

Numer 2, Rok 2023



„Nasza Baza”

Miesięcznik

LUTY

01.02-03.02 Tydzień logiki, Składanki i Łamigłówek

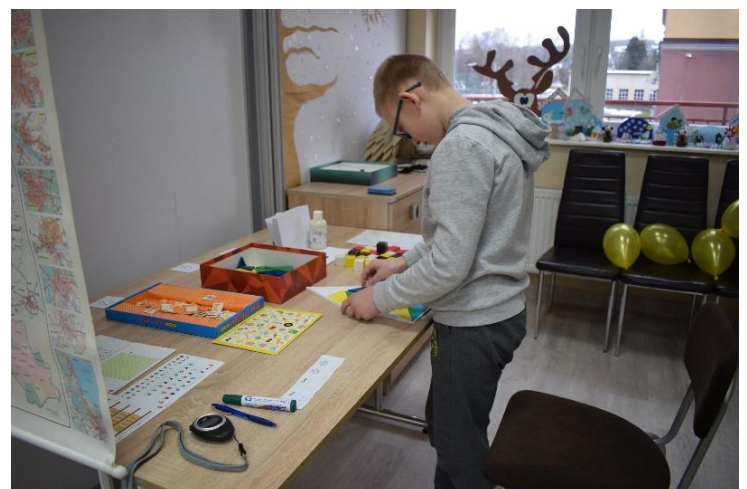
06.02-10.02 Tydzień **Bezpieczeństwa w SIECI**

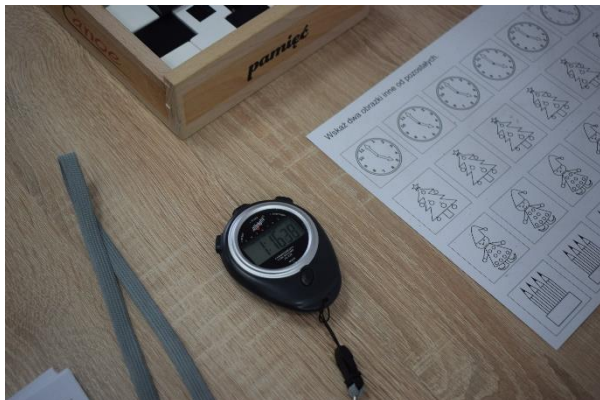
13.02-17.02 Tydzień Walentego

20.02-31.02 Tydzień Zabawy i Integracji



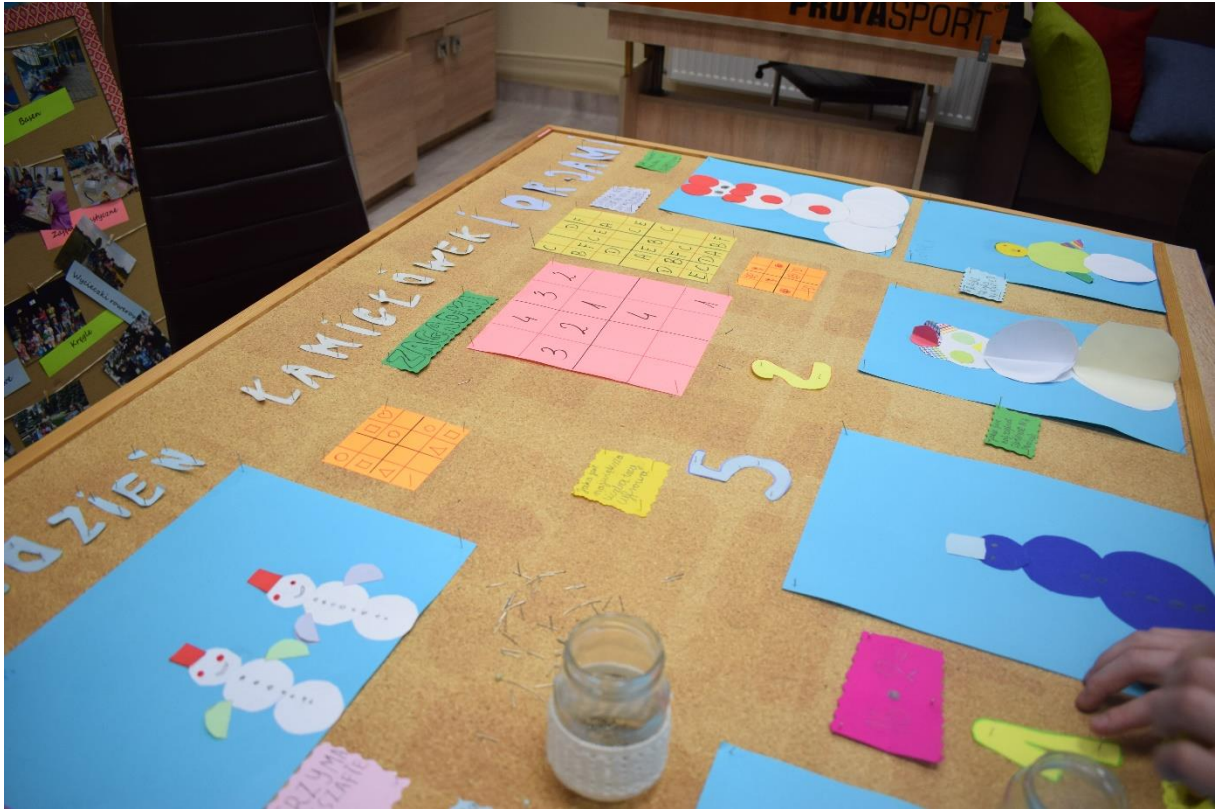
W pierwszych dniach lutego, w Placówce odbyły się zajęcia z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych rozwijających logiczne myślenie. Wszyscy wychowankowie bardzo dzielnie rozwiązywali składanki, krzyżówki, rebussy, łamigłówki i sudoku. Trenujemy myślenie ...







