

HALO! TU MAŚLICE

Osiedle Maślice - Wrocław

#tumaslice

Nr 5 2019-12

Drogie Czytelniczki i Czytelnicy !

Oddajemy Wam piątą – świąteczno-noworoczny - numer naszej osiedlowej gazetki. Z okazji Świąt Bożego Narodzenia, składamy Wam najszczerze życzenia radości, spokoju i chwili refleksji na ten okres a także powodzenia i satysfakcji w nadchodzącym Nowym Roku!

Redakcja

Rada Osiedla Maślice - #zaangażujcieWosiedle

Codzienną pracę samorządu osiedla przedstawiamy na bieżąco na oficjalnych profilach Rady Osiedla Maślice tj. na Facebooku, Twitterze oraz Instagramie (adresy pod tekstem). Od Nowego Roku będziemy również bardziej aktywni na stronie internetowej osiedla (<https://osiedle.wroc.pl/maslice>), gdzie będziemy przedstawiać bieżące tematy, wydarzenia osiedlowe oraz - jak ma to już miejsce dziś - protokoły z sesji.

Podsumowując ostatni kwartał działalności:

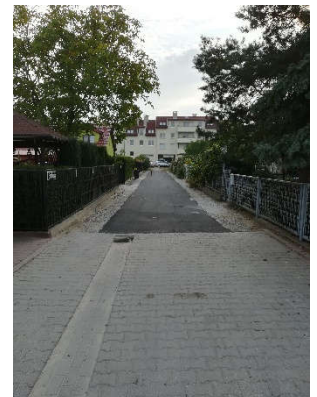
- Niewątