



Gmina Tyczyn

Nr 3 (609)
29.03 – 25.04.2020 r.

Cena 1,50 zł

GŁOS TYCZYNA

PISMO SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO

Borek Stary

Hermanowa

Kielnarowa

Tyczyn

Niech zbliżające się Święta Wielkanocne przyniosą radość oraz wzajemną życzliwość. Niech będą źródłem wiary, nadziei i pokoju, dadzą siłę do pokonywania trudności i pozwolą z ufnością patrzeć w przyszłość.

*Wesołego Alleluja
Mieszkańcom Gminy Tyczyn
życzą*

*Przewodniczący Rady Miejskiej
Ryszard Fornal*

*Burmistrz Tyczyzna
Janusz Skotnicki*

W numerze:

- Ważne informacje w związku z epidemią koronawirusa
- Informacja z Komisariatu Policji w Tyczynie
- O wyborach do Młodzieżowej Rady Gminy Tyczyn
- Informacje ze szkół i instytucji



Dzień Kobiet w gminie Tyczyn



Spotkanie dla pań w M-GOK w Tyczynie



Przedstawiciele władz samorządowych gminy Tyczyn składają paniom życzenia



... w Borku Starym



... w Hermanowej



... w Kielnarowej



RADA MIEJSKA UCHWALIŁA

28 lutego br. odbyła się XXI sesja VIII kadencji Rady Miejskiej w Tyczynie.



Radni podjęli uchwały w sprawach:

● **Zmiany uchwały Nr XVIII/146/12 RM w Tyczynie z dnia 16.03.2012 r. w sprawie ustalenia szczegółowych zasad przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze oraz częściowego lub całkowitego zwalniania z opłat, a także trybu ich pobierania przez M-GOPS w Tyczynie.**

Art. 50 ust. 6 ustawy z dnia 12.03.2004 r. o pomocy społecznej zobowiązuje Radę Gminy do określenia w drodze uchwały szczegółowych warunków przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze (z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi), stanowiące zadania własne gminy o charakterze obowiązkowym oraz szczegółowych warunków częściowego lub całkowitego zwalniania od opłat, jak również trybu ich pobierania. Obowiązująca uchwała RM w Tyczynie Nr XVIII/146/12 z dnia 16.03.2012 r. w sprawie szczegółowych zasad przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze oraz częściowego lub całkowitego zwalniania z opłat, a także trybu ich pobierania przez M-GOPS w Tyczynie, ustaliła koszt jednej godziny usług opiekuńczych w wysokości 14 zł. Z kalkulacji wynika, że koszt jednej godziny, uwzględniający płace wraz z pochodnymi i wydatkami rzeczowymi na 2019 r., wyniósł 29,84 zł. Ustalając koszt godziny usług opiekuńczych w wysokości 22 zł (to jest poniżej faktycznie ponoszonych wydatków), kierowano się faktem, iż z tej formy pomocy korzystają osoby, które ze względu na sytuację zdrowotną, rodzinną, ekonomiczną wymagają szczególnego wsparcia ze strony gminy, a nie są w stanie pokryć w pełni kosztu jednej godziny usług. W grupie osób wymagających pomocy w formie usług opiekuńczych znaczna część to osoby samotne o niskich dochodach.

● **Przyjęcia aktualizacji „Sołeckiej Strategii Rozwoju Wsi Kielnarowa na lata 2017-2020”.**

Strategia ta jest dokumentem niezbędnym do pełnego uczestnictwa Kielnarowej w Podkarpackim Programie Odnowy Wsi (PPOW) na lata 2017-2020, tj. ubiegania się o środki finansowe na realizację zadań. Strategia została utworzona w 2017 r. przez członków Sołeckiej Grupy Odnowy Wsi Kielnarowa na warsztatach pn. „Planowanie w procesie odnowy wsi” oraz podczas spotkań roboczych członków grupy. Zawiera ona analizę zasobów wsi związanych z jej obszarem, ze szczególnym uwzględnieniem elementów rzadkich i specyficznych. W strategii zawarto także słabe i mocne strony miejscowości, szanse i zagrożenia w ramach tzw. analizy SWOT i tym samym analizę obecnego potencjału rozwojowego wsi. Ponadto dokument zawiera hasłową wizję miejscowości oraz opis poszczególnych celów mających poprawić ówczesny jej wizerunek w krótko- i długoterminowym programie rozwoju.

W latach 2017-2019 zrealizowano trzy zadania zapisane w strategii przy udziale środków z ww. programu, tj.: ● doposażono zaplecze kuchenne w Centrum Rekreacyjno-Kulturalnym w Kielnarowej, ● utworzono ogólnodostępną siłownię zewnętrzną, ● wyremontowano i zaadaptowano niewykorzystane pomieszczenia remizy OSP w Kielnarowej na potrzeby miejscowej społeczności.

Kolejnym projektem zapisanym w strategii, który powinien zostać złożony do dofinansowania w ramach PPOW w naborze na rok 2020, jest zadanie pn. „Zagospodarowanie otoczenia boisk sportowych poprzez ogrodzenie boiska trawiastego wraz z wyposażeniem w elementy małej architektury”. Aktualizacja strategii uwzględnia zmianę tego zadania na zadanie pn. „Budowa placu zabaw oraz strefy rekreacyjnej na nieruchomości gminnej w miejscowości Kielnarowa (dz. ewid. nr 956/1)”. Nabór wniosków w ramach PPOW trwał do 6.03 br. Wymogiem formalnym możliwości aplikowania o środki zewnętrzne na ww. zadanie jest przyjęcie zaktualizowanego dokumentu przez Zebranie Wiejskie, a następnie jego zatwierdzenie przez Radę Miejską. Strategia została przyjęta przez Zebranie Wiejskie Sołectwa Kielnarowa 9.02 br. i zaakceptowana przez Radę Miejską ww. uchwałą.

● **Przystąpienia do sporządzenia II zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenów położonych w Hermanowej i Kielnarowej.**

Powierzchnia obszaru objętego zmianą planu wynosi około 10 ha. Teren położony jest w południowej części gminy Tyczyn, w Hermanowej, na południe od drogi gminnej (dz. ew. nr 1706/1) oraz na północ od granicy z gminą Błazowa. Na przedmiotowym terenie obowiązywał miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego uchwalony uchwałą nr XII/97/2003 RM w Tyczynie z dnia 30.10.2003 r. z późniejszymi zmianami. Do Urzędu Miejskiego wpłynął wniosek właściciela przedmiotowego terenu o sporządzenie zmiany miejscowego planu dla części obszaru objętego miejscowym planem. Właściciel terenu zamierza zagospodarować go na cele usługowo-produkcyjne.

● **Przystąpienia do sporządzania XII zmiany Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy i Miasta Tyczyn.**

Celem opracowania XII zmiany studium jest potrzeba wskazania części obszaru strefy rolno-osadniczej oraz na części obszaru strefy rolniczej przestrzeni produkcyjnej, terenów możliwych do przeznaczania pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną. Powierzchnia terenu objętego XII zmianą studium wynosi ok. 2,37 ha. Potrzeba zmiany studium dla określonych terenów wynika z konieczności dostosowania jego zapisów do obecnych potrzeb mieszkaniowych w Hermanowej, w związku ze zgłoszonymi wnioskami.

● **Podwyższenia kapitału zakładowego PGK „Eko-Strug” sp. z o.o. z siedzibą w Tyczynie.**

W budżecie Gminy na 2020 r. są zaplanowane środki w wysokości 45 tys. zł na zwiększenie kapitału zakładowego dla PGK „Eko-Strug” z przeznaczeniem na opracowanie dokumentacji projektowej wodociągu Hermanowa Gradkowiec. W związku z powyższym niezbędne było podjęcie powyższej uchwały

● **Zmiany uchwały budżetowej gminy Tyczyn na 2020 r.**

Tekst: **Joanna Włoch-Dłurzej**
– Urząd Miejski w Tyczynie



Ważne komunikaty dla Mieszkańców

Urząd Miejski w Tyczynie zamknięty dla interesantów do odwołania

W celu zmniejszenia zagrożenia rozprzestrzeniania się **koronawirusa** oraz zabezpieczenia funkcjonowania administracji odpowiedzialnej za bezpieczeństwo mieszkańców od 16.03 br. do odwołania **Urząd Miejski w Tyczynie będzie nieczynny dla interesantów**. Kontakt z urzędnikami, którzy nie przerywają pracy, jest możliwy elektronicznie lub telefonicznie, jak również będzie odbierana poczta tradycyjna.

Do budynku UM wpuszczane będą jedynie **osoby pracujące w budynku, pracownik poczty dostarczający korespondencję oraz osoby potrzebujące uzyskać akt zgonu lub akt urodzenia, który miał miejsce w dniach zamknięcia Urzędu**. Na stronie internetowej Gminy Tyczyn w zakładce *Urząd Miejski* oraz w BIP dostępne są numery telefonów oraz adresy e-mail poszczególnych komórek organizacyjnych. Telefony do Sekretariatu: **(17) 22-19-211, (17) 22-19-310**.

Płatności **w sytuacji koniecznej** można dokonywać w Banku Spółdzielczym w Tyczynie, zachęcamy jednak do przelewów internetowych.

Zamknięte szkoły i instytucje kultury

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym związanym z koronawirusem i koniecznością podjęcia środków zapobiegających rozprzestrzenianiu się choroby na terenie naszej gminy, **odwołane zostały wszystkie wydarzenia i zajęcia w Miejsko Gminnym Ośrodku Kultury w Tyczynie oraz Miejskiej i Gminnej Bibliotece Publicznej w Tyczynie oraz wszystkich filiach**. Instytucje te będą zamknięte dla mieszkańców do odwołania.

Zgodnie z decyzją Prezesa Rady Ministrów przedszkola, szkoły i placówki oświatowe są całkowicie zamknięte dla uczniów do 10.04 br. **Czas zamknięcia powyższych placówek może zostać wydłużony**.

I sesja IV kadencji Młodzieżowej Rady Gminy Tyczyn

Młodzieżowa Rada Gminy Tyczyn powołana została uchwałą nr IX/49/15 RM w Tyczynie z dnia 26.06.2015 r., a jej istnienie ma charakter konsultacyjny. Radnym MRGT może zostać uczeń uczęszczający do szkoły podstawowej na terenie gminy Tyczyn (z klas 6–8) lub Zespołu Szkół w Tyczynie.

Wybory radnych przeprowadzane są na terenie szkół. Kadencja MRGT trwa 2 lata – od 1 października roku wyborów do 30 września dwa lata po wyborach. Radny wykonuje swoje obowiązki społecznie, tzn. nie otrzymuje z tego tytułu żadnych świadczeń pieniężnych czy rzeczowych. Sesje odbywają się co najmniej raz w kwartale. Organizuje je przewodniczący MRGT, powiadamiając radnych o terminie, miejscu i tematyce posiedzenia po wcześniejszym uzgodnieniu z opiekunem **Pauliną Bartnicką**. MRGT prowadzi gospodarkę finansową w ramach budżetu gminy - przydziela środki finansowe organizacjom działającym na rzecz młodzieży w gminie Tyczyn.

28 lutego br. odbyła się I sesja IV kadencji MRGT. Podczas obrad wybrani zostali: przewodniczący - **Kacper Kuna**, I wiceprzewodniczący - **Maja Olejnik**, II wiceprzewodniczący - **Mateusz Wilk**, sekretarz - **Maja Ligęza**, członek Prezydium - **Michał Korytko**.



Radni MRGT wraz z przewodniczącym RM Ryszardem Fornalem, burmistrzem Tyczyna Januszem Skotnickim i opiekunem MRGT Pauliną Bartnicką

Tekst: **Joanna Włoch-Dłużej**

Panu Krzysztofowi Zawilo

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



TATY

składają: **przewodniczący Rady Miejskiej w Tyczynie oraz radni**

Panu Krzysztofowi Zawilo

wyrazy szczerego żalu
z powodu śmierci



TATY

składają: **burmistrz Tyczyna oraz pracownicy Urzędu Miejskiego w Tyczynie**

Plany działań priorytetowych dzielnicowych Komisariatu Policji w Tyczynie



Dzielnicowi z Komisariatu Policji w Tyczynie realizują zadania wynikające z półrocznych planów działań priorytetowych dla podległych im rejonów służbowych. Działania te mają zwiększyć skuteczność współpracy policjantów z mieszkańcami i poprawić bezpieczeństwo na danym terenie. Zadania wynikają z oczekiwań społecznych uzyskanych podczas spotkań, konsultacji i debat ze społeczeństwem oraz bieżącej analizy zagrożeń. Realizacji celów służyć będą m.in. nasilone kontrole, częstsze obchody rejonu, współpraca z mieszkańcami. Zgodnie z założeniami plan obejmuje okres **od 1.01 do 30.06 br.**

Działania priorytetowe służące poprawie bezpieczeństwa na terenie gminy Tyczyn

Rejon służbowy nr 1 – Tyczyn Miasto (asp. szt. Tomasz Pelc) – w rejonie szkoły podstawowej kierujący pojazdami nie stosują się do przepisów ruchu drogowego dotyczących zatrzymania i postoju oraz przewożenia dzieci. Do powyższych zdarzeń dochodzi od poniedziałku do piątku w godzinach rannych oraz popołudniowych, w momencie przywożenia i odbierania dzieci ze szkoły. Informację o powyższych zagrożeniach uzyskano od mieszkańców Tyczyna, którzy oczekują podjęcia działań zmierzających do zminimalizowania występującego zagrożenia i podniesienia poziomu bezpieczeństwa.