Po zakończeniu rywalizacji w poszczególnych zawodach,
wspólnie wykonaliśmy gazetkę tablicową.





Wielkie brawa dla Marysi, Klary, Natalki, Tomka, Maksa i Michała 😊

06.02-10.02

Tydzień **Bezpieczeństwa w SIECI**

W drugim tygodniu lutego rozmawialiśmy na temat bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w SIECI. Każdy z nas na co dzień ma dostęp do komputera, telefonu komórkowego lub tabletu. Na co dzień wykorzystujemy te urządzenia zarówno do nauki jak i rozrywki. Celem wszystkich zajęć przygotowanych w Placówce przez wychowawców i psychologa, było przybliżenie wiedzy jak umiejętnie korzystać z niebieskich ekranów by nie zrobić sobie i innym żadnej krzywdy...



Pani Wiola przedstawiła nam listę zasad bezpiecznego korzystania z internetu:



**Chcesz zostać Sieciakiem?
Przeczytaj i podpisz sieciakowe
zasady bezpieczeństwa w internecie.**

1

Chroń swoją prywatność!

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy. Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

2

Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.

3

Nie ufaj osobom poznanym w sieci!

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

4

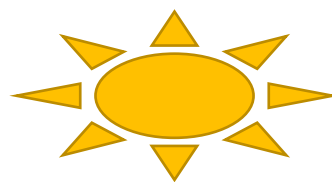
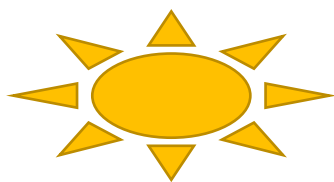
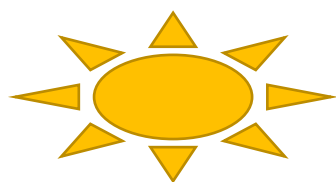
Szanuj innych w sieci.

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

5

Korzystaj z umiarem z internetu.

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.



WARTO WIEDZIEĆ!

Źródło: <https://sieciaki.pl/>

Prywatność

W adresie swojej poczty elektronicznej nie używaj własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl).

Twoje internetowe **hasła to Twoja tajemnica**. Jeżeli musisz w sieci wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było łatwe do odgadnięcia i strzeż go, jak oka w głowie.

Jeżeli prowadzisz w internecie stronę, nigdy nie podawaj tam swojego adresu domowego, numeru telefonu itp.

