również z codzienną pracą leśnika. To była ciekawa lekcja przyrody.*

Fot. TPD Koszalin



„Motylki”: wizyta w małym królestwie

„Prawdziwe królestwo” – tak o Farmie Dyniowej w nadmorskich Łazach napisała w mediach społecznościowych przedszkolna koszańska Urszula Drag. „Motylki” w Manowie Urszula Drag, jego nauczycielka. Nie bez powodu. Przed Halloweenem dzieci odwiedziły niezwykle miejsce, przygotowane specjalnie z myślą o listopadowych tradycjach i obyczajach rodem z wielkiej wody.

– *Podziwialiśmy naturalne okazy dyni, ich różnorodność odmian, kolory, kształty – relacjonuje Urszula Drag. – Kompozycje przeplatane fioletowymi wrzosami i kolorowymi liśćmi zrobiły na najmłodszych duże wrażenie. Poza tym zobaczyliśmy dekoracje, które świetnie wyglądałyby w naszej placówce. Dobrze jest podpatrzeć, jak coś ciekawego robią inni.*

Poza tym uczestnicy wyprawy zwiedzili miejscowe mini zoo. Skorzystali z okazji i byli nad morzem, co



wszystkim dzieciom bardzo się podobało. – *Wspaniały kontakt z naturą i niesamowita lekcja przyrody – tak wyjazd do Łazów podsumowała Urszula Drag.*

Fot. TPD Manowo

„Żółwiki”: zabawa i bal jesienny!

Czy ktoś z dorosłych pamięta jeszcze prawdziwy jesienny bal z dzieciństwa? Bal przedszkolny, w strojach, w dekoracjach, z muzyką, której w późniejszych latach nie sposób zapomnieć? To jedno z pierwszych wydarzeń w życiu młodego człowieka, które pozostaje w pamięci na lata! Być może za sprawą atmosfery, klimatu rodem z bajek, baśni? A może to kwestia dobrego towarzystwa, bo gdzie spotkamy lepsze niż w przedszkolu?

Tak, czy inaczej, jesiennie bale przedszkolne to wspaniałe przeżycie. Dobrze o tym wiedzą podopieczni



placówek koszańskiego TPD, w których tego rodzaju bale należą do imprez tradycyjnych i chętnie organizowanych. Tak było w październiku br. w grupie „Żółwików” w przedszkolu w Drzonowie. Nastrój balu dobrze oddają zdjęcia, które publikujemy obok, dodajmy więc tylko jeszcze, że było dokładnie tak, jak być powinno: zabawnie, muzycznie, integracyjnie i edukacyjnie.

Uczestnicy świetnie odnaleźli się w klimacie jesiennym. – *Wszyscy, włącznie z nami [nauczycielkami], przebrali się w barwne kostiumy o tematyce jesienną – wyjaśnia Marzenka Michnowicz, nauczycielka „Żółwików”. – Uczestnicy zabawy mogli spotkać Panią Jesień, ale także liski, sówki, sarenki, dynie, a nawet Lorda Vadera czy Catboya. Podziękowania należą się rodzicom za wspaniały poczęstunek. Jak widać, zadziałała magia jesieni.*

Fot. TPD Drzonowo



Dzieci z grupy „Kotki” koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka”, podsumowując tydzień zajęć o zdrowiu, samodzielnie wykonały tzw. bombę witaminową na odporność. Przygotowując syrop maluchy utrwalały sobie nazwy najpopularniejszych warzyw i owoców, pobudzały zmysł smaku, powonienia i dotyku oraz trenowały sprawność manualną. Fot. TPD Koszalin

„Przyjaciel Dziecka”: dzień z Cypiskiem

W naszym przedszkolu koszańskiego TPD „Przyjaciel Dziecka” działo się ostatnio coś wyjątkowego! Z okazji umownego dnia kundelka w gościnę przyjechał do nas niezwykły sympatyczny piesek – Cypisek, wraz ze swoją panią – Moniką [Monika Korpowska jest wychowawczynią w tepedowskim ognisku „Północ” w Koszalinie, a także animatorką muzyczną, kompozytorką – dop. red.]