Rejon służbowy nr 2 – Borek Stary, Hermanowa (asp. szt. Przemysław Mucha) – w okolicy Szkoły Podstawowej w Borku Starym w ciągu całego tygodnia, w godzinach popołudniowo-wieczornych gromadzi się młodzież, która zakłóca porządek publiczny oraz spo-

żywa alkohol. Informacje o powyższych zagrożeniach uzyskano od mieszkańców, sołtysa oraz na podstawie zgłoszeń w Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa. Mieszkańcy oczekują poprawy bezpieczeństwa w ww. okolicy oraz zminimalizowania zjawisk spożywania alkoholu oraz zakłócania porządku publicznego.

Rejon służbowy nr 3 – Kielnarowa (asp. Dariusz Ruśnica) – w rejonie placu zabaw i boisk przy Szkole Podstawowej w Kielnarowej gromadzą się osoby, które spożywają alkohol, zakłócają porządek publiczny i zaśmiecają miejsce publiczne. Powyższe zagrożenia występują w ciągu całego tygodnia, głównie w godzinach wieczornych i nocnych. Informacje powyższe uzyskano od mieszkańców wsi oraz dyrektora szkoły podstawowej. Oczekiwania społeczne to zminimalizowanie wyżej wymienionego zjawiska.

28. finał WOŚP w Tyczynie

Informacja o wyniku finału WOŚP w Tyczynie pojawia się w „Głosie Tyczyna” dość późno, za co jako sztab WOŚP #4114 działający w Tyczynie przepraszamy, jednakże dopiero końcem lutego otrzymaliśmy oficjalne potwierdzenie zebranej przez nas kwoty. Warto było jednak czekać na te informacje, gdyż jest to kolejny, czwarty już z rzędu rekord!



Miło nam poinformować, że podczas 28. finału WOŚP sztab #4114 zebrał kwotę w wysokości **79 030,98 zł** (przypominamy, iż w zeszłym roku zbraliśmy 39 648,42 zł). Jest to kwota niebywała. Nie dowierzaliśmy w sztabie podczas przeliczania pieniędzy. Bardzo się cieszymy z tego wyniku i jesteśmy wdzięczni wszystkim uczestnikom za udział w imprezie. Podczas 28. finału działało się bardzo wiele. Ogrom pracy zaowocował wieloma atrakcjami, rozgrywkami, a także możliwością nauki i zabawy.

Dziękujemy wszystkim, którzy wsparli nas w organizacji tegorocznego finału, szczególnie: burmistrzowi Tyczyna **Januszowi Skotnickiemu**, pracownikom M-GOK w Tyczynie na czele z dyrektorem **Zakim Cieślিকą-Majką**, wicedyrektor SP w Tyczynie **Zofii Kwater** oraz **Mirosławowi Leniartowi**. Pragniemy także podziękować naszym sponsorom, którzy zapewнили wiele atrakcji. Dziękujemy firmom: Van Pur, Silvexcra-

ft, Breakin' Ink Tattoo Studio, Szkołka Drzew i Krzewów Ozdobnych **Renata i Janusz Dziak**, Salon Fryzjerski Afrodyta, AP Auto **Piotr Ocoś**, JAR Kielnarowa, Przedsiębiorstwo Wielobranżowe **Karolina Michałek**, JDM **Janusz Konieczkowski**, Eko-Strug Sp. z o.o., Pan Rower – sklep i serwis rowerowy, Grafit - Art. papiernicze i biurowe, Dream House Brokers, Taxi-Bus **Roman Rybka**, Głowice Leniart **Jolanta Dudek**, Pralnia Waldi, Sklep Przemysłowy **Grażyna Wyżykowska**, Bartmax oraz Mgarage. Serdecznie podziękowania kierujemy również do grupy **Holiday Organizacja imprez** (na czele z **Łukaszem Nowickim**), która zadbała o Strefę Dziecka i wiele innych atrakcji, oraz firmie CASPRA za najlepsze do tej pory „światełko do nieba”.

My nie zwalniamy, ba... przyspieszamy! Łapiemy wiatr w żagle i po takim wyniku - pełni motywacji - zaczynamy przygotowania do kolejnego finału. Ponieważ w przyszłym roku będzie to 15. finał w Tyczynie, planujemy przygotować coś niezwykłego... Jeśli chca Państwo wesprzeć nas w organizacji swoją ofertą, radą lub pomysłem, jesteśmy otwarci i zapraszamy do kontaktu. Jeszcze raz wielkie dzięki!

tekst: **Adrian Michałek**
- szef Sztabu WOŚP w Tyczynie



Podczas tegorocznego Finału WOŚP w Tyczynie organizatorzy zapewnili wiele atrakcji



„Jesteście wartościowymi ludźmi!”

Z takim przesłaniem do tyczyńskiej młodzieży przyjechał raper **Dobromir „Mak” Makowski** – były narkoman, diler i złodziej – którego gościliśmy w Tyczynie w dniach 27-28.02 br. w kościele parafialnym i w szkole podstawowej. Dobromir Makowski (nauczyciel akademicki, mąż, ojciec czwórki dzieci, który w przeszłości otarł się o problemy z uzależnieniem) podczas spotkań z uczniami i rodzicami podzielił się swoim poruszającym świadectwem życia, wiary i nawrócenia do Pana Boga oraz przeprowadził antynarkotykowy projekt pt. „RapPedagogia”. Makowski pochodzi z Pabianic, wychowywał się w patologicznej rodzinie, trafiał do różnych placówek, był bliski śmierci, ale podniósł się z dna i dzisiaj pomaga innym.

W kościele parafialnym raper skierował do rodziców wstrząsające słowa o zagubieniu się dorosłych i wychowywaniu kolejnych pokoleń bez relacji rodzinnych. Makowski poruszająco wspominał także o wypełnianiu przez rodziców własnych, niespełnionych ambicji kosztem dzieci, bez względu na to, czy one tego chcą, i nie pielęgnowaniu w dzieciach tego, co w nich najlepsze.

W czasie spotkania z uczniami raper znakomicie znajdował wspólny język zarówno z młodszymi, jak i starszymi dziećmi. Zachęcał uczniów do nauki

czytania i pracy, bo w ten sposób są w stanie zmienić swoje życie. Uświadomił młodzieży, że powinna być odpowiedzialna za swoje życiowe wybory oraz otwarta na wartości, na których warto budować własne życie. A wszystko przekazane zostało w sposób niekonwencjonalny, językiem bliskim młodym ludziom. Spotkanie miało także charakter nieco prowokacyjny, co pozwoliło wyrwać uczniów z myślowego schematu na temat „wykładów”. Mową i śpiewem raper nauczał, jak odnaleźć w swoim życiu Jezusa, jak być lepszym i szczęśliwszym człowiekiem - wolnym od nałogów, agresji i zła - oraz jak żyć, by mieć marzenia i je spełniać. Makowski zachęcał, by żyć w prawdzie i miłości do drugiego człowieka, być wiernym wartościom, które współczesna cywilizacja deprecjonuje i wyśmiewa. Młodzież na pewno nie pozostała obojętna wobec tego, co usłyszała.

Wdzięczni za zorganizowanie tak wspaniałego spotkania pragniemy podziękować: Burmistrzowi Tyczyna **Januszowi Skotnickiemu**, Dyrektorowi SP w Tyczynie **Zofii Międlar-Mruk**, **ks. Łukaszowi Ślęczyce** oraz **Miejsko-Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tyczynie**.

Tekst: **Rodzice działający przy SP w Tyczynie**



Spotkania z Makowskim w tyczyńskim kościele i szkole podstawowej



Dzień Kobiet w gminie Tyczyn

► 1 marca br. w Domu Ludowym w **Kielnarowej** wystawiono spektakl teatralny pt. „Igraszki z diabłem”. Adaptacją scenariusza i reżyserią sztuki zajęła się **Halina Borowska**, nad dźwiękiem czuwała **Irena Szczypek**, a w rolę aktorów wcielił się amatorski zespół teatralny kół gospodyń wiejskich z gminy Chmielnik.

„Igraszki z diabłem” **Jana Drdy** to zabawna komedia oparta na ludowych wątkach. Jej bohaterem jest wojak Marcin, który zwolniony ze służby po latach wraca w rodzinne strony. Podczas wędrówki spotyka go przedziwna przygoda, do której - obok pyskatej Kasi i naiwnej królowej Disperandy, rozbójnika oraz pustelnika - wmieszało się piekło i niebo. Marcin to prawdziwy bohater ludowy, który staje po stronie słabszych, nawet przeciwko czartom. To uczciwy chłop z czystym sumieniem, takiego zucha nawet piekło nie zmogło. W dziesięciu odsłonach spektakl, naładowany dużą dawką humoru, dostarczył widzom wiele miłych wrażeń.

Wszyscy uczestnicy byli pod dużym wrażeniem gry aktorskiej, za którą bardzo dziękujemy. Wykonawcom życzymy dalszych sukcesów i czekamy na kolejne przedstawienia.

Bardzo dziękuję sołtysowi wsi Kielnarowa **Mariuszowi Anusikowi** za złożenie życzeń paniom z okazji

ich święta. Dziękuję także **Helenie Synoś** oraz paniom z zespołu „Kielnarowianie” za pomoc w przygotowaniu poczęstunku dla występującego zespołu. Dziękuję również wszystkim uczestnikom za udział w tym wydarzeniu i zapraszam na kolejne spotkania.

► Panie z **Hermanowej** świętowały w miejscowym DL 6.03. Na spotkaniu swoje umiejętności zaprezentowała grupa wokalna z DL z Hermanowej oraz taneczna



Dodatkową atrakcją spotkania w Hermanowej była „magiczna biżuteria”, którą każda z pań mogła samodzielnie wykonać

- „Atomówki”. Uczestniczki wydarzenia miały okazję zapoznać się z ofertą firmy „Forever”, która zajmuje się produkcją kosmetyków i suplementów na bazie aloesu. Spotkanie uatrakcyjniły też pokazy makijażu okolicznościowego oraz fryzury zaprezentowane przez „Wypisz Wymaluj - Studio Kosmetologii, Fryzjerstwa, Makijażu”. Wszystkie panie miały okazję poznać nieskazitelny produkt do dłoni, a także wziąć udział w konkursie przeprowadzonym przez konsultantki AVON.

► W **Borku Starym** spotkanie dla pań odbyło się w sobotę 7.03 br. w Domu Ludowym. Poprowadzili je panowie: radni **Grzegorz Lampart** i **Tadeusz Ruszel** oraz sołtys **Stanisław Wojturski**. Na początku wystąpił Zespół Śpiewaczy „Borkowianie” ze **Zbigniewem Sztabą** na czele. Po nich zaprezentował się Kabaret „Nasz” z Dynowa z repertuarem skierowanym do pań pt. „Rajski Epizod IV”, który otrzymał owacje na stojąco. Dla pań przygotowano konkursy i niespodzianki. Na zakończenie goście zostali zaproszeni na poczęstunek i zwiedzenie wystawy fotografii pt. „Kobiety małe i duże oczami Gabrieli Joniec” - mieszkanki Borku Starego, której zdjęcia zachwycały przybyłych gości.



Opiekun DL w Borku Starym Renata Rochecka z Gabriellą Joniec

Dziękujemy burmistrzowi **Januszowi Skotnickiemu** za ciepłe słowa skierowane do uczestniczek spotkania, a także **Barbarze Trzynie** oraz paniom z Zespołu Śpiewaczego „Borkowianie” za pomoc w organizacji poczęstunku. Dziękujemy również uczestniczkom wieczoru za przyjęcie zaproszenia i liczne przybycie na uroczystość.

