

GAZETA **Z** GRODZISKA *i okolic*

04/ (244)

2023

ISSN 1234-5296

GAZETA
BEZPŁATNA



**Gmina podpisała umowę
na rozbudowę dwóch budynków
użyteczności publicznej**

AKTUALNOŚCI



Ruszy rozbudowa dwóch budynków użyteczności publicznej

Pozostałe inwestycje w skrócie

Z życia PGK

Pracownicy interwencyjni wyruszyli na drogi

Za nami kolejne święta z Turkami

Z życia policji

Raport na temat stanu psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce

1, 2 i 3 maj - ważne daty dla każdego Polaka

Wypalanie traw nadal nie do zatrzymania!

Co robić, aby płacić mniej za ogrzewanie domu? **11-13**

Kilka słów o zdrowiu **14-16**

3 Pierwsza pomoc **17-18**

4 Rok 2022 w statystykach Środowiskowego Domu

5 Samopomocy w Laszczynach **19**

5 Komunikat Zespołu Doradztwa Rolniczego w Leżajsku **19**

6-7

8-9

WYCHOWANIE I EDUKACJA



9 Robotyczny i kulturowy pobyt w Hiszpanii uczniów z ZS w Grodzisku Dolnym **20**

10 Nowe doświadczenia uczniów z ZS w Grodzisku Dolnym podczas pobytu w Bułgarii **21-22**

11

Programy profilaktyczne w Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym **22**

Spełnione marzenia uczniów z Zespołu Szkół w Grodzisku Górnym **23**

Uczniowie z Opalenisk z wizytą w Rzymie **24**

Stypendia Wójta Gminy przyznane **24**

Pierwszy Dzień Wiosny w Szkole Podstawowej w Opaleniskach **25**

Uczniowie ze szkoły w Laszczynach na musicalu „Dzwonnik z Notre Dame” **25**

GRODZISKIE HISTORIE



Z kart historii - Wspomnienia Sybiraka

26-27



Punkt Informacyjny - Konsultacyjny dla osób z problemami alkoholowymi i ich rodzin oraz przemocy w rodzinie w Urzędzie Gminy w Grodzisku Dolnym

- 1. Psycholog** - każdy poniedziałek w godzinach od 15:30 do 17:30
- 2. Specjalista psychoterapii uzależnień** - drugi wtorek miesiąca w godzinach od 15:30 do 17:30
- 3. Instruktor do spraw terapii uzależnień** - każdy czwartek w godzinach od 15:30 do 17:30



Ruszy rozbudowa dwóch budynków użyteczności publicznej

Początkiem marca gmina podpisała umowę z wykonawcą na realizację inwestycji polegającej na rozbudowie dwóch obiektów użyteczności publicznej na terenie naszej gminy. Pierwszym obiektem jest budynek Remizy OSP w Grodzisku Górnym, a drugim siedziba Ośrodka Rewalidacyjno - Wychowawczego dla dzieci niepełnosprawnych w Laszczynach. Budynek OSP zostanie powiększony o nowy garaż. Dodatkowo strażacy ochotnicy zyskają przestrzeń do wspólnych spotkań oraz zaplecze sanitarne, które dotychczas było niewystarczające.

W wyniku rozbudowy ośrodka dla dzieci niepełnosprawnych powstanie nowy łącznik między istniejącym ośrodkiem, a szkołą podstawową. W nowej przestrzeni znajdą się m.in. gabinet rehabilitacji, integracji sensorycznej, medyczny, logopedyczny, dwie sale do zajęć rewalidacyjno - wychowawczych oraz kuchnia. Budowa łącznika pozwoli na przeorganizowanie pomieszczeń w ośrodku, co podniesie dodatkowo standard terapii i opieki, a także zwiększy efektywność podejmowanych działań. Obecnie zajęcia odbywają się w dwóch osobnych budynkach i większość wychowanków zmuszona jest do codziennego przemieszczania się pomiędzy budynkami. Jest to szczególnie niebezpieczne dla osób na wózkach inwalidzkich i z obniżoną odpornością w okresie jesienno - zimowym. Wykonawcą inwestycji jest firma ZRB KOREM Kazimierz Koc sp. j. z Jeżowego. Całkowity koszt rozbudowy wyżej wymienionych budynków to kwota 5 019 699,41 zł, z czego dofinansowanie wynosi 4 000 000,00 zł i pochodzi ze środków Rządowego Funduszu „Polski Ład” Program Inwestycji Strategicznych.

Obie inwestycje mają duże znaczenie dla mieszkańców naszej gminy. Remiza OSP w Grodzisku Górnym to budynek wielofunkcyjny, wykorzystywany przez cały rok przez strażaków z jednostki oraz Koło Gospodyń Wiejskich z Grodziska Górnego. Obecne pomieszczenia w budynku są niewystarczające na prowadzenie tej działalności. Jednostka jest wpisana do Krajowego Systemu Ratowniczo - Gaśniczego i jest jednostką pierwszego kontaktu w sytuacji zagrożenia. Posiada na stanie dwa wozy strażackie, z których jeden znajduje się obecnie w dobudowanej, blaszanej wiacie. Budowa nowego garażu na samochód pozwoli w sposób bezpieczny i funkcjonalny zabezpieczyć go przed ingerencją osób trzecich jak i w celu zachowania jego długotrwałej ży-

wotności. Jest to szczególnie ważne ponieważ jednostka jest jedyną na terenie gminy specjalizującą się w ratownictwie wodnym. Strażacy otrzymają również nowe pomieszczenia przeznaczone do pełnienia dyżurów i realizacji działań operacyjnych.

Ośrodek Rewalidacyjno - Wychowawczy to placówka, która posiada uznanie w regionie i zapisała się na stałe do miejsc służących swoją pomocą najbardziej potrzebującym osobom niepełnosprawnym. Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych w Grodzisku Dolnym prowadzące ośrodek umożliwia wszechstronny rozwój dzieci poprzez kompleksową rewalidację (działania edukacyjne, terapeutyczne i wychowawcze) oraz uczy samodzielności, wzajemnej pomocy i współpracy w grupie. Przygotowuje do życia w społeczeństwie na miarę indywidualnych możliwości wychowanka. Do tej pory korzysta z pomieszczeń specjalnie przystosowanych do tych potrzeb, które znajdują się w dwóch budynkach: szkoły podstawowej w Laszczynach oraz budynku ORW - u, który stoi w odległości 20 metrów za budynkiem szkoły. Podopieczni codziennie przemieszczając się pomiędzy budynkami na zajęcia, poświęcają dużo czasu na czynności związane z wyjściem i wejściem do budynku. Budowa łącznika pomiędzy budynkami rozwiąże te problemy.



POZOSTAŁE INWESTYCJE W SKRÓCIE

RAPORT Z PRZEBUDOWY DROGI PRZEZ GRODZISKO

Przebudowa drogi powoli dobiega końca. Wykonawca ma czas na jej realizację co prawda do listopada br., ale po postępie prac, jaki widzimy w terenie wygląda, że inwestycję uda się zakończyć wcześniej. Wszystko zależy oczywiście od sprzyjających warunków atmosferycznych. Widzimy, że mieszkańcy korzystają już z nowych chodników, które zostały wybudowane w wielu miejscach na odcinku przebudowywanej drogi. Poprawiło to w znacznym stopniu bezpieczeństwo komunikacyjne. W tym miejscu informujemy, że to ciągle plac budowy. Zarówno pieszych, jak i rowerzystów oraz kierowców, prosimy o ostrożną jazdę, zachowanie szczególnej ostrożności przy przechodzeniu przez jezdnię i korzystania z chodników. Na drogach pojawili się rowerzyści i motocykliści. Tych drugich prosimy o zdjęcie nogi z gazu. Przebudowywaną drogę, na niektórych odcinkach traktują, jak pas startowy i osiągają prędkości dużo wyższe od dopuszczalnej,

obowiązującej w tym momencie. Przypominamy, że w związku z pracami drogowymi prędkość na tym odcinku nie powinna przekraczać 40 km/h, a w momencie przejeżdżania obok maszyn budowlanych i pracy drogowców, powinna być minimalna. W sytuacji wypadku lub kolizji w takim miejscu, to głównie na kierującym spoczywać będzie obowiązek udowodnienia braku winy, co jest bardzo trudnym i karkołomnym zadaniem.



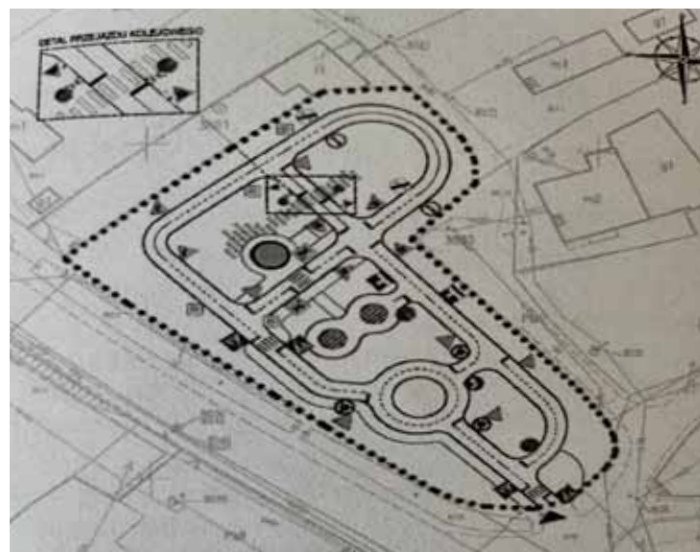
**Rządowy Fundusz
Rozwoju Dróg**



POPRAWIAMY BEZPIECZEŃSTWO NA NASZYCH DROGACH

Gmina przystąpiła do realizacji projektu pn. „Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego poprzez zakup i montaż wyświetlaczy prędkości przy przejściach dla pieszych oraz budowę miasteczka ruchu drogowego przy Szkole Podstawowej w Grodzisku Dolnym”. Projekt finansowany jest ze środków Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014 - 2020 w kwocie 435 795,05 zł. Wyświetlacze prędkości zostaną zamontowane po obu stronach przejścia dla pieszych przy Szkole Podstawowej w Grodzisku Dolnym oraz po obu stronach przejścia dla pieszych przy Szkole Podstawowej w Chodaczowie. Wyświetlacze, oprócz zmierzonej prędkości, będą wyświetlać także inne hasła, np. uwaga szkoła, zwolnij. Zagospodarowanie placu po byłej mleczarni, przy Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym pozwoli stworzyć miejsce w postaci ścieżek rowerowych służących nauce podstawowych zasad związanych z poruszaniem się na drodze przez najmłodszych użytkowników. Miejsce pozwoli na praktyczne ćwiczenia m. in. jazdy na rowerze w warunkach zbliżonych do rzeczywistości. Będzie uczyć od-

powiedzialności, kultury i poszanowania innych użytkowników dróg publicznych. Dla dzieci jazda na rowerze to pierwsze spotkanie z zasadami ruchu drogowego, które towarzyszyć będą im przez całe życie, warto aby poznawały je pod okiem specjalisty i w miejscu bezpiecznym, a nie samodzielnie w ruchu drogowym, który nie wybacza błędów i braku zrozumienia tych zasad.



**Fundusze
Europejskie**



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejskie Fundusze
Strukturalne i Inwestycyjne



Z życia Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Grodzisku Dolnym

Sprawozdanie z działalności spółki za rok 2022

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej jak co roku składa do końca marca sprawozdanie ze swojej działalności do Wójta Gminy. Sprawozdanie stanowi podsumowanie i ocenę sytuacji majątkowej i organizacyjnej spółki według stanu na dzień 31 grudnia danego roku.

Kapitał zakładowy spółki na koniec roku wynosił 5 670 000,00 zł. Kapitał zakładowy to majątek, który jest gromadzony w trakcie istnienia firmy przez wspólników i odzwierciedla, co do zasady, wartość przedsiębiorstwa. Jeżeli chodzi o PGK sp. z o.o. cały kapitał zakładowy, w 100 procentach należy do gminy.

Nasza spółka funkcjonuje w oparciu o dwa działy: dział wodno - kanalizacyjny i dział remontowo - budowlany. Struktura sprzedaży usług w roku 2022 przedstawiała się następująco (procentowy udział w sprzedaży):

- wodociąg - 29, 46%
- kanalizacja - 33,15%
- roboty remontowo - budowlane - 20,85%
- usługi pozostałe -16,19%

Spółka sprzedała 201 121 m³ wody. Dla porównania w roku 2021 było to 195 924 m³, a w roku 2020 - 197 451 m³. Jak widzimy w roku 2022 zanotowano wzrost o 2,65% poboru wody przez mieszkańców. Wiąże się to m.in. z inwestycjami wodociagowymi, jakie realizuje spółka. W ubiegłym roku dokonano 30 nowych przyłączy wodociagowych. Przybyło 1 080 metrów sieci wodociagowej i obecnie cała sieć wodociagowa na terenie gminy ma długość 106 km.

Jeżeli chodzi o ścieki, odebrano od mieszkańców 136 417 m³ ścieków i jest to również wynik wyższy, niż w latach ubiegłych. Wzrost odbioru ścieków ma związek z sukcesywnie rozbudowywaną siecią kanalizacji sanitar-

nej w gminie. W ubiegłym roku przyłączono do sieci 35 nowych budynków. Przybyło nam 882 metry sieci kanalizacyjnej, a jej całkowita długość na terenie gminy wynosi prawie 129 km.

Rok 2022 był bogaty, jeżeli chodzi o działania spółki związane z pozyskaniem środków zewnętrznych na rozbudowę sieci kanalizacyjnej i wodociagowej w gminie. W maju ub. roku PGK sp. z o.o. złożyła wniosek o przyznanie do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego wniosku o przyznanie dotacji w kwocie 3 mln zł na rozbudowę sieci. Wniosek ten uzyskał aprobatę i w styczniu tego roku spółka podpisała umowę o przyznanie tej pomocy finansowej. Pisaliśmy o tym w styczniowym numerze gazety. Rozliczyliśmy także w ub. r. z Urzędem Marszałkowskim zakończony 3 etap rozbudowy sieci kanalizacyjnej i wodociagowej w miejscowości Laszczyny i w okolicach zalewu „Czyste”.

Jedną z trudniejszych decyzji podejmowanych przez spółkę było złożenie wniosku o skrócenie okresu obowiązywania taryf za zaopatrzenie wody i zbiorowe odprowadzenie ścieków. Decyzją Regionalnego Dyrektora Zarządu Gospodarki Wodnej w Rzeszowie w listopadzie ub. r. zostały zatwierdzone nowe taryfy, które weszły w życie od 1 stycznia 2023 roku. O aktualnych cenach za m³ wody i kanalizacji pisaliśmy w poprzednim numerze gazety.

