



Informacja dotycząca
Narodowego Spisu
Powszechnego Ludności
i Mieszkań → s. 7

Dziecko online, sprawdź
zagrożenia, ucz myślenia
→ s. 8

Odpust parafialny ku czci
św. Wojciecha Męczennika
→ s. 13

Dzień Ziemi
→ s. 14

Informacje o szczepieniach przeciw COVID-19

s. 2-6





NA OSTATNIEJ PROSTEJ NIE ZWALNIAMY...

Pandemia dała się nam mocno we znaki. Przeszliśmy już tak wiele, że nie możemy poddać się na ostatniej prostej. Żeby świat był bezpieczny i znowu otwarty, musimy się zaszczepić przeciw Covid-19.

W tym wyścigu bierzemy udział wszyscy. Na mecie jest wyczekiwany koniec pandemii. Żeby do niej dobiec, musimy przyjąć szczepionkę. Chyba jak mało kiedy w życiu, w przypadku walki z koronawirusem pasuje hasło „Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”. Na „Ostatniej prostej” gramy zarówno drużynowo, jak i indywidualnie. Na ryzyko jest w życiu miejsce, ale nie jeśli chodzi

o zdrowie, ważne, żeby szczepionkę przyjęło jak najwięcej osób, dlatego nie zwlekaj i zaszczep się.

Zarejestruj się!

Jeśli możesz, już dzisiaj zarejestruj się na szczepienie: zadzwoń na infolinię 989, wyślij sms o treści SzczepimySię pod numer 880 333 333, skorzystaj z e-Rejestracji lub umów się bezpośrednio w punkcie szczepień dzwoniąc do Ośrodka Zdrowia w Łęczycach dzwoniąc na

nr. tel: 58 678 91 83

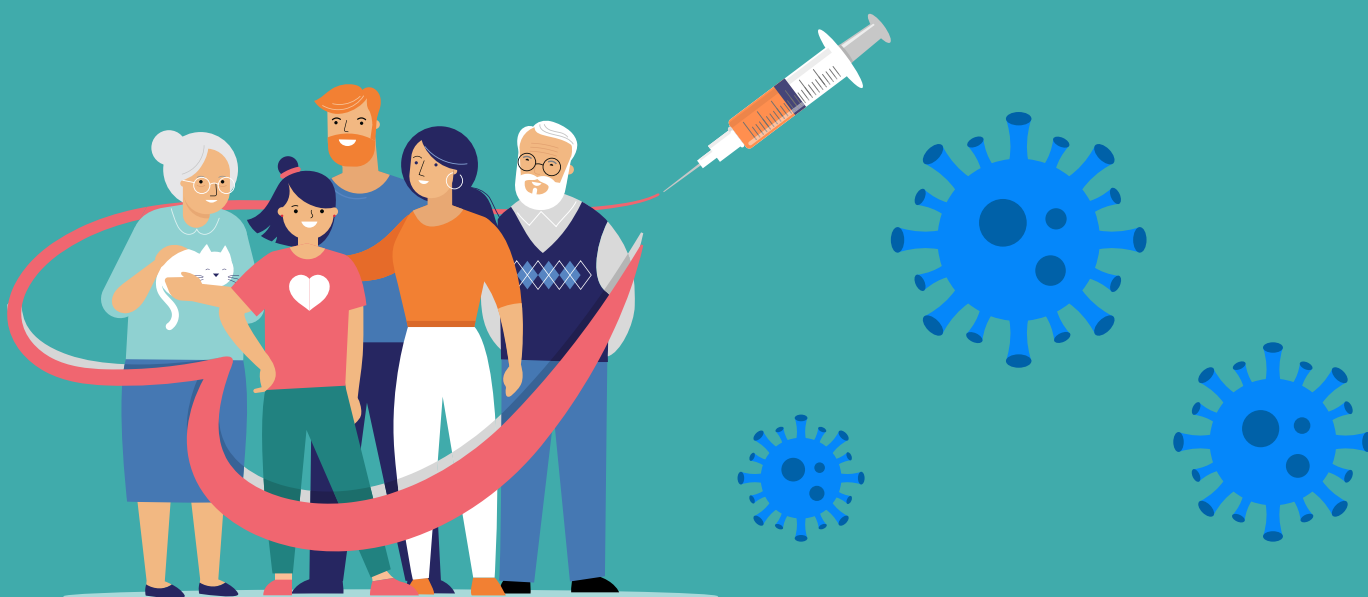
nr. tel: 58 678 91 85

nr. tel: 58 678 92 86

nr. tel: 58 678 92 88

Dostępna jest już aplikacja „mojeIKP”. To bezpłatne i dające wiele możliwości narzędzie. Aplikacja umożliwia m.in. rejestrację na szczepienie przeciw Covid-19. Zatem - nie czekaj, zapisz się już dziś! Użytkownicy telefonów z systemem Android mogą pobrać aplikację w Google Play, a właściciele urządzeń z iOS - w AppStore.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie gop.pl/szczepimysie.



TRANSPORT PACJENTÓW NA SZCZEPIENIE PRZECIW COVID-19

Kto może skorzystać z transportu do punktu szczepień:

a) osoby niepełnosprawne, tj. posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N lub odpowiednio I grupę z w/w schorzeniami;

b) osoby mające obiektywne i niemożliwe do przezwyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do najbliższego punktu szczepień

Transport realizowany jest na obszarze gminy. W wyjątkowych przypadkach, w szczególności gdy szczepienie będzie wykonywane poza granicami gminy Łęczycze, transport może być realizowany, nie dalej niż 20 km od granicy gminy.

Najpierw rejestracja, później umówienie transportu – jak to zrobić krok po kroku

Rejestrujesz się za pomocą infolinii 989

1. Podczas rejestracji, poinformuj konsultanta, że chcesz skorzystać z transportu do punktu szczepień.

2. Jeśli spełniasz kryteria, konsultant infolinii 989 przekaze Ci numer telefonu na infolinię Twojej gminy.

3. Zadzwoń na wskazany numer i poinformuj o swoim terminie i miejscu szczepienia.

4. Koordynator gminny skontaktuje się z Tobą, aby potwierdzić termin oraz formę transportu.

Rejestrujesz się bezpośrednio w wybranym punkcie szczepień

1. Podczas rejestracji poinformuj, że chcesz skorzystać z transportu do punktu szczepień.

2. Jeśli spełniasz kryteria, po zarejestrowaniu Cię, punkt szczepień zgłosi Twoje zapotrzebowanie na transport do koordynatora gminnego. Nie musisz sam kontaktować się z infolinią gminną.

3. Koordynator gminny skontaktuje się z Tobą, aby potwierdzić termin oraz formę transportu.

Rejestrujesz się przez Internet

1. Po zakończeniu rejestracji, wyświetli się link do spisu gmin oraz numerów infolinii gminnych.

2. Znajdź swoją gminę i zadzwoń na wskazany numer.

3. Poinformuj koordynatora gminnego o terminie i miejscu swojego szczepienia.

4. Koordynator gminny skontaktuje się z Tobą, aby potwierdzić termin oraz formę transportu.

Informacje w sprawie transportu na terenie gminy Łęczycze bądź szczepień można uzyskać pod numerem telefonu: 515 392 999, infolinia czynna w godzinach od 7:30 do 18:00 (poniedziałek-piątek).

Umówiłem transport, ale muszę zmienić datę - co wtedy?

Sprawdź, co zrobić, jeśli umówiłeś się na transport, ale termin Twojego szczepienia uległ zmianie.