► W **Tyczynie** spotkanie z okazji Dnia Kobiet odbyło się w niedzielę 8.03 br. w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury. Licznie przybyli goście nie skrywali pozytywnych emocji, oglądając pokazy cheerleaderek z zespołu Flimero oraz słuchając inspirujących opowieści ich trenerki **Jolanty Magdy** w ramach spotkania „Sukces w spódnicy”. Pani Jolanta od lat zajmuje się krzewieniem idei współzawodnictwa sportowego w dziedzinie cheerleaderingu. Jak sama powiedziała, częściej możemy ją zobaczyć na sali treningowej w stroju sportowym niż w spódnicy. Myślę, że to właśnie dlatego, za sprawą tytanicznej pracy oraz wielkiej determinacji, tak liczne i ważne sukcesy ma na swoim koncie grupa Flimero. Dowiedzieliśmy się również, jakie były początki działalności trenerskiej pani Jolanty, jak ważna i inspirująca jest dla niej rodzina - ta własna, ale także ta, którą tworzą wszystkie „Flimerki”.



Gościem spotkania była Jolanta Magda - trenerka zespołu Flimero

Po inspirującej rozmowie zgromadzonym na sali paniom burmistrz Tyczyna **Janusz Skotnicki**, przewodniczący Rady Miejskiej w Tyczynie **Ryszard Fornal** oraz przewodniczący Zarządu Mieszkańców Miasta Tyczyna **Jan Napora** złożyli serdeczne życzenia oraz wręczyli piękne tulipany.

W miło zaaranżowanej oraz udekorowanej sali pięknie zabrzmiał koncert zatytułowany „Być kobietą”. Usłyszeliśmy w nim wokalistów uczących się pod kierunkiem **Iwony Josse-Jakubiec** oraz **Dominiki Kindrat** w MDK w Rzeszowie, a także w studiu wokalnym prowadzonym przez D. Kindrat również w Rzeszowie. Wszystkie występujące osoby to uczestnicy i laureaci organizowanego przez MGOK w Tyczynie Festiwalu Piosenek Katarzyny Sobczyk „O Złotą Różę Małego Księcia”, którego w tym roku już X edycję będziemy mieli przyjemność organizować. W koncercie usłyszeliśmy piosenki takich wykonawców jak: **Katarzyna Sobczyk**, **Anna Jantar**, **Danuta Rinn**, **Alicja Majewska** i wielu innych, które zostały przygotowane przez młodych artystów specjalnie z okazji Dnia Kobiet. Zespół Singing Souls wystąpił w składzie: **Kinga Paszek**, **Maja Zając**, **Laura Gortat**, **Zuzanna Matias**, **Klaudia Łacka**, **Julia Duda**, **Samanta Bucior**, **Giulia Bieszczad**, **Michalina Grzybowska**, **Zuzanna Warchoł**, **Zuzanna Korczyńska**, **Anna Warchoł**, **Karolina Mitera**. W roli solistów, którym akompaniował przy pianinie **Adrian Łazarczyk**, wystąpili: **Kornelia Kulczycka**, **Maksymilian Stalec**, **Laura Gortat**, **Kinga Paszek**, **Michalina Grzybowska**, **Klaudia Łacka** i **Kinga Siewierska**.

„Wisienką na torcie” był konkurs (poprowadzony przez **Jana Naporę**), w którym chętne do udziału panie, po udzieleniu poprawnej odpowiedzi na wylosowane pytanie (np. słynne powiedzenie **Ireny Kwiatkowskiej** z serialu „Czterdziestolatek”; jakie są zdaniem Norbiego kobiety czy kto został laureatką Nagrody Nobla), otrzymywały nagrody ufundowane przez wystawców biorących udział w minikermaszu. Byli nimi: firma Avon, Savre oraz Forever Living Products, a także **Małgorzata Tereskiewicz** - rękodzieło oraz Sklep z biżuterią Topaz z Tyczyna oraz F&K Fryzjerstwo i Kosmetyka.

Wszystkim gościom - paniom oraz panom - serdecznie dziękujemy za liczną obecność na naszym spotkaniu. Paniom życzymy dużo radości z okazji Dnia Kobiet.

Teksty: **Zakia Cieślicka-Majka**, **Karolina Nieckarz**, **Barbara Płodzień**, **Renata Rochecka**



Zbigniew Sztaba Osobowością Roku

Bardzo cieszymy się z sukcesu **Zbigniewa Sztaby**, który od ponad 30 lat poświęca się pracy na rzecz popularyzacji kultury ludowej oraz tworzenia wokół domu kultury w Tyczynie społeczności artystów amatorów, kultywujących tradycje śpiewacze.



Zbigniew Sztaba odpowiada za pozyskiwanie oraz opracowywanie repertuaru dla Kapeli Wójta Tycznera oraz zespołów śpiewaczych. Dzięki jego profesjonalnym działaniom nasze zespoły wielokrotnie koncertowały poza granicami kraju, m.in. w Holandii, Rumunii, Włoszech, Słowacji, Litwie i na Węgrzech.

Zbigniew Sztaba uzyskał I miejsce w etapie wojewódzkim konkursu na Osobowość Roku w dziedzinie kultury

Kapela wraz z zespołami wydała kilka kaset i płyt: *Kolędy*, *Jedzie Jasiu jedzie...*, *Płyń z Tyczyna piosneczka*, *Na tyczynską nutę*, a w tym roku, z okazji jubileuszu 50-lecia działalności Zespołu Śpiewaczego „Tyczyniacy” i Kapeli Wójta Tycznera, została wydana płyta pt. *A w Tyczynie muzyka gra...*

Kapela jest wizytówką gminy Tyczyn. Występuje nie tylko na uroczystościach gminnych, ale również na terenie województwa podkarpackiego. Repertuar kapeli jest różnorodny, od rzeszowskich pieśni ludowych przez piosenki biesiadne, podwórkowe, retro po pieśni patriotyczne i religijne.

Te właśnie działania przyczyniły się do uzyskania przez naszego kolegę I miejsca w etapie powiatowym, a następnie **I miejsca w etapie wojewódzkim w konkursie na Osobowość Roku** w dziedzinie kultury, organizowanym przez **Gazetę Codzienną Nowiny**. Serdecznie gratulujemy!

Tekst: **Zakia Cieślicka-Majka**

Wernisaż fotografii Kamila Jarosha

27 lutego br. w CDKiIT w Tyczynie odbył się wernisaż Kamila Jarosha pt. „Im mniej tym więcej”. Podczas spotkania zaprezentowano czarno-białe fotografie portretowe. Jak twierdzi artysta, zdjęcia portretowe to jego pasja, związana z zainteresowaniem samym człowiekiem, natomiast czerń i biel to wybór wynikający z faktu, że fotografując artysta skupia się tylko na grze światła i cienia, czyli czystej fotografii z minimalną ilością ingerencji. Odbiór zdjęć kolorowych jest natomiast bardzo subiektywny, przekłamuje go wiele czynników, takich jak barwy na ekranach monitorów czy telefonów albo niepoprawne oświetlenie prezentowanego zdjęcia, więc nie zawsze efekt jest zgodny z zamierzeniem artysty.

Kamil Jarosh to urodzony w Rzeszowie inżynier architekt. Został fotografem - portrecistą z zamiłowania i pasji. Pseudonim „Jaroshka” to akronim, który powstał przez połączenie nazwiska oraz dwóch pierwszych liter imienia. Jarosh uczestniczył w wielu wystawach zbiorowych w kraju. Wernisaż w Tyczynie to jego pierwsza wystawa indywidualna, która zgromadziła osoby zajmujące się kulturą i sztuką na co dzień (za wodowo) oraz wszelkich pasjonatów lubiących podziwiać twórczość innych.

Wszystkim licznie przybyłym gościom serdecznie dziękujemy za udział w wernisażu.

Tekst: **Beata Mianowska**



Wernisaż fotografii Kamila Jarosha



Na nadchodzące Święta Wielkanocne składamy serdecznie życzenia zdrowia, pomyślności i wielu łask od Zmartwychwstałego Chrystusa.

Mieszkańcom Kielnarowej
Wesołego Alleluja życzą: sołtys i Rada Sołecka

Niech te Święta Wielkanocne obdarzą nas radością, zdrowiem, pomyślnością, a także błogostawieństwem Zmartwychwstałego Chrystusa.

Wesołego Alleluja **Mieszkańcom Tyczyna** życzą: przewodniczący i Rada Mieszkańców Miasta Tyczyna



Odwiedziny drugoklasistów

W środę 20.02 br. w filii biblioteki publicznej i Domu Ludowym w Borku Starym gościliśmy uczniów kl. II z miejscowej szkoły podstawowej wraz z wychowawczynią **Magdaleną Kawą-Szpałą**. Dla dzieci panie z Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej w Tyczynie przygotowały prezentację multimedialną dotyczącą bezpiecznego korzystania z mediów. Następnie bibliotekarka **Grażyna Szura** czytała uczniom fragmenty książki pt. „Wiewiórczy zakątek” oraz lektury pt. „O psie, który jeździł koleją”, a w świetlicy Domu Ludowego uczniowie wykonywali w grupach plakaty pt. „Warto czytać”.



Głośnie czytanie w bibliotecznym Kąciku dla dzieci



Uczniowie wraz z wychowawczynią prezentują plakaty

Serdecznie pozdrawiamy wszystkich drugoklasistów i ich wychowawczynię panią Magdę. Zapraszamy na kolejne zajęcia.

Tekst: **Grażyna Szura, Renata Rochecka**

Z kulturą i tradycją za pan brat w Hermanowej



Spotkanie „Z kulturą i tradycją za pan brat” odbyło się w Domu Ludowym w Hermanowej

20 lutego br. w Domu Ludowym w Hermanowej odbyło się spotkanie pt. „Z kulturą i tradycją za pan brat!”. W wydarzeniu wzięli udział miłośnicy poezji, rzeźby oraz malarstwa z **Regionalnego Stowarzyszenia Twórców Kultury** w Rzeszowie. Podczas spotkania zaprezentowano m.in. wiersze, obrazy oraz śpiew. Wieczór umilił Zespół Śpiewaczy „Hermanowianki”, a także recital **Karoliny Nieckarz**. Każdy z gości mógł poczęstować się różnymi przekąskami (m.in. faworkami i wiejskim chlebem) przygotowanymi przez **Annę Kocór** i KGW z Hermanowej.

Tekst: **Karolina Nieckarz**



Obóz szkoleniowo-językowy Fundacji EuroWeek

W lutym br. uczniowie naszej szkoły wraz z opiekunami już po raz drugi uczestniczyli w 5-dniowym obozie szkoleniowo-językowym Fundacji EuroWeek - Szkoła Liderów na terenie Ziemi Kłódzkiej. Koordynatorem tego projektu jest nauczyciel języka angielskiego **Karolina Jóźwiak**.

Uczniowie klas Vc, VIa, VIId i VIIa wrócili z obozu EuroWeek zadowoleni i bogatsi o nowe doświadczenia oraz wiedzę i praktyczne umiejętności posługiwania się



Uczniowie SP w Tyczynie podczas obozu szkoleniowo-językowego Fundacji EuroWeek

językiem angielskim w sytuacjach życia codziennego. Wykazali się samodzielnością, aktywnością i nieograniczoną kreatywnością podczas intensywnych zajęć edukacyjnych.

Podstawową zasadą obowiązującą na obozie było hasło „Speak English” - językiem komunikacji był głównie język angielski. Wolontariusze z krajów całego świata prowadzili warsztaty z zakresu historii, ekonomii, turystyki, kultury i tradycji swoich krajów. Odbywały się także zajęcia językowe, podczas których uczniowie rozwijali umiejętności społeczno-komunikacyjne poprzez zróżnicowane zadania, m.in. odgrywanie ról, prezentacje, rozmowy motywacyjne oraz symulacje dyskusji publicznych. Program EuroWeek kładzie również nacisk na naukę umiejętności współpracy i budowania zespołu, rozwijanie zdolności przywódczych, budowanie pewności siebie oraz integrację wielokulturową.

Udział w tego typu zajęciach, realizacja w szkole projektów eTwinning, międzyszkolnych konkursów dwujęzycznych oraz wieloletni udział w międzynarodowym programie Eco Schools przyczyniły się do ostatniego sukcesu szkoły, jakim jest zakwalifikowanie do realizacji projektu **Ponadnarodowa Mobilność Uczniów pt. „Kreujemy razem lepszą przyszłość”** finansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny. Projekt będzie skierowany do uczniów i realizowany przez okres 12 miesięcy. Główny jego cel to wzmocnienie kompetencji kluczowych, w tym nauk języków obcych, rozwijanie umiejętności uczenia się, nabycie nowych kompetencji niezbędnych do rozwoju osobistego, przyszłego zatrudnienia i aktywnego obywatelstwa europejskiego. Ponadto projekt przewiduje wyjazdy edukacyjne, podczas których uczniowie w czasie zajęć formalnych w szkole i nieformalnych poza szkołą będą kształtować i rozwijać wiele kompetencji.