Dzieci miały okazję Cypiska pogłaskać, dowiedzieć się, jak należy opiekować się zwierzętami i dlaczego uznajemy je za naszych przyjaciół. Jak również, dlaczego tak mocno kochane są przez człowieka. Monika opowiedziała nam także ciekawe rzeczy o zwierzętach, zwłaszcza psach. Dowiedzieliśmy się, jak istotne jest dla nich regularne jedzenie, spacer i zabawa.

Nauczyliśmy się również, jak prawidłowo podchodzić do psa, kontaktować się z nim wzrokowo i dotykowo, jak nakłonić go do podawania łapki i jak go głaskać, żeby się nie przestraszył. Czy wieszcieście, że w listopadzie zbieraliśmy



dary dla zwierząt ze schroniska koszańskiego? Można było przynieść karmę, zabawki i inne potrzebne rzeczy. Dzięki naszej pomocy wsparliśmy bezdomne zwierzęta!

Dominika Badyna
„Przyjaciel Dziecka” – grupa „Sówki”
Fot. Dominika Badyna

„Słoneczko”: warsztaty w dniu dyni

Dynie dorodne, czyli najbardziej pomarańczowe, kojarzą się nie tylko z listopadowym Halloween i znaczeniem dekoracyjnym, lecz także z kulinariami, w tym z pysznym musem posypanym choćby płatkami migdałowymi i z tym, co z kształtnych warzyw można wyczarować, kiedy ma się talent manualny.

Dobrym przykładem tego ostatniego były zajęcia dyniowe w przedszkolu koszańskiego TPD „Słoneczko” w Budziszowie pod Kołobrzegiem. Podopieczni, wspólnie z rodzicami i babcią, wyczarowali – jak mówią nauczycielki – „cudowne dyniowe cudaki”, przy których było mnóstwo zabawy.

Fot. TPD Budziszowo



„Troskliwe Misie”: nauka zasad bezpieczeństwa

Dzieci z przedszkola koszańskiego TPD „Troskliwe Misie” w Zieleniewie w październiku br. miały interesujące i inspirujące spotkanie z policjantem. Zajęcia dotyczyły bezpieczeństwa, w tym zasad poruszania się po przejściach dla pieszych, rowerem w miejscach publicznych, ale nie tylko. Przedszkolaki utrwaliły sobie informacje dotyczące udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i właściwej reakcji na rozmaite zagrożenia.

Dla najmłodszych ważne są symboliczne uroczystości związane z ich pobytom w przedszkolu. Dlatego z wielką radością i dumą dzieci wzięły udział w pasowaniu na przedszkolaka. Ceremonię przeprowadziła Justyna Basiejko, koordynatorka placówek TPD w powiecie kołobrzesckim i świdwińskim. Maluchy świętowały również umowy



dzień dziewczynek, który był okazją nie tylko do wspólnej zabawy, ale także integracji środowiskowej.

Fot. TPD Zieleniewo

„Motylki”: fantastyczny Dzień Postaci z Bajek

Maluchy z przedszkola „Motylki” w Manowie na początku listopada br. obchodziły Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek. – To tradycyjne wydarzenie, które w naszej placówce cieszy się ogromną popularnością – przyznaje Urszula Drag, nauczycielka „Motylków”. – Przebiegło w wesołej i twórczej atmosferze.

Dzieci z radością przedstawiały swoje kukiełki, lalki i bohaterów z ulubionych bajek. Z entuzjazmem o nich opowiadały, uzasadniając skąd sympatia do tych, a nie innych postaci. – Kukiełki zostały wykonane w domu, przy współpracy rodziców – podkreśla Urszula Drag.

Dzień Postaci z Bajek zainspirował najmłodszych do zabawy w bajkowy teatrzyk przedszkolny, który jest nie tylko – atrakcyjną dla maluchów – formą ekspozycji i przekazywania treści, lecz także sposobem ekspresji – okazywania uczuć, emocji. – Dzieci to uwielbiają! – przyznaje Urszula Drag.