Mamy nadzieję, że ten rok również będzie obfitował w wiele pozytywnych działań, będących udziałem spółki, które służyć będą mieszkańcom przez kolejne lata. Przed nami kolejne inwestycje związane z rozbudową kanalizacji w stronę Opalenisk oraz dokończenie rozbudowy oczyszczalni ścieków w Chodaczowie.

Pracownicy interwencyjni wyruszyli na drogi

Wraz z nadejściem wiosny ruszyły prace porządkowe w obrębie naszych dróg i ulic. W wielu miejscach spotkać możemy pracowników interwencyjnych urzędu gminy, którzy rozpoczęli porządkowanie poboczy po zimie. Kiedy śnieg się stopi, każdego roku pojawia się ten sam obrazek związany z zaśmieconymi rowami i poboczami. Corocznie takich śmieci zbieramy kilkanaście ton. Prosimy, szczególnie kierujących pojazdami, o nie wyrzucanie przez okno butelek i puszek po napojach, czy pozostałości po jedzeniu. Zabierzmy je ze sobą do domu i wrzucmy do kosza na śmieci. W naszej gminie nie obowiązuje limit oddawanych odpadów komunalnych. Ile wytworzymy w gospodarstwie, tyle możemy oddać za tę samą cenę.



Za nami kolejne święta z Turkami



Parada Turków z Grodziska Nowego
Zdj. Rafał Burek

W obchodach Świąt Wielkanocnych w naszej gminie nie mogło zabraknąć straży grobowych przy grobie Chrystusa. W tym roku swoje formacje wystawiły:

- w parafii pw. św. Barbary w Grodzisku Dolnym: Turki z Grodziska Dolnego, oraz Turki z Grodziska Górnego,
- w parafii św. Maksymiliana Mari Kolbego w Wólce Grodzkiej: Turki z Wólki Grodzkiej,
- w parafii pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Chodaczowie: Turki z Chodaczowa,
- w parafii pw. św. Józefa w Zmysłówce: Turki ze Zmysłówki,
- w parafii pw. św. Andrzeja Apostoła w Chałupkach Dębnińskich: Turki z Grodziska Nowego.

Nasze oddziały Turków uczestniczą w nabożeństwach od Wielkiego Piątku do Wielkanocnego Poniedziałku. W Wielki Piątek zaciągają wartę przy grobie pańskim. Ich mundury przybrane są wtedy elementami żałobnymi - bez ozdobnych pagonów i czapek. W Wielką Niedzielę, ubrani odświętnie, w mundury bogato przybrane kolorowymi szarfami, pomponami i sznurami biorą udział w Mszach Świętych i procesjach rezurekcyjnych. Przy dźwiękach melodii marszowych granych przez orkiestry

organizują parady wokół kościołów, często prezentując skomplikowane układy choreograficzne. Wielu z nas nie wyobraża sobie Świąt Wielkanocnych bez Turków, którzy odwiedzają domy oznajmiając, że Chrystus Zmartwychwstał i składają życzenia mieszkańcom na wzór bożonarodzeniowych kolędników.

W naszej gminie tradycja Turków pielęgnowana jest z pokolenia na pokolenie. Co roku nie brakuje młodych mężczyzn, którzy z dumą zakładają mundur Turka.

Genezy obyczaju straży wielkanocnych i pochodzenia nazwy *turki* doszukiwać się można w czasach odsieczy wiedeńskiej (1683r.). W wyprawie króla Jana III Sobieskiego mieli brać udział, powołani do „chłopskiego wojska” (piechota wybraniecka i łanowa) chłopci z danej wsi. Wracając spod Wiednia po zwycięskiej bitwie, przebrani w zdobyczne, orientalne mundury, przybyli do rodzinnej wsi w Wielki Piątek bądź w Wielką Sobotę lub w Wielką Niedzielę (stąd udział turków w procesji rezurekcyjnej), wywołując wielki popłoch. We wsi rozległy się okrzyki: „Turki idą”. Ci zaś udali się do kościoła, aby złożyć Bogu podziękowania za szczęśliwy powrót, a potem zaciągnęli wartę przy Grobie Pańskim.

Przytoczonej legendy nie należy trak-

tować jako opisu faktycznego, ponieważ nigdy dotąd jej nie zweryfikowano. Wydarzenie to z racji swej niezwykłości (żołnierze odziani w oryginalne stroje orientalne, tureckie, dysponujący zdobyczą bronią) zapadło w pamięć zbiorową i stało się przedmiotem międzypokoleniowego przekazu i odtąd uznawane za początek tego wielkanocnego obyczaju. - Jan Grad Bardzo dziękujemy wszystkim, którzy tak licznie i z wielkim oddaniem co roku angażują się w organizację paradnych marszów i podtrzymują tę wspaniałą wielkanocną tradycję. Dziękujemy Turkom za ich liczny udział, Komendantom straży, członkom orkiestry - tym starszym i tym najmłodszym, których muzyka uświetniała parady i tworzyła niezapomnianą atmosferę.

Serdeczne gratulacje składamy także, p. Andrzejowi Leji - Komendantowi oddziału Turków z Chodaczowa, który w tym roku obchodził wspaniałą jubileusz 25 - lecia pełnienia funkcji komendanta straży grobowej.

Przed naszymi Turkami jeszcze jedno wspaniałe wydarzenie. W maju dwa oddziały będą uczestniczyć w uroczystościach związanych z obchodami Święta Konstytucji 3 Maja na ziemi kujawsko - pomorskiej, w Chełmży. W następnym numerze pełna relacja z tego wydarzenia.



Komendant Oddziału Turków
z Chodaczowa
Zdj. Adrian Kisiel



Oddział Turków z Wólki Grodzkiej
Zdj. Tomasz Leśko



Oddział Turków z Wólki Grodzkiej
Zdj. Anna Grzywna



Oddział Turków z Grodziska Nowego
Zdj. Rafał Burek



Oddział Turków ze Zmysłówki



Oddział Turków z Grodziska Górnego



Oddział Turków z Grodziska Dolnego



Orkiestra Dęta z Grodziska Dolnego



Oddział Turków z Grodziska Dolnego

Z ŻYCIA POLICJI

ANALIZA

*przestępczości wśród nieletnich na terenie działania
Komendy Powiatowej Policji w Leżajsku
w okresie od 01 stycznia do 31 grudnia 2022 roku*



Problem przestępczości nieletnich ma duży wpływ na społeczne poczucie bezpieczeństwa, a przestępczość nieletnich jest patologią dotyczącą lokalne społeczności. W celu ograniczenia powyższego zjawiska Komenda Powiatowa Policji w Leżajsku podejmowała i podejmuje szereg działań, w tym o charakterze profilaktycznym, zmierzających do wzrostu poczucia bezpieczeństwa mieszkańców powiatu leżajskiego, z jednoczesnym uświadomieniem młodych ludzi o konsekwencjach prawnych grożących za naruszenie obowiązujących norm prawnych. Działania te w znacznej mierze skierowane są do dzieci i młodzieży. Ich głównym celem jest ograniczenie niepożądanych zachowań i kształtowanie w tej grupie społecznej pożądanych postaw. Wpływ na prawidłowy przebieg tych przedsięwzięć i osiągnięcie zamierzonego celu ma ścisła współpraca z podmiotami działającymi na rzecz dobra dziecka. Na co dzień przyjęło się, że różnorodne postępowanie młodych ludzi, które jest sprzeczne z obowiązującymi normami prawnymi i moralnymi, określa się jako zachowania przestępcze. Należy zauważyć, że w świetle obowiązującego prawa, nie zawsze stanowią one czyny zabronione określone w kodeksie karnym. Obok pojęcia „przestępczość” występuje również określenie „demoralizacja” i „czyn karalny”.

Na terenie powiatu leżajskiego w 2022 roku stwierdzono ogółem 665 przestępstw i ujawniono 384 podejrzanych. W tej grupie było 14 nieletnich sprawców, którym udowodniono popełnienie 14 czynów karalnych. Porównując analogiczny okres do roku 2021, należy stwierdzić wzrost czynów karalnych u osób nieletnich o 12. To duży wzrost biorąc pod uwagę rok 2021, w którym ujawniono tylko 2 czyny karalne u osób nieletnich.

Na terenie powiatu leżajskiego w 2022 roku stwierdzono ogółem 389 przestępstw kryminalnych, w tym 11 czynów

karalnych dokonany przez nieletnich. Porównując to do roku 2021 należy stwierdzić znaczny wzrost czynów karalnych o 10, przy jednoczesnym spadku ogólnej liczby przestępstw kryminalnych o 15 takich przestępstw.

Na terenie powiatu leżajskiego w 2022 roku stwierdzono ogółem 136 przestępstw kryminalnych z 7 wybranych kategorii, w tym odnotowano 6 czynów karalnych dokonanych przez nieletnich. Porównując do roku 2021 należy stwierdzić znaczący wzrost czynów karalnych o 6, przy jednoczesnym spadku ogólnej liczby tej kategorii przestępstw o 21 takich czynów.

W 2022 roku policja skierowała łącznie 134 wystąpienia do Sądu Rejonowego III Wydział Rodzinny i Nieletnich, ujawniła 11 uciezek, które w 4 przypadkach były z domów rodzinnych, a w 7 - u jako samowolne oddalenie się z placówki opiekuńczo wychowawczej. Ujawniła również 2 nieletnich pod wpływem alkoholu.

W celu ograniczenia przestępczości wśród nieletnich, rozpoznawania i zapobiegania demoralizacji nieletnich policjanci Komendy Powiatowej Policji w Leżajsku podejmowali liczne działania profilaktyczne z młodzieżą, nauczycielami, pedagogami. W tym celu odbyło się łącznie 189 spotkań z młodzieżą i 275 z pedagogami.

W 2022 roku działania policjantów przede wszystkim koncentrowały się na dużej aktywności edukacyjnej w szkołach na wszystkich poziomach nauczania oraz innych grupach społecznych. Spotkania funkcjonariuszy policji swoim zakresem tematycznym obejmowały szerokie spektrum bezpieczeństwa publicznego, a w szczególności walki z patologiami społecznymi, bezpieczeństwa w ruchu drogowym oraz elementarnej wiedzy w obszarze istotnych przepisów prawa i odpowiedzialności karnej. Łącznie z młodzieżą szkolną odbyło 310 spotkań w zakresie profilaktyki społecznej związanej z szeroko rozumianym bezpieczeństwem młodzieży i dorosłych. Należy również wspomnieć, iż w omawianym okresie funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Leżajsku realizowali inne działania i programy profilaktyczne w tym: „Ostrożnie Pies”, „Cyberbezpieczni”, „Bezpieczny Senior”, „Bezpieczny ogród”, „Stop przemocy w rodzinie”. W obszarze wymienionych programów profilaktycznych realizowanych jest mnóstwo interesujących pogadanek z młodzieżą, które znacząco wzbogaciło wiedzę uczestników na rzeczonych spotkaniach.

Mając na uwadze powyższą analizę, policja będzie:

- kontynuować działalność profilaktyczną skierowaną do dzieci, młodzieży, nauczycieli, pedagogów i rodziców w zakresie zagrożeń i konsekwencji prawnych niewłaściwych zachowań w 2023 roku
- kontynuować działania profilaktyczne i prewencyjne w



obszarze patologii społecznych, a w szczególności alkoholizmowi i narkomanii, dopalaczom,

- poszerzać współpracę z instytucjami i organizacjami działającymi dla dobra dzieci i młodzieży w celu wypracowania i wspólnej realizacji działań profilaktycznych skierowanych na zmniejszenie przestępczości nieletnich,
- właściwie dyslokować patrole do służby w celu ograniczenia i zapobiegania demoralizacji i przestępczości wśród nieletnich,
- ujawniać, a następnie właściwie kontrolować miejsca, gdzie dochodzi do gromadzenia się nieletnich w celu spożywania alkoholu lub zażywania substancji od-

urzających,

- nawiązywać współpracę z właścicielami, personelem placówek handlowych, gdzie najczęściej dochodzi do kradzieży z udziałem nieletnich w celu wypracowania i wspólnej realizacji działań ograniczających i zapobiegających tego typu zdarzeniom,
- nawiązywać współpracę z dyrektorami i personelem placówek opiekuńczo - wychowawczych, gdzie najczęściej dochodzi do ucieczek nieletnich w celu wypracowania i wspólnej realizacji działań ograniczających i zapobiegających tego typu zdarzeniom.

KPP w Leżajsku

Raport na temat stanu psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce

Badanie przeprowadzone zostało na grupie 184 447 uczniów w wieku 10 - 19 lat z całego kraju. Niestety, wnioski płynące z raportu nie są optymistyczne. Prawie 40% młodych ludzi myśli o samobójstwie, co 3. uczeń w Polsce nie ma chęci do życia, prawie 38% nastolatków czuje się samotnych, 32% nie akceptuje tego kim jest i jak wygląda, 37% ma zaburzenia snu, a ponad połowie badanych brakuje motywacji do działania.

Z raportu wynika, że co 3. młoda osoba ma podejrzenia depresji, co 4. nastolatek przyznał, że mówił o samobójstwie, a co 5. je planował.

Raport pokazuje, że w trudnych chwilach młodzi ludzie potrzebują zrozumienia i wsparcia. Szukają go głównie u rodziców i opiekunów, ale aż 12% z badanych uznało, iż nie otrzymuje takiego wsparcia. Prawie 70% młodych osób nigdy nie korzystało z pomocy psychologa. Wiedzą, że w szkole taka możliwość istnieje, ale tylko 5% z nich deklaruje, że z tej pomocy skorzystało.

46% badanych ma skrajnie niską samoocenę, 1 na 3 uczniów nie lubi siebie, a co 4. uważa, że jest mniej wartościowy i atrakcyjny od innych.

Co 10. młody człowiek doświadcza przemocy rówieśniczej. Prawie połowa z badanych deklaruje, że ma zaburzenia odżywiania, objadając się lub głodząc.

Wnioski płynące z raportu są następujące;

- należy położyć nacisk na profilaktykę, zarówno młodzieży jak i rodziców i nauczycieli.
- należy wzmocnić znaczenie szkolnego psychologa,
- ułatwić dostęp do specjalistów (psychologów i pedagogów w szkołach i placówkach wspierania rodziny).