Tekst: **Zofia Międlar-Mruk**
– dyrektor SP w Tyczynie

Dar serca dla dzieci z Kamerunu

Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz, jeśli nie wie – wytłumacz, jeśli nie może – pomóż.

Janusz Korczak

Dobiegł końca pierwszy etap akcji charytatywnej *Dzieciom Afryki*. Jej celem było wyposażenie szkoły w Garoun Bouli w Kamerunie. Wzięli w niej udział uczniowie SP w Tyczynie i SP w Kielnarowej. W czasie wywiadówek szkolnych uczniów znacząco wsparli także rodzice.

Koordinowaniem przebiegu akcji zajęły się uczennice: **Maja Ligęza, Julia Drażek, Patrycja Drażek, Kasia Wiater, Wiktoria Pindyk** i **Sonia Kozdrańska**. Podczas zbiórki udało się zebrać **3 tys. zł**, w tym w SP w Tyczynie - 2200 zł, a w SP w Kielnarowej – 800 zł. Serdecznie dziękujemy!



Wkrótce przystąpimy do drugiego etapu akcji, jakim jest zbiórka zużytych telefonów komórkowych. Jeśli takie telefony zalegają w szufladach, pudełkach czy innych schowkach – przynieście je do szkoły. Zostaną one przekazane tym, którzy potrafią zrobić z nich - ekologicznie – użytek.

Tekst: **Danuta Kozińska** – organizator akcji

Dzień Bezpiecznego Internetu 2020

11 lutego br. nasza szkoła wzięła udział w corocznej akcji DBI pod hasłem: „Działajmy Razem!”. Głównym celem tego dnia jest inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych oraz promocja pozytywnego wykorzystywania Internetu.

W ramach tego przedsięwzięcia przeprowadzono zajęcia z informatyki na temat bezpiecznego korzystania z zasobów sieciowych. Uczniowie poznali zasady bezpiecznego korzystania z Internetu oraz dowiedzieli się, z jakimi zagrożeniami mogą spotkać się w sieci. Ponadto uczennice klas VI i VII przeprowadziły quiz wśród uczniów naszej szkoły nt. działania Internetu oraz bezpiecznego funkcjonowania w sieci. Wszyscy, którzy udzielili poprawnej odpowiedzi, mogli liczyć na słodki upominek.

W świetlicy szkolnej dla uczniów klas I - III odbyły się zajęcia o tematyce bezpieczeństwa w sieci według scenariusza pt. „Owce w sieci”. Uczniowie uczestniczyli w ciekawych zajęciach edukacyjnych (kreskówki, wykreślanek, krzyżówek, kalambury, gry edukacyjne, zabawy ruchowe) mających na celu przypomnienie istotnych kwestii dotyczących bezpieczeństwa w sieci oraz zagrożeń, jakie niesie niewłaściwe korzystanie



z zasobów sieciowych. W sali świetlicowej uczniowie przygotowali kodeks w formie plakatu pt. „Bezpieczne dzieci w sieci” oraz kolorowe plakaty przedstawiające zasady korzystania z Internetu. Dziękujemy wszystkim za włączenie się do akcji.

Tekst i zdj.: **Anna Patrzyk, Monika Kopeć**

Sukcesy naszych uczniów



► **Alicja Joniec** z Punktu Przedszkolnego została wyróżniona w Międzynarodowym Konkursie Plastycznym z okazji 63. urodzin Misia Uszatka. Konkurs odbywał się pod hasłem „**Mój przyjaciel Miś Uszatek**” i był zorganizowany w ramach Międzynarodowego Projektu Czytelniczego „**Magiczna Moc Bajek**”. Uroczyste rozstrzygnięcie konkursu odbyło się 28.02 br. w Jasielskim Domu Kultury.

► W ogólnopolskim konkursie plastyczno-technicznym pt. „**Zimowy pejzaż**”, zorganizowanym przez Przedszkole Miejskie nr 207 w Łodzi, praca **Joanny Marcza**k z zerówki zajęła III miejsce.

Tekst i zdjęcia: **Elżbieta Kociubińska, Elżbieta Koniewicz**

Czworonożni przyjaciele

W ramach ogólnopolskiego projektu „Czytam z klasą” uczniowie kl. 2 czytali i omawiali lektury związane z tematyką zwierząt. Książki pt. „Cukierku, ty łobuzie” oraz „O psie, który jeździł koleją” bardzo spodobały się uczniom.

W celu zgłębienia tematu dotyczącego opieki nad zwierzętami i przyjaźni pomiędzy człowiekiem a czworonogami, 5.03 br. udaliśmy się do schroniska „Kundelek”. Do wizyty przygotowaliśmy się wcześniej, organizując zbiórkę karmy i potrzebnych rzeczy podopiecznym schroniska. Spacer po terenie schroniska wzbudził wśród dzieci wiele emocji. Kilko uczniów zadeklarowało się, że w przyszłości zostanie wolontariuszami.

Przed wizytą w schronisku obejrzelśmy w kinie film pt. „Zew krwi”, który doskonale pasował do omawianej przez nas tematyki. Poruszająca historia psa Bucka wycisnęła z naszych oczu łzy.

Tekst i fot.: **Magdalena Kawa-Szpała**



Uczniowie kl. 2 przed schroniskiem „Kundelek”

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

Od kilku lat w Polsce **21 lutego** obchodzony jest **Dzień Języka Ojczystego**. Z tej okazji w naszej szkole zorganizowaliśmy szereg konkursów, by uświadomić dzieciom i młodzieży, jak ważne jest szanowanie ojczystej mowy i pielęgnowanie jej poprawności. Skoro możemy się swobodnie wypowiadać w języku polskim, róbmy to dobrze: **nie używajmy potocznych słów, skrótów** zapożyczonych na przykład z języka angielskiego. Oczywiście szybciej jest powiedzieć OK, zamiast: *dobrze czy doskonale*, ale czy warto?

*Nade wszystko szanujmy swą mowę ojczystą.
Nie znać języka swego - hańbą oczywiłą!
(F.K. Dmochowski)*

Polski język jest trudny, ma dużo „sz”, „cz” i „ch”. Chrzęści, warczy i syczy, ale jest tak barwny i ciekawy, a co ważne, jest nasz! Kształtował się przez wieki i warto uszanować tę tradycję, za którą wiele dzieci i dorosłych walczyło w czasie zaborów i wojen. To nasz oryginalny język, dlatego **nie zaśmiecajmy go wulgaryzmami** czy bezsensownymi **neologizmami**.

By uczcić Dzień Języka Ojczystego uczniowie klas 4 – 8 wzięli udział w dwuetapowym konkursie. Pierwszym zadaniem było wykonanie plakatu, którego treści miały promować język ojczysty. Następnie czteroosobowe drużyny musiały zmierzyć się z poprawnościowymi zadaniami konkursowymi: poprawiali błędy językowe, układali Trimmini, wykazywali się wiedzą na temat znajomości związków frazeologicznych i zasad ortograficznych.



Szkolny konkurs z okazji Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego

Po podsumowaniu wszystkich zdobytych punktów przez poszczególne drużyny okazało się, że Mistrzami Poprawnej Polszczyzny w tegorocznych rozgrywkach zostali uczniowie klas: 5b (I miejsce), 5a (II miejsce) i 8 (III miejsce). Zwycięzcom serdecznie gratulujemy!

Tekst i zdj.: **Dorota Daż-Dolecka**

Rodzinnie w tenisa stołowego

Dużym zainteresowaniem cieszą się organizowane przez Szkolny Klub Sportowy coroczne rozgrywki tenisa stołowego, w których mogą brać udział rodziny uczniów (brat, siostra, mama, tata, kuzyn itp.). 1 lutego br. odbył się w sali gimnastycznej naszej szkoły XI Turniej Rodzinny, w którym wzięło udział 24 zawodników (12 par).

Po kilkugodzinnych zmaganiach i wyrównanej walce udało się wyłonić zwycięzców. Zawody wygrała para **Marcel Paško** i **Waldemar Patrzyk** (wujek), którzy wyprzedzili pary: **Kacper Ślącza** i **Witold Ślącza** (brat) oraz **Borys Patrzyk** i **Tomasz Patrzyk** (tata). Miejsca od czwartego do ósmego zajęli: **Karolina Szura** i **Grzegorz Szura** (tata), **Adam Bator** i **Magdalena Majchrowska** (ciocia), **Patrycja Korcz** i **Daniel Korcz** (brat), **Dominik Szczęch** i **Paweł Budak** (wujek), **Mateusz Sowa** i **Dawid Janik** (kuzyn).

Gratulujemy zwyciężkimi zespołom i dziękujemy wszystkim zawodnikom za udział w turnieju oraz sportową walkę. Zwycięska para otrzymała dyplom, puchar i medale. Za II i III miejsce wręczono medale i dyplomy. Wszyscy zawodnicy otrzymali atrakcyjne nagrody rzeczowe ufundowane przez SKS. Sędzią głównym turnieju był **Andrzej Zajęc**.

Tekst: **Lucjan Osiały**



Wspólne zdjęcie uczestników turnieju. Fot. Andrzej Zajęc



Tyczyńscy Mistrzowie Ortografii wybrani

O tym że *Węgierka węgierce* nierówna przekonało się osiem odważnych uczestniczek **Dyktanda dla dorosłych**, które zorganizowała po raz drugi MiGBP w Tyczynie w Międzynarodowym Dniu Języka Ojczystego.

Tekst dyktanda, przygotowany przez dyrektor MiGBP **Alicję Kustrę**, zawierał liczne „pułapki” ortograficzne, z którymi uczestniczki poradziły sobie bardzo dobrze. Nie na co dzień bowiem używa się wyrażenia: *wehikuł interplanetarny* czy *pseudofilozoficzne ideologie*, a z *paryzankami* rzadko mamy okazję się spotkać. Dużego rozeznania ortograficznego uczestniczek wymagało m.in. użycie wielkiej bądź małej litery w wyrazie *węgierka*. Wyraz ten można poprawnie zapisać małą literą, jeśli mamy na myśli smaczny ciemnofioletowy owoc, natomiast mieszkanka Węgier – *Węgierka* – miałaby prawo obrazić się, gdybyśmy pisząc o niej, użyli małej litery. Cztery panie, które popełniły najmniej błędów w tekście, otrzymały tytuły Tyczyńskich Mistrzów Ortografii. Są to: **Leokadia Domino, Wioletta Dziepak, Agnieszka Szymkowicz i Wiesława Zawilo**.



Uczestniczki drugiego już Dyktanda dla dorosłych wraz z bibliotekarzami MiGBP w Tyczynie

Spotkanie przebiegło w sympatycznej atmosferze, której sprzyjała relaksacyjna muzyka w tle. Panie zgodnie stwierdziły, że zabawa ortograficzna, którą zaproponowała swoim czytelnikom nasza biblioteka, to świetna inicjatywa i już dziś potwierdzają swój udział w kolejnej edycji dyktanda.

Tekst: **Agnieszka Janda**

Lutowe zajęcia w bibliotece

Filia biblioteki publicznej w Kielnarowej wysłała z propozycją spotkania z **Katarzyną Czerw** i jej czworoosobnym przyjacielem. Pani Katarzyna prowadzi na co dzień zajęcia z dogoterapii, które są bardzo ciekawą formą terapii i edukacji poprzez zabawę z psem.



Zabawy z psem w ramach dogoterapii

Nasze zajęcia pt. „Bezpieczny pies - bezpieczne dziecko” miały charakter profilaktyczny. W spotkaniu wzięły udział dzieci z klas 1 i 3 SP w Kielnarowej. Pani Kasia przyjechała do nas z pudlicą o imieniu **Mimi**, która już od początku zajęć zjednała sobie serca wszystkich dzieci. Sama obecność wesołego zwierzątka była dla naszych gości wielką atrakcją. Podczas spotkania uczniowie dowiedzieli się m.in., jak należy zachowywać się w obecności psa, aby zwierzę było zadowolone, a dzieci bezpieczne. Bardzo dziękujemy pani Kasi za miłe spotkanie i mamy nadzieję, że jeszcze się zobaczymy.