Fot. TPD Manowo



Świdwin: symbolika rogalika Marcińskiego



Ognisko TPD w Świdwinie jest dobrym przykładem aktywności. W listopadzie br. w placówce odbyły się między innymi inspirujące i smaczne warsztaty kulinarne, które poprowadziła jedna z ogniskowych mam, Katarzyna Rosa. – Pod okiem doświadczonej kuchmistrzyni podopieczni przygotowali pyszne rogaliki, które wszystkim skojarzyły się z przysmakami Marcińskimi – mówią wychowawczynie ogniska.

Okazało się, że wszystko jest trudne niż stanie się proste. Młodzi ludzie podzieliли się na dwie drużyny, żeby – jak wspominają wychowawczynie – chociaż troszkę ze sobą porywalizować. Cóż z tego jednak, skoro zwycięzcami zostały... obie drużyny, bo też obydwie zespoły poradziły sobie na medal. Rogaliki jeszcze ciepłutkie zniknęły w mgnieniu oka. Jak zawsze w Świdwinie było pysznie!

Fot. TPD Świdwin

„Rumcajs”: dynia na okrągło

Na początku listopada br. w naszym przedszkolu [koszalińskiego oddziału TPD „Rumcajs” w Brzeźnie – dop. red] odbyło się jedno z tradycyjnych jesiennych wydarzeń, czyli święto dyni. Dzieci wzbogaciły wiedzę na temat tych pięknych i pożytecznych w kuchni warzyw. Dowiedziały się, jakie odmiany dyni uprawiane są w naszych ogrodach. Poznały ich właściwości i przeznaczenie. Przedszkolaki miały okazję samodzielnie sprawdzić jak zbudowana jest dynia, jak warzywa wyglądają w środku, z czego składają się i jak smakują pestki.



Święto dyni bogate było w rozmaite aktywności. Maluchy utrwalały pojęcia matematyczne: porównywanie kształtu, wielkości, ciężaru. Nie mogło zabraknąć zabaw ruchowych z wykorzystaniem dyni czy prac plastycznych. Tego dnia w przedszkolu dominował kolor pomarańczowy, wystrój sali i ubiór dzieci specjalnie na tę okazję został przygotowany. Przedszkolaki chętnie uczestniczyły we wszystkich działaniach, dzięki czemu dzień był pełen wrażeń. Na zakończenie nasi podopieczni spróbowali dyniowych wypieków – babeczek i placków.

Kinga Kricka
Fot. TPD Brzeźno

„Promyk”: trwa MegaMisja

W ognisku koszalińskiego TPD „Promyk” w Budzistowie trwa realizacja projektu MegaMisja Fundacji Orange. „Promyk” to obecnie jedyna placówka oddziału, w której odbywają się zajęcia i warsztaty z tego programu. – „Dziecko w środowisku medialnym” – drugi dział MegaMisji za nami! – z dumą ogłosił niedawno podopieczni ogniska.

Celem zajęć było: zdobycie umiejętności przedstawiania się i prezentacji, ale nie tylko w internecie, tworzenie nicków i awatarów, ochrona danych osobowych; poznanie różnych stylów komunikacji: formalnej i nieformalnej, zasad skutecznego i kulturalnego komunikowania się i świadome odróżnianie świata fikcji od rzeczywistości.

Jednak to nie wszystko. Młodzi ludzie dowiedzieli się, że superbohaterowie istnieją nie tylko w sieci. Każdy z nich może zostać bohaterem w realu i stać się mistrzem bądź mistrzynią: życzliwości, prawdomówności, odwagi, czy też odpowiedzialności.

Fot. TPD Budzistowo



„Żabki”: wizyta dzieci w filharmonii

Muzyka odgrywa ważną rolę w życiu każdego człowieka, a szczególnie w rozwoju dziecka. Stymuluje zdolności poznawcze i koncentrację. Słuchając muzyki poważnej maluchy rozwijają umiejętność rozróżniania dźwięków, ich wysokości, barwy, tempa. Dla przykładu muzyka klasyczna wpływa pozytywnie na sferę emocjonalną i społeczną rozwoju dziecka, kształtuje wrażliwość, uczy odbierania nastrojów muzycznych i rozumienia uczuć, jakie chciał przekazać kompozytor.