Bardzo niepokojące wyniki mówią o okaleczeniach i próbach samobójczych. W grupie badanej 16% osób zaznaczyło, że okalecza swoje ciało, a co 5. badany określił, że planował popełnić samobójstwo.

Temat samobójstw to poważny problem współczesnego świata. Potrzebna jest edukacja na temat zdrowia psy-

chicznego i szeroko zakrojone kampanie medialne traktujące o tym temacie. Problem samobójstw dotyczy nie tylko młodzieży, ale również osób w każdym wieku, szczególnie starszych, po 50. roku życia. Jeżeli chodzi o młodzież, ma to związek z okresem dojrzewania, niepewną przyszłością, poczuciem odrzucenia przez rówieśników lub zażywanie substancji psychoaktywnych. W przypadku osób starszych najtrudniejszym okresem jest moment zmiany życia, związany z przejściem na emeryturę. Osoby, które do tej pory były aktywne zawodowo i miały wypełniony czas pracą, z dnia na dzień zostając często same w domu, w czterech ścianach nie potrafią wypełnić pustki, jaka została po czasie, który wypełniała praca zawodowa.

Jeśli zmagasz się z myślami samobójczymi, możesz skorzystać z darmowych infolinii:

Antydepresyjny Telefon Zaufania

22 - 484 88 01

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych

116 123

Ponadto:

- w Urzędzie Gminy w każdy poniedziałek w godz. od 15:30 do 17:30 dyżur pełni psycholog. Z jego pomocy może skorzystać każdy mieszkaniec gminy, anonimowo i bez rejestracji.
- w szkołach dyżury pełnią pedagodzy i psycholodzy. Rodziców, którzy u swoich dzieci podejrzewają problemy natury psychicznych zachęcamy do kontaktu z dyrektorami szkół i specjalistami tam pracującymi.

1, 2 i 3 MAJ - ważne daty dla każdego Polaka

Pierwszego maja obchodzimy Święto Pracy, a w zasadzie Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy. Majowe święto kojarzone jest z przymusowymi marszami i pochodami organizowanymi przez władze komunistyczne. Historia Święta Pracy jest smutna i tragiczna. Wiąże się z walką robotników o godne życie i warunki pracy. Sięga roku 1886, kiedy w Chicago doszło do buntu robotników od lat źle traktowanych i opłacanych za pracę, często ponad swoje siły. Na robotniczy bunt wła-

ściciele fabryk zareagowali agresją. Rozpoczęły się groźby i aresztowania. Podczas trwających protestów zginęło kilkunastu robotników i jeden policjant. Podczas tych wydarzeń ustalone zostały prawa i oczekiwania robotników, co do godnej pracy i wynagrodzenia.

Święto Pracy, kiedyś było bardzo ważnym dniem. Obecnie nie jest już tak uroczystie obchodzone. Dla wielu z nas jest początkiem sezonu grillowego lub po prostu długim weekendem. Warto jednak w tym dniu

zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o tych, którzy przyczynili się do poprawy warunków pracy, o tych którzy walczyli, aby zmiana na lepsze była możliwa.



Drugiego maja obchodzimy Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Jest to jedno z najmłodszych świąt państwowych, ustanowione w 2004 roku. Upamiętnia polskie barwy narodowe, symbole oraz tradycje patriotyczne.

Po raz pierwszy biel i czerwień w charakterze barw narodowych pojawiły się w 1792 roku, podczas obchodów pierwszej rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Kobiety wystąpiły wówczas w białych sukniach przepasanych czerwonymi szarfami, a mężczyźni nałożyli bia-

ło – czerwone szarfy. 7 lutego 1831 roku Sejm Królestwa Polskiego, obradując w czasie powstania listopadowego, uznał biel i czerwień za barwy narodowe.

Barwy narodowe różnią się od flagi państwowej tym, że nie mają określonych proporcji, tzn. mogą być dowolnej długości i szerokości. Jedy- nym ograniczeniem jest to, że szerokość obu pasów (kolorów) musi być taka sama.

Fladze państwowej należy się szacunek. Ekspozowana publicznie musi być czysta i mieć czytelne bar-

wy (nie może być pomięta, lub podarta).

Zachęcamy mieszkańców do wywieszenia flagi państwowej podczas całego weekendu majowego, począwszy od pierwszego do trzeciego maja.



Trzeciego maja, 232 lata temu, Sejm Czteroletni przyjął ustawę, która przeszła do historii jako Konstytucja 3 Maja. Druga na świecie i pierwsza w Europie ustawa regulująca organizację władz państwowych oraz prawa i obowiązki wszystkich obywateli. Była zapisana w 11 artykułach i regulowała system prawny państwa, wprowadzając ustrój monarchii konstytucyjnej. Na jej podstawie przyjęto trójpodział władzy na prawodawczą, wykonawczą i sądowniczą oraz zniesiono liberum veto, konfederację i wolną elekcję. Mimo, że obowiązywała tylko przez rok, po dzień dzisiejszy jest symbolem dumy narodowej, wolności i patriotyzmu. Pamięć o

niej pobudzała do walki o ojczyznę, a rocznice jej uchwalenia były zawsze upamiętniane przez znajdującą się pod zaborami polską ludność. Konstytucja 3 maja to symbol wielkich dokonań politycznych oraz dowód na to, że można stworzyć silne, niezależne i nowoczesne państwo. Przez 123 lata zaborów Polski (1795-1918) obchodzenie rocznicy Konstytucji 3 Maja było zakazane na całym jej terytorium. Surowo karano wszelkie próby publicznego świętowania.

W latach 1946 -1990 władze komunistyczne również zakazały celebrowania tego święta i organizowania pochodów. Od 1990 roku dzień 3 Maja jest ustanowiony oficjal-

nie świętem narodowym. Warto ten dzień wykorzystać nie tylko na odpoczynek, ale również na refleksję nad polską historią i pochylić głowy nad tymi, którzy walczyli o naszą wolność i ojczyznę.

3 Maja Kościół Katolicki obchodzi także Święto Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski.





Wypalanie traw nadal nie do zatrzymania!



Wiosna w pełni i coraz cieplejsze dni to dla wielu mieszkańców naszej gminy idealny moment na wypalanie traw. W naszym społeczeństwie ciągle panuje przekonanie, że wypalanie traw sprzyja procesom agrotechnicznym na polu. Plony lepiej rosną, pozbywamy się szkodników i gryzoni oraz chwastów, przez co nie musimy stosować oprysków. Mimo wielu kampanii, artykułów i komunikatów o szkodliwości takich działań, ta niechlubna praktyka wciąż jest widoczna na naszych terenach. Mamy koniec kwietnia i za nami już kilka pożarów łąk i nieużytków rolnych.

Rzeczywistość pokazuje, że wypalanie traw prowadzi do nieodwracalnych, niekorzystnych zmian w glebie i środowisku naturalnym – ziemia wyjąławia się, zahamowany zostaje bardzo pożyteczny, naturalny rozkład resztek roślinnych oraz asymilacja azotu z powietrza. Do atmosfery przedostaje się szereg związków chemicznych, będących truciznami zarówno dla ludzi jak i zwierząt.

Co zrobić, aby płacić mniej za ogrzewanie domu?

Co zrobić, aby kolejny okres grzewczy przejść bezpiecznie, w komforcie ciepłym i bez przepłacania? Jest na to sposób. Warto zapoznać się z programem „Czyste Powietrze”, który oferuje nie tylko bezzwrotne wsparcie finansowe przyznawane przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Inwestycja, którą możesz sfinansować z Programu, pozwoli na znaczne zmniejszenie zużycia energii i rachunków za ogrzewanie, przy utrzymaniu bezpieczeństwa i komfortu ciepłego w domu. Z programu „Czyste Powietrze” otrzymasz wsparcie na docieplenie ścian, dachu, wymianę okien i drzwi, zainstalowanie wentylacji z odzyskiem ciepła oraz wymianę starego pieca na paliwo stałe na nowe. Efektywne źródło ciepła, które zużywa mniej energii z pożytkiem dla rodzinnego portfela równocześnie emituje mniej zanieczyszczeń do powietrza.

Ciepły, bezpieczny dom to podstawa dobrostanu rodziny, dlatego Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wraz z WFOŚiGW przygotował na 2023 r. ważne zmiany w Programie. Dzięki tym zmianom możesz otrzymać nawet do 136 tys. zł dofinansowania. Tak wysokie bezzwrotne wsparcie możliwe jest z uwagi na podniesienie poziomów dotacji na poszczególne elementy termomodernizacji. Zanim przystąpisz do programu, warto

Wypalanie traw jest przyczyną wielu pożarów, które niejednokrotnie prowadzą także do wypadków śmiertelnych. Wypalając trawy zabijamy organizmy żywe, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania przyrody. Ogień niszczy bezpowrotnie siedliska motyli, ptaków, ssaków, gadów, wszystkiego, co żyje w trawie, a czego nie widzimy.

Pożary nieużytków, z uwagi na ich charakter i zazwyczaj duże rozmiary, angażują znaczną liczbę sił i środków straży pożarnych. Każda interwencja to poważny wydatek finansowy. Strażacy zaangażowani w akcję gaszenia pożarów traw, łąk i nieużytków, w tym samym czasie mogą być potrzebni do ratowania życia i mienia ludzkiego w innym miejscu. Może się zdarzyć, że przez lekkomyślność ludzi nie dojadą z pomocą na czas tam, gdzie będą naprawdę potrzebni.

Artykuł powstał w ramach zadania pn. „Podniesienie świadomości ekologicznej mieszkańców Gminy Grodzisko Dolne poprzez warsztaty dla dzieci i młodzieży oraz zakup mierników i tablic monitorujących poziom zanieczyszczenia powietrza” dofinansowanego z Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej NFOŚiGW/WFOŚiGW w Rzeszowie.



jest wykonać audyt energetyczny. To dokument opracowany przez specjalistę, który pokazuje co w domu należy docieplić, zainstalować i wymienić w ramach termomodernizacji, aby była kompleksowa. Taka kompleksowa termomodernizacja umożliwia otrzymanie najwyższej dotacji, a później płacenie niższych rachunków. Do programu może przystąpić każdy, kogo roczny dochód nie przekracza 135 tys. zł.

Już dziś zainteresuj się tą formą dofinansowania. Teraz jest najlepszy czas na złożenie wniosku, znalezienie wykonawcy i przeprowadzenie inwestycji, aby spokojnie zdążyć przed kolejnym sezonem grzewczym

Więcej informacji na stronie czystepowietrze.gov.pl, np. w nagraniach i prezentacjach Akademii Czystego Powietrza. O Program można dopytać w Urzędzie Gminy, gdzie oferowane jest wsparcie w przygotowaniu i złożeniu wniosku do programu. Wszystkie osoby zainteresowane programem zapraszamy do kontaktu pod nr tel.: **(17) 242 82 65 wew. 231. Ważne!** Jeżeli mieszkaniec decyduje się tylko na termomodernizację domu bez wymiany źródła ciepła (ocieplenie ścian zewnętrznych, wymiana stolarki okiennej) i posiada piec węglowy, musi być to piec min. klasy V z certyfikatem Ekoprojekt. W przeciwnym razie dofinansowanie mu nie przysługuje.



Rusza nowa wersja programu 2023 „Czyste Powietrze”



CZĘŚĆ I PROGRAMU
podstawowy poziom
dofinansowania

**MAKSYMALNA
DOTACJA**

do 41 tys. zł
(bez kompleksowej termomodernizacji z PV)
do 66 tys. zł
(z kompleksową termomodernizacją z PV)

CZĘŚĆ II PROGRAMU
podwyższony poziom
dofinansowania

do 59 tys. zł
(bez kompleksowej termomodernizacji z PV)
do 99 tys. zł
(z kompleksową termomodernizacją z PV)

CZĘŚĆ III PROGRAMU
najwyższy poziom
dofinansowania

do 79 tys. zł
(bez kompleksowej termomodernizacji z PV)
do 135 tys. zł
(z kompleksową termomodernizacją z PV)

**Przy KOMPLEKSOWEJ TERMOMODERNIZACJI wymagany audyt energetyczny
do 100% kosztów kwalifikowanych / maksymalnie 1200 zł**

INTENSYWNOŚĆ DOFINANSOWANIA

od 40% do 55%

od 70% do 80%

do 100% kosztów kwalifikowanych

MAKSYMALNY DOCHÓD

**Roczny dochód
wnioskodawcy
do 135 tys. zł**

Przeciętny miesięczny dochód na osobę

do 1894 zł
(gospodarstwa wieloosobowe)
do 2651 zł
(gospodarstwa jednoosobowe)

Wymóg:
Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie
o dochodach wydawane przez gminę.
lub
Wymóg: do wniosku należy dołączyć zaświadczenie
o dochodach wydawane przez gminę
prawo do otrzymania zasiłku stałego, zasiłku okresowego,
zasiłku rodzinnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego.

LICZBA TRANSZ ROZLICZEŃ

do trzech
(przy ścieżce bankowej – jedna)

**do pięciu
do trzech** (dotacja z prefinansowaniem)

**OKRES REALIZACJI
PRZEDSIĘWZIĘCIA**

do 30 miesięcy
(przy ścieżce bankowej do 18 miesięcy)

do 36 miesięcy
(brak ścieżki bankowej)

do 18 miesięcy od daty złożenia wniosku (dotacja z prefinansowaniem)



Maksymalne dotacje dla wybranych kategorii kosztów kwalifikowanych w programie „Czyste Powietrze”

czystepowietrze.gov.pl



Ministerstwo
Klimatu i Środowiska

NAZWA KOSZTU	Podstawowy poziom dofinansowania łącznie do 66 000 zł KOMPLEKSOWA TERMOMODERNIZACJA z PV		Podwyższony poziom dofinansowania łącznie do 99 000 zł KOMPLEKSOWA TERMOMODERNIZACJA z PV		Najwyższy poziom dofinansowania łącznie do 135 000 zł KOMPLEKSOWA TERMOMODERNIZACJA z PV	
	Maksymalna intensywność dofinansowania (procent faktycznie poniesionych kosztów netto)	Maksymalna kwota dotacji (zł)	Maksymalna intensywność dofinansowania (procent faktycznie poniesionych kosztów netto)	Maksymalna kwota dotacji (zł)	Maksymalna intensywność dofinansowania (procent faktycznie poniesionych kosztów netto)	Maksymalna kwota dotacji (zł)
Audyt energetyczny	100%	1 200	100%	1 200	100%	1 200
Podłączenie do sieci ciepłowniczej wraz z przyłączem	55%	12 200	80%	17 800	100%	22 200
Pompa ciepła powietrze/woda	40%	12 600	70%	22 000	100%	31 500
Pompa ciepła powietrze/woda (o podwyższonej klasie efektywności energetycznej)	55%	19 400	80%	28 100	100%	35 200
Pompa ciepła powietrze/powietrze	40%	4 400	70%	7 800	100%	11 100
Grunтова pompa ciepła (o podwyższonej klasie efektywności energetycznej)	55%	28 000	80%	40 700	100%	50 900
Kocioł gazowy kondensacyjny	40%	6 100	70%	10 700	100%	15 300
Kotłownia gazowa	45%	8 300	70%	13 900	100%	18 500
Kocioł olejowy kondensacyjny	40%	7 400	70%	13 000	100%	18 500
Kocioł zgazowujący drewno	40%	6 500	70%	11 700	100%	16 700
Kocioł zgazowujący drewno (podwyższony standard)	45%	9 000	70%	14 300	100%	20 400
Kocioł na pellet drzewny	40%	5 600	70%	9 700	100%	13 900
Kocioł na pellet drzewny (podwyższony standard)	45%	9 100	70%	14 300	100%	20 400
Ogrzewanie elektryczne	40%	5 600	70%	9 700	100%	13 900
Instalacja c.o. i c.w.u.	40%	8 100	70%	14 300	100%	20 400
Wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła	40%	6 700	70%	11 700	100%	16 700
Mikroinstalacja fotowoltaiczna	40%	6 000	70%	9 000	100%	15 000

Koszty termomodernizacji: ocieplenie przegrod, wymiana okien, drzwi i bram garażowych nie mają limitu kwotowego i są dofinansowane w określonym % do poniesionych kosztów netto.