Jeśli wypełniasz formularz rejestracji, gdzie należy wpisać dane osobowe (imię, nazwisko, adres zamieszkania, wiek, adres e-mail), skonsultuj to z rodzicami. Umieszczanie danych osobowych w sieci jest niebezpieczne, warto więc, aby to rodzic zdecydował, czy wpisywanie prywatnej informacji o sobie jest na pewno konieczne.

Odchodząc od komputera, nie zapominaj o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać Twoich danych.

Zdjęcia w sieci

Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie może zobaczyć Twoje zdjęcia jakiś Sieciuch, który zechce wykorzystać je, by Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.

Nie publikuj w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających osoby, które nie wyraziły na to zgody.

Znajomości w sieci

Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec Ciebie złe zamiary.

Spotkania z osobami poznanymi w internecie mogą być niebezpieczne! O każdej otrzymanej propozycji spotkania koniecznie poinformuj rodziców.

Cyberprzemoc

Jeśli chcesz nagrać film lub zrobić komuś zdjęcie, zawsze zapytaj tę osobę o pozwolenie. Nie można nagrywać ani fotografować osób, które sobie tego nie życzą.

Nie umieszczaj w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody. Jeśli ktoś umieści w internecie materiał, który Cię obraża lub ośmiesza, zgłoś to natychmiast administratorowi danej strony. Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 – tam uzyskasz fachową pomoc.

Nie przenoś konfliktów do sieci. Nie umieszczaj w internecie obraźliwych ani ośmieszających filmików. Możesz nimi wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. Szanuj innych internautów. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.



Hejt

Zasady antyhejtowe

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościš, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.



Nadmierne korzystanie

Uważaj! Zbyt długie korzystanie z internetu może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty z kolegami.

Nie spędzaj całego wolnego czasu w internecie. Ustal sobie limit czasu, który spędzasz w sieci i staraj się go nie przekraczać.

Nie zaniedbuj szkoły i kolegów, staraj się spędzać z nimi dużo czasu. Nie wykorzystuj internetu tylko do rozrywki, poszukaj interesujących stron, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.

Rozwijaj swoje zainteresowania także poza siecią.



Zakupy

Jeżeli chcesz coś kupić w internecie, poproś o pomoc rodziców. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.

Korzystając z aplikacji mobilnych, uważaj na mikropłatności. Niektóre z aplikacji, choć początkowo bezpłatne, posiadają możliwość zakupów wewnątrz aplikacji. Informacja o tzw. mikropłatnościach czy zakupach w aplikacji zazwyczaj znajduje się obok ikony danej aplikacji w sklepie mobilnym.

Prawa autorskie

Szanuj prawo własności w sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w internecie, programami, muzyką czy filmami, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.

Korzystając z internetu podczas odrabiania prac domowych, zawsze sprawdzaj wiarygodność źródła. Nie wszystkie treści w sieci są prawdziwe i wartościowe.

Netykieta

Jeśli chcesz być dobrze traktowany w sieci, i Ty bądź dobry dla innych internautów. Aby zapobiec „wpadce”, przeczytaj [netykiety](#) i ja naucz się jej na pamięć:

- Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu).
- Staraj się nie nadużywać emotikonów (uśmieszeków, buziaczeków).
- Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
- Nie bądź Bełkotem, nie prowokuj kłótni w sieci. Staraj się nie irytować innych internautów.
- Wystrzegaj się Bełkota. Nie daj się sprowokować.
- Nie obrażaj innych użytkowników sieci. Pamiętaj: również w internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
- Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod czyimiś wypowiedziami czy pracami. Korzystając z materiałów znalezionych z sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
- Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

Zabezpiecz swoje urządzenie

- W sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić Twój smartfon, tablet czy komputer. Czy masz zainstalowane oprogramowanie antywirusowe? Jeżeli nie, porozmawiaj o tym z rodzicami. Wspólnie wybierzcie i zainstalujcie odpowiedni program.
- Uważaj na e-maile od nieznanymi Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą one zawierać na przykład wirusy. Najlepiej od razu kasuj e-maile od nieznanymi.

Gdy dzieje się coś złego

- **Rozmawiaj z rodzicami o internecie.** Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją. Pokazuj im również strony, które Cię interesują i które często odwiedzasz.