Również w lutym odbyły się zajęcia w ramach projektu „Radośnie przemieniamy świat”, w którym uczestniczą uczniowie kl. 3 SP w Kielnarowej. Naszą propozycją spotkania było samodzielne wykonanie przez dzieci tzw. „lasu w szkłe”. Dla uczniów ogromną frajdą była możliwość wykonania pięknych kompozycji z kolorowych kamyczków, piasków i ziemi. W pięknych wazonach zasadziliśmy zielone roślinki, które dzieci samodzielnie pielęgnują w szkole. Nasze prace dodatkowo stanowią piękną ozdobę. Brawo dla uczniów z klasy 3! Efekty naszej pracy najlepiej widać na zdjęciach. Uśmiechnięte buzie uczniów świadczą o tym, że te wyjątkowe zajęcia sprawiły im dużo przyjemności.



Uczniowie prezentują swoje prace

Czy policjantów należy się bać? Czy funkcjonariusz to osoba, która zapewni nam bezpieczeństwo w sytuacjach zagrażających? Czy policjantów można traktować jako swoich dobrych przyjaciół? Na te pytania szukaliśmy odpowiedzi wraz z grupą przedszkolaków z SP w Kielnarowej.

Zajęcia pt. „Bezpieczny przedszkolak: policjant - przyjaciel w mundurze” odbyły się w ostatnim tygodniu lutego. Nasz gość specjalny opowiedział o swoim zawodzie, pokazał także narzędzia, jakie są niezbędne w jego pracy. Przypomnieliśmy sobie znaki drogowe oraz jak należy bezpiecznie przechodzić przez ulicę. Dzieci wysłuchały wiersza pt. „Jak paw przez jezdnię przechodził”, który był dla nich utrwaleniem zasad prawidłowego przechodzenia przez ulicę. Na zakończenie spotkania przypomnieliśmy jeszcze numery alarmowe. Postawa, jaką zaprezentował podczas zajęć bardzo sympatyczny pan policjant dała nam pewność, że funkcjonariusz może być prawdziwym przyjacielem, który zapewni bezpieczeństwo każdemu dziecku.

Tekst: **Bogusława Paluch**



Przedszkolaki na zajęciach w bibliotece

Zostań w domu i czytaj...

Ostatni czas jest trudny dla nas wszystkich. Zamknięte nie tylko szkoły czy przedszkola, ale także placówki kulturalne i biblioteczne dają poczucie odcięcia od dóbr kultury i nauki. By jednak nie narzekać w domu na nudę i spędzić czas wartościowo, warto skorzystać z zasobów internetowych, które przychodzą z pomocą. Poniżej prezentuję kilka z nich.

● **Wolne Lektury** – drodzy uczniowie, to coś specjalnie dla was. Kiedy nie można wypożyczyć lektur w bibliotekach, wiele tekstów będących lekturami znajdziecie na stronach internetowych: **wolnelektury.pl** oraz **lektury.gov.pl**. Znajdują się tu zarówno e-booki (do czytania np. na komputerze czy smartfonie), jak i audiobooki (do słuchania). Dostęp do Wolnych Lektur jest możliwy także ze strony internetowej MiGBP w Tyczynie (**www.tyczyn-biblioteka.pl**).



● **Legalna Kultura** – chcecie obejrzeć film, którego nie emitują w telewizji albo posłuchać muzyki lub przeczytać prasę, a wszystko to z legalnych źródeł (które respektują prawa autorskie twórców)? Nic prostszego, wystarczy wejść na stronę internetową: **www.legalnakultura.pl**. Znajdziemy tu legalne źródła internetowe, z których można pobrać: książki, filmy, czasopisma, a nawet fotografie. Co więcej, możemy tu również znaleźć linki do zdigitalizowanych zasoby galerii i muzeów.



● Drodzy Czytelnicy, wiemy (po ilości telefonów do biblioteki), że tęsknicie za książkami z naszych zbiorów. W czasie, kiedy nie możecie wypożyczać książek tradycyjnych, warto przekonać się do czytania e-booków. Uspokajam, że nie trzeba ich kupować. Darmowe książki elektroniczne można znaleźć na stronach internetowych: **darmowe-ebooki.com.pl**, **woblink.com/katalog/ebooki/darmowe**, **eksiazki.az.pl/darmowe-ebooki/**. Warto też śledzić fanpage'e wydawnictw i księgarń na portalu Facebook, które oferują darmowe e-booki i audiobooki.



Zachęcam też do polubienia fanpage'u MiGBP w Tyczynie na portalu Facebook (**www.facebook.com/bibliotyczn**). Bibliotekarze umieszczają w nim linki do stron internetowych ciekawych miejsc (m.in. muzeów, galerii sztuki), które można zobaczyć wirtualnie. Ponadto na naszym fanpage'u zamieszczane są propozycje zabaw z dziećmi w domu,

programów online dla najmłodszych czy portali edukacyjnych, z których mogą korzystać – w czasie nauki domowej – uczniowie.

W czasie społecznej kwarantanny zachęcamy do korzystania ze sprawdzonych zasobów Internetu. Nie zapominajmy jednak o najbliższych, z którymi jesteśmy na co dzień w domu. Zaplanujmy spędzanie czasu również rodzinnie, nie bądźmy tylko „w sieci”.

Tekst: **AJ**

... A jeśli musisz wyjść na zakupy, pamiętaj, aby w placówkach handlowych:

- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra),
- dokonywać płatności bezgotówkowych,
- przestrzegać higieny kaszlu i kichania - podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%);
- nie obawiać się zwracać uwagi kupującemu, aby nie kasłał i nie kichał w naszym kierunku ani na produkty spożywcze.

- Po przyjeździe do domu po zakupach dokładnie myjmy ręce, bo wiele zarazków znajduje się na koszykach, kasach samoobsługowych, blatach, ladach i t.p.
- Starajmy się nie korzystać z toalet publicznych.
- NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe! Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

Numer 4. „Głosu Tyczyna”

ukaze się z datą **26.04.2020 r.**

Termin składania tekstów upływa:

14.04.2020 r.

Teksty można przesyłać e-mailem na adres redakcji: **glostyczyna@tyczyn.pl** lub składać osobiście w siedzibie redakcji: **Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**, ul. Mickiewicza 1, 36-020 Tyczyn, **tel. (17) 22-19-410** w godz. pracy biblioteki oraz w **Urzędzie Miejskim w Tyczynie**, ul. Rynek 18, 36-020 Tyczyn, w **pok. 24, tel. (17) 23-04-924**.

Mount Everest – najwyższy szczyt świata – jest górą, która od lat przyciąga już nie tylko himalaistów, ale i bogatych turystów, którzy pragną pochwalić się zdobyciem „dachu świata”. Wśród wspinaczy, którzy mogą poszczycić się wejściem na ten szczyt, jest ponad czterdziestu Polaków. 16 maja 2018 r. na Mount Evereście stanął sarnoczanin **Łukasz Łagoźny** – z wykształcenia inżynier elektrotechniki i informatyki, z pasji himalaista, biegacz, ultratriathlonista, podróżnik. Końcem ubiegłego roku Łagoźny zdobył masyw Winsona na Antarktydzie i tym samym jest pierwszą osobą z Podkarpacia, która ma na swoim koncie Koronę Ziemi.

„Przepraszam za marzenia” to książka – pamiętnik Łukasza Łagoźnego dotycząca jego wyprawy na Mt. Everest. Czytelnik dzień po dniu (od 4 kwietnia do 24 maja) ma możliwość towarzyszenia podróżnikowi w jego ekspedycji. Autor w ciekawy sposób relacjonuje swoje przygotowania do wyjazdu, poszczególne etapy wyprawy aż do momentu powrotu do Polski. Książkę uzupełniają kolorowe fotografie dokumentujące wyprawę.



„Mateczka” – takim pseudonimem nazywano polską położną **Stanisławę Leszczyńską**, która została

osadzona w obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau za pomoc Żydom. Leszczyńska podczas pobytu w Auschwitz odbierała także porody. Co ciekawe, w czasie jej pracy nie zmarła przy porodzie żadna kobieta ani żadne nowonarodzone dziecko, mimo że porody w obozie odbywały się w urągających jakimkolwiek wymogom higienicznym warunkach. Swoje przeżycia z pobytu w Auschwitz opisała w tekście pt. „Raport położnej z Oświęcimia”. Obecnie toczy się jej proces beatyfikacyjny.

O tej niesamowitej kobiecie napisała książkę znana polska pisarka **Magda Knebler**. W powieści pt. „Położna z Auschwitz” autorka przedstawia **Stanisławę Leszczyńską** z perspektywy narratora, który towarzyszy „Mateczce” w codziennej pracy. Nie jest to typowa powieść, której akcja ma swój początek i koniec. To raczej mini-opowiadania, w których autorka przedstawia niezwykły hart ducha położnej, która nie bała się nawet samego Mengelego. Dzięki tej książce czytelnik ma możliwość poznania także skandalicznych warunków, w jakich rodziły kobiety w obozie. Więźniarkom sen z powiek nie spędzało zastanawianie się, jak dać na imię dziecku, a lęk, żeby ich dziecka nie dopadły... wszędzie wałęsające się szczury.



Książki poleca: **Agnieszka Janda**



Całodobowa pomoc psychologiczna dla mieszkańców powiatu rzeszowskiego

Burmistrz Błażowej informuje, iż Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnicy oferuje telefoniczne wsparcie psychologiczne skierowane do mieszkańców powiatu rzeszowskiego, którzy czują strach przed zarażeniem się koronawirusem, zmagają się z własną

chorobą lub zarażeniem u bliskiej osoby oraz w innych przypadkach nieradzenia sobie emocjonalnie z pandemią. Pomoc udzielana jest całodobowo pod nr. telefonu: **885-696-640**.

OGŁOSZENIA/REKLAMY

Osoby zainteresowane zamieszczeniem ogłoszenia lub reklamy w „Głosie Tyczyna” mogą to zrobić w **Urzędzie Miejskim w Tyczynie, pok. 24, tel. (17) 22-19-318, wew. 24** oraz w siedzibie redakcji.

GENNIK OGŁOSZEŃ:

- ▶ Za ogłoszenia drobne – **1 zł od słowa**,
- ▶ Za ogłoszenia ramkowe o pow. 6,5 x 9 cm – **25 zł**,
- ▶ Za ogłoszenia ramkowe o pow. 13 x 9 cm – **50 zł**.
- ▶ W treści ogłoszenia adres oraz nr telefonu traktowane są jako jedno słowo.
- ▶ Ogłoszenia dotyczące nieruchomości położonych na terenie Gminy Tyczyn typu: „sprzedam/kupię działkę, wynajmę dom”, „zamienię mieszkanie” oraz „życzenia” od osób prywatnych są **płatne**.
- ▶ Ogłoszenia dotyczące w treści: „szukam/dam pracę”, „nekrologi” są **bezpłatne**.

Chroń innych przed zachorowaniem

Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj spluwania w miejscach publicznych

Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaz informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

World Health Organization



„Ekranowe” dzieci

Obecnie dzieci coraz częściej mają kontakt z „ekranem”. Do tradycyjnych już sposobów spędzania wolnego czasu przed telewizorem czy komputerem doszło używanie telefonu oraz tabletu. Badania pokazują, że dzieci dostają własny telefon komórkowy najczęściej pomiędzy 7. a 10. rokiem życia. Co dziesiąty młody użytkownik ma go już przed ukończeniem 7 lat. Jednak musimy pamiętać, że dziecko przeważnie znacznie wcześniej korzysta z telefonu, którego używają mu rodzice.

Dlaczego dajemy małym dzieciom smartfon czy tablet?

Rodzice pozwalają swoim dzieciom korzystać z urządzeń mobilnych, aby głównie zapewnić im zajęcie w sytuacji, kiedy dorośli muszą zająć się własnymi sprawami. Rodzice udostępniają też swoim pociechom tablet czy smartfon w ramach nagrody. Popularne jest też dawanie dziecku urządzenia mobilnego po to, by zjadło posiłek oraz by ułatwić mu zasypianie.

Wpływ urządzeń mobilnych na rozwój dziecka

Nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych w pierwszych latach życia dziecka może stwarzać problemy w sferze jego zdrowia fizycznego. Podaje się tutaj wady postawy, zespół urazowy nadgarstka, wady wzroku oraz otyłość będącą skutkiem małej ilości ruchu.

Wczesne dzieciństwo to czas najintensywniejszego rozwoju mózgu. Jednak by rozwój ten przebiegał prawidłowo, musimy pozwolić dziecku na doświadczanie świata wszystkimi zmysłami, aby mogło zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Kiedy działanie i rodzaj dostarczanych bodźców ograniczymy głównie do telefonu czy tabletu, może mieć to ujemny wpływ na rozwój struktur neuronowych w mózgu dziecka.