Kilka słów o zdrowiu

CZY OPTYZMU MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?

Każdy z nas doświadcza w swoim życiu wielu, często trudnych sytuacji, które niosą ze sobą różne emocje, uczucia i doświadczenia. Napawają nas smutkiem, lękiem oraz poczuciem bezradności. Psycholog Martin Seligman w swojej książce „*Optyzm można się nauczyć*” podpowiada, jak rodzić sobie z pesymistycznymi myślami i zmienić negatywne myślenie. Warto sięgnąć po tę lekturę, ponieważ porusza ona wiele ważnych kwestii dotyczących naszego życia. Autor przekonuje w niej, że warto być optymistą, a to jak my postrzegamy rzeczywistość, oddziałuje na nasze zdrowie. Poddając rozprawce czytelnika różne przykłady zapobiegające bezradności wzmocniamy swój system immunologiczny. Książka jest cennym źródłem informacji, podpowiada jakie nawyki warto w sobie wyrobić, jak radzić sobie ze stresem oraz jak nie pozwolić, aby czarne myśli zdominowały naszą głowę. Udowodniono bowiem, że im więcej niepomyślnych wydarzeń nas spotyka, tym częściej chorujemy. Zwolnienie z pracy, rozwód to sytuacje, które powodują ryzyko zapadnięcia na choroby, również te, mogłoby się wydawać, niewiązane ze sferą psychiczną. Badania naukowe pokazują, że osoby, które doświadczyły sytuacji związanej z cierpieniem, stresującej zwiększają ryzyko zapadnięcia na raka czy zawał serca. Ważne jest dbanie o poczucie komfortu psychicznego, ponieważ jest ono niezbędnym elementem naszego funkcjonowania w społeczeństwie. Dlatego też, kiedy w twoim życiu zajdzie jakaś poważna zmiana, powinieneś poddawać się badaniom lekarskim częściej niż normalnie. Kiedy zmieniasz pracę, rozstajesz się z bliską osobą, prze-

chodzisz na emeryturę albo kiedy umiera ktoś, kogo kochasz i to nawet jeśli czujesz się doskonale, powinieneś to koniecznie zrobić. Wdowcy umierają parokrotnie częściej w pierwszych sześciu miesiącach po śmierci żony niż później. Jeśli umrze Ci matka, powinieneś zadbać o to, by ojciec poddał się dokładnym badaniom lekarskim przynajmniej raz po jej śmierci - może mu to przedłużyć życie.

BADANIA PROFILAKTYCZNE SĄ WAŻNE

Najlepszą receptą na zdrowie i długie życie jest odpowiednio zbilansowana dieta, systematyczna aktywność fizyczna oraz wykonywanie badań profilaktycznych. Badania te pozwalają wykryć i rozpoznać wiele chorób we wczesnym stadium, kiedy nie pojawiły się jeszcze przykre objawy.

Badania, które warto robić regularnie (raz w roku) to: morfologia krwi z OB, ogólne badanie moczu, stężenie glukozy we krwi - skierowanie na te badanie wystawi lekarz rodzinny. Ponadto każdy z nas bez względu na wiek, jeśli nie ma problemów z sercem, ani stwierdzonego nadciśnienia, raz w roku powinien zrobić pomiar ciśnienia tętniczego i kontrolować swoją wagę.

Wraz z wiekiem zmienia się częstotliwość wykonywanych badań. Po 40 roku życia oprócz badań podstawowych (wymienionych wyżej) należy co 2 lata sprawdzić poziom cholesterolu we krwi, raz na 5 lat zrobić gastroskopię i kolonoskopię, raz na 3 lata USG jamy brzusznej oraz raz na 5 lat RTG klatki piersiowej.

Po 50 roku życia należy wykonywać raz w roku badania podstawowe oraz:

- ▶ USG jamy brzusznej raz w roku,
- ▶ RTG klatki piersiowej raz na 5 lat,
- ▶ Gastroskopię i kolonoskopię raz na 5 lat,

▶ badanie okulistyczne raz w roku, Ważne jest również samobadanie zarówno u kobiet jak i u mężczyzn, oraz kontrola stanu znamion i pieprzyków.

Raz na pół roku warto także odwiedzić dentystę w celu skontrolowania stanu jamy ustnej.

Skierowanie na wszystkie wyżej wymienione badania otrzymasz od lekarza rodzinnego.

Nie zwlekaj, życie masz tylko jedno.



NAPARY WSPIERAJĄCE LECZENIE CUKRZYCY TYP 2

Aby obniżyć poziom cukru we krwi warto stosować nie tylko tabletki, ale przede wszystkim dietę z niskim indeksem glikemicznym. Pomocne będą również napary z roślin leczniczych. Nie gwarantują wyleczenia choroby, ale działają wspierająco, mogą osłabić objawy hiperglikemii, poprawić samopoczucie, usprawnić funkcjonowanie organizmu, w tym metabolizm węglowodanów i tłuszczów.

Natura bogata jest w rośliny, które korzystnie wpływają na nasz organizm. W walce z cukrzycą typu 2 pomogą nam napary z:

mniszku lekarskiego - roślina przyspiesza przemianę materii i ułatwia trawienie produktów, które zawierają węglowodany. Obniża indeks glikemiczny pokarmów. Zawiera inulinę – prozdrowotny wielocukier regulujący poziom cukru we krwi. Napar: 2 łyżki kwiatów zalać szklanką wrzącej wody i parzyć ok. 30 minut. Odcedzić. Nie zaleca się picia więcej, niż dwóch szklanek dziennie.

pokrzywy zwyczajnej - w celach leczniczych najczęściej stosuje się liście pokrzywy. Mają działanie moczopędne oraz regulują poziom cukru we krwi. Napar: można przygotować ze świeżych lub suszonych liści. Wystar-



czy jedną łyżkę zalać szklanką wrzącej wody i parzyć ok. 15 minut. Pić kilka razy dziennie.

morwy białej – liście morwy białej stosowane są do obniżenia wysokiego ciśnienia, poziomu cholesterolu oraz regulują poziom cukru we krwi. Napar: łyżeczkę liści zalać wrzątkiem i parzyć ok. 15 minut. Odcedzić. Morwę można pić dwa razy dziennie.

kozieradki – stosowanie preparatów z ziaren tej rośliny m.in. obniża poziom cukru we krwi, zwalcza stany zapalne skóry (np. czyraki i wrzody) i pomaga w oczyszczaniu górnych dróg oddechowych dzięki wykrztuśnemu działaniu. Napar: 1 łyżkę nasion zalać wrzątkiem. Napój można spożywać razem z nasionami.

rutwicy lekarskiej – ziele rutwicy wpływa na poprawę wydzielania insuliny, zwiększa tolerancję glukozy przez komórki organizmu i spowalnia wchłanianie cukrów w przewodzie pokarmowym. Dzięki temu wykazuje też korzystny wpływ w walce z nadwagą. Napar: łyżeczkę tego ziele zalać wrzątkiem i parzyć ok. 15 minut pod przykryciem.



SZKODLIWE „E - DODATKI” DO ŻYWNOŚCI

To, co jemy wpływa na to, jak wyglądamy, jak się czujemy i jakie nawyki wyrabiamy u naszych dzieci. Żywność, która codziennie trafia na nasze stoły jest wzbogacana wielokrotnie przez producentów dodatkowymi substancjami. Polepszacze, barwniki i konserwanty stosowane są w celu poprawy smaku i wyglądu, co nie koniecznie idzie w parze ze zdrowiem. Poja-

wienie się na etykiecie produktu kodu z rodziny „E”, informuje nas o tym, że produkt wzbogacony jest o jakiś chemiczny dodatek (związek lub pierwiastek chemiczny).

Dodatki do żywności podzielone są na pięć grup:

I grupa - Barwniki:

od E100 do E199

II grupa - Konserwanty:

od E200 do E299

III grupa - Przeciwtleniacze:

od E300 do E399

IV grupa - Emulgatory:

od E400 do E499

V grupa - Pozostałe:

od E500 do E1500

Dodatki z rodziny „E” są szczególnie niebezpieczne dla dzieci, a także, kiedy spożywamy je w dużych ilościach i długoterminowo. Szczególnie niebezpieczne są chemiczne barwniki tworzące tzw. „szóstkę z Southampton”. Mogą mieć one negatywny wpływ na rozwój dzieci i ich zdrowie. Należą do nich:

E102 (tartrazyna) – występuje m.in.: w napojach słodkich, makaronach, płatkach kukurydzianych, musztardzie i gumach do żucia. Może powodować reakcje alergiczne (pokrzywka, duszności). W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewana o wywoływanie ADHD u dzieci.

E104 (żółcień chinolinowa) – żółty barwnik stosowany w kolorowych napojach, lodach, galaretkach do ciast. Może wywoływać reakcje alergiczne oraz zmiany zachowania u dzieci np. nadpobudliwość.

E110 (żółcień pomarańczowa) – występuje m.in.: w gumach do żucia, marmoladzie, dżemach, czekoladzie, żelkach. Może upośledzać uwagę i aktywność dzieci. Powoduje reakcje alergiczne, podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby.

E122 (azorubina) – występuje m.in.: w lodach, budyniach, wyrobach piekarniczych i cukierniczych. Niebez-

pieczny dla astmatyków, może powodować nadpobudliwość u dzieci.

E124 (czerwień koszenilowa) – występuje m.in.: w ciastkach w proszku, dżemach, galaretkach, słodyczach (żelki, gumy do żucia, draże, landrynki, lizaki, dropsy). Połączona z konserwantem E211 (benzoesan sodu) może powodować nadpobudliwość, problemy z koncentracją i niepokój u dzieci.

E129 (czerwień allura) – występuje m.in.: w masach cukrowych, polewach, dżemach, wacie cukrowej, jogurtach, sokach, nektarach. Połączona z konserwantem E211 (benzoesan sodu) może wywoływać nadpobudliwość u dzieci.

Poza sztucznymi barwnikami istnieje wiele konserwantów, przeciwutleniaczy i wzmacniaczy smaków, których również należy unikać ze względu na ich szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. To m.in.:

Konserwanty od E210 do E213 – kwas benzoesowy i benzoesany – występowanie: soki owocowe, napoje, margaryna, konserwy rybne, koncentraty pomidorowe. Może powodować reakcje alergiczne, wysypki, podrażnienia śluzówkę żołądka i jelit, podejrzewany o działanie rakotwórcze, niebezpieczny dla osób uczulonych na aspirynę.

Konserwanty od E249 do E252 (azotyny) – stosowane głównie do peklowania mięsa, przeznaczonego do produkcji wędlin. Spożywane w dużych ilościach utrudniają transport tlenu przez krew. Podczas wędzenia lub smażenia uprzednio zapeklowanych produktów mięsnych azotyn sodu (E250) wchodzi w reakcje z cząsteczkami białka, w wyniku tego procesu powstają rakotwórcze nitrozoaminy.

E951 (aspartam) – sztuczny środek słodzący. Występuje m.in. w produktach „light”, słodkich napojach, energetykach, wodach smakowych, cukierkach, gumach do żucia.



Może powodować nowotwory.

U osób regularnie spożywających aspartam w różnych produktach powoduje bóle i zawroty głowy, bezsenność, wysypki, problemy z widzeniem. **E954 (sacharyna i jej sole sodowe, potasowe i wapniowe)** – syntetyczne substancje słodzące, **500 - krotnie słodsze od cukru**. Mogą nadawać potrawom gorzkawy lub metaliczny posmak. W testach na modelach zwierzęcych wywoływały nowotwór pęcherza, mogą stymulować powstawanie komórek nowotworowych. Źródła spożywcze: produkty „light”, energetyki, kawa i kakao rozpuszczalne, słodziki, gumy do żucia.

Nie wszystkie dodatki „E” do żywności są szkodliwe i niebezpieczne dla naszego zdrowia. **Wśród bezpiecznych substancji można wymienić: E100 (kurkumina), E101 (ryboflawina), E140 (chlorofil), E160 (karoteny), E300 (kwas askorbinowy), E306 (tokofenole, wit E), E322 (lecytyna).**

Warto czytać etykiety produktów. Oprócz tego, że dowiemy się, co jemy, na opakowaniu znajdziemy takie informacje jak:

- maksymalna ilość spożycia danego produktu
- barwniki zawarte w produkcie, które mogą wywoływać trudności z koncentracją i skupieniem u dzieci,
- informacje, że produkt zawiera alergeny lub dodatki, które mogą powodować nadwrażliwość.

Aby dokonywać świadomych wyborów żywieniowych, warto nauczyć się we właściwy sposób interpretować informacje podane na opakowaniach.



CO WIESZ O RADONIE?