Kiedy coś lub ktoś w internecie Cię przestraszy, jeżeli otrzymałeś wulgarną lub krępującą wiadomość, nie odpowiadaj na nią.

Pokaż ją rodzicom lub innej zaufanej osobie

- **Możesz też zadzwonić do konsultantów Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** pod bezpłatny numer 116111, aby uzyskać fachową pomoc.



BEZPŁATNY
Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży
numer 116111

Porady dla Rodziców

Źródło: <https://sieciaki.pl/>

„W procesie wprowadzania dziecka w świat internetu i towarzyszenia mu w tym na późniejszych etapach jego życia, bardzo istotną rolę odgrywają rodzice i najbliżsi członkowie jego rodziny. Ich działania mogą polegać na kontrolowaniu aktywności online swoich dzieci poprzez korzystanie z różnego rodzaju programów i aplikacji kontroli rodzicielskiej, ale także powinny przyjmować formułę świadomej i uważnej obecności w ich życiu. Bardzo ważne jest zwracanie uwagi by aktywności online nie dominowały życia dziecka oraz by nadawcami ważnych dla jego rozwoju informacji i wartości były bliskie mu i zaufane osoby, a nie przypadkowi internetowi nadawcy.



USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

PO CO? -----

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

JAK? -----

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.



USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat – do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatki 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować 😊.



PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.



POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.



SYPIALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprowadzamy ekrany z pokoi dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.



WSPÓLNE MIEJSCA DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.



CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalamy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.



TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzysza najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.



W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:

rodzice.fdds.pl



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską.
Instrument „Łącząc Europeę”

Główny Partner:

Fundacja 

Partner:

FACEBOOK

Źródło: www.rodzice.fdds.pl

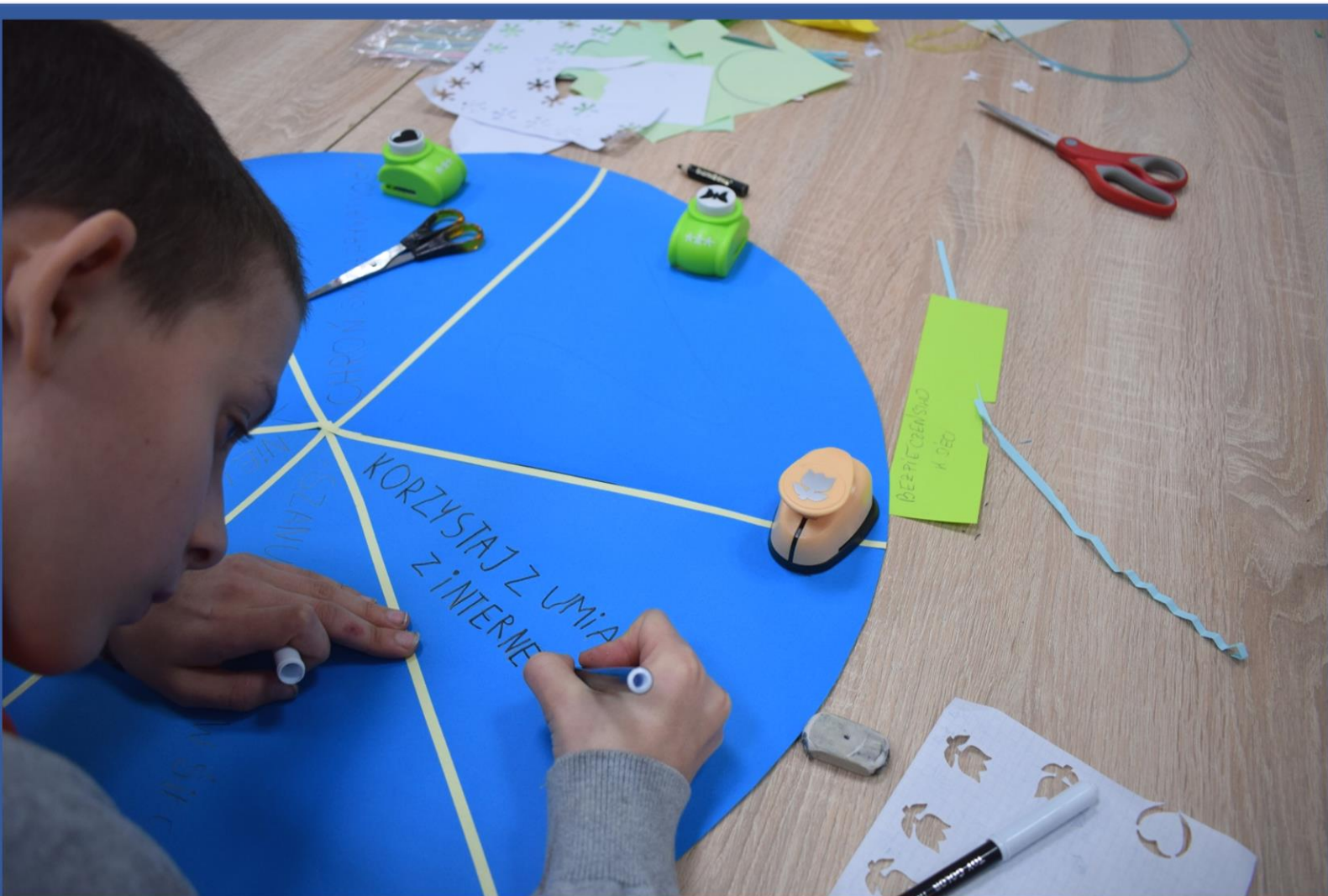
Więcej porad można znaleźć na stronie: www.rodzice.fdds.pl oraz www.domowezasadyekranowe.fdds.pl