Zagrożenia dla rozwoju malucha pojawiają się także w sferze poznawczej. Ponieważ mózg dziecka znajduje się w fazie rozwoju, ma ono znacznie ograniczoną zdolność rozróżnienia świata wirtualnego od rzeczywistego. Treści dostarczane z urządzeń mobilnych działają silnie modelująco i wpływają na proces społecznego uczenia się. Tutaj dziecko nie jest już tylko obserwatorem (jak np. w przypadku oglądania telewizji), ale wciela się w daną postać z gry. Postacie te mają najczęściej ludzkie cechy i dlatego są traktowane przez dziecko jako osoby, które można naśladować w życiu. Problem pojawia się, gdy gra nie jest dostosowana do wieku dziecka, a treści przepełnione są np. erotyzmem czy agresją i właśnie takich zachowań mogą się uczyć dzieci, co zaburza ich właściwy rozwój psychiczny i emocjonalny.

Dzieciństwo to również czas rozwoju w sferze społecznej. Nic nie zastąpi realnego kontaktu z drugim człowiekiem. Samo przebywanie z dzieckiem nie wystarczy, należy wchodzić z nim w interakcję, czyli spędzać czas na wspólnych aktywnościach, np. zabawie, czytaniu bajek czy innych zajęciach, które pozwalają na poznawanie świata. Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje też kontaktów z rówieśnikami. Młody człowiek, którego główną aktywnością jest wirtualny świat, wycofuje się z relacji z otoczeniem. Efektem tego mogą być problemy z mową, zaburzenia relacji

międzyludzkich i komunikacji z innymi, a także późniejsze problemy wychowawcze związane z brakiem umiejętności współżycia w grupie.

Pozwalać czy nie pozwalać?

Do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z tabletami i smartfonami. Udostępnianie ich dzieciom w wieku od 3. do 6. roku życia powinno być przemyślane przez rodziców i odbywać się pod pewnymi warunkami:

- Należy zapewnić dziecku dostęp wyłącznie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do wieku malucha.
- Przed udostępnieniem dziecku urządzenia mobilnego trzeba go zabezpieczyć, np. poprzez założenie aplikacji kontroli rodzicielskiej.

- Korzystanie z tabletu czy smartfonu nie powinno odbywać się codziennie.

- Czas jednorazowego użytku nie powinien przekraczać 15 minut, a w ciągu dnia nie powinno być to dłużej niż 30 minut.

- Nie wolno pozwalać na korzystanie z tabletu czy smartfonu przed snem – promieniowanie ekranu źle wpływa na zasypianie i jakość snu.

- Udostępnianie dziecku urządzenia

mobilnego nie może być nagrodą, motywowaniem do jedzenia, ubierania się czy mycia, a zabieranie go karą.

Co powinno nas zaniepokoić?

Istnieje zagrożenie przyzwyczajania nawet małego dziecka do korzystania z tabletu czy telefonu komórkowego. Może ono reagować rozdrażnieniem, płaczem lub nawet agresją w sytuacji, kiedy chcemy ograniczyć kontakt dziecka z urządzeniami mobilnymi. Mały człowiek może niechętnie podejmować inne aktywności lub nie potrafić się na nich skoncentrować. Może przejawiać problemy z zasypianiem, jedzeniem posiłków lub innymi codziennymi czynnościami. Może mieć także trudności w kontaktach z rówieśnikami.

Kiedy zauważymy, że dziecko nie potrafi już funkcjonować bez dostępu do urządzenia mobilnego, trzeba reagować. Rodzice powinni wspólnie ustalić zasady korzystania ich dziecka z telefonu czy tabletu oraz konsekwentnie je przestrzegać. Pomocy można szukać także u pedagogów i psychologów, którzy mogą pomóc w ustaleniu granic dziecku oraz nauczyć, jak spędzać z nim aktywnie czas.

Obecnie dzieci rodzą się w świecie technologii informacyjnej. Prawie niemożliwe jest w dzisiejszych czasach funkcjonowanie bez urządzeń mobilnych. Nowe technologie obecne są w szkołach, miejscach pracy, u lekarza, w urzędach itp. Urządzenia mobilne



źródło: pixabay.com

nie muszą nieść jedynie samych negatywnych skutków dla rozwoju dziecka. Przy odpowiedzialnym korzystaniu, dostosowanym do wieku dziecka oraz odpowiedniej kontroli rodziców, urządzenia te mogą wzbogacić proces rozwoju i edukacji dzieci. Jednak należy pamiętać, że **korzystanie z urządzeń mobilnych powinno być jedynie dodatkiem do różnych aktywności dziecka, a nie być jego głównym zajęciem.**

Tekst: **Joanna Kiszka** – psycholog OIK w Górnicy

Bibliografia:

- *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców*, Warszawa- Gdańsk 2017;
- Bąk A., *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania i ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, 2015;
- Broszura *Mama, tata, tablet*, Fundacja Dzieci Niczyje, 2015;
- Pawelec L., *Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń mobilnych (telefon, tablet, smartfon)*, Artykuły Naukowe, 2017.

Co robić z dzieckiem w domu?

100 pomysłów na zabawę



1. Upiec i ozdobić ciasteczka
2. Pobawić się w teatrzyk
3. Zrobić pokaz mody
4. Zrobić kornik dla ptaków
5. Układać puzzle
6. Zrobić sobie sesję fotograficzną z gadżetami
7. Stworzyć własną grę planszową
8. Zbudować namiot z kocy i poduszek
9. Czytać książki
10. Bawić się w kalambury
11. Bawić się w ciepło/zimno
12. Wydrukować kolorowanki z internetu
13. Bawić się w sklep
14. Ugotować razem obiad, wspólnie zaplanować menu
15. Zrobić pyszny, kolorowy deser
16. Zrobić seans filrowo-bajkowy z popcornem
17. Uszyć zamek z klocków
18. Zrobić samodzielnie piasek kinetyczny
19. Zrobić samodzielnie instrumenty i urządzić koncert
20. Zrobić list – wycinankę ze starych gazet
21. Zrobić figurki z warzyw, a potem je schrupać
22. Zrobić frytki z jabłek i je schrupać
23. Zagrać w zgadywanie smoków
24. Zrobić konkurs na największą wieżę z klocków
25. Zasadzić kiełki/fasolę na porządku i obserwować jej wzrost
26. Nagrywać filmki w aplikacji Boomerang – mega frajda dla dzieci
27. Bawić się w restaurację
28. Bawić się w „Kto najdłużej wytrzyma...”
29. Zrobić pokaz zabawek
30. Uszyć prostą zabawkę lub poduszkę
31. Bawić się w zamianę ról
32. Bawić się w segregowanie (guzików, fasolek)
33. Bawić się w skąpanie (np. słodko-gorąco-wakacje-szata)
34. Podchody w domu
35. Zabawa w ciuciubatkę
36. Zabawa w „Raz dwa trzy, baba jego potrzeby”
37. Zgodywanki z zasłoniętymi oczami – „Co to za przedmiot?”
38. Taj przeskód
39. Wkleić zdjęcia do albumu
40. Scrapbooking
41. Zabawa w szpital
42. Zabawa w fryzjera/kosmetyczkę
43. Zabawa w „Przytul mi...”
44. Stworzyć lubiącą manipulacyjną
45. Zagrać w kręgle plastikowymi kubeczkami
46. Odrysowywać cienie
47. Robić proste eksperymenty naukowe
48. Przekształcić skatankę, gumę
49. Robić pierniczki z ziemniaka, cytryny
50. Zrobić obrazki z odbiciami
51. Zrobić odciski w mowie solnej
52. Celować piwką do kieszki/miseczki
53. Zabawa w piknik w domu
54. Zabawa w skrzaki i skwaki po mieście
55. Zrobić prezent dla babci i dziadka
56. Upiec chleb
57. Zrobić podłama party
58. Napisać list
59. Bawić się w karanka
60. Urządzić sboco
61. Bawić się rękami termokurczliwymi (do kupienia w marketach budowlanych, kolorowe i tanie)
62. Zrobić piasek – kładki z wybranymi przed siebie składnikami
63. Bawić się w robienie czynności na czas, np. sprzątanie pokoju
64. Robić biuletyn, np. z rzemyska, koraliżek
65. Wycinać z tektury samochody, ludzi
66. Origami
67. Bawić się w chwatarego
68. Robić kukielki ze skarpetek, a potem teatrzyk kukielkowy
69. Urządzić bal przebieralców
70. Zrobić z pudełka po butach ozdobną skrzynkę z pamiątkami
71. Wycinać z filcu elementy w kształcie jedzenia, zwierzątek
72. Zrobić ceflan balls
73. Urządzić talent show
74. Zrobić wspólne drzewo genealogiczne
75. Bawić się w pocztę
76. Malować obrazki na płaskich kamieniach lub kamykach z drewna
77. Zrobić domek lub samochód z wielkiego kartonowego pudła
78. Pompować i wypuszczać balon
79. Zrobić solankę lub szaszłyki owocowe
80. Bawić się w naśladowanie odgłosów zwierząt
81. Zrobić akwarium i rybki z kartonu
82. Zbudować domki z kart
83. Zrobić karinę, kopelusz z tektury i bibuły
84. Zrobić i kolorowo udekorować: bubeczki
85. Bawić się w kagielki wszystkim co się da
86. Robić banki mydlane
87. Malować twarze (specjalnymi farbami)
88. Zrobić pompki z włóczki
89. Namalować wielki plakat
90. Nagrywać się na dyktafon
91. Zagrać w warcoby/szachy
92. Zagrać w minigolfa
93. Urządzić rodzinny telefoniarz
94. Zrobić wystawę prac dzieci
95. Zrobić zakładki do książek
96. Bawić się w przyklepanie krótkich
97. Strzelać folią bąbelkową
98. Zrobić ozdoby do paknu dziecięcego
99. Zrobić obrazki za pomocą gipsu
100. Peznoć narzędzia z kuchni lub garażu

RodzicoWo

Na rynku dostępnych jest wiele olejów, z których każdy ma inny skład i inne przeznaczenie. Część z nich sprawdza się na zimno (jako dodatek do dań), inne doskonale nadają się do smażenia. Oleje wzbogacają nie tylko smak potraw, ale posiadają także wiele cennych składników, które pomagają nam w zachowaniu dobrego zdrowia. Dlatego warto poznać niektóre z nich i zapamiętać, w jaki sposób można je wykorzystać w swojej kuchni.

Olej rzepakowy jest jednym z najzdrowszych tłuszczów roślinnych. Olej ten może być stosowany na zimno (np. do sosów sałatkowych) lub do słodkich wypieków, nadaje się także do krótkiego smażenia. Olej rzepakowy obfituje w witaminy: E, K i prowitaminę A.

Olej słonecznikowy posiada wiele właściwości zdrowotnych: obniża poziom cukru we krwi i złego cholesterolu, wspomaga przemianę materii, łagodzi dolegliwości ze strony układu pokarmowego, wspiera leczenie chorób dermatologicznych, redukuje bóle głowy, oczyszcza organizm z toksyn, wzmacnia układ odpornościowy. Olej ten jest polecany osobom z zaburzeniami czynności serca, z chorymi zatokami obocznymi nosa, chorobami jelit, dolegliwościami kobiecymi czy też w celu poprawienia funkcjonowania mózgu.

Najlepiej stosować go na zimno, dodając do surówek czy sałatek, także jako dodatek do sosów, zup, ryb lub do gotowania. Nie zaleca się używania go do smażenia.

Olej ryżowy ma tę zaletę, że podczas smażenia nie pryska i nie przypala się, cechuje go także niska wchłaniania tłuszczu przez potrawy (świetnie nadaje się do smażenia pączków i faworków). Jest dobrym źródłem witamin: E i K oraz fitosteroli, które obniżają poziom cholesterolu. Olej ten pomaga także łagodzić objawy menopauzy. Poprzez lekko orzechowy posmak nadaje daniom unikalny charakter.

W oleju lnianym znajdziemy dużo witaminy E oraz wiele innych substancji, które wspomagają profilaktykę oraz leczenie chorób układu krążenia i nadciśnienia, pomagają przy chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz przewlekłych stanach zapalnych jelit. Olej ten jest skutecznym środkiem w chronicznych zaparciach, może być stosowany także zewnętrznie w chorobach skóry i przy wypadaniu włosów. Jest pomocny również w leczeniu odleżyn, owrzodzeń i czyraków. Olej lniany poprawia też ogólną kondycję organizmu oraz samopoczucie. Nie należy go jednak stosować do smażenia.