Radon jest bezbarwnym, bezzapachowym i pozbawionym smaku radioaktywnym gazem szlachetnym występującym naturalnie w środowisku jako produkt rozpadu radu. Radon nie ma bezpośrednio szkodliwego wpływu na zdrowie. Dopiero jego pochodne, łącząc się z aerozolami w powietrzu, mogą wnikać do układu oddechowego i osadzać się na błonie śluzowej nosa, gardła, krtani oraz w płucach. W konsekwencji może to powodować choroby nowotworowe, szczególnie raka płuc, który może się rozprzestrzeniać na cały układ oddechowy. Radon do domu przedostaje się z gruntu w wyniku tzw. efektu kominowego, wynikającego z różnicy ciśnień. Za sprawą wentylacji grawitacyjnej (naturalny ciąg rozpoczyna się od najniższych partii budynku) rozchodzi się po całym domu. Wysokie stężenie radonu i jego pochodnych zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, szczególnie płuc oraz krtani i jamy ustnej. Aby przeciwdziałać gromadzeniu się i rozkładowi radonu powinniśmy uszczelnić pęknięcia w fundamentach i ścianach. Należy również często wietrzyć pomieszczenia, szczególnie te na najniższej kondygnacji i piwnice.

CHOROBA A TRENING, KIEDY ODPUŚCIĆ?

Ruch i aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla naszego organizmu. Wzmacnia nie tylko nasze mięśnie i ciało, ale również układ odpornościowy. Nie zawsze jednak aktywność fizyczna może nam służyć. Zwracamy uwagę na zjawisko przetrenowania lub ćwiczenia w czasie choroby. Ćwicząc podczas przeziębienia lub grypy układ odpornościowy jest osłabiony, a ćwicząc nawet umiarkowanie, osłabiamy go jeszcze bardziej. Osoby trenujące podczas poważnej infekcji, np. z gorączką mocno obciążają serce, co w konsekwencji może zakończyć się

tragicznie np. zawałem serca.

Powrót do treningów po chorobie również powinien nastąpić w odpowiednim czasie. Wszystko zależy od nasilenia objawów i długości trwania infekcji. Specjaliści zalecają odczekanie 5-7 dni po ustąpieniu objawów. Organizm potrzebuje czasu, aby wyleczyć infekcję i odbudować odporność.

JAK DBAĆ O SWÓJ KRĘGOSŁUP?

Do bólu pleców doprowadzamy się głównie sami przez zaniedbanie lub nadwyrężenie kręgosłupa. Często się garbimy, siedzimy nieprawidłowo, dźwigamy ciężkie przedmioty i chodzimy w butach na wysokim obcasie.

Jak temu zjawisku przeciwdziałać?

1. Zakładaj obuwie na niskim obcasie - takie które ma lekkie podbicie. Zupełnie płaskie buty również szkodzą naszemu kręgosłupowi.
2. Dźwigaj z głową - podnosząc ciężkie przedmioty nie zginać pleców na prostych nogach. Zamiast schylania się, przykucnij. Torby z zakupami noś w obu rękach. Trzymając zakupy w jednej ręce nierówno obciążamy barki, doprowadzając do wykrzywienia kręgosłupa.
3. Śpij w pozycji embrionalnej.



4. Spaceruj, biegaj, pływaj. Dla osób z chronicznym bólem pleców nie zaleca się jazdy na rowerze i gry w tenisa.
5. Dbaj o prawidłową dietę, bogatą w wapń. Znajdziesz go w białych serach, mleku i naturalnych jogurtach. Pamiętaj, że wit. D wspomaga wchłanianie wapnia.



PIERWSZA POMOC

KRWAWIENIE Z NOSA

Przyczyny:

- uraz twarzoczaszki,
- choroby krwi,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- drobne urazy,

Postępowanie:

- ✓ posadź poszkodowanego, pochyl do przodu – wtedy spływająca po tylnej ścianie gardła krew nie zaleje dróg oddechowych i może być usunięta z jamy ustnej,
- ✓ na kark i czoło przyłóż zimny okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał,
- ✓ zastosuj ucisk palcami na skrzydełka nosa do momentu ustania krwawienia,
- ✓ jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi, albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać pomoc.

OPARZENIA

Objawy:

I stopnia - oparzenie obejmuje tylko naskórek (oparzenie słoneczne). Zaczzerwienienie, bolesność.

II stopnia - uszkodzenie dotyczy naskórka i powierzchownych warstw skóry właściwej (gorąca woda, wybuch, płomień). Skóra czerwona, powstają pęcherze, bolesność.

III stopnia - oparzenie obejmuje naskórek, skórę i tkanki podskórne (oparzenia chemiczne, elektryczne, płomieniami, gorącymi metalami). Skóra jest sucha, biała lub szara, brak czucia, brak bólu.

Postępowanie:

- ✓ pamiętaj o własnym bezpieczeństwie – nie wchodź do strefy zagrożenia życia.
- ✓ zdejmij poszkodowanemu wszelkie pierścionki, obrączkę, bransoletkę
- ✓ jak najszybciej zacznij chłodzenie oparzonych miejsc. Oparzone miejsca należy chłodzić wodą z kranu o

temperaturze 15-25°C nie krócej, niż przez 1 min., lub do ustąpienia bólu. Tylko niewielkie powierzchnie oparzenia można chłodzić dłużej. Zbyt długie chłodzenie dużych powierzchni może doprowadzić do powstania hipotermii u poszkodowanego. Jeśli pojawiły się pęcherze oparzeniowe, nie należy ich nakłuwać. Jeśli ubranie poszkodowanego ciągle się tli, przy chłodzeniu wodą należy je delikatnie zdjąć, jeśli odzież nie jest przyklejona.

✓ oparzenia przykryj czystym, suchym opatrunkiem.

Jeśli oparzenie jest rozległe, wezwij pomoc.

ODMROŻENIA

Objawy:

I stopnia - obejmuje powierzchowne warstwy naskórka. Skóra biała, zimna. Odczuwane mrowienie w objętych odmrożeniem częściach ciała, upośledzenie ruchów palców, ból.

II stopnia - obejmuje wszystkie warstwy naskórka oraz ogniska w skórze właściwej. Skóra biała, woskowa, twarda. Pojawiają się pęcherze, obrzęk, zaczerwienienie, ból.

III stopnia - obejmują skórę i głębiej położone tkanki oraz narządy. Skóra biała, twarda. Pęcherze, obrzęk, martwica. Brak możliwości poruszania objętą częścią ciała. Brak czucia.

Postępowanie:

- ✓ przenieś poszkodowanego do ogrzanego pomieszczenia,
- ✓ jak najszybciej zdejmij mokre ubranie, aby chronić chorego przed hipotermią. Jeśli na palcach widoczne są pierścionki, od razu należy je ściągnąć.
- ✓ w przypadku odmrożenia policzków i nosa, na odmrożone części ciała załóż czyste opatrunki z gazy, nie mogą być one jednak gorące.
- ✓ w przypadku odmrożenia płaców, zanurz je w letniej wodzie (temperatura wody powinna mieć około 30 st.C), a następnie dolewaj ciepłej wody do

Kontynuując cykl pierwszej pomocy w tym numerze gazety opiszemy postępowanie i udzielanie pomocy w nagłych wypadkach typu: krwotoki, stłuczenia, oparzenia.

KRWOTOK Z RANY

Postępowanie:

* zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią poszkodowanego przez założenie rękawiczek;

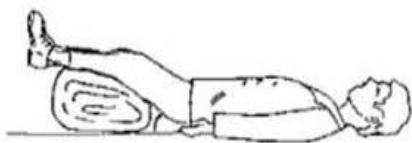
* połóż poszkodowanego lub każ mu usiąść;

* zatamuj krwotok.

Sposoby opanowywania krwotoków:

- ✓ załóż opatrunek na ranę,
- ✓ zastosuj miejscowy ucisk na ranę,
- ✓ unieś zranioną kończynę powyżej tułowia,
- ✓ kiedy nie uda się zatamować krwawienia w inny sposób, załóż opaskę uciskową,
- ✓ jeśli jest taka potrzeba wezwij pomoc.

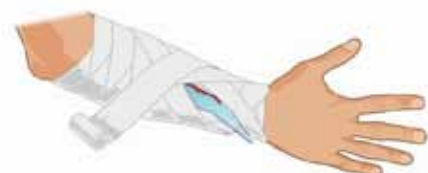
Większe zanieczyszczenia, takie jak liście czy gruz, usuwa się z rany, mniejsze można zmyć wodą lub 0,9% roztworem soli fizjologicznej. W przypadku ciężkich krwotoków unieś kończynę dolną na wysokość ok. 30 cm – pozycja przeciwwstrząsowa.



CIAŁO OBCE W RANIE

Postępowanie:

Nie usuwaj ciał obcych (np. kawałek metalu, szkła lub drewna) – unieruchom je tak, aby utrzymać tkwiący w ranie przedmiot w miarę nieruchomo. Wezwij pomoc.





osiągnięcia temperatury około 36 st.C.
 ✓ jeśli na skórze widoczne są pęcherze, nie należy ich przekłuwać, tylko położyć na nich czyste opatrunki.

✓ jeśli poszkodowany jest przytomny, aby rozgrzać cały organizm, podaj mu do picia ciepłe, ale nie gorące, słodkie napoje. **Nie wolno podawać alkoholu!** Należy go także okryć, zwracając szczególną uwagę na okrycie odmrożonych części ciała – jeśli odmrożenia są na dłoniach lub stopach należy ułożyć je nieco wyżej.

Jeśli poszkodowany czuje się dobrze, odwieźć go do szpitala. Natomiast jeśli poszkodowany jest nieprzytomny lub czuje się źle, wezwij pogotowie ratunkowe.

Nie wolno! Nacierać odmrożeń śniegiem. Stosować suchego nawiewu ciepła. Dopuścić do ponownego wychłodzenia ogrzanych tkanek.

ZŁAMANIE

► otwarte - występuje gdy dochodzi do przerwania ciągłości skóry.

► zamknięte - gdy nie następuje przerwanie ciągłości skóry.

Objawy:

- ból, znacznie nasilający się przy próbie ruchu;

- zniekształcenie kończyny (wygięcie w nienaturalny sposób, skrócenie);

- przy złamaniach obrzęk, zmiana zabarwienia skóry (zasinienie skóry);

W przypadku złamań/zwichnięć otwartych: rana – uszkodzenie skóry w okolicy miejsca złamania/zwichnięcia przez które mogą wystawać lub być widoczne odłamy kości, często masywny krwotok zewnętrzny.

Postępowanie:

✓ unieruchom kończynę.

✓ złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.

✓ złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem.

✓ ustabilizuj złamaną nogę, mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.

✓ jeśli złamanie jest otwarte, opatrzyć ranę za pomocą jałowego opatrunku

z gazy, pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.

✓ wezwij pomoc.

STŁUCZENIE

Postępowanie:

✓ przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.

✓ stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.

✓ w razie silnego bólu, podaj leki przeciwbólowe.

✓ jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

ZWICHNIĘCIE

Postępowanie:

✓ przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.

✓ unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.

✓ w razie silnego bólu, podaj leki przeciwbólowe.

✓ jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

URAZ KRĘGOSŁUPA

Postępowanie:

✓ jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.

✓ pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.

Przed wszystkim trzeba dążyć do stabilizacji kręgosłupa i pilnować, aby nie doszło do poruszenia głowy w stosunku do reszty ciała. W przypadku, gdy masz możliwość skorzystania z pomocy kilku osób, jedną z nich możesz wyznaczyć tylko i wyłącznie do stabilizacji odcinka szyjnego.

✓ wezwij pogotowie



✓ jedynym uzasadnieniem przenoszenia, transportu doraźnymi, prowizorycznymi środkami osoby, u której podejrzewa się uraz (złamanie) kręgosłupa, jest wyłącznie konieczność ewakuacji z miejsca zdarzenia. Powodem jest zagrożenie życia poszkodowanych lub ratowników.

PORAŻENIE PRĄDEM

Postępowanie:

✓ nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz jej od źródła prądu.

✓ odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.

✓ zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).



✓ sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.

✓ wezwij pogotowie.

✓ jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstotnością 100 – 120/min.

✓ jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.

✓ załóż opatrunek na oparzone miejsce.

✓ pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

DZWOŃ NA

112



Rok 2022 w statystykach Środowiskowego Domu Samopomocy w Laszczynach



W każdym numerze gazety dzielimy się z naszymi czytelnikami życiem i wydarzeniami, jakie dzieją się w naszych domach. Każdy miesiąc przynosi nowe wyzwania i zadania, które realizujemy. W tym numerze chcemy podzielić się nieco innymi informacjami dotyczącymi naszej placówki.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Laszczynach i Filia w Zmysłówce to dwa obiekty, które są dziennym ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami neurologicznymi i innymi przewlekłymi zaburzeniami czynności psychicznych. Dom, bo tak określamy to miejsce, które prowadzimy, jest również ośrodkiem wsparcia dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Dom posiada 60 miejsc statutowych dla uczestników w podziale: 30 miejsc w Laszczynach i 30 miejsc w Zmysłówce. W 2022 roku wszystkie miejsca były zajęte. Placówka funkcjonuje od 2009 roku, a uczestnikami są osoby z Gminy Grodzisko Dolne, Gminy Leżajsk, Gminy Łańcut, Gminy Białobrzegi, Gminy Tryń-

cza i Gminy Przeworsk. Na co dzień z podopiecznymi realizujemy treningi, terapię i zajęcia dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Środki na naszą działalność pochodzą z budżetu Wojewody i w ubiegłym roku wynosiły 1 646 859,00 zł.

Placówka w Laszczynach i w Zmysłówce zatrudnia łącznie 17 osób na podstawie umowy o pracę i 3 osoby na podstawie umów cywilno - prawnych.

Na codzień współpracujemy z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy, organizując wspólne spotkania integracyjne oraz wymieniając się doświadczeniami, z rodzinami, z Ośrodkami Pomocy Społecznej, z poradniami zdrowia psychicznego, szpitalami i innymi zakładami opieki zdrowotnej, a także kościołami i organizacjami pozarządowymi. Podopieczni mają wypełniony czas różnymi formami aktywności przez cały rok.

Praca jest trudna i wymagająca, ale daje dużo satysfakcji i radości, szczególnie wtedy kiedy osoba niepełnosprawna uśmiecha się i cieszy, że jest w tym miejscu. Takie chwile dają nam siłę do pokonywania codziennych trudności.



KOMUNIKAT ZESPOŁU DORADZTWA ROLNICZEGO W LEŻAJSKU

Powiatowy Zespół Doradztwa Rolniczego w Leżajsku ul. Mickiewicza 82 (koło KRUS-u) **pomaga wypełniać bezpłatnie wnioski obszarowe do ARiMR od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30.**

W tym roku pracownicy Zespołu doradzają, jak każde gospodarstwo może uzyskać dodatkowe wyższe dopłaty w ramach EKOSCHEMATÓW. Na pomoc w wypełnianiu wniosków nie trzeba się umawiać.