Zmiana terminu na wniosek pacjenta

Jeśli zarejestrowałeś się na szczepienie za pomocą infolinii 989 lub internetowo i umówiłeś się na transport, ale chcesz zmienić termin:

- Dokonaj zmiany terminu szczepienia. Jeśli rejestrowałeś się za pomocą strony internetowej – zrób to właśnie tam. Jeśli dokonałeś rejestracji przez infolinię 989, skontaktuj się z nią ponownie, aby ustalić nowy termin.

- Zadzwoń na infolinię gminną i poinformuj koordynatora o zmianie terminu i miejsca Twojego szczepienia.

- Koordynator skontaktuje się z Tobą z potwierdzeniem zmiany terminu i formy transportu.

Jeśli zarejestrowałeś się bezpośrednio w punkcie szczepień i umówiłeś się na transport, ale chcesz zmienić termin:

- Skontaktuj się z punktem szczepień i ustal nowy termin.

- Punkt szczepień przekaze informację o zmianie terminu szczepienia do koordynatora gminnego.

- Koordynator skontaktuje się z Tobą

z potwierdzeniem zmiany terminu i formy transportu.

Zmiana terminu na wniosek rejestrującego

Jeśli zarejestrowałeś się na szczepienie za pomocą infolinii 989 lub internetowo i umówiłeś się na transport, ale podmiot rejestrujący musi zmienić termin Twojego szczepienia:

- Zostanie dokonana rejestracja nowego terminu szczepienia. Zostaniesz o tym poinformowany telefonicznie lub przez SMS.

- Zadzwoń na infolinię gminną i poinformuj koordynatora o zmianie terminu i miejsca Twojego szczepienia.

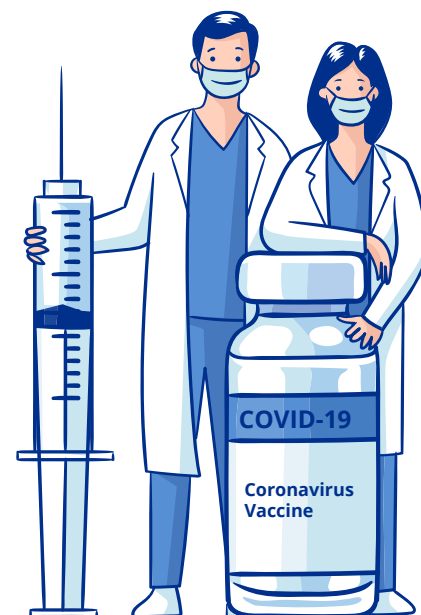
- Koordynator skontaktuje się z Tobą z potwierdzeniem zmiany terminu i formy transportu.

Jeśli zarejestrowałeś się bezpośrednio w punkcie szczepień i umówiłeś się na transport, ale podmiot rejestrujący musi zmienić termin Twojego szczepienia:

- Zostanie dokonana rejestracja nowego terminu szczepienia. Zostaniesz o tym poinformowany telefonicznie lub przez SMS.

- Punkt szczepień przekaze informację o zmianie terminu szczepienia do koordynatora gminnego.

- Koordynator skontaktuje się z Tobą z potwierdzeniem zmiany terminu i formy transportu.





KOMPLEKSOWY PROGRAM REHABILITACJI DLA PACJENTÓW, KTÓRZY CHOROWALI NA COVID-19

Skierowanie przepustką do programu

Świadczenia rehabilitacji COVID-19 są realizowane na podstawie skierowania. Skierowanie wystawi pacjentowi lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, po zakończeniu leczenia związanego z chorobą COVID-19.

Do rehabilitacji w trybie stacjonarnym i uzdrowskim kwalifikowani są pacjenci, u których:

- stan funkcjonalny w skali Barthel wynosi od 0 do ≤ 60 , 3-9 w skali oceny funkcjonalnej (0-10), z wykorzystaniem oceny siły mięśniowej MRC (0-5), lub
- spadek saturacji w czasie wysiłku jest powyżej 5% wartości wyjściowej, stan funkcjonalny w skali Barthel wynosi od 0 do ≤ 60 , lub
- występuje zespół słabości nabyty podczas pobytu na OIT (ang. ICUAcquired Weakness), 3-9 w skali oceny funkcjonalnej (0-10), z wykorzystaniem oceny siły mięśniowej MRC (0-5).

Nawet 6 tygodni na powrót do pełni sił

Program gwarantuje od 2 do 6 tygodni kompleksowej rehabilitacji po chorobie COVID-19. Do programu będzie można dołączyć do 6 miesięcy od zakończenia leczenia związanego z COVID-19.

Lekarz podejmie decyzję o skierowaniu pacjenta do programu na podstawie wyników kilku badań:

- RTG klatki piersiowej z opisem wykonane po zakończeniu leczenia ostrej fazy choroby
- aktualna morfologia, OB, CRP (białko ostrej fazy)
- EKG wykonane po zakończeniu leczenia ostrej fazy choroby COVID-19.

Na jakie świadczenia mogą liczyć pacjenci w trakcie rehabilitacji?

Kompleksowy program rehabilitacji postcovidowej obejmuje m.in.:

1. kinezyterapię ze szczególnym uwzględnieniem treningu wytrzymałościowego, ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń efektywnego kaszlu, ćwiczeń ogólnousprawniających, ćwiczeń na wolnym powietrzu;

2. opukiwanie i oklepywanie klatki piersiowej, drenaże ułożeniowe;

3. inhalacje indywidualne (solankowe - haloterapia, mineralne, lekowe) lub okołotętniowe lub nadmorskie albo subterraneanoterapia;

4. terenoterapię, treningi marszowe;

5. balneoterapię – według indywidualnych wskazań, w tym:

- wodne kąpiele balneologiczne (o stopniowanej temperaturze), w szczególności kąpiele kwasowęglowe
- i/lub gazowe kąpiele CO₂
- i/lub okłady z pasty borowinowej;

6. masaż – według indywidualnych wskazań;

7. hydroterapię, fizykoterapię – według indywidualnych wskazań;

8. treningi relaksacyjne;

9. edukację zdrowotną i promocję zdrowia, w tym np. naukę prawidłowej techniki używania inhalatorów, eliminację nałogów i innych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, prozdrowotną zmianę stylu życia;

10. leczenie dietetyczne – według indywidualnych wskazań;

11. wspomaganie rehabilitacyjne schorzeń współistniejących.

Rehabilitowany pacjent ma prawo do konsultacji z personelem medycznym oraz może skorzystać z profesjonalnej terapii psychologicznej.

Ponadto każda placówka uczestnicząca w programie zapewnia pacjentom badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne, które są niezbędne do uzyskania najlepszych rezultatów programu leczenia.

Rehabilitacja postcovid w gabinecie fizjoterapeutycznym

Do programu rehabilitacji COVID-19 w gabinecie fizjoterapeutycznym kwalifikują się ozdrowieńcy, nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia choroby. Chodzi np. o pacjentów z utrzymującą się dusznością, która poważnie utrudnia normalne funkcjonowanie.

Siłę duszności określa się na podstawie specjalnej skali mMRC (modified Medical Research Council). Już wynik równy lub wyższy 1, w 5 stopniowej skali (0-4), powoduje, że pacjent może zostać skierowany na rehabilitację. Przyjmuje się, że u pacjenta ze wskazaniem 1, duszność występuje podczas szybkiego marszu po płaskim terenie lub pojawia się przy wchodzeniu na niewielkie wzniesienie.