Olej z czarnuszki, zwany „lekiem na wszystko, prócz śmierci”, ma charakterystyczny gorzko-korzenny posmak. Wzmacnia odporność, poprawia przemianę materii, chroni przed depresją, stanami wyczerpania, reguluje poziom cholesterolu i ciśnienia krwi, pomaga także przy zmianach skórnych i alergiach. Stosuje się go na zimno do bezpośredniego spożycia 1 do 2 łyżeczek dziennie lub jako dodatek m.in. do pieczywa, kasz, ziemniaków, surówek i sałatek, mięs, nabiału i sosów.

Olej konopny pochodzi z konopi siewnych (pozbawionych właściwości narkotycznych). Jest stosowany zarówno w kuchni, jak i w kosmologii. Zmniejsza

ryzyko zawałów i udarów, przyspiesza regenerację błon śluzowych, jest polecany w łuszczycy i AZS oraz w nadciśnieniu. Olej ten należy stosować na zimno, jako dodatek do sałatek, kasz czy chleba. Znajdziemy w nim substancje o właściwościach przeciwzapalnych, regenerujących, antyseptycznych.

Olej kokosowy ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie mózgu, doskonale radzi sobie z zakażeniami grzybiczymi. Niszczy wirusy powodujące grypcę, opryszczkę, odrę, zapalenie wątroby typu C, zwalcza gronkowca złocistego, bakterie powodujące wrzody, infekcje gardła i dróg moczowych, choroby dziąseł. Zapobiega paradontozie i próchnicy, reguluje poziom cukru we krwi. Olej ten nadaje się do pieczenia, gotowania i smażenia.

Olej z nasion wiesiołka wykorzystuje się w leczeniu chorób skórnych, nadwadze i niepłodności. Wiesiołek wzmacnia też odporność i obniża cholesterol, wspomaga trawienie i leczenie chorób skórnych. Badania dowodzą, że olej z wiesiołka może być bardzo pomocny w walce z rakiem piersi. Kwasy tłuszczowe znajdujące się w tym oleju zapewnią nam dobry nastrój i sprawne myślenie. Zawarty w tym oleju kwas gamma-linolenowy (który znajduje się również w mleku matki) wzmacnia odporność organizmu. Olej z wiesiołka powinien być stosowany na zimno do sałatek lub sosów.



Olej arganowy pomaga chorym np. na chorobę Alzheimera, Parkinsona, reumatyczne schorzenie stawów, cukrzycę, stwardnienie rozsiane. Oryginalny olej arganowy jest drogi (100 ml kosztuje ok. 50 zł), a na butelce widnieje certyfikat jakości, który gwarantuje autentyczność produktu. Olej ten nadaje daniom orientalną nutę, na jego bazie można przyrządzić sosy i marynaty, jest także idealnym dodatkiem do ryb i mięs. Niewskazane jest używanie go do smażenia.

Olej sojowy odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób układu krążenia, wspomaga pracę mózgu, układów pokarmowego i nerwowego. Jest polecany m.in. przy zaburzeniach pamięci, bezsenności, stanach wyczerpania psychicznego i umysłowego. Cholina zawarta w tym oleju hamuje powstawanie kamieni żółciowych i poprawia funkcjonowanie wątroby. Olej ten można stosować jako dodatek do potraw przygotowanych na zimno. Może być także spożywany bezpośrednio (1-2 łyżki dziennie). Olej sojowy nie jest zalecany osobom uczulonym na soję, ponieważ może wywołać reakcje alergiczne.

Olej z pestek winogron wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. Zawiera duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy E.

Można go używać do smażenia, pieczenia i gotowania. Pozwala zachować naturalny smak smażonych na nim potraw.

Olej z awokado polecany jest osobom zmagającym się z chorobami serca, ponieważ zawiera m.in. kwasy omega-3 i omega-9. Olej ten wspomaga także pamięć i koncentrację. Nie jest polecany do smażenia.

Olej z orzechów włoskich zawiera bardzo dużo witaminy E. Wspomaga pracę mózgu oraz poprawia pamięć i koncentrację. Jest idealny do spożywania „na surowo” jako dodatek do sałatek czy sosów.

Olej z orzechów brazylijskich wspomaga układ krwionośny, poprawia odporność organizmu i działa antynowotworowo. Najlepiej sprawdza się jako dodatek do sosów i sałatek.

Tekst źródłowy:
www.poradnikzdrowie.pl, oliwka24.pl,
kobieco.pl.

Rubrykę redaguje:

Anna Pondo
- nauczyciel w SP w Tyczynie,
pasjonatka ekologii i zdrowej żywności



Jeden SMS może zrujnować

SMS wyglądający na pierwszy rzut oka jak informacja z banku może narazić nas na utratę wszystkich oszczędności. Tak samo niebezpieczne mogą być e-maile na przykład z informacją o zablokowaniu dostępu do konta i konieczności pilnej weryfikacji danych. Złodzieje potrafią doskonale podszyć się pod różne instytucje i wiedzą, jak napisać wiadomość, żeby skłonić nas do kliknięcia w link prowadzący do fałszywej strony.

Kiedyś złodzieje kojarzyli się głównie z osiškami, którzy czaili się na ofiarę gdzieś w ciemnym zaułku z łomem w ręku. Dziś jednak tego typu rabusie stanowią rzadkość. Ich miejsce zajęli cyberprzestępcy, ludzie o wiele inteligentniejsi i kulturalniejsi od swoich kolegów zajmujących się „analogowymi kradzieżami”.

Najgroźniejsze dla nas grupy przestępcze tworzą znakomici znawcy psychologii i bardzo dobrze wykształceni inżynierowie. Ich sztuczki są tak dopracowane, że praktycznie każdy może się na nie nabrać. Najlepszym przykładem jest to, jak hakerzy zaatakowali komitet wyborczy kandydującej na urząd prezydenta Stanów Zjednoczonych **Hilary Clinton**. Członkowie sztabu otrzymali wiadomość, że ich hasła e-mail straciły ważność i w związku z tym proszeni są o wygenerowanie nowych. Oczywiście w sprytnie przygotowanym e-mailu podano link do odpowiednio spreparowanej przez hakerów witryny. Na tę sztuczkę dał się nabrać m.in. szef sztabu Clinton, który w ten sposób podał cyberprzestępcom swoje hasło do konta mailowego. W efekcie jego naiwności wykradzono wszystkie informacje dotyczące kampanii prezydenckiej kandydatki.

Większość ataków polega właśnie na wykorzystaniu ludzkiej naiwności. Tworzony jest komunikat zmuszający odbiorcę do tego, żeby wykonał szybko jakieś działanie. Nikt nie chce stracić dostępu do e-maili albo mieć zablokowanego konta bankowego. Dlatego klikamy w podany link, żeby uchronić się przed takim „nieszczęściem”. I robimy to, choć powinniśmy pamiętać, że banki nigdy nie komunikują się z nami w ten sposób.

Czy można uchronić się przed takimi kłopotami? Najlepsza rada, to po prostu nie klikać od razu w link, chwilę pomyśleć, zadzwonić do instytucji, od której potencjalnie otrzymaliśmy e-mail lub smsa, z pytaniem czy rzeczywiście chcą, żebyśmy wykonali jakieś działania.

Warto również zabezpieczyć się przed możliwością przejęcia naszych urządzeń elektronicznych przez hakerów. **Jeśli wykorzystujemy smartfon do wykonywania operacji bankowych, nie powinno się instalować na nim żadnych innych aplikacji,** zwłaszcza związanych z mediami społecznościowymi, gier itp. Mogą one bowiem spowodować wyciek danych lub doprowadzić do przejęcia urządzenia przez cyberprzestępcę.

Warto również rozdzielić kanały komunikacyjne, tak by autoryzujące wiadomości SMS przychodziły na inne urządzenie, niż to, przez które logujemy się do banku. Dzięki temu jeżeli nawet *malware*, czyli złośliwe oprogramowanie, zostanie przez nas zainstalowane, to i tak atakujący nie uzyska dostępu do naszego konta bankowego, ponieważ albo nie będzie mógł przeczytać haseł, albo nie zaloguje się do aplikacji bankowości elektronicznej.

Program sektorowy „Bankowcy dla Edukacji” to jeden z największych programów edukacji finansowej w Europie. Jest on realizowany od 2016 r. z inicjatywy Związku Banków Polskich przez Warszawski Instytut Bankowości. Jego celem jest edukowanie uczniów, studentów i seniorów w zakresie podstaw praktycznej wiedzy dotyczącej ekonomii, finansów, bankowości, przedsiębiorczości, cyberbezpieczeństwa i obrotu bezgotówkowego. Zapraszamy na stronę **www.bde.wib.org.pl**.





Najmujemy lokal

Umowa najmu lokalu to umowa, w której wynajmujący zobowiązuje się oddać lokal do użytkowania najemcy za wynagrodzeniem w postaci czynszu płaconego w ustalonych okresach czasu, najczęściej comiesięcznie. Umowa ta może być zawarta zarówno • **na czas oznaczony** - i wówczas umowa wygasa po upływie czasu, na jaki została zawarta, jak i • **na nieoznaczony okres czasu** - umowa taka wygasa na skutek wypowiedzenia umowy przez jedną ze stron. Jeśli natomiast najemca dopuszcza się zwłoki z zapłatą czynszu co najmniej za dwa pełne okresy płatności, wynajmujący może najem wypowiedzieć bez zachowania terminów wypowiedzenia, ale za uprzedzeniem najemcy na piśmie, udzielając mu dodatkowego terminu miesięcznego do zapłaty zaległego czynszu.

Podstawowym obowiązkiem wynajmującego jest wydanie lokal najemcy w stanie przydatnym do umówionego użytku i utrzymywanie go w takim stanie przez cały czas trwania umowy na swój koszt. Oznacza to obowiązek zapewnienia sprawnego działania istniejących instalacji i urządzeń związanych z budynkiem umożliwiającących najemcy korzystanie z wody, ciepła, energii elektrycznej oraz innych instalacji i urządzeń stanowiących wyposażenie lokalu, ale również utrzymanie w należytym stanie, porządku, czystości pomieszczeń i urządzeń budynku, służących do wspólnego użytku mieszkańców oraz jego otoczenia.

Najemca zaś powinien w terminie i w wysokości uzgodnionej opłacać czynsz oraz używać przedmiot najmu w sposób przewidziany w umowie, odpowiadający właściwościom i przeznaczeniu lokalu oraz sprawowania nad nim pieczy. Warto pamiętać, iż to wynajmujący zobowiązany jest do dokonywania drobnych napraw

okien, drzwi, instalacji i urządzeń technicznych zapewniających korzystanie ze światła, ogrzewania, odpływu i dopływu wody oraz malowania ścian, drzwi i okien. Chodzi tutaj o drobne nakłady połączone ze zwykłym użytkowaniem rzeczy. Toteż w czasie trwania najmu lokalu, w przypadku spalenia żarówki czy wyłamania zawiasu w drzwiczkach kuchennych, to najemca zobowiązany jest to ich naprawy.

Pamiętać należy, iż umowa najmu lokalu, jak każda umowa, może zawierać szereg obowiązków i co za tym idzie następstw ich niedochowania. Dlatego przed podpisaniem umowy najmu lokalu powinno się dokładnie ją przeczytać, ze zrozumieniem, a w razie niekorzystnych lub niejednoznacznych zapisów, uzgodnić zmianę ich treści tak, aby wszystkie zapisy były jasne, zrozumiałe zarówno dla wynajmującego jak i najemcy. W szczególności należy zwrócić uwagę na przedmiot najmu, a więc dokładnie sprawdzić, jaki lokal, bądź jego część, będzie faktycznie wynajmowana. Należy również sprawdzić, czy wynajmujący jest właścicielem przedmiotowego lokalu bądź ma prawo do jego wynajmu. Przed podpisaniem umowy powinno się również lokal oglądnąć, zwracając uwagę na jego stan, w szczególności sprawdzając stan instalacji elektrycznej, wodnej, gazowej, itp., dokumentując jego stan w protokole przejęcia bądź określając jego stan w treści samej umowy.

Materiał źródłowy: ustawa z dn. 23.04.1963 r. Kodeks cywilny (Dz.U. z 2019 r. poz. 1145, 1495).



Rubrykę redaguje:
Artur Maziara - radca prawny

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny

Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **podcieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę oraz kaszle

Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust

Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu

World Health Organization

ZUS pomoże przedsiębiorcom w trudnej sytuacji

Możliwość odroczenia terminu płatności składek oraz zawieszenie lub wydłużenie spłaty już zawartych układów ratalnych to udogodnienia dla przedsiębiorców w związku występowaniem w Polsce koronawirusa.