Dodatkowo w każdy poniedziałek, wtorek i czwartek w godzinach 7:30 - 15:00 Powiatowy Zespół Doradztwa Rolniczego uruchomił we współpracy z Wójtem Gminy punkt pomocy w wypełnianiu wniosków obszarowych w Urzędzie Gminy w Grodzisku Dolnym. W te dni dyżur pełni wykwalifikowany pracownik Zespołu, który udziela wszelkich informacji na temat tegorocznych zasad związanych z wypełnianiem wniosków oraz pomaga w ich wypełnieniu na miejscu. Warto skorzystać z tej pomocy, szczególnie w te dni, w których dyżur pełni pracownik Zespołu.

Zapraszamy do kontaktu do biura Zespołu do Leżajska lub prosimy o rezerwację wizyty w Urzędzie Gminy (17) 242 82 65.

Robotyczny i kulturowy pobyt w Hiszpanii uczniów z ZS w Grodzisku Dolnym



Kolejna grupa uczniów przeżyła w ostatnim tygodniu edukacyjną przygodę. Tym razem to 9 chłopców pod opieką p. Alicji Zalepy i p. Tomasza Sołka wyruszyło do hiszpańskiej szkoły IE Mare de Déu del Portal w Batei. Grupowa mobilność uczniów odbywała się w ramach przyznanej Akredytacji przez Agencję Programu Erasmus+ realizowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Celem wyjazdu było podniesienie kompetencji programistycznych, językowych, kulturowych i społecznych, dlatego w ciągu tygodnia młodzi ludzie uczestniczyli w zajęciach w szkole, ale też aktywnie poznawali inny kraj. Już pierwszego dnia po oficjalnym powitaniu rozpoczął się czas wypełniony edukacją. Oczywiście była to nauka poprzez różne aktywności. Ciekawe i ważne były zajęcia integracyjne. Praca w grupie polsko - hiszpańskiej mająca na celu poznanie siebie oraz nawiązanie kontaktów świetnie rozwijała kompetencje społeczne i językowe. Uczniowie zadawali pytania i odpowiadali na nie po angielsku, ale dodatkowo odpowiedzi zapisywali po polsku i hiszpańsku. Jednak centralnym punktem zajęć była robotyka - dziedzina, która wyzwala w uczniach kreatywność i wpływa na wzrost kompetencji technologicznych, matematycznych i cyfrowych. Rozwijaliśmy też kompetencje społeczne i językowe, bo uczniowie podzieleni na grupy pracowali nad jednym projektem, ale mieli do wykonania różne zadania. Pierwsza grupa musiała wymyślić logo i nazwę drużyny, druga grupa tworzyła Kahoota według instrukcji, a trzecia budowała robota. Zajęcia z robotyki były bardzo atrakcyjne, ponieważ miały formę konkursu. Poszczególne grupy prezentowały efekty swojej pracy podczas walk sumo. Pojawiło się dużo emocji, ponieważ każdej drużynie zależało na jak najlepszym wyniku. Oczywiście były to pozytywne emocje wynikające ze zdrowej rywalizacji. Budowanie i programowanie robotów to świetna zabawa dla małych i dużych dzieci, która wpływa na rozwój wielu kompetencji kluczowych. Zabawa, która uczy i bardzo się podoba. Poznawanie kraju i kultury... Bardzo ważny cel, który przyświecał tej mobilności, bo w ten sposób kształtuje się osobowość i wiedzę o świecie. Już pierwszy dzień w Hiszpanii to dużo wiedzy o jednym z najpiękniejszych i najchętniej odwiedzanych miast w Europie, czyli Barcelonie. Uczniowie zwiedzali to wspaniałe miasto z najlepszymi przewodnikami, czyli nauczycielami naszej szkoły. Zobaczyli znakomite dzie-

ła Antonioiego Gaudiego, czyli przede wszystkim świątyni La Sagrada Família oraz kamienicę Casa Batlló. Będąc w Barcelonie, nie można było pominąć spaceru ulicą La Rambla. Ważnym punktem wyprawy był stadion FC Barcelona. Duże wrażenie też zrobił Port Barcelona - największy port Katalonii, trzeci pod względem wielkości port w Hiszpanii i jeden z największych portów w Europie oraz w basenie Morza Śródziemnego. Kolejne miejsca uczestnicy wyjazdu poznawali razem hiszpańskimi uczniami. Zresztą to oni oprowadzali po szkole i po Batei. Polscy turyści zostali też zaproszeni do niezwykle historycznej wędrowki po Tarragonie. Spacer wśród budynków wybudowanych przez starożytnych Rzymian sprawia, że bez kapsuły przenosimy się do 218 roku p.n.e. i wędrujemy przez poszczególne okresy historyczne, które odcisnęły swoje piętno na tym mieście. Do zapoznania z miastem wykorzystana została gra miejska. Uczniowie w 3 grupach polsko-hiszpańskich aktywnie zwiedzali ważne miejsca. Pomysł świetny, ponieważ zostały rozwijane kompetencje kulturowe, ale też językowe i społeczne. Co zobaczyli? Warto wspomnieć o najważniejszej budowli Tarragony z epoki średniowiecznej, czyli gotyckiej katedrze, pomniku Monumento a los Castellars - rzeźbie z brązu przedstawiającej 222 postacie tworzące tzw. wieżę z ludzi oraz muralu na placu Plaça dels Sedassos dającego złudzenie, że namalowane rzeczy są trójwymiarowe. Wrażenie na młodych turystach zrobił punkt widokowy Balcón del Mediterráneo. Rozciąga się stąd cudny widok na wybrzeże, port oraz na amfiteatr. Zachwyt wzbudziło też Morze Śródziemne. Nie mogło się obyć bez spaceru po plaży i zamoczenia nóg w wodzie. Oczywiście trzeba było też spróbować lokalnej kuchni i obowiązkowo zakupić pamiątki. Zupełnie inny wymiar miała piesza wyprawa przepiękną trasą Vias Verdes, czyli „Zielonym Szlakiem”. Młodzi turyści przeszli 12 kilometrów, pokonując tunele, mosty, wiadukty, łąki, pola oraz doliny i wniesienia. Fizyczne zmęczenie było przyjemnym uczuciem, ponieważ zawierało w sobie poczucie satysfakcji i zadowolenia. Zresztą zmęczone nogi po zamoczeniu w wodzie termalnej, która miała 28 stopni, szybko się zregenerowały. To nie wszystkie wycieczki. Odbędzie się jeszcze jedna edukacyjna wycieczka, czyli zwiedzanie winiarni i poznanie procesu produkcji wina. Pobyt zakończony degustacją. Uczniowie pili sok z białych i czerwonych winogron, jedli oliwki, chleb z oliwą i przepyszną pastę z oliwek. Przez cały tydzień odbywała się sportowa integracja. Piłka nożna, siatkówka, koszykówka, basen, hiszpańska tradycyjna gra - wybór należał do uczniów.

Pożegnalna kolacja zakończyła tygodniową wymianę międzynarodową. Podczas tego wieczornego spotkania pojawiły się różne uczucia: z jednej strony żal związany z wyjazdem, z drugiej wdzięczność za wspólnie spędzony czas. Trzeba było wrócić do domu, ale przeżyć i nabytego doświadczenia nikt tym młodym ludziom nie zabierze.

M. Fila

Nowe doświadczenia uczniów z ZS w Grodzisku Dolnym podczas pobytu w Bułgarii

Podróże, wyjazdy edukacyjne, spotkania z ludźmi, zetknięcie się z innymi kulturami zmieniają sposób patrzenia na świat oraz poszerzają horyzonty. To w wyniku podróży dokonujemy rewolucji w sposobie bycia, otwieramy się, poznajemy nowe modele życia, szczęścia, ale również nieznaną dotychczas wymiar życia ludzi w innym miejscu na świecie. Uczymy się tolerancji i zrozumienia. Tego właśnie doświadczyło 9 uczniów i 3 nauczycieli podczas mobilności do szkoły bułgarskiej w Goce Delczew w ramach projektu „Robotyczna szkoła humanistów” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Erasmus+.

Przyjęcie przez szkołę bułgarską było wspaniałe. Nie zabrakło tańców i śpiewów typowych dla odwiedzanego kraju, ale też akcentów związanych z przybyłymi gośćmi. Zabrzmiały hymny wszystkich zaangażowanych państw. Pojawily się też wspomnienia z poprzednich wyjazdów. Szkoła bułgarska przygotowała prezentację na ten temat. Również podsumowanie pobytu w szkole było bogate w prezentowanie kultury bułgarskiej.

Metodologią wyjazdów i spotkań międzynarodowych jest nauka przez doświadczenia. Podczas takich wyjazdów uczniowie sprawdzają swoją wiedzę geograficzną, którą na bieżąco uzupełniają nowymi informacjami. W szkole Parvo osnovno uchilishte „Sveti Sveti Kiril i Metodii” w Goce Delczew miało miejsce już trzecie spotkanie uczniów z 4 krajów: Polski, Litwy, Włoch i Bułgarii. Tym razem zaplanowanym działaniom przyświecało hasło: „Z umiejętnościami teatralnymi łatwiej mi w życiu”. Nasi partnerzy proponowali różne aktywności. Gry wprowadzające i integrujące oparte były na rozgrzewce teatralnej. Był też czas na tworzenie kart cyfrowych, a także zajęcia robotyki z wykorzystaniem ozobota, czyli robota wykorzystującego zabawę w celu wprowadzenia dzieci w świat nowych technologii. Ten mały robocik rozumie kolorowe kody narysowane kredkami, dlatego uczniowie chętnie rysowali drogę, którą ma pokonać. Centralnym punktem mobilności było przygotowanie i zaprezentowanie etiud teatralnych (krótkich scenek). Uczniowie zostali podzieleni na 6 grup międzynarodowych, które konkurowały ze sobą. Hasłem nadzającym było pojęcie „przyjaźń”, w ramach którego każda grupa miała przygotować jedną etiudę teatralną na wybrany temat: wywiad z przyjaźnią, wykład o przyjaźni, reklamę przyjaźni albo krótką historię o narodzinach przyjaźni. Efektem pracy grup są scenariusze etiud i nagrania występów, które były prezentowane podczas pokazu finałowego. Wszystkie zespoły zostały docenione i nagrodzone gromkimi brawami.

Cały wyjazd oparty był na poznawaniu. Najpierw wszyscy uczestnicy z krajów partnerskich zostali zaproszeni do zwiedzania szkoły. To jest ważne doświadczenie zwłaszcza dla nauczycieli. Wtedy wyraźnie widać podobieństwa i różnice w podejściu do edukacji oraz różne wyposażenie i wystroje budynków. Zawsze można coś podpatrzeć.

Wszyscy uczestnicy spotkania międzynarodowego wyruszyli uliczkami miasta Goce Delczew. Przewodnikami byli nauczyciele bułgarscy, a o zabytkach, bibliotece i kościele opowiadali uczniowie. Warto wspomnieć, że nazwa miasta pochodzi od najważniejszego rewolucjonisty z drugiego pokolenia bojowników o wyzwolenie. Bardzo interesująca była wycieczka do Delczewa. Jest to wieś, która liczy obecnie 12 mieszkańców, ale zachwyca niepowtarzalnym wyglądem architektonicznym. Niesamowite wrażenie sprawia połączenie stromo ukształtowanego terenu, amfiteatralnie usytuowanych domów oraz wąskich, brukowanych uliczek. W tym urokliwym miejscu uczniowie uczestniczyli w warsztatach „Rzemiosło – pamiątki z gliny”. Wszyscy dobrze się bawili, tworząc z gliny wymyślone przez siebie przedmioty. To jednak nie koniec poznawania innego kraju. Uczestnicy mobilności zostali zaproszeni do całodziennej wycieczki i zagłębienia się w zakamarki Płowdiwu, czyli drugiego co do wielkości miasta w Bułgarii położonego w otoczeniu pasma górskiego Rodopy. Jest to jedno z najstarszych miast w całej Europie, które posiada bogatą historię i liczne zabytki. Na pewno dzięki wędrownce krętymi uliczkami z kamienia z widokiem na tradycyjne domy o różnych stylach architektonicznych młodzi ludzie przenieśli się do innych czasów. Mieli możliwość zobaczenia teatru rzymskiego, starożytnych ruin antycznego stadionu, Muzeum Etnograficznego, czyli zabytkowego domu kupca bułgarskiego Argir Kuyumdzhioğlu oraz największego i najstarszego meczetu osmańskiego na Bałkanach, czyli meczetu Dzhumaya. Nie mogło zabraknąć też zwiedzania Sofii – stolicy Bułgarii, która ma w sobie coś niezwykłego. Z pozoru szare i nudne miasto zachwyca jednak zabytkami. Jest to miasto niepowtarzalne, ponieważ są tam ślady wielu kultur. Odnajdziemy starożytne rzymskie czasy, osmańską architekturę, ale też sowieckie blokowiska. Bogactwo historii oraz dziedzictwa architektonicznego i kulturowego sprawia, że warto tam być. Bułgarzy w przeważającej większości są wyznawcami prawosławia, dlatego podczas zwiedzania zwracały uwagę cerkwie. Wśród sakralnych zabytków Sofii nie sposób nie wymienić drugiej co do wielkości świątyni prawosławnej w Sofii, czyli rosyjskiej



cerkwi św. Mikołaja utrzymanej w tradycyjnej wschodniej formie z cebulastymi złotymi kopułami. Jednak największą świątynią stolicy jest Sobór Aleksandra Newskiego. Jest to spora świątynia zbudowana w 1912 r. na cześć cara Aleksandra II. Budowla utrzymana jest w stylu neobizantyjskim – ma połączone kolumny, a w jej wnętrzu spoczęły trony wykonane z alabastru i onyksu. Naprzeciwko katedry znajduje się romański kościół św. Zofii z czerwonej cegły. Zbudowany 1,5 tys. lat temu przez córkę rzymskiego władcy, którą wyleczyły kąpiele w mineralnych źródłach Sofii. I to właśnie od niego wzięła się nazwa stolicy Bułgarii. Warto jeszcze wspomnieć o rotundzie św. Jerzego. To najstarszy budynek w Sofii. Skoro projekt „Robotyczna szkoła humanistów” związany jest z teatrem obowiązkowo zostało zrobione zdjęcie przed Teatrem Narodowy im. Ivana Vazova, który stanowi doskonały przykład neoklasycystycznej architektury. Młodzi turyści mieli też możliwość obserwować wartowników w XIX-wiecznych mundurach prezentujących widowiskową zmianę warty przed Pałacem Prezydenckim. Dopełnieniem pobytu w Sofii był spacer Bulwarem Witosza, czyli wizytówką stolicy.