Rehabilitacja postcovid w domu

Pacjenci, którzy przeszli COVID-19, ale mają trudności z samodzielnym poruszaniem także skorzystają z rehabilitacji postcovidowej. Specjalnie z myślą o nich, program obejmuje również wizyty domowe. Podobnie, jak w przypadku rehabilitacji w gabinecie fizjoterapeutycznym, u pacjenta muszą występować duszności (wynik mniejszy lub równy 1). Dodatkowo o zakwalifikowaniu do rehabilitacji w domu decydują:

- ocena 3-9 w skali oceny funkcjonalnej (0-10)
- ocena siły mięśniowej MRC (0-5)

- występowanie zespołu słabości po pobycie pacjenta na oddziale intensywnej terapii.

Z rehabilitacji domowej można skorzystać nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia leczenia COVID-19.

Wyspecjalizowane placówki z kontraktem NFZ i skierowanie

Podobnie jak w przypadku rehabilitacji postcovidowej w uzdrowiskach i w trybie stacjonarnym, zabiegi i wizyty fizjoterapeutów w rehabilitacji domowej i ambulatoryjnej są realizowane na podstawie skierowania. Skierowanie wystawi pacjentowi m.in. lekarz rodzinny.

Program dopasowany do pacjenta

Rehabilitacja postcovidowa w poradni lub w domu trwa do 6 tygodni i jest podzielona na kilka etapów.

WIZYTA WSTĘPNA

Podczas wstępnej wizyty fizjoterapeutycznej, specjalista przeprowadza szczegółowy wywiad z pacjentem oraz wykonuje podstawowe próby i badania, m.in. oddechowe i wysiłkowe, aby ocenić stan zdrowia pacjenta na początku programu. Wyniki badań początkowych będą porównywane z wynikami po zakończeniu programu i posłużą do oceny efektów terapii.

WIZYTA TERAPEUTYCZNA

Po wizycie wstępnej, fizjoterapeuta ustala z każdym pacjentem kalendarz indywidualnych wizyt terapeutycznych. Program zakłada trzy takie wizyty w każdym tygodniu rehabilitacji. Jednak, gdy stan zdrowia będzie tego wymagał, pacjent może liczyć na dodatkową wizytę w trakcie programu.

Terapia polega na wykonywaniu treningów oddechowych, wytrzymałościowych i interwałowych. Wszystko po to, aby pacjenci jak najszybciej odzyskiwali pełną sprawność. Ponadto pacjenci poznają ćwiczenia, które już po zakończeniu programu, będą mogli samodzielnie i bezpiecznie wykonać w domu.

W zależności od potrzeb i stanu zdrowia chorego możliwe jest włączenie dodatkowych elementów terapii, m.in. technik odszuszenia, treningu równowagi, specjalnych metod rehabilitacji dla pacjentów z problemami neurologicznymi.

WIZYTA KOŃCOWA

Po zakończeniu ćwiczeń i treningów fizjoterapeuta i pacjent spotykają się na wizycie końcowej. Powtarzają badania i testy wykonane podczas pierwszej wizyty i porównują osiągnięte wyniki, m.in. próby zmęczeniowe i oddechowe

(określające skalę występowania duszności).

Skuteczna edukacja, czyli jak żyć po chorobie?

Obowiązkowym elementem programu jest edukacja, dzięki której pacjenci będą wiedzieć więcej o samej chorobie i jej powikłaniach. Każdy uczestnik programu dowie się, jak radzić sobie ze skutkami choroby i co robić, aby jak najszybciej wrócić do pełnej sprawności.

Pacjenci dostaną praktyczne wskazówki i szczegółowe plany treningowe, które ułatwią im samodzielnie dochodzenie do zdrowia. M.in. skorzystają z gotowych porad i ćwiczeń dotyczących duszności i zespołu przewlekłego zmęczenia po infekcji wirusowej. Otrzymają również plany z zestawami ćwiczeń do samodzielnego stosowania w domu, dzięki którym będą dopasowywać skalę trudności i intensywności treningu do możliwości własnego organizmu.

Rehabilitacja po COVID-19 – wykaz placówek

Sprawdź, które placówki medyczne świadczą rehabilitację po przebytej chorobie COVID-19 w województwie pomorskim:

LP	Realizator	Miejsce udzielania świadczenia	Telefon
1	Bonamed Sp. z o.o.	ul. Szkolna 12, 89-606 Charzykowy Jarcewo	58 687 19 73
2	Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o.	ul. Szpitalna 36 83-332 Dzierżążno	58 687 19 73
3	Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Juliana Węgrzynowicza 13 84-300 Łębork	59 863 53 18
4	Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku	al. Zwycięstwa 30 80-219 Gdańsk	58 347 13 72
5	ROMED Sp. z o.o.	ul. Rybacka 15 82-103 Jantar	55 245 01 45 55 245 01 44
6	MEDYK Szpital Sp. z o.o.	ul. Rybacka 44 82-103 Jantar	55 247 89 69
7	115 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny ZOZ w Helu	ul. Boczna 10 84-150 Hel	58 690 42 93
8	SZPITALE POLSKIE S.A.	ul. Reja 12 82-400 Sztum	55 640 61 71

SZCZEPIENIA DLA NASTOLATKÓW – REJESTRACJA MŁODZIEŻY W WIEKU 16 i 17 LAT

17 maja, została otwarta rejestracja dla osób powyżej 16. roku życia, e-skierowania zostaną wystawione osobom, które do 17 maja 2021 r. skończyły 16 lat oraz wszystkim osobom z rocznika 2004.

Co z osobami z rocznika 2005, które 16 lat skończą dopiero w nadchodzących tygodniach?

E-skierowania będą wystawiane wraz z ukończeniem 16 lat – raz w tygodniu, w poniedziałki. Jeśli więc 16. urodziny będziesz obchodził np. 19 maja, to Twoje e-skierowanie będzie wystawione w poniedziałek 24 maja. Wtedy też będziesz mógł zapisać się na termin i godzinę szczepienia przeciw COVID-19.

Dzięki uruchomieniu szczepień dla osób niepełnoletnich, osoby z rocznika 2003 nie muszą już czekać z rejestracją do dnia ukończenia 18 lat. Od 17 maja wszystkie osoby z rocznika 2003 będą miały wystawione e-skierowanie i mogą rejestrować się na szczepienie przeciw COVID-19.

Proces szczepień młodzieży – kwestionariusz i zgoda opiekuna

16 i 17-latkowie przed przystąpieniem do szczepienia muszą wypełnić formularz

– Kwestionariusz wstępnego wywiadu przesiewowego przed szczepieniem osoby niepełnoletniej przeciw COVID-19. Możesz to zrobić w domu – kwestionariusz jest dostępny do pobrania i wydruku na stronie www.gov.pl/web/szczepimysie w zakładce - Materiały informacyjne dla szpitali i pacjentów dotyczące szczepień przeciwko COVID-19

Zachęcamy do tego rozwiązania! Wcześniej uzupełniony i podpisany kwestionariusz oraz zgoda, to brak konieczności obecności rodzica podczas szczepienia.

Ważne! Kwestionariusz wypełnia zarówno osoba szczepiona, jak i rodzic lub opiekun prawny nastolatka.

Jeśli do Punktu Szczepień przyjdiesz bez wypełnionego formularza – dostaniesz go do wypełnienia w placówce. W takiej sytuacji osoba niepełnoletnia musi przyjść na szczepienie z rodzicem lub opiekunem prawnym, który wyraża zgodę na zaszczepienie.