Zgodnie z nowym zarządzeniem ZUS przedsiębiorcy będą mogli skorzystać z uproszczonego wniosku o odroczenie o 3 miesiące terminu płatności składek oraz zawieszenie lub wydłużenie spłaty należności w układach ratalnych. Będzie to jeden dokument, w którym dodatkowo zawarte będzie oświadczenie, w którym przedsiębiorca wskaże, jak koronawirus wpłynął na brak możliwości opłacenia przez niego należności. Wniosek będzie mógł być złożony poprzez Platformę Usług Elektronicznych (PUE ZUS), wrzucony do specjalnych pojemników w placówkach ZUS.

Zgodnie z zaproponowanymi rozwiązaniami odroczenie terminu płatności **w uproszczonym trybie będzie dotyczyło wyłącznie składek za okres od lutego do kwietnia 2020 r.** (dotyczyć będzie również składek, których termin płatności już upłynął) oraz zawartych już układów ratalnych i odroczeń z terminami płatności od marca do maja 2020 r.

Przedsiębiorca, który skorzysta z odroczenia terminu płatności składek lub układów ratalnych może liczyć na wstrzymanie wdrażania postępowania przedegzekucyjnego, egzekucyjnego oraz stosowania sankcji. Zgodnie z przepisami odroczenie może dotyczyć składek na: ubezpieczenia społeczne, ubezpieczenie zdrowotne, Fundusz Pracy oraz Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych oraz Fundusz Emerytur Pomostowych.

Złożenie wniosku o odroczenie terminu płatności składek nie gwarantuje udzielenia tej ulgi. Jeżeli ZUS odmówi odroczenia, musisz zapłacić należne składki wraz z odsetkami za zwłokę, naliczonymi do dnia zapłaty włącznie.

W placówkach ZUS działają doradcy do spraw ulg i umorzeń. Udzielają oni informacji o pomocy, o jaką może się ubiegać przedsiębiorca oraz pomagają skompletować i wypełnić dokumenty niezbędne do rozpatrzenia wniosku.

Kontakt do doradcy ds. ulg i umorzeń w Rzeszowie: tel. (17) 867-50-30, email:

Doradca_ds_ulg_i_umorzen_
rzeszow@zus.pl

Rubrykę redaguje:

Wojciech Dyląg

- regionalny rzecznik ZUS
w województwie podkarpackim



SPRZEDAM

działkę 67 arów w Tyczynie, ul. Parkowa.
Tel. (17) 86-23-775, 86-57-841.



DLACZEGO Z NAMI?

- WIEKSI I TRONOWSI** Cięższe i bliższe nam.
- NAJLEPSZE PRODUKTY** Już od 10 lat w naszym magazynie.
- GWARANCJA JAKOŚCI** Oferujemy tylko sprawdzone produkty.
- KOMPLEKSOWOŚĆ** Serwis, instalacja, szkolenie, dostawy, projekty, montaż, dokumentacja, produkcja do domu.
- WSPARCIE** Instalacja i szkolenie przez cały okres gwarancji.
- WYBÓR FORM FINANSOWANIA** Pomoc w wyborze formy.



FOTOWOLTAIKA NIGDY NIE BYŁA TAK OPŁACALNA!

MOŻLIWE DOTACJE

- **Rządowy program „Mój prąd”** otrzymasz 5000 zł dofinansowania do elektrowni słonecznej
- **Ulga termomodernizacyjna** koszty poniesione na zakup fotowoltaiki odliczysz od podatku

Oddział PV Instalator Polska Grupa PVGE

Rzeszów, Hetmańska 9/331.
tel. 885 770 566
tel. 885 770 580
mail. rzeszow@pvge.pl



Urząd Komisji Nadzoru Finansowego OSTRZEGA! Bądź odporny!!!



Uważaj! Oszuści wykorzystują epidemię koronawirusa – podejmują różne próby, aby wyłudzić Twoje pieniądze. Nie daj się im naciągnąć! Bądź czujny. Weryfikuj informacje u źródła (oficjalna strona internetowa Twojego banku bądź właściwych instytucji publicznych)!



Zachowaj zdrowy rozsądek, kieruj się zasadą ograniczonego zaufania do wywołujących niepokój informacji, które pojawiają się głównie w Internecie oraz w mediach społecznościowych!



Uważaj na podejrzane reklamy w Internecie, e-maile, SMS-y, telefony! Oszuści będą chcieli pozyskać Twoje dane osobowe, dane do logowania do bankowości elektronicznej bądź nakłonić Cię do dokonania przelewu! Nie otwieraj linków do stron, których nie znasz lub które wydadzą Ci się podejrzane!



Uważaj na propozycje okazijnego kupna akcji lub obligacji spółek produkujących sprzęt medyczny, ochronny lub środki czystości. Za taką ofertą może stać tzw. „firma – krzak”.



Nie podejmuj pochopnie decyzji inwestycyjnych w związku z zagrożeniem koronawirusem. Mogą kontaktować się z Tobą sprzedawcy oferujący szybki zysk albo odrobienie strat poprzez alternatywne inwestycje. Szczególnie aktywni mogą być przedstawiciele firm spoza Unii Europejskiej – nie daj się zwieść rozmowie w języku polskim i specjalnej ofercie. Upewnij się, że rozumiesz na czym polega inwestycja i ryzyko z nią związane. Sprawdź na stronie www.knf.gov.pl czy podmiot jest uprawniony do prowadzenia działalności w Polsce.



Uważaj na podejrzane osoby kontaktujące się z Tobą w celu udzielenia szybkiej, atrakcyjnej pożyczki! Zweryfikuj informacje na ich temat na stronie www.knf.gov.pl. Nie podpisuj żadnych umów oraz dokumentów, jeśli nie rozumiesz ich zapisów!



Dodatkowo pamiętaj!



Dostępne powszechnie elektroniczne płatności bezgotówkowe (kartowe, internetowe, mobilne) są efektywnymi i bezpiecznymi metodami transferu środków pomiędzy płatnikiem a odbiorcą płatności! Pieniądze najbezpieczniej są na Twoim rachunku płatniczym! Posiadanie gotówki, zwłaszcza w dużych ilościach, wiąże się z ryzykiem jej utraty - zgubienia, kradzieży lub zniszczenia.



Zgubienie, zniszczenie lub kradzież karty płatniczej nie powoduje utraty środków zgromadzonych na rachunku!

GŁOS TYCZYNA

- miesięcznik redaguje Kolegium w składzie: **Alicja Kustra** - redaktor naczelna, **Zofia Matys**, **Ewa Kocur**, **Elżbieta Domino**, **Agnieszka Rożek-Janda**. Stali współpracownicy: **Dorota Michalak**, **Monika Dziadura**, **Anna Pondo**, **Anita Drązek**, **Beata Byczyńska-Gruca**.

Wydawca: Urząd Miejski w Tyczynie przy współudziale Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej.
Adres Wydawcy: Urząd Miejski, 36-020 Tyczyn, ul. Rynek 18, tel. (17) 22-19-310, e-mail: glostyczyna@tyczyn.pl; www.tyczyn.pl;
Adres redakcji, korekta tekstów: MiGBP w Tyczynie, ul. Mickiewicza 1, 36-20 Tyczyn, tel. (17) 22-19-410. **Skład i łamanie, druk:** Kan Media Agencja Reklamy Kucharski Adriano, ul. Jaśminowa 1/4, 35-604 Rzeszów, tel. 506-744-345. **Redakcja** zastrzega sobie prawo skracania i adiustacji publikowanych tekstów oraz korespondencji, a także opatrywania ich własnymi tytułami. Wydawca nie zwraca niezamówionych materiałów i nie odpowiada za treść ogłoszeń. Poglądy wyrażane w artykułach są poglądami ich Autorów, a nie Wydawcy.

ISSN 1231-4609

GŁOS DLA DZIECI

Oprac. MiGBP w Tyczynie (www.tyczyn-biblioteka.pl),
Dodatek do 3. numeru „Głosu Tyczyna” (3/2020)

Rozwiąż krzyżówkę obrazkową. Hasło utworzą litery z kolorowych pól.

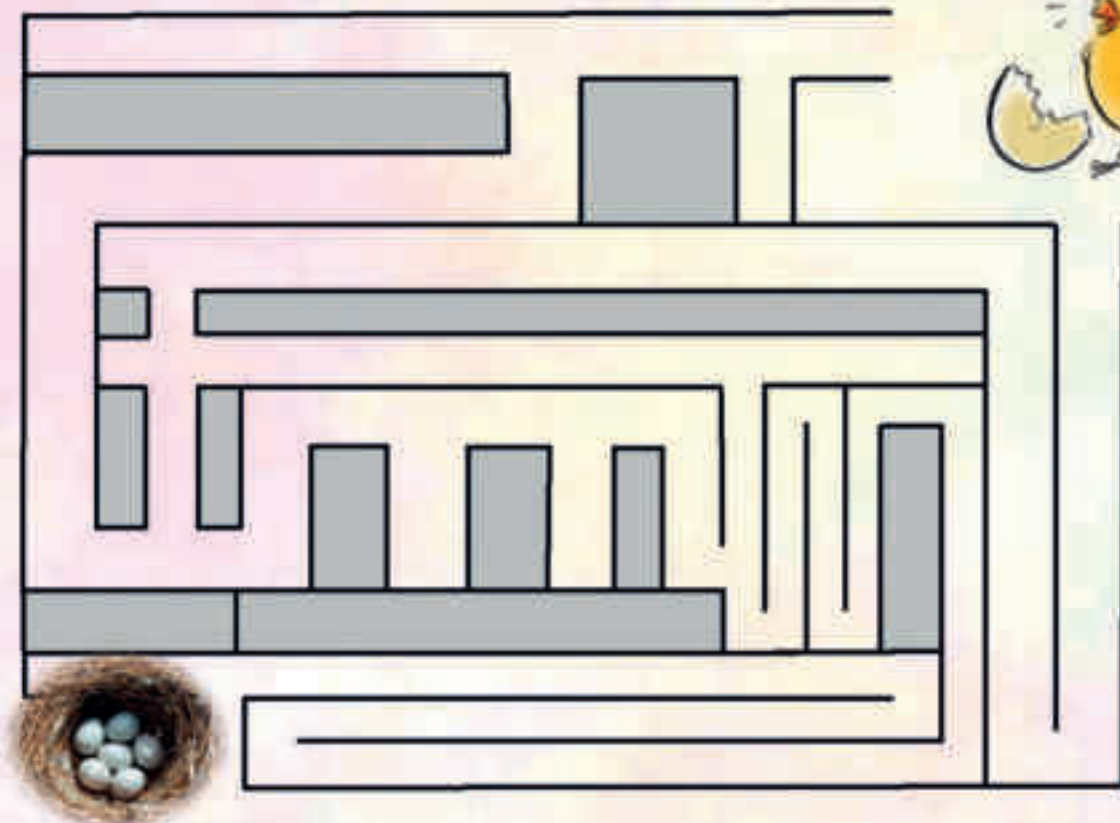
Z podanych liter ulóż wyrazy – nazwy wiosennych kwiatów. Wpisz odpowiedź.



- PRZEGIBIŚNIE -
- KUKROSY -
- ZALCEWI -
- KILEŻON -
- TYHIACYN -
- NYPATULI -



Pomóż kurczaczkowi odnaleźć drogę do reszty jajek.



Policz z ilu liter składa się każda pora roku. Które pory roku mają tyle samo liter. Jaką porę roku mamy teraz?

LATO

ZIMA

WIOSNA

JESIEŃ



Kącik Czytelnika



KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Zasady kwarantanny w związku z koronawirusem



NA KOGO JEST NAKŁADANA?

Na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



PRZEZ KOGO JEST NAKŁADANA?

Przez państwowego powiatowego lub granicznego inspektora sanitarnego jako decyzja administracyjna.



NA JAKI CZAS JEST NAKŁADANA?

Na 14 dni licząc od dnia styczności z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

- Nie opuszczaj miejsca kwarantanny.
- Nie spotykaj się z innymi osobami, a jeśli to niemożliwe – zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący 1-1,5 m.

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



- Udzielaj Państwowej Inspekcji Sanitarnej informacji na temat stanu zdrowia.
- W razie pogorszenia się stanu zdrowia, natychmiast poinformuj przez telefon Państwową Inspekcję Sanitarną i zgłoś się do oddziału zakaźnego.
- Zachowaj zasady higieny: często myj ręce, unikaj dotykania oczu i ust, myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie, podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Poinformuj pracodawcę telefonicznie o tym, że zostałeś objęty kwarantanną.

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi
mandat karny w wysokości 5000 zł.**

Koronawirus

- informacje dla seniorów



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Blurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/zdrowie) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl).

WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA

KORONAWIRUSEM

Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.