Pobyt u rodzin goszczących... Bogaty w doświadczenia był pobyt uczniów u rodzin bułgarskich. Ciepłe przyjęcie po przybyciu do Bułgarii przełamało bariery i zapoczątkowa-

ło budowanie postaw otwartości i tolerancji. Godziny popołudniowe i wieczorne każdego dnia wypełniły uczniom aktywności zaproponowane przez rodziny goszczące, wycieczki, ale też spotkania integracyjne. To jest bardzo ważna lekcja rozwijająca kompetencje społeczne i językowe.

Rozwój kompetencji... Skorzystali zarówno uczniowie, jak i nauczyciele. Teatr jest taką dziedziną, która jest interesująca dla młodego człowieka, a do tego przyszłościowa, ponieważ kształci umiejętności ważne w XXI wieku: współpracę, zaangażowanie, otwartość, pewność siebie, pokonywanie barier. Mogli się wykazać uczniowie lubiący teatr, ale też ci, którzy posiadają wiedzę z zakresu wykorzystania TIK. W etiudach zostały wykorzystane techniki multimedialne. Młodzi ludzie zrozumieli też, że każde z nich jest wartościowe, a wiedza i umiejętności nie mają granic i systemów edukacyjnych. Każdy z nich należy do jednego świata i z każdym można się porozumieć. Nowe doświadczenia zdobyli też nauczyciele, którzy będą wprowadzać zmiany w swoich szkołach.

Pożegnanie i Łzy... Czy wystarczy tydzień, żeby nawiązać bliższe relacje? Okazuje się, że tak. Łzy wzruszania, uściski, miłe gesty – to najlepsza ocena tego wyjazdu.

M. Fila

Programy profilaktyczne w Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym

W poniedziałek 13 marca klasa 5 uczestniczyła w programie z zakresu profilaktyki antyalkoholowej „DEBATA”. Jego główne cele to: zmniejszenie tendencji do podejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież, promowanie postaw i zachowań abstynenckich, kształtowanie zdrowego stylu życia, odkłamanie błędnych przekonań normatywnych dotyczących środków psychoaktywnych i kształtowanie prawidłowych, promowanie obyczajów, zabaw i sposobów spędzania czasu wolnego bez używek. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w spotkaniu, którego forma była bardzo atrakcyjna i angażowała ich w zajęcia. W dniach 14 - 15 marca uczniowie klas 6a, 6b i 7 brali udział w programie profilaktyki zintegrowanej „Gwiazda Mocy - Pierwsza Wyprawa”. Celem programu było wzbudzenie w uczestnikach wiary we własne możliwości, nabywanie umiejętności pomagania innym, proszenia o pomoc, odróżnienia dobra od zła, prawdy od fałszu. Forma zajęć była niezwykle zachęcająca. Uczniowie uczestniczyli, bowiem w wyprawie morskiej, tworząc 4 drużyny - steru, wiosła, kotwicy i koła ratunkowego. Działając w tych zespołach, nabywali umiejętności i sprawności potrzebne do wyprawy po marzenia. Przydatne do tego były różne moce, symbolizowane przez elementy morskie. Żeglarska przygoda z pewnością zaciekała uczniów. Sprawiała też, że trudne, ale ważne sprawy, okazały się bardziej zrozumiałe. A nabyte umiejętności na pewno przydadzą się w wielu sytuacjach.

Oba programy zostały zrealizowane dzięki dofinansowaniu z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Grodzisku Dolnym.



Spełnione marzenia uczniów z Zespołu Szkół w Grodzisku Górnym



W Zespole Szkół im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym od kilku lat realizowane są projekty Erasmus+. Szkoła uzyskała akredytację na lata 2021-2027, dzięki której nauczyciele i uczniowie rozwijają swoją wiedzę i umiejętności. Ci ostatni doskonale realizują się w mobilnościach długoterminowych. Warto wspomnieć, że uczniowie mogą spędzić za granicą od 30 do 365 dni. W tym roku odbyły się one na przełomie stycznia i lutego. Miejscem docelowym była Macedonia Północna i Hiszpania. Do Macedonii pojechała Julia Daż i Amelia Czupich - uczennice kl. VIII a i VIII b. Dziewczynki tak wspominają swój miesięczny pobyt... "Wylądowałyśmy w Skopje - stolicy Macedonii. W Veleś każda z nas zamieszkała u "swojej" rodziny. Miałyśmy przyjemność zamieszkać w rodzinie Julijany i Manji. Dni mijały, a my poznawałyśmy ich codzienne życie, obowiązki, próbowałyśmy rozmawiać. Bariera językowa niekiedy wprawiała nas w zakłopotanie, ale też była przyczyną wielu śmiesznych sytuacji. W wolnych chwilach zwiedzałyśmy najbliższą okolicę. Dużo czasu spędzałyśmy w szkole. w czasie lekcji panowała miła atmosfera, poznawałyśmy historię, tradycje i kulturę kraju. Wszędzie posługiwaliśmy się językiem angielskim, który na ten miesiąc stał się nieodzowny w porozumiewaniu się. Udział w różnych zajęciach był nowym i ciekawym doświadczeniem. Między innymi grałyśmy w siatkówkę i pomagałyśmy najmłodszym uczniom w szkole. Pobyt umożliwił nam zawarcie nowych znajomości, poznanie kultury kraju. Jesteśmy przekonane, że kontakt z naszymi nowymi przyjaciółmi będzie długi i trwały. Bardzo miło wspominamy ten czas. Zachęcamy wszystkich uczniów do wzięcia udziału w tego typu programach, ponieważ uczą one tolerancji i samodzielności, są okazją do podejmowania nowych wyzwań".

Druga mobilność długoterminowa odbyła się w Hiszpanii. Wzięły w niej udział również dwie uczennice z kl. VIII a- Oliwia Skitał i Maja Sarzyńska. One też chętnie dzieliły się swoimi wrażeniami... "W Hiszpanii swoją przygodę

rozpoczęłyśmy od poznania naszych tymczasowych rodzin. Okazali się bardzo sympatycznymi ludźmi. Nasze dni w nowym domu mijały szybko i w przyjaznej atmosferze. Poznałyśmy rodziny Carlotty i Alana, pomagałyśmy im w drobnych pracach domowych. Łatwo nawiązałyśmy z naszymi rówieśnikami i ich rodzinami dobre relacje. Szkoła, w której odbywały się lekcje znajduje się w Alcalá de Henares. Jest to katolicka szkoła Sagrado Corazon De Jesus, gdzie spędzałyśmy siedem godzin dziennie. Nauka bardzo nam się podobała. Łatwo zaaklimatyzowałyśmy się w klasie, język angielski z dnia na dzień był prostszy. Najciekawsza jednak okazała się przerwa, bo trwała aż 30 minut. Wtedy było naprawdę głośno. Zajęcia były interesujące. Poznawałyśmy kulturę, zwyczaje i tradycje tego hiszpańskiego zakątka.

Teraz z perspektywy czasu jesteśmy bardziej świadome. Zrozumiwałyśmy, że naprawdę warto się uczyć, a taki wyjazd chętnie powtórzymy..."

Uczennice w przygotowanej przez siebie prezentacji multimedialnej podzieliły się swoimi wrażeniami z pobytu z całą społecznością szkolną. Wzbudziły wśród uczniów zainteresowanie wyjazdami i poznawaniem krajów europejskich.

Zespół projektowy



Uczniowie z Opalenisk z wizytą w Rzymie

28 lutego uczniowie klasy 7 i 8 Szkoły Podstawowej im. gen. Bryg. Witolda Nowiny - Sawickiego w Opaleniskach wraz z opiekunami – panią Katarzyną Kasprzak oraz Jolantą Zawadą wyruszyli w podróż do stolicy Włoch.

Siódmo i ośmioklasiści w ciągu trzech dni zwiedzili najważniejsze zabytki Rzymu, m.in. Bazylikę św. Jana na Lateranie, Piazza di Spagna, Fontannę di Trevi, Pantheon. Największe wrażenie na uczestnikach wycieczki zrobiło Koloseum, a także bogato zdobione wnętrza Bazyliki św. Piotra w Watykanie – uznawane za czołowe dzieło architektury renesansu i baroku. Uczniowie poznali historię Włoch, najciekawsze zwyczaje tamtejszej kultury oraz spróbowali najsmaczniejszych śródziemnomorskich potraw, takich jak carbonara czy pizza... Z całą pewnością ta wycieczka zostanie na długo w pamięci uczniów!

SP Opaleniska



Stypendia Wójta Gminy przyznane

W wiosennej edycji Gminnego Programu Wspierania Uzdolnionych Uczniów Wójt Gminy przyznał stypendia 50 uczniom. Program ma na celu wspieranie, docenianie i promowanie uzdolnionych uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych osiągających wybitne wyniki między innymi w dziedzinie nauki, kultury i sportu. O stypendium ubiegali się uczniowie klas V - VIII z szkół podstawowych zlokalizowanych na terenie Gminy Grodzisko Dolne oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych, posiadający miejsce zamieszkania na terenie naszej gminy.

Tegoroczni stypendyści zostali nagrodzeni za szczególne osiągnięcia w:

- konkursach i olimpiadach przedmiotowych: z języka niemieckiego, języka francuskiego, geografii i matematyki,
- artystycznych: w kategorii tańca, występów teatralnych, gry na cymbałach,
- sportowych: w dziedzinie lekkoatletyki, piłki nożnej, piłki siatkowej i ręcznej,
- konkursach budowania i programowania robotów,
- zakresie aktywności społecznej.

Przyznano też stypendia specjalne za wysokie miejsca

w mistrzostwach Polski i świata w tańcu artystycznym i boogie woogie. Gratulujemy wszystkim stypendystom i życzymy dalszych sukcesów!

B. Szczęch



ZP Opaleniska



ZS Grodzisko Dolne



ZS Grodzisko Górne



Pierwszy Dzień Wiosny w Szkole Podstawowej w Opaleniskach

Z okazji Pierwszego Dnia Wiosny w Szkole Podstawowej w Opaleniskach odbył się konkurs kulinarny „MasterChef Junior”. Na wzór kultowego programu kulinarnego, młodzi kucharze z SP Opaleniska na przygotowanie przystawki i deseru od podstaw mieli 60 min. Dodatkowo, w trakcie wykonywania potraw, odpowiadali na pytania z zakresu zdrowego odżywiania oraz wiadomości z zakresu kulinariów. Ostatecznym wyzwaniem dla każdej z par kucharzy była prezentacja swoich potraw przed jury, wyłącznie w języku angielskim.

Wszystkie potrawy wyglądały i smakowały przepysznie!

I miejsce zajęli: Adrian Baj i Karol Krauz, którzy zachwycili jury prawdziwym sushi i goframi na słodko.

II miejsce zajęły: Magdalena i Martyna Nabożne

III miejsce zajęli: Aleksandra Cebulak i Michał Malach



Statuetki dla zwycięzców konkursu oraz medale dla każdego z uczestników zostały wykonane drukarką 3D, zakupioną dzięki programowi Laboratoria Przyszłości.

4 kwietnia uczniowie klas 2 - 5 i 6 - 8 Szkoły Podstawowej w Opaleniskach wzięli udział w zajęciach profilaktycznych dot. kompetencji społecznych. Dzieci uczestnicząc w warsztatach, nabyły umiejętności wyrażania i rozpoznawania emocji oraz współpracy i otwartości. Udział w zajęciach ułatwia uczestnikom adaptację do nowych warunków środowiska, które nieustannie się zmienia. Pomoże również w nawiązywaniu pozytywnych relacji z innymi. Podczas warsztatów uczniowie poznali zasady efektywnej komunikacji, zapoznali się z pojęciem „bariera komunikacyjna”, przećwiczyli techniki informacji zwrotnej i zgłębili tajniki komunikacji pozawerbalnej. Zajęcia przeprowadziły pani Magdalena Dec i pani Małgorzata Grabek z Centrum Socjo - pedagogicznego „Team”. Uczniowie klas V - VII przygotowani przez panią Katarzynę Kasprzak wzięli udział w konkursie plastycznym „Ptaki, ptaszki, ptaszyska” organizowanym przez Gminny Ośrodek Kultury w Grodzisku Dolnym.

Nagrodzeni zostali: Sabina Baran (kl. V), Julia Bielecka (kl. V), Piotr Kosior (kl. V), Aleksandra Cebulak (kl. VII), Weronika Bagienko (kl. VII), Magdalena Nabożna (kl. VII), Piotr Matuszek (kl. VII), Kacper Międlar (kl. VII).

21 marca obchodziliśmy Dzień Poezji. W związku z tym ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej w Opaleniskach nie mogliby mieć lepszej okazji na powtórkę z liryki, jak w tym dniu. Uczniowie zagrali w kahoot! i rozwiązywali karty pracy, utrwalając wiedzę na temat środków stylistycznych. To była ciekawa i ekscytująca powtórka przed egzaminem ósmoklasisty.

SP Opaleniska

Uczniowie ze szkoły w Łaszczytach na musicalu „Dzwonnik z Notre Dame”

30 marca dzieci z oddziału przedszkolnego oraz uczniowie klas 1 - 3 wybrali się do Łańcuckiego Domu Kultury na musical „Dzwonnik z Notre Dame” przedstawiany przez aktorów Teatru Muzycznego Forte.

Uczniowie obejrżeli piękną opowieść o garbatym Dzwonniku imieniem Quasimodo, który pokonuje swój lęk przed otoczeniem, przełamując barierę samotności i odrzucenia. Przygody głównego bohatera to jednocześnie historia o miłości, tęsknocie i możliwości odwrócenia złego losu, którą w zabawny sposób opowiada dowcipny Garguś - posąg z katedry Notre Dame i przyjaciel Quasimodo.

Ten przepiękny musical poruszającą muzyką oraz grą świateł wprowadził dzieci w wyjątkową i wzruszającą opowieść, której fabuła skłaniała do przemyśleń i refleksji: by w życiu cenić i kochać za to, co ma się w głębi duszy i w sercu, nie wytykać inności i nie wydawać sądów po tym, jak ktoś wygląda lub jak się ubiera.

Po spektaklu uczniowie mieli możliwość zwiedzenia Ujeżdżalni znajdującej się przy Zamku W Łańcucie. Moż-

na było zobaczyć kolekcję blisko 50 pojazdów, zakupionych przez Muzeum po II wojnie światowej.