Rejestracja na szczepienie – możliwa na kilka prostych sposobów

- Zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię – 989

Możesz to zrobić sam lub może Cię zapisać ktoś bliski z rodziny. Do zapisu wystarczy numer PESEL.

- Elektronicznie poprzez e-Rejestrację dostępną na pacjent.gov.pl

Rejestracja przez Internet jest jeszcze prostsza! Teraz nie musisz mieć już Profilu Zaufanego. Wystarczy, że wpiszesz swój numer PESEL, nazwisko i numer telefonu.

Ważne! Szybka ścieżka rejestracji bez Profilu Zaufanego służy tylko do umawiania terminu szczepienia – nie możesz go jednak w ten sposób zmienić lub anulować.

- Skontaktuj się z wybranym punktem szczepień

Jeżeli chcesz zaszczepić się w konkretnym punkcie szczepień – skontaktuj się z nim.

- Wyślij SMS na numer 880 333 333 o treści: SzczepimySie

Ważne! Jeżeli w systemie rejestracji nie będzie wolnego terminu, do wszystkich osób, które wyślą SMS oddzwoni infolinia w chwili uruchomienia nowych terminów szczepień.



Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021



dotycząca Narodowego Spisu Powszechnego 2021

Wójt Gminy Łęczyce informuje, iż od 20.05.2021 r. swoją pracę rozpoczęli rachmistrzowie spisowi z terenu Gminy Łęczyce.

Przeprowadzane będą wywiady telefoniczne dotyczące Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań w 2021 r. Spis jest obowiązkowy. Spełnij swój obowiązek i spisuj się!

W sprawie spisu kontaktować się z Państwem będą wyznaczeni dla naszej Gminy rachmistrzowie spisowi t.j.: Dorota Czaja, Paulina Głowczewska, Joanna Jakiel, Paulina Mach oraz Joanna Wasil-Sudnik.

Ponadto oprócz wyżej wymienionych osób mogą się też kontaktować z Państwem rachmistrzowie wojewódzcy.

Rachmistrz spisowy ma nadany oficjalny identyfikator wydany przez Wojewódzkie Biuro Spisowe zawierający imię i nazwisko, numer, godło, informację o przetwarzaniu danych osobowych.

Z uwagi na panującą pandemię COVID-19, decyzją Generalnego Komisarza Spisowego aż do odwołania rachmistrzowie nie będą realizować wywiadów bezpośrednich (i odwiedzać respondentów w domach).

Jeśli obowiązek spisowy został już zrealizowany przez Internet albo poprzez infolinię spisową nikt nie będzie dzwonić do respondentów w tej sprawie. Takie kontakty mogą być próbą wyłudzenia danych.

Tożsamość rachmistrza można sprawdzić:

- w Gminnym Biurze Spisowym - Urzędzie Gminy Łęczyce pod numerem telefonu:

- Sekretariat Urzędu Gminy Łęczyce – nr tel. 58 678 92 14

- Zastępca Gminnego Komisarza Spisowego – Bożena Pruchniewska – nr tel. 58 674-46-36,

- Koordynator Spisu – Ryszarda Joskowska – nr tel. 58 674-46-40.

- na infolinii spisowej pod numerem 22 279 99 99

- jak również poprzez aplikację dostępną na stronie <https://rachmistrz.stat.gov.pl/>

W przypadku uzasadnionych wątpliwości, co do wiarygodności i rzetelności rachmistrza spisowego, prosimy zaistniały incydent niezwłocznie zgłaszać na infolinię spisową lub do właściwego Biura Spisowego w swoim miejscu zamieszkania.

Po weryfikacji rachmistrza i uzyskaniu pewności, że dzwoni w celu przeprowadzenia spisu, prosimy mieć na uwadze, że zgodnie z ustawą nie można odmówić mu podania danych.

Zapewniamy, że dane zbierane na potrzeby spisu są bezpieczne i nikomu nie

zostaną przekazane. Osoby wykonujące prace spisowe są zobowiązane do przestrzegania tajemnicy statystycznej. Za jej niedotrzymanie grożą sankcje, w tym kara pozbawienia wolności.

Warto zapoznać się z góry z zakresem pytań spisowych na stronie www.spis.gov.pl.

Rachmistrz nie zapyta o zarobki, oszczędności, cenne przedmioty w domu, numer konta, PIN do karty czy dane logowania do bankowości internetowej. Takich pytań w formularzu spisowym nie ma! Mogą wskazywać na próbę wyłudzenia danych. Sprawę należy niezwłocznie zgłosić na policję.

Jednocześnie przypominam, że podstawowym sposobem udziału w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań jest samospis internetowy. Formularz dostępny od 1 kwietnia br. na stronie Głównego Urzędu Statystycznego <https://spis.gov.pl/>. Wystarczy wejść na stronę i wypełnić elektroniczny formularz spisowy.

PROFILAKTYKA

DZIECKO ONLINE – sprawdź zagrożenia, ucz myślenia

P przed pandemią młodzi ludzie spędzali w sieci średnio 4 godziny i 12 minut dziennie. Tak podają badania NASK „Nastolatki 3.0” z 2019 roku. Już wtedy coraz więcej mówiono w przestrzeni publicznej o zagrożeniach, jakie stąd płyną dla dzieci, rodzin, społeczeństwa. Tymczasem najnowsze badanie z 2020 r. pokazuje, że teraz dzieci są online nawet dwa razy dłużej! Rodzice i każdy, komu nie jest obojętny los przyszłego pokolenia, stoją przed wielkim wyzwaniem. Dzieci i młodzież potrzebują pomocy, by bezpiecznie poruszać się w pełnym pułapek labiryncie wirtualnego świata.

Zmieniona neuroplastyczność mózgu (w różnym stopniu zaburzona zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń potrzebnych m.in. do samonaprawy oraz procesu uczenia się i pamięci), efekt FOMO (lęk przed odłączeniem od internetu, przekonanie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, gdy jesteśmy offline), degradacja procesu zapamiętywania - to tylko niektóre przykrości, jakie spotykają beztroskich użytkowników wirtualnego jarmarku. Jesteśmy zalewani informacjami, nie mamy umiejętności wychwycenia tego, co jest ważne i co prawdziwe, a co jedynie plotką, specjalnie skonstruowanym fake newsem czy deepfakem (film, gdzie obraz wygląda na prawdziwy, a jest zmanipulowany). Ciężko sprawdzić, co jest prawdą, a co fałszem. Nieraz mają z tym problem nawet dziennikarze. Do tego dochodzi problem kradzieży danych czy niebezpieczeństw związanych z używaniem kamery i/lub mikrofonu podłączonych do sieci.

Dlatego tak ważne jest uczenie się fact-checkingu, czyli po prostu sprawdzanie faktów, weryfikowanie lub falsyfikowanie informacji, jaką otrzymaliśmy. Kiedyś było to o wiele prostsze, teraz staje się coraz trudniejsze. Sztaby ludzi uzbrojonych w najnowsze technologie pracują nad tym, byśmy dali się złapać w sieć i utkwili w niej na zawsze. Ludzie ci po prostu zarabiają na naszej uwadze. Jesteśmy przedmiotem, nie podmiotem tej gry. Niedawne afery internetowych



gigantów ukazały szerokiej publiczności, że nasze dane są w sieci towarem. Zakres zebranych o nas przez niektóre podmioty danych jest tak duży, że nie tylko mogą przewidywać, jak się zachowamy, ale także potrafią nami w pewnym sensie sterować. Granica między tymi procesami jest bardzo cienka. Jak to uświadomić dzieciom i kiedy zacząć to robić?