Dopełnieniem tematyki, były **warsztaty z Panią Jagodą – psychologiem.** Podczas zajęć rozmawialiśmy na temat wpływu telefonów komórkowych i internetu na naszą osobowość i emocjonalność.



Parasole bezpieczeństwa w SIECI – zajęcia plastyczne

Na zakończenie tygodnia Bezpieczeństwa w SIECI wykonaliśmy piękne parasole bezpieczeństwa. Wykorzystując wiedzę zdobytą przez cały tydzień, wypisaliśmy wszelkie sposoby ochrony siebie i innych przed złym wpływem tzw. SIECI

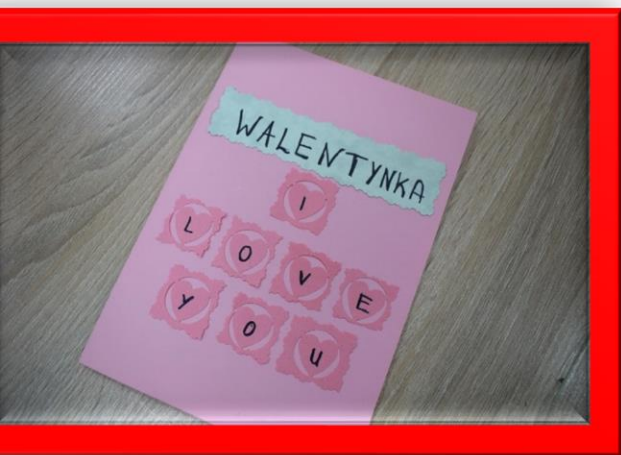
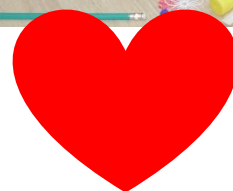
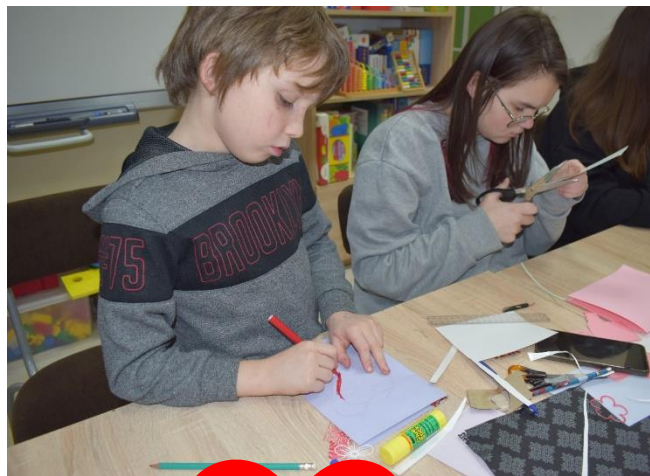