Dlatego w tym roku w pracy z naszymi sześciolatkami duży nacisk kładziemy na współpracę z Filharmonią Koszalińską (FK). Dobrą okazją do rozpoczęcia współpracy był Międzynarodowy Dzień Muzyki. Dzieci tego dnia odwiedziły FK. Wspaniale i z ogromnym wycuciem opieko-

wał się nami dyrektor placówki Robert Wasilewski (na zdjęciu poniżej), który ciekawie opowiadał o muzyce, filharmonii i jej patronie Stanisławie Moniuszko. Uczynił to osobiście, choć jako dyrektor, nie narzeka na brak zajęć.

Ponadto mieliśmy okazję uczestniczenia w próbie orkiestry symfonicznej FK. Dzieci [z grupy „Żabek” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” – dop. red] złożyły muzykom serdeczne życzenia przekazując kwiaty. W ramach współpracy mogliśmy posłuchać utworów Antoniego Vivaldiego i Wolfganga Amadeusza Mozarta w wykonaniu tercetu smyczkowego. Dzieci były oczarowane muzyką. Czekają na kolejny koncert.

Jolanta Kokoszka
Fot. TPD Koszalin



„Kotki” i „Jagódki”: patriotyzm i bezpieczeństwo

Pracowicie minęły ostatnie tygodnie dzieciom z grup „Kotki” i „Jagódki” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka”. Maluchy obchodziły Narodowy Dzień Niepodległości, który stał się okazją do udziału w ogólnopolskiej akcji „Szkoła do hymnu”. – Zwieńczeniem spotkania było wspólne zaśpiewanie piosenek patriotycznych i wysłuchanie legendy „O Lechu,



Czechu i Rusie” – wyjaśnia Monika Zawadzińska-Sośwa, wychowawczyni maluchów. Nieco później, ale również w listopadzie br., w przedszkolu odbyło się spotkanie z ratownikiem medycznym. – Dzieci dowiedziały się, w jaki sposób zgłaszać wypadek, jakie informacje podawać dyspozytorowi – mówi nauczycielka. – Dzieci utrwaliły numery alarmowe i ćwiczyły ułożenie w pozycji bocznej bezpiecznej. Fot. TPD Koszalin



„Motylki”: nauka patriotyzmu i barw ojczyzny

Ponownie odwiedzamy koszalińskie przedszkole TPD „Motylki” w Manowie. Tym razem, żeby opowiedzieć, jak podopieczni placówki spędzili ostatnie tygodnie. A było i jest czym się pochwalić, bo to nie tylko zajęcia warsztatowe, lecz również uroczyste obchodzone Narodowej Święto Niepodległości 11 listopada 2024.

Zacznymy od warsztatów, które nosiły nazwę „Chromy lasy”. – Dzieci miały okazję dowiedzieć się, jak realnie wspierać ochronę lasów i zadbać o przyszłość planety – wyjaśnia Urszula Drąg, nauczycielka „Motylków”. – Ponadto zdobyły wiedzę z zakresu podstaw ochrony środowiska.

Mogły stworzyć własną łąkę leśną w szkle, co tylko z nazwy i pozornie jest łatwe do realizacji, a w rzeczywistości wymaga niezwyklej staranności. – Nauka przez zabawę zawsze sprawdza się w kontakcie z dziećmi – wyjaśnia nauczycielka. – Na zakończenie dzieci otrzymały dyplomy „Strażnika lasów”.