Ciekawym narzędziem jest tu film „Dylemat społeczny” (The Social Dilemma), który opowiada o tym, jak działają media społecznościowe. Do udziału zaproszono byłych pracowników firm: Google, Twitter, Instagram, Facebook, Pinterest itp. Opowiadają oni, jak to wszystko działa od kuchni. Film szczególnie potrzebny dla widzów młodszych, czyli pierwszej generacji, która nie zna świata bez mediów społecznościowych i powinna zrozumieć kilka podstawowych faktów, np. że media społecznościowe to nie organizacje charytatywne; wyświetlane treści nigdy nie są przypadkowe; każde kliknięcie pozostawia ślad, który zawsze może być wykorzystany przeciwko nam. Nie chodzi o to, by zrezygnować z tych urządzeń, aplikacji, ale by korzystać z nich z głową, ze świadomością procesów, które nieustannie zachodzą wokół nas. Film pomaga zrozumieć, że media społecznościowe to

przedsięwzięcie biznesowe a użytkownicy są jednocześnie towarem.

Po obejrzeniu z dziećmi filmu na pewno nie braknie Wam tematów do rozmowy. Niżej 3 sprawy warte poruszenia:

- Zachęć dziecko do autorefleksji i wzmocnij jego poczucie wartości

Jeśli Twoje dziecko intensywnie korzysta z mediów społecznościowych, może mieć zaburzoną samoocenę. Może też w ogóle nie widzieć zależności między myśleniem o sobie w realu a ilością polubień czy komentarzy pod zdjęciem w sieci. Zachęć dziecko do obserwacji, jak jego nastroje wiążą się z tym, co publikują jego znajomi, czy jak reagują na jego wpisy. Umocnij dziecko w przekonaniu, że jest piękne, wspaniałe i wyjątkowe. Pokaż swoje zdjęcia, gdy byłeś w jego wieku. Niech dziecko nabierze dystansu. Ciekawe efekty przynosi obejrzenie zdjęć sportowców lub śpiewaków operowych w trakcie ich pracy. Myny są bezcenne a przecież te zdjęcia nie definiują tych ludzi, pokazują za to wysiłek, jaki prowadzi ich do sukcesu.

- Pokaż różnice między prawdziwym życiem a światem kreowanym w mediach

Zapytaj dziecko, w jaki sposób dokonuje wyboru zdjęć, które publikuje w sieci. Prawdopodobnie umieszcza te,

które uważa za najciekawsze, korzystne dla siebie. Podobnie robią inni. Porównywanie się do innych zawsze jest niezdrowe, a szczególnie, gdy porównujemy się do ludzi przedstawionych na pozowanych i retuszowanych zdjęciach. Wizerunek prezentowany online tylko wydaje się niezwykle atrakcyjny, niekoniecznie jednak jest prawdziwy a już na pewno nie musi być wytyczną dla naszego myślenia o sobie.

- Pracuj nad zdrowymi nawykami

Na końcu porozmawiaj z dzieckiem, jak ograniczyć czas spędzony online. Ustalcie podczas tej rozmowy albo na

specjalnym rodzinnym zebraniu zasady kodeksu cyfrowego w Waszym domu.

Jakie mogą to być zasady i jak je wprowadzić?

O 8 zasad cyfrowego ładu w rodzinie i nie tylko, możesz się dowiedzieć zapisując się do ojcowskiego klubu działającego w naszym powiecie i uczestnicząc bezpłatnie w warsztatach dot. tego i innych tematów związanych z rodziną i ojcostwem.

Dobrzy ojcowie powinni trzymać się razem! Jeśli pragniesz wspólnego działania na rzecz bycia lepszym tatą, to właśnie Ojcowski Klub jest dla Ciebie.

Jeszcze jedno – jeśli masz spostrzeżenia czy praktyki w tym temacie, czy innym i chcesz podzielić się z innymi ojcami swoim doświadczeniem również zapraszamy Cię do naszego ojcowskiego klubu.

Ojcowski Klub TatoNet przy Świątlicy Profilaktyczno-Socjoterapeutyczna w Łęczycach. Opiekunem Klubu Ojca jest Grzegorz Hordziejko.

Kontakt: e-mali: ojcowskiklubtatone-twejher@wp.pl

tel. 58-672-90-92, kom. 602-59-51-59

TATO, nie jesteś sam!

Ojciec, to pierwszy Bohater syna, Ojciec, to pierwsza Miłość córki. Ojciec, to obrońca każdego życia. Najważniejsze co Ojciec może dać swoim dzieciom, to pokazać, jak bardzo kocha ich Mamę!

MIŁOŚĆ- wszyscy o niej słyszeli, ale tylko naprawdę szczęśliwi mieli okazję jej doświadczyć. Po czym poznać prawdziwą miłość? W czym się ona przejawia?

Męczyli się nad definicją miłości pisarze i poeci, filozofowie i badacze. Wyniki? Nie ma definicji, z którą wszyscy by się zgadzali. Wiemy jedynie, że MIŁOŚĆ jest darem i jest bezcenna.

Czym jest MIŁOŚĆ OJCOWSKA?

Rzadko zastanawiamy się: czym naprawdę jest miłość? Ile dla nas znaczy? Jaką pozycję w naszej hierarchii wartości zajmuje? Wielu z nas popiera słowa E. Hemingway'a, iż: „Miłość jest największym sensem istnienia”, przedkładając ją nad wszystkie inne wartości w życiu.

MIŁOŚĆ - uczucie czy postawa? Twardziele znają na to pytanie odpowiedź, a jeśli nie to przy pomocy innych, prawdziwych mężczyzn chcą poznać tą prawdę.

Bycie TATĄ wymaga ciężkiej pracy i częstej aktualizacji wiedzy:

- o samym sobie,
- o rodzinie,
- o dziecku.

Muszę być na bieżąco z tym, czym żyje moja rodzina – (czym żyje moja żona, czym żyją moje dzieci), co je interesuje, jakie mają troski, problemy, jakie zaangażowania.

Każda zdrowa rodzina ustala własne zasady i standardy, które powinny panować w ich życiu i kierować zachowaniem dzieci. Tych reguł zazwyczaj jest przynajmniej kilka.

Czy zdarza Ci się myśleć o swojej żonie jak o zawodniku w rodzicielskiej



drużynie? To nie jest tak, że ona ma dzieci nakarmić, zmienić im pieluchy, ubrać, zajmować się kontaktami ze szkołą, pomagać w nauce, a Tobie dać dzieci na czas zabawy. Małżeństwo to ciężka praca zespołowa.

Jednak pierwsza reguła, jaką powinien kierować się dobry i skuteczny tata, brzmi: na pierwszym miejscu – żona. Efektywni ojcowie wiedzą lub uczą się jak tworzyć trwałe, szczęśliwe, satysfakcjonujące i rozwijające obie strony relacje. Tak, aby ich ukochana żona czuła, że jest Królową jego życia.

Dlaczego sposób w jaki dotąd budowałeś relacje nie działa? Twoja żona, stała się dla Ciebie, jak „uschły kwiat róży”

Istnieje wiele różnic w podejściu do relacji, które ujawniają się między kobietą a mężczyzną (o których TY i ON możecie nawet nie zdawać sobie sprawy!). Powodują one nieustanne tarcia i niepotrzebne nieporozumienia, a nawet trwale i skutecznie podkopują Wasze obopólne szczerze wysiłki, aby się wzajemnie kochać!

Możesz to zmienić. Czy chcesz mieć wpływ na szczęście twojej rodziny?