FITNESS nie tylko dla dziewcząt 😊



PRZYGOTOWANIA DO WALANTYNEK PEŁNĄ PARĄ





Witamy nowych wychowanków Placówki

W lutym br. do Placówki przyjęci zostali nowi wychowankowie, bardzo się cieszymy i już od pierwszego dnia z werwą zaczynamy integrację. Dołączyli do nas:

- ✓ Rodzeństwo Konstancja i Kaspian,
- ✓ Rodzeństwo Vanessa i Marcel,
- ✓ Rodzeństwa Lenka i Miłosz,
- ✓ Rodzeństwo Wiktor i Filip,
- ✓ Rodzeństwo Martyna, Nadia i Kamil,
- ✓ Rodzeństwo Adam i Marek,

oraz Maja, Emilia, Martyna, Filip, Brajan, Marcin, Dawid, Bohdan i Oskar.





POZNAJEMY SIĘ 🤗
INTEGRUJEMY





WYJŚCIE DO PCEK W ROPCZYCACH

Wychowankowie Placówki Wsparcia Dziennego „Nasza Baza” w Ropczycach, wzięli udział w projekcji filmu dokumentalnego „KU POKRZEPIENIU POWSTAŃCZYCH SERC. HISTORIA OBRAZU MATKA BOSKA ARMII KRAJOWEJ” organizowanej z okazji rocznicy powołania Armii Krajowej.

Podczas spotkania, wychowankowie wysłuchali wystąpienia pracowników PCEK oraz z ciekawością obejrzeni film. Po projekcji, była możliwość zadawania pytań – aktywność dzieci była duża.

„Matka Boska Armii Krajowej” („Matka Boska chroniąca żołnierza Armii Krajowej”) to obraz namalowany w Warszawie w sierpniu 1944 roku przez Irenę Pokrzywnicką. Obecnie depozyt Kurii Metropolitalnej Warszawskiej w Muzeum Powstania Warszawskiego. Zdumiewającą historię obrazu i niezwykłych ludzi z nim związanych opowiada film Piotra Koryckiego. Autor udostępnił go bezinteresownie, wyjaśniając: „... dla mnie (jako reżysera i producenta) najważniejsze jest, by jak najwięcej osób mogło poznać tę piękną historię.”

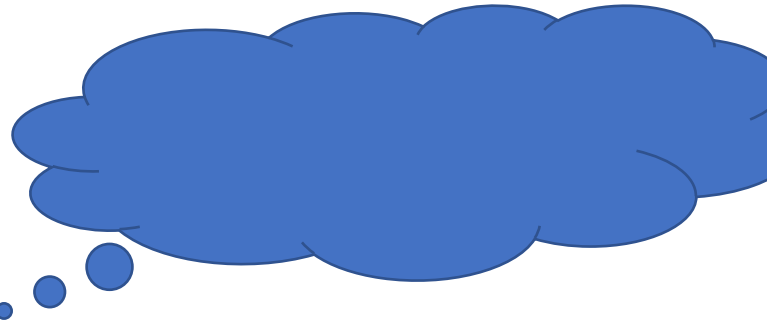
Źródło: <http://www.pcek-ropczyce.pl/>

WARSZTATY KREATYWNE

Gra pudełkowa

Celem warsztatów było stworzenie własnej wersji gry. Wszystkie pomysły bazowały na znanej dzieciom grze Minecraft. Gry były bardzo efektowne.





26 lutego

DZIEŃ DINOZAURA

Sesja zdjęciowa i warsztaty pudełkowe











My się dinozaurów nie boimy





Zachęcamy do śledzenia naszych fotorelacji... niebawem kolejny numer naszego miesięcznika 😊



Plany na marzec:

06.03-10.03 Tydzień Kobiet

13.03-17.03 Tydzień Wartości i norm społecznych

20.03-24.03 Tydzień Wzmocnień - Samoakceptacja

Ryzykowanie – Portret, Budzi się wiosna

21.03 - Pierwszy dzień Wiosny

27.03-31.03 Tydzień Tradycji Wielkanocnych

Zespół redakcyjny: A. Rudny, W. Pichla, S. Tabasz.
Edycja graficzna: A. Rudny