„Motylki” pamiętały o święcie niepodległości. – Wszystkie dzieci przyszyły ubrane na galowo – mówi Urszula Drąg. – Zaśpiewały piosenkę „Polak mały”, dumnie prezentując w różnej postaci barwy ojczyste. W repertuarze był Hymn RP w postawie na bacność. Przedszkolaki od najmłodszych lat uczą się patriotyzmu. Fot. TPD Manowo



Otyłość dzieci problemem nr 1 w Europie

To zjawisko, nad którym codziennie, najczęściej świadomie, przechodzimy do porządku dziennego. Zjawisko coraz poważniejsze, bo zagrażające zdrowiu i życiu najmłodszych. Rozkładamy ręce, bo częstokroć mamy podobne problemy. Nie radzimy sobie z otyłością u dzieci i młodzieży, ponieważ nadmierna waga to przeciwnik trudny i podstępny, ma unikalną strategię działania – atakuje miarowo, lecz według niezawodnego schematu, wspierany przez geny i brak skutecznego systemu przeciwdziałania. Kiedy nastolatek przybiera gabaryty osoby dorosłej, najczęściej już wymaga wszechstronnej pomocy. Dotyczy to 18 proc. dzieci w Polsce.

Otyłość u dziecka najpierw jest niedostrzegana, później bagatelizowana. Brak znanych powszechnie standardów i wsparcia otoczenia i środowiska, zwłaszcza szkoły, brak opieki ze strony lekarzy rodzinnych, brak dobrze zaprojektowanej i prowadzonej profilaktyki i programów rządowych, stawiających na walkę z nadwagą u najmłodszych, brak zaangażowania ze strony trucieli, którzy w wielu krajach pozuwają się do obowiązku współudziału w procesach leczniczych – wszystko to znacznie utrudnia przeciwdziałanie zjawisku.

Liczy ciężkie jak kalorie

Po uznaniu za chorobę, otyłość została wpisana na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych (klasyfikacja ICD10). Stało się to już 50 lat temu. Definiowana jest jako „nieprawidłowe bądź nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, które stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka”. W ciągu półwiecza liczba osób z otyłością zwiększyła się 3-krotnie. Prognozy: w 2030 r. w Polsce nawet co 3-4 dziecko w wieku 5-9 lat może być otyłe. WHO bije na alarm: mamy na świecie 1,7 mld osób z nadwagą i 880 mln ludzi otyłych. Polska: 80 proc. dzieci otyłych będzie z tym zmagać się w wieku dojrzłym, 30 proc. dorosłych otyłych miało w tuszę kłopoty w dzieciństwie. 30 proc. dzieci każdego dnia sięga po fast food, 85 proc. dziewcząt w wieku 12-19 lat ma niedobór wapnia. Brak dokładnych danych skazuje nas na szacunki. Ale problem jest coraz bardziej widoczny.

Szczerze o otyłości

Każde źródło podaje inne dane. W czerwcu br. ruszyła II edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Porozmawiamy szczerze o otyłości”, która przebiega pod hasłem „Szczerze o otyłości. Z miłości”; chodzi o zmianę sposobu postrzegania choroby otyłościowej wśród Polek i Polaków i obalenie krzywdzących stereotypów. Akcja wspierana jest przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości i Towarzystwo Otyłości Dziecięcej. Odbывa się pod auspicjami Novo Nordisk; to globalna firma z branży opieki medycznej, powstała w 1923 r. w Danii. Kampanii towarzyszyła konferencja, na której padły nowe liczby (za: ootylosci.pl) – polskie dzieci i nastolatki przybierają na masie ciała najszybciej w Europie. Nadwaga i otyłość dotyczą: 10 proc. dzieci w wieku 1-3 lata, 25 proc. 3-latków, 33 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym i 22 proc. młodzieży do 15. roku życia.

Negatywne następstwa

Eksperti tej kampanii podali na konferencji (za: Polska Agencja Prasowa) porażającą liczbę: 9 mln dorosłych Polaków choruje na otyłość. Pod tym względem przekroczyliśmy próg katastrofy zdrowotnej. Co roku przybywa 500 tys. dzieci i młodzieży z nadmierną wagą ciała. „Całe pokolenie może z tego powodu żyć krócej” – padło na konferencji. Wszyscy biją na alarm i... nic.