Czy zdarza Ci się narzekać na swoje dzieci, że są niegrzeczne, zbyt krzykliwe i ruchliwe, za dużo płaczą, a szczególnie w środku nocy, źle się uczą, itp.

Co to znaczy na serio zainteresować się światem dziecka?

Czy zdarza Ci się narzekać na swoje dorastające dzieci, że nie odzywają się do Ciebie całymi dniami, że płaczą bez powodu, wściekają się przy zwróceniu najdrobniejszej uwagi, zamykają Ci drzwi przed nosem, nie pozwalając wejść do pokoju. Niektórzy ojcowie wprost pytają – co się stało z naszym dzieckiem? Czy tak będzie już zawsze? Kiedy to się skończy? Jak towarzyszyć dziecku w tym trudnym, przede wszystkim dla niego okresie, nie tracąc z nim kontaktu? Rodzice wielokrotnie pytają, co robić, jak zareagować, kiedy np. widzę swoje dziecko, kiedy robi coś, na co nie mam zgody? Np. widzę, jak moje dziecko w towarzystwie kolegów pije piwo.

Co to znaczy na serio zainteresować się światem nastolatka?

Każdy mądry ojciec, jakiego znam, wy daje się – w ten czy inny sposób – być świadom kilku ponadczasowych, uniwersalnych prawd na temat misji, jaką każdy mężczyzna ma w swojej rodzinie:

Mądry ojciec na to nie pozwoli! Za

bardzo kocha swoje dzieci, żeby pozwolić, by ich wady rosły razem z nimi. Tak więc działa już teraz, by wzmocnić umysły i wolę swoich dzieci, chroniąc je w ten sposób od przyszłych szkód.

W tym wszystkim ważne jest to, aby ojcowie usłyszeli wezwanie: „Tato, nie jesteś sam!” Jest przecież tyle pomocnych materiałów i inicjatyw. Chociażby Ojcowskie Kluby.

Jest mi to osobiście bliskie, bo sam spotkałem Tato.Net około 5 lat temu, mając za sobą 10 letnie doświadczenie mej ojcowskiej drogi i było to dla mnie rozwojowe spotkanie. Osobiście m.in. ojcostwo jest dla mnie jak maraton. Ta metafora bardzo mi odpowiada, bo ojcostwo jest zadaniem długodystansowym i są w nim różne etapy – raz wszystko idzie dobrze, a czasem mamy momenty kryzysu. Od tamtej pory robię sobie raz na jakiś czas taką aktualizację, żeby wiedzieć, na którym miejscu tego maratonu właśnie się znajduję.

W ostatnim czasie otrzymywałem zaproszenia z większych i mniejszych miejscowości, żeby się spotkać z ojcami i porozmawiać o wyzwaniach, z którymi się zmagamy. To bardzo ważne, żeby móc się tym dzielić z innymi i słuchać ich punktu widzenia. Dzieci teraz też spędzają mnóstwo czasu przy komputerze i nie zawsze jesteśmy pewni, czy one rzeczywiście się uczą, czy zgłębiają takie segmenty, które są niewłaściwe. Szukać inspiracji, jak sobie radzić w tym przypadku, możemy właśnie poprzez rozmowy z innymi ojcami. Byłem pod wrażeniem mądrości jednego taty, który przyszedł na spotkanie Ojcowskiego Klubu w Rzeszowie i powiedział: „Mam czworo dzieci. Troje dorosłych i jestem dumny, jak sobie radzą w życiu. Ostatni syn urodził się dość późno a rzeczywistość wokół zmieniła się ogromnie i ja czasem nie za bardzo umiem sobie poradzić z jego wychowaniem. Moje wcześniejsze doświadczenie, które z powodzeniem sprawdziło się przy trójce dzieci, teraz jest zawodne. Chciałbym usłyszeć od was, jak teraz wychować dziesięciolatka”. Ojciec ten reprezentuje sobą wiele ważnych cech. Jego pokora idzie w parze z pogodnym spojrzeniem na sytuację – ma nadzieję, że znajdzie rozwiązanie. Nie załamuje rąk, nie poddaje się, ani nie czeka na totalny kryzys, aż problemy się nawarstwią i będą niemal niemożliwe do rozwiązania. Wykazuje się za to mądrą samodzielnością i odwagą

– szuka odpowiedzi, pyta o radę. Jest to normalne, dobre i zdrowe, by szukać pomocy.

Co jest przyczyną sukcesu wychowawczego mężczyzny? Najpierw praca nad sobą. Wiedzą o tym mężczyźni, którzy biorą udział w Warsztatach i spotykają się w Ojcowskich Klubach i formują swój TatoPlan według pewnych uniwersalnych zasad.

Ale czy stać cię na takie poświęcenie?

Dzięki udziałowi w spotkaniach Klubu:

- można przekonać się, jak wielki wpływ mają ojcowie na swoje dzieci;
- lepiej poznać, co jest mocną, a co słabą stroną ojcostwa;
- nauczyć się wdrażać w życie podstawy dobrego ojcostwa: zaangażowanie, konsekwencję, znajomość dzieci i ich wychowania;
- zobaczyć, które potrzeby swego dziecka zaspokajamy wystarczająco, a nad zaspokojeniem których musimy jeszcze popracować;
- uzyskać od innych ojców feedback na temat własnych doświadczeń kontaktu z dzieckiem,
- poznać praktyczne metody budowy ojcowskiego planu działania.

Dobrzy ojcowie powinni trzymać się razem! Jeśli potrzebujesz wymiany doświadczeń lub pragniesz wspólnego działania na rzecz bycia lepszym tatą, to właśnie Ojcowski Klub jest dla Ciebie.

Mężczyzna ...powołany jest do zabezpieczenia równego rozwoju wszystkim członkom rodziny przez:

- wielkoduszną odpowiedzialność za życie poczęte pod sercem matki;
- troskliwe pełnienie obowiązku wychowania, dzielonego ze współmałżonką;
- pracę, która nigdy nie rozbija rodziny, ale utwierdza ją w spójni i stałości;
- dawanie świadectwa dojrzałego życia zgodnego z wartościami.

Wychodząc naprzeciw tym założeniom w 2019 r. przy Świetlicy Profilaktyczno-Socjoterapeutyczna w Łęczycach powstał pierwszy w powiecie wejherowskim Ojcowski Klub Tato Net. Opiekunem Klubu Ojca jest Grzegorz Hordziejko.

Kontakt: e-mali: ojcowskiklubtatonetwejher@wp.pl tel. 58-672-90-92, kom. 602-59-51-59

AN.G.H.

Podziękowanie

Po pożarze domu w Kisewie w dniu 24.04.2021 r. bardzo dziękujemy za okazaną pomoc i wsparcie Wójtowi Gminy Łęczycze Panu Piotrowi Wittbrodt i pracownikom Urzędu Gminy Łęczycze, Kierownikowi i pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej w Łęczycach, Pani Sołtys Sołectwa Kisewo Władysławie Oliwa oraz wszystkim mieszkańcom Kisewa.



Marta i Mariusz Łatka



MILCZĄC, RÓWNIEŻ ZE SOBĄ ROZMAWIAMY

Sposób naszego myślenia można poznać po naszym zachowaniu. Nasze działania z tego tytułu są odbiciem naszego myślenia. Nie trzeba słów, by powiedzieć „Kocham cię”, „Nudzę się”, „Podziwiam cię”, „Zazdroszczę ci”. Milcząc również ze sobą rozmawiamy. Nie tylko nasze zachowania uzewnętrzniają nasze myśli. Zdradza je również ton, jakim wypowiadamy najprostsze zdania. Nie trzeba słów by dać do zrozumienia, że „Lubię swoją pracę”, „Nudzę się”, „Jestem niezadowolony”. Z wyrazu twarzy człowieka, brzmienia głosu możemy wyczytać jego uczucia, poglądy i nastroje.