SP Łaszczynty





Z kart historii - Wspomnienia Sybiraka

... Jednak nie dowierzaliśmy napotkanemu gajowemu, czy aby nie powiadomi kogo należy o spotkaniu z nami i dlatego zeszliśmy z drogi w głąb lasu. Mięso z nerek i grzyby, to dla przyrządzania obiadu najwspanialsze produkty. Po odpowiednim oddaleniu się od drogi w poszycie leśne, rozpaliliśmy ognisko, a wiadro z mięsem i grzybami powiesiliśmy na specjalnym rusztowaniu nad ogniem. Po zapachu pary unoszącej się z wiadra, sądziliśmy, że obiad powinien być wyśmienity. Rzeczywiście, tak smacznego i pożywnego obiadu niejednen mógłby nam pozazdrościć. Przy spożywaniu czuliśmy w ustach smak tłuszczu z nerek, którego brak było naszym organizmom wyniszczonym głodem i ciągłymi marszami. Po obiedzie zapaliliśmy papierosa z machorki podarowanej nam przez gajowego i ruszyliśmy w dalszą drogę, przedzierając się przez gęste poszycie leśne. Ileż to już dni jesteśmy na wolności, ileż to już dni naszej wędrówki – zadawaliśmy sobie pytanie, na które żaden z nas nie umiał odpowiedzieć. Straciliśmy rachubę czasu. Miernikiem czasu dla nas był dzień i noc. Poza troską, co jutro będziemy jeść, nie obchodziło nas nic więcej. Nie mieliśmy nawet planu dalszej wędrówki. Genek, zaopatrzony teraz w machorkę, miał lepszy humor i czasem popuszczał wodze fantazji, mówiąc, że gdy dojdziemy do Wołgi, to ukryjemy się w zaroślach i będziemy oczekiwać na płynące Wołgą tratwy. Na tratwach tych dojedziemy do Astrachania... Polubił nasze wojaże na tratwie po jeziorze i marzyły mu się dalsze takie podróże po Woldze. Nie brał pod uwagę sowieckiej machiny kontrolnej. Tu, w Rosji, prawie każdy człowiek śledzi nieznanym mu ludzi i gdy tacy się pojawiają, donosi na milicję. Po przejściu gór uralskich weszliśmy na równiny, ciągnące się od podnóża Uralu, aż po Wołgę. Lasy tu stały się mniej bogate w jagody i grzyby. Gdziekolwiek napotkaliśmy jagody zwane borówkami, były one tak kwaśne, że po zjeżeniu garści borówek, zęby nam tak cierpły, że nie można było dotknąć ich językiem. Nieustanne marsze wyczerpały resztki naszych sił, więc musieliśmy coraz częściej odpoczywać. Gienek z wyczerpania i głodu zapadł na kurzą ślepotę. Po zachodzie słońca nie widział nic na odległość jednego metra, a tu ze względu na coraz gęściejsze zaludnienie terenu trzeba było maszerować przeważnie nocą, a dniem spać w poszyciu leśnym.

Do Ufy, jak wskazywał drogowskaz na skrzyżowaniu dróg, było 83 km. Dalej w tym kierunku rozciągały się podmokłe łąki i karłowaty las, przeważnie sosnowy, niemożliwy do przebycia. Szliśmy, więc nocą linią kolejową Swierdłowsk – Ufa, ale Gienek tak porozbijał sobie nogi o podkłady kolejowe i kamienie, że nie mogło być mowy o dalszej podróży nocą. – Zostawcie mnie, idźcie sami, ja już nie mogę dalej iść – oświadczył z rezygnacją Gienek. Solidarność kole-

żeńska nie pozwalała na takie postępowanie, braliśmy go, więc pod ręce i szli dalej. Nad ranem zeszliśmy z torów kolejowych do lasu. W lesie pozostawiliśmy Gienka, a ja ze Szczepanem udaliśmy się na poszukiwanie jakiegoś konkretnego pożywienia, bo głód doprowadzał nas do omdlenia. Skierowaliśmy się w stronę budki kolejowej, stojącej samotnie na skraju lasu. Zbliżyliśmy się do niej i zauważyliśmy chodzące kury, ale nazbyt blisko budki kolejowej, żeby je zaatakować. Trzeba było też liczyć się z wraskiem, jaki mogą wszcząć po zaatakowaniu ich kijem. Próbowaliśmy zapędzić je dalej w las, ale kury, jakby przeczuwały zagrożenie im niebezpieczeństwo, uciekały do zagrody. Oglądając się, zauważyliśmy na polance leśnej pasącą się kozę z małym kozłeciem. Podkradliśmy się do nich niczym wygłodniałe wilki. Kozy były oswojone z ludźmi, co ułatwiło nam podejście do nich na bliską odległość. Rzuciłem się na małe kozle, które szybko odskoczyło w bok, wprost w ręce Szczepana. Jego ręce jak kleszcze zacisnęły się na szyi kozłecia. Podbiegłem do niego, chwyciłem kozle za nogi i tak razem mknęliśmy ze zdobyczą do lasu. Odszukaliśmy odpoczywającego Gienka i dla większego bezpieczeństwa oddaliliśmy się w głąb lasu, jak najdalej od budki kolejowej. Tam po zdjęciu z kozłecia skory i wypatroszeniu wnętrzności, odcięliśmy kawałek mięsa do ugotowania. Głód nie pozwolił nam czekać, aż mięso ugotuje się na miękko.(...)

Noc przespaliśmy w lesie, ponieważ Gienek w żaden sposób nie mógł iść wśród ciemności. Upłynęła już druga doba, a my niewiele posunęliśmy się naprzód. Podmokły teren przeplatał się z gęstymi krzakami i bagnami. (...) Wtem jak spod ziemi na torach ukazało się dwóch strażników w mundurach kolejowych. Szliśmy na ich spotkanie z mocno bijącym sercem, ale swobodnie, nie zdradzając strachu, potrząsając siekierą i piłą niby to idą sobie drwale leśni. Jednak nasz wygląd zewnętrzny – nie ogoleni, brudni, w obszarpanej odzieży, wzbudził w nich podejrzenie. Podeszli do nas bliżej i przyglądali nam się uważnie. Po zapytaniu skąd i dokąd idziemy, szybko wyciągnęli nagany, skierowali je na nas i zakomenderowali: W tył zwrot, naprzód marsz! Zabroniono nam rozmawiać ze sobą, grożąc użyciem broni, gdybyśmy rozmawiali lub próbowali ucieczki. Widać było, że są w tym kierunku przeszkoleni i nie obce są im metody enkawudystów. A zatem koniec naszej wolności, a może nawet i życia... Wiedzieliśmy, że na pewno poprowadzą nas na posterunek milicji, względnie do placówki NKWD. Nie licząc się z ponawianymi groźbami, uzgodniliśmy między sobą, jak mamy zeznawać podczas przesłuchania. Znając metody enkawudystów w przesłuchaniach, postanowiliśmy, że nie wolno nam przyznać się do ucieczki z brygady leśnej. Musimy zeznawać jednakowo, jakich by podstępnych sztu-



czek nie stosowano wobec nas, że będąc przy wyrębie lasu, poszliśmy na grzyby i zabłądziliśmy w lesie. Chcieliśmy odzyskać naszą brygadę, ale obraliśmy niewłaściwy kierunek i w ten sposób znaleźliśmy się po dwóch tygodniach wędrówki aż tutaj. Enkawudyści wprawdzie nie uwierzą nam, ale inaczej nie wolno nam zeznawać, bo od takiego, a nie innego zeznania uzależnione jest nasze życie. Nie możemy dać im podstaw do zlikwidowania nas. Zboczyliśmy z toru na drogę. Tam strażnicy zatrzymali samochód ciężarowy, na który, prawdę mówiąc, siadaliśmy z ulgą, bo nasze nogi, poranione i opuchnięte, odmawiały posłuszeństwa. (...) Już pod wieczór przywieziono nas do baraków, gdzie koszarował oddział wojsk NKWD, obsługujący pobliski łagier. Oficer dyżurny przyjął nas bez zbytniego zaciekawienia i zdziwienia. Tak jak przyjmuje się codziennie chorych w szpitalach. Widać było, że często mieli do czynienia z takimi ucieczkami. Oficer, zauważywszy na naszych twarzach pełne wyczerpanie, przywołał strażnika i polecił mu, aby zaprowadził nas do izolátky i nakarmił. Strażnikiem tym okazał się Rosjanin polskiego pochodzenia. Zorientowawszy się, że jesteśmy Polakami, patrzył na nas ze współczuciem. Oprócz tego, że wymienił swoje nazwisko i powiedział, że z pochodzenia jest Polakiem, więcej nic nie chciał nam powiedzieć, nawet tego, gdzie jesteśmy i co to za obóz. Za chwilę przyniósł nam trzy kociołki kaszy pomaszczonej amerykańską „tuszonką” i bochenek chleba. Łatwo domyślić się, że tak odżywiały się tylko oddziały NKWD. Najedliśmy się do syta i poukładali do snu na siennikach rozłożonych na posadzce, rozmyślając nad zamiennością sytuacji życiowych i nad tym, co może nas czekać w niedalekiej przyszłości. Następnego dnia oficer śledczy wyprowadzał nas pojedynczo na przesłuchanie. Nasze odpowiedzi były uzgodnione i staraliśmy się nic więcej nie dodawać, oprócz tego, z jakiego obozu pochodzimy. (...) Pod wieczór znaleźliśmy się z powrotem w naszym obozie, poza którym przebywaliśmy ponad trzy tygodnie. Strażnicy obozowi obścapiłi nas kołem i patrzyli na nas z nietajoną nienawiścią, obsypując przekleństwami i wyzwiskami. Po przekazaniu nas na wartowni dyżurnemu oficerowi, wprowadzono nas do obozu. Na plac obozowy wyniesiono duży stół świetlicowy, ustawiono nas trzech na stole, niby zwycięzców maratonu. Zebrano Polaków znajdujących się w obozie i ustawiono wokół tego stołu. Komentant obozu ogłosił szyderczym głosem: - Oto wasi wysłańcy do Mikołajczyka... Przypatrzcie się im bliżej jak wyglądają... Czy ich poznajcie? Niechaj zawdzięczają naszym obywatelom, że ich uratowali od śmierci głodowej. Niechaj to będzie dla was ostrzeżeniem i nauczka, że wszelka ucieczka z obozu jest bezcelowa. Czuliśmy się jakoś winni wobec swoich rodaków, bo na pewno po naszej ucieczce spotkały ich represje. Oni natomiast patrzyli na nas ze współczuciem i jakby żalem, że nie udało nam się ucieczka i że daliśmy się zła-

pać. Zawiedliśmy ich nadzieje dotarcia do Polski, nie do Mikołajczyka, a do rodaków, do rodzin internowanych, by opowiedzieć im, gdzie przebywają i w jakich żyją warunkach. Po tej wyreżyserowanej ceremonii zabrano nas do samochodu i wywieziono z obozu do miejsca gdzie kwaterował oddział NKWD. Zamknięto nas w jakiejś budce bez okien. Po paru godzinach, jak zwykle po północy, zaczęło się przesłuchanie. Kto był inicjatorem tej ucieczki i z jakim zadaniem wysłano nas z obozu? Odpowiadaliśmy jedno i to samo, że nie było żadnego inicjatora, przywódcy, bo to nie była zamierzona ucieczka, a tylko zwykłe zabłądzenie w lesie.

Po przesłuchaniu zamknięto nas z powrotem w tej samej budce i przez trzy dni nikt do nas nie zaglądał. Głód i pragnienie dokuczały nam coraz dotkliwiej. Biliśmy pięściami i nogami w ścianę z desek, nasłuchując uważnie, czy nie zbliża się ktoś do budki. Jednak wokół panowała przygnębiająca cisza. Mieliśmy wrażenie, że znajdujemy się w grobie i należymy do istot żywcem pogrzebanych. Uczucie to przygnębiające, być myślącym nieboszczykiem. Usiadłem w kącie i z determinacją zacząłem bić mocno pięściami w deski z nadzieją, że może wreszcie ktoś usłyszy i zainteresuje się nami. Na odmianę zacząłem nogami mocno napierać na deski, jakbym chciał je wyłamać. Nagle usłyszałem szelest sypiącego się ziarna. Istotnie. Ze szpary wygiętej deski posypał się owies. Zaczęliśmy razem wyginać poszczególne deski i jeść sypiące się zboże. Budka była zrobiona z podwójnych desek i kiedyś zapewne służyła za magazyn na owies dla koni. Mieliśmy, więc zajęcie. Przeżuwaliliśmy w zębach ziarna owsa, aby choć w ten sposób w części zaspokoić głód. Po pewnym czasie, na skutek tego przeżuwania, języki tak nam popuchły od kolących ziaren, że nie mogliśmy nimi poruszać. Przy każdym dotknięciu języka do dziąseł i zębów, odczuwaliśmy dotkliwy ból.

Po czterech dniach pobytu w budzie, zazgrzytał klucz w zamku i w drzwiach ukazał się „starszyzna”. Z zaciekawieniem patrzył na nas, jakby chciał się przekonać czy jeszcze żyjemy. Oślepiło nas światło dzienne wpuszczone do budki przez otwarte drzwi. Zaczęliśmy mrugać oczami, jakbyśmy chcieli przekonać „starszyznę”, że jeszcze żyjemy. „Starszyzna”, widząc na podłodze resztki wytuskanego owsa, na pewno domyślił się, co było naszym pożywieniem przez trzy dni. Zawrócił szybko i za chwilę przyniósł nam trzy porcje chleba i kociołek gorącej wody. Najpierw rzuciliśmy się do picia wody, gdyż pragnienie mieliśmy tak wielkie, że trudno nam było przemówić choć jedno słowo. Kiedy już posiliłiśmy się, „starszyzna” podał nam miotłę i kazał wymieść wszystkie śmieci z budki. Niebawem przyszło jeszcze dwóch konwojentów z bronią, odczytali moje nazwisko i rozkazali iść ze sobą. Gienka i Szczepana zabrano z powrotem do obozu.

cdn...

„Wspomnienia Sybiraka” Józef Sigda

Dr Materac



Łóżka



Meble



Materace



Akcesoria



ul. W. Jagiełły 2A, 37-300 Leżajsk

OBOK BASENU

WIOSENNA PROMOCJA NA KOSIARKI

RATY 0%



GRODZISKO GÓRNE 493 (KORA)

AUTORYZOWANY SERWIS **STIHL**®