Otyłości u dzieci prowadzi do cukrzycy, nadciśnienia, niepełnosprawności fizycznej, depresji. Może być podstawą wykluczenia społecznego. Wywołuje negatywne następstwa psychospołeczne i emocjonalne: pogarsza jakość życia, obniża poczucie własnej wartości i samoocenę, sprzyja nieakceptowaniu przez rówieśników. Wbrew obiegowej opinii dzieci z tego nie wyrastają: 80 proc. nastolatków będzie borykało się z tym problemem w wieku dorosłym.

Tak niewiele, a tak dużo

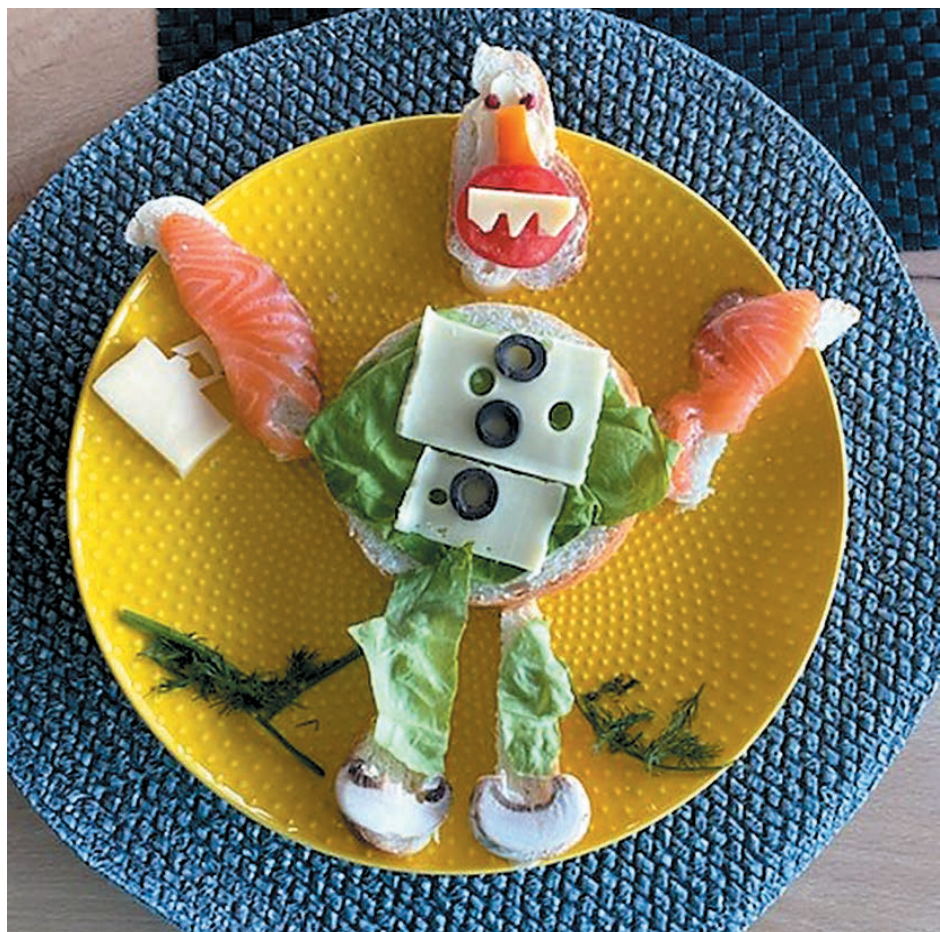
Wytyczne WHO mówią o prostych w teorii i trudnych do wprowadzenia mechanizmach przeciwdziałania. Po przeanalizowaniu wszystkich ułożyłam te wskazania w swoistą mapę drogową poprawy sytuacji, przy czym to zaledwie – lub aż! – 7 elementów do przestrzegania lub zmiany w naszym życiu.