M. Kaliński



UŚMIECHAJMY SIĘ

Prawdziwy uśmiech nie tylko uwalnia nas od niepokoju, ale sprawia coś więcej. Powoduje, że opór innych wobec nas mięknie. Nikt nie może na nas być naprawdę zły, jeśli szczerze do niego się uśmiechamy. Uśmiechajmy się, a życie od razu wyda się nam się piękniejsze. Ale uśmiechajmy się promiennie. Uśmiech połowiczny bowiem działa połowicznie. Jedynie promienny uśmiech gwarantuje pełny efekt.

M. Kaliński

Aktywne Sołectwo

W dniu 25.05.2021 r. w Centrum Sportowym w Kielnie nastąpiło podpisanie umów z Marszałkiem Województwa Pomorskiego Panem Mieczysławem Strukiem na dofinansowanie zadania w ramach Aktywnego Sołectwa.

Dotacja w wysokości 10 000 zł zostanie przeznaczona na realizację zadania pn. „Budowa miejsca rekreacji służącego integracji mieszkańców miejscowości Strzebielino- Osiedle”.

Łączny koszt inwestycji to ok. 12.800,00 zł.

Dziękujemy Samorządowi Województwa Pomorskiego za pozytywne rozpatrzenie wniosku złożonego przez Gminę Łęczyce.



ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY W ŁĘCZYCACH

Jak uczyć dzieci dobrego zachowania? Spotkanie biblioteczne z okazji Dnia Pielęgniarki



14 maja w bibliotece szkolnej, spotkała się pani Justyna, pielęgniarka szkolna wraz z przedszkolakami z klasy O D. Spotkanie było okazją do świętowania Dnia Pielęgniarki, które Pani Justyna obchodziła 12 maja. Uczniowie z Małego Kółka Bibliotecznego wystąpili przed widownią z krótką scenką pt. „Dbać o zdrowie każdy powinien!”. Następnie Pani Justyna przeczytała dzieciom książkę

z serii „Szkółka dobrych manier”, poruszającą kwestię dbania o higienę.

Podczas pogadanki przedszkolaki otrzymały wiele cennych wskazówek dotyczących zasad zdrowego trybu życia. Wykazały się również bogatą wiedzą dotyczącą dbania o własne zdrowie. Dużą atrakcją dla nich okazała się prezentacja rekwizytów potrzebnych do codziennej pracy pielęgniarki, demonstracja

niektórych zabiegów oraz zajęcia ruchowe.

Dziękujemy Pani Justynie za ciekawą prelekcję i życzymy wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Pielęgniarki.

Bogusława Kondratko

ROZŁAZINO

ODPUST PARAFIALNY KU CZCI ŚW. WOJCIECHA
MĘCZENNIKA

W piątek 23 kwietnia w kościele parafialnym pw. św. Wojciecha w Rozłazinie pod przewodnictwem ks. kanonika Marka Labudy, proboszcza parafii Mściszewice, odprawiono mszę św. odpustową. W jej koncelebrze uczestniczyli ks. proboszcz Sławomir Koziół i ks.

wikariusz Szymon Chamier – Cieszyński. Homilię do zgromadzonych parafian wygłosił ks. kanonik Marek Labuda.

W procesji oprócz parafian uczestniczyli goście kapłani z ks. Sławomirem Prabuckim dziekanem lęborskim. Figurę św.

Wojciecha nieśli mężczyźni i chłopiec o imieniu Wojciech. Ks. proboszcz Sławomir Koziół witając gości i ks. Marka, wspominał o jego kilkuletnich kontaktach z naszą parafią odnośnie aktywnego udziału w funkcjonowaniu oazy młodzieżowej. Ks. Marek dziękując za zaproszenie i przewodniczeniu mszy św. odpustowej, wyraził radość i wielki sentyment do parafii Rozłazino, ponieważ zamieszkuje w niej jego rodzina. W czasie nabożeństwa na organach grał Władysław Wodniczak, a śpiewali chórzyci z Rozłazina i Nawcza. Po zakończeniu mszy św. grupa modlitewna „Margaretka” wyraziła swą radość ze spotkania z ks., Markiem i złożyła księdzu życzenia oraz obdarowała pięknymi kwiatami, zapewniając o codziennej modlitwie w Jego intencji.



M. Kaliński
Fot. Licau K

Akcja Żonkile 2021. Łączy nas pamięć!

W dniu 19.04.2021 r. uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Łęczycach brali udział w ogólnopolskiej akcji „Żonkile 2021” upamiętniającej 78. rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim.

Nauczyciele oraz uczniowie udowodnili, że dbają nie tylko o przyszłość, ale również pielęgnują pamięć o przeszłości. Dzięki Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w Warszawie, pomysłodawcy akcji, dzieci mogły skorzystać z materiałów edukacyjnych, wśród których znalazły się słuchowiska oraz filmy nawiązujące do rocznicy powstania. Młodszy uczniowie uczestniczyli w zajęciach opartych na słuchowisku „Pamięć drobinek” Zofii Staneckiej. Starsi oglądali film „Muranów – Dzielnica Północna” oraz inne propozycje dostępne na stronie Muzeum. Rozmawiali o tym, jak wyglądało życie w getcie, poruszali kwestie odwagi, troski o innych oraz potrzebie zachowania pamięci o przeszłości.

Uczniowie wykonali również symboliczne papierowe żonkile, symbol pamięci o getcie warszawskim.



Bogusława Kondratko

Dzień Ziemi

Międzynarodowy Dzień Ziemi, obchodzony 22 kwietnia jest okazją do podjęcia działań proekologicznych. Co roku w Szkole Podstawowej im. J. Kusocińskiego w Bożympolu Wielkim realizowane są projekty w tym zakresie. W tym roku zorganizowaliśmy konkurs gminny pod hasłem „Morze Bałtyckie - zasoby i znaczenie”. Chcemy zwrócić uwagę na znaczenie zasobności Bałtyku, jego bogactwo i walory przyrodnicze. To bogactwo i piękno obliguje nas, czerpiących z niego, do ciągłej świadomej ochrony. Z ochroną morza wiąże się w sposób jednoznaczny dbałość o ląd i wody śródlądowe. Stan środowiska, w którym żyjemy zależy od naszych postaw, od naszych ekonawyków. Zwłaszcza w pandemii, kiedy większość czasu spędzamy w domu, nasze zachowania mają ogromny wpływ na naszą planetę. Wystarczą niewielkie świadome korekty naszych zachowań, przyzwyczajęń, aby znacząco poprawić stan środowiska. Przebywając wiele godzin w domu produkujemy więcej odpadów, zużywamy więcej energii oraz wody. Woda zajmuje ok. 70% powierzchni naszej planety, wody słodkie zdatne do picia to zaledwie 2,5% hydrosfery. Około 60% wody



słodkiej jest uwięziona w lodowcach. Należy zadać sobie pytanie, czy człowiek nie zużywa jej za dużo? Czy powinien minimalizować jej zużycia poprzez dobre nawyki - ekonawyki? Często myjesz ręce, ale rób to w trosce o naturę. Myj ręce po wejściu do mieszkania, przed posiłkiem, przed wyjściem z toalety i po dotknięciu psa. Przestrzegaj zasad prawidłowego mycia rąk, ale zakręcaj kran z wodą, np. kiedy je namydlasz. Zachowuj się z troską

o środowisko. Woda nie musi lecieć przez cały czas! Podobnie się zachowuj, gdy myjesz zęby, np. stosuj kubek zamiast mycia pod bieżącą wodą. Zakręcaj wodę, kiedy szczotkujesz zęby. Zamiast częstych kąpiei w wannie stosuj szybki prysznic, oczywiście starannie myj swoje ciało. Ograniczaj zużywanie wody podczas tej czynności. Zmywaj naczynia w zmywarce lub w misce (jeżeli nie masz zmywarki), a nie pod bieżącą wodą! Zużycie



wody wiąże się również ze stanem technicznym naszych urządzeń sanitarnych, takich jak ciekąca spłuczka, czy kran! Warto zadbać o ich sprawność i właściwe użytkowanie. To tylko niektóre sposoby oszczędzania wody.

Dbalność o środowisko to również racjonalne korzystanie z jej zasobów. Ogranicz zatem zużywanie energii elektrycznej w swoim mieszkaniu, czy domu. Tak niewiele trzeba, aby nasze rachunki zmalały. Wystarczy wyłączyć światło wychodząc z pokoju, nawet na chwilę – to się opłaca. Kolejnym działaniem może być wymiana zwykłych żarówek, na żarówki LED, które służą nam znacznie dłużej, nawet kilkanaście lat. Generuje to mniej odpadów, a przede wszystkim mniejsze rachunki za prąd. Wypinaj ładowarkę z gniazdka, kiedy naładujesz sprzęt. Zachęć do tego nawyku innych domowników. Do zabawek i urządzeń zamiast zwykłych baterii używaj akumulatorów. Bateria jest odpadem niebezpiecznym dla środowiska, pamiętaj o tym podczas segregacji w swoim domu! Rób pranie gdy napelnisz cały bęben, wybieraj krótkie pranie o niższych temperaturach. Zyskuje środowisko i Twoje ubranie. Pomyśl co jeszcze możesz zmienić w swoim zachowaniu na rzecz oszczędzania energii elektrycznej...

Zastanów się, jak możesz zredukować ilość odpadów w swoim domu. Zacznij od właściwej segregacji: plastik

i metal; szkło; papier; biodegradowalne i zmieszane. Zadbaj o to, by twoje odpady trafiły do recyklingu. Ogranicz do minimum używanie foliowych torebek. Są dużym zagrożeniem dla środowiska. Plastikowa reklamówka rozkłada się bardzo długo w środowisku od 100 do nawet 400lat! Czy wiesz, że co roku do oceanu wpada 13 milionów ton plastikowych



odpadów. Stanowi to ogromne zagrożenie dla zwierząt i roślin tam żyjących. Używaj bidonu, czy butelki filtrującej, zamiast plastikowych butelek. Zamiast kupować napoje w plastikowych butelkach, czy kartonach jedz owoce, one też zawierają sok. Wszędzie tam, gdzie możesz zrezygnować z jednorazowych przedmiotów, opakowań, zastąp je przedmiotami wielokrotnego użytku. Wykorzystuj swoje zeszyty tak, aby niepotrzebnie nie produkować odpadów. Nie marnuj żadnej kartki, w ten sposób oszczędzasz drzewa i wodę! Książki, zabawki, czy gry, które Tobie się znudziły wcale nie muszą trafić do śmietnika. Możesz je komuś oddać, kto na pewno się ucieszy. Zyskują drugie życie, a Ty dbasz o naszą planetę. Jeżeli nie chcesz by nasze lasy, pola, plaże tonęły w śmieciach i cieszyły Cię swoim widokiem, zadbaj o nie. Nie produkuj zbędnych odpadów, postępuj z nimi właściwie...

Pomyśl o swoich nawykach, być może trzeba je zmieniać i udoskonalać. Pamiętaj o tym nie tylko w Dniu Ziemi.

Dbajmy o swoje środowisko przez cały rok!

Irena Wejer

WIEŚCI ZE STRZEBIELINA

W marcu pisaliśmy o realizowanym w naszej szkole Projekcie edukacyjno-społecznym mojego autorstwa „Autyzm jest kolorowy”, poza wspomnianym projektem, jak w latach ubiegłych, wzięliśmy udział w konkursie plastycznym „Autyzm: Wiem, rozumiem, Pomagam”, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Niebieski Skarb w Łęborku.

Reprezentująca Stowarzyszenie Niebieski Skarb, P. Marzena Wiloch w dniu 7 maja wręczyła na ręce Dyrekcji naszej szkoły podziękowania za udział w konkursie, a przede wszystkim przekazała dyplom i nagrodę Martynie Kowalewskiej (III miejsce w kat. przedszkolaki). Opiekunem Martynki w konkursie była P. Irena Tabaka. Dyplomy za przygotowanie uczestników konkursu otrzymało też wielu nauczycieli.

ZS-P Strzebielino Osiedle
Karina Kwiatkowska



Nagrody w naszej gminie...

Wójt Gminy Łęczycy na podstawie Uchwały Nr XXX/76/2016 Rady Gminy Łęczycy z dnia 24 października 2016 r. w sprawie określenia trybu i kryteriów przyznawania nagród za szczególne osiągnięcia i promowanie Gminy Łęczycy przyznał nagrodę za osiągnięcia w dziedzinie sportu uzyskane w 2020 roku uczniowi Mikołajowi Borskiemu.

Wręczenie nagrody odbyło się w dniu 26 kwietnia 2021 r.

Zgodnie z Uchwałą Nr XXX/76/2016 Rady Gminy Łęczycy z dnia 24 października 2016 r. w sprawie określenia trybu i kryteriów przyznawania nagród za szczególne osiągnięcia i promowanie Gminy Łęczycy są przyznawane nagrody za osiągnięcia uzyskane w dziedzinach:

- nauka i edukacja;
- kultura i sztuka;
- sport i turystyka;
- działalność publiczna i społeczna;
- inne wybitne dokonania.

Nagrody mogą być przyznawane:

- uczniom, którzy są finalistami, laureatami konkursów przedmiotowych organizowanych przez Kuratorium Oświaty, olimpiad przedmiotowych dla szkół ponadgimnazjalnych lub innych konkursów na szczeblu co najmniej wojewódzkim,

- osobom/podmiotom za szczególne osiągnięcia twórcze, dorobek artystyczny o istotnym znaczeniu, z uwzględnieniem udziału w konkursach, festiwalach, przeglądach lub za stworzenie szczególnego dzieła artystycznego, wydawnictwa lub publikacji,

- za szczególne osiągnięcia sportowe indywidualne lub zespołowe na szczeblu co najmniej wojewódzkim (miejsca od 1 do 6),

- za ciekawe i nowatorskie osiągnięcia w dziedzinie turystyki i rekreacji

w zakresie: wydarzenie roku, innowacja w turystyce, oferta kreatywna,
- za podejmowanie inicjatyw mających istotny wpływ na rozwój lokalny.

Wnioski należy składać w Urzędzie Gminy Łęczycy do 31 stycznia, za osiągnięcia w poprzednim roku kalendarzowym. Do składania wniosków są uprawnione: szkoły, organizacje i instytucje, organy sołectwa oraz osoby pełnoletnie.



WYDAWCA I REDAKCJA

Urząd Gminy Łęczycy
ul. Długa 49
84-218 Łęczycy

tel. +48 58 678 92 14
+48 58 678 91 35
fax: +48 58 678 91 25

sekretariat@leczyce.pl

www.leczyce.pl