30-60 min. aktywności ruchowej umiarkowanej (60) lub intensywnej (30) w ciągu dnia; to mniej niż poświęcamy na media społecznościowe. Ograniczenie spożycia wysoko-

– to zbiór wszystkiego, co zjemy w ciągu dnia, tygodnia. – Chodzi o wprowadzenie rzeczywistych zmian w sposobie żywienia dziecka – mówią dietetycy. Najważniejsza jest psychika; od niej wszystko się zaczyna. – Jedzenie ponad miarę nie jest naturalne, zawsze z czegoś wynika – dodają specjaliści. – Trzeba ustalić, z czego. Gdzie tkwi ta przyczyna problemu. Nie zawsze to musi być to, co w 90 proc. przypadków: niewłaściwe odżywianie się i siedzący tryb życia. Otyłość może wynikać z predyspozycji genetycznych (5 proc.), problemów emocjonalnych, psychicznych, zaburzeń hormonalnych, stosowania błędnie dobranych leków, sposobu karmienia w okresie niemowlęcym i wpływu rodziny.

Trzy ważne słowa

Skrót drogi do poprawy sytuacji powinien prowadzić przez: diagnostykę, edukację i profilaktykę. Ale koniecznie w ujęciu systemowym. Nie chodzi o zakazy i nakazy, lecz zwiększenie świadomości obywatelskiej, konsumenckiej, rodzicielskiej. – Jeżeli rodzic ma kaprys i zamawia pizzę,



energetycznej żywności ubogiej w składniki odżywcze i spożycia napojów słodzonych cukrem. Nie coś, co nazywamy dietą, lecz umiar, wybór, wiedza. Ograniczenie tzw. czasu ekranowego do 2 godzin dziennie (dotyczy wszystkich urządzeń). Do tego: jedzenie posiłków o tej samej porze, regularny sen i właściwe reagowanie na stres. W przypadku dziecka niezbędna może okazać się konsultacja z pediatrą, dietetykiem, fizjoterapeutą.

Dieta, która nie jest dietą

W skrócie: zdrowe odżywianie, mniej czasu przed monitorem, aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu – to już 4 dobre wskazania. Co ważne: dieta to nie dieta. Dieta

myśli zwykle o sobie – mówią dietetycy, z którymi rozmawiałam. – Nie postępowałby tak, gdyby wiedział, że słodka nagroda to w istocie zaproszenie do poczekalni dla pacjentów.

Jeżeli już nic nie pomaga, jesteśmy bezradni wobec wszystkich sposobów utraty wagi, zmiany sposobu żywienia etc., warto uświadomić sobie, że (za: ootylosci.pl): 69 proc. Polek i Polaków potwierdza, że było świadkami przemocy słownej wobec osoby z otyłością, a 34 proc. chorych na otyłość doświadczyło negatywnego komentowania ich wyglądu w miejscu pracy.

Piotr Pawłowski
Fot. TPD Koszalin

Pasowanie w przedszkolu, czyli święto maluchów

To są dni wyjątkowe, szczególne. W każdym przedszkolu koszalińskiego TPD każdego roku odbywa się uroczyste pasowanie na przedszkolaka. – *To święto maluchów – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek w Koszalinie i wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD w Szczecinie. – Dzieci na to święto czekają, są do niego odpowiednio przygotowane. Jednak najważniejsze tego dnia jest być razem, co ma wymiar podwójny, bowiem w ceremoniach biorą udział również rodzice, opiekunowie, nauczycielki i przedstawiciele władz oddziału. Sam chętnie uczestniczę w tych spotkaniach.*

Tak były w tym roku w przedszkolu „Słoneczko” w Budzistowie, które stanowi dobry przykład tego, jak pasowania organizowane są w placówkach tepedowskich, jaki mają przebieg i czym wyróżniają się spośród tego typu wydarzeń w innych przedszkolach, na przykład publicznych, samorządowych. W „Słoneczku” było galowo, uroczyście i gościnnie. W spotkaniu wzięli bowiem udział również rodzice maluchów, którzy mieli okazję podziwiać pociechy w występach artystycznych. Pasowania dokonał Bartosz Zabrocki specjalnie do tego celu służącym ołówkiem.

(mg)
Fot. Marcin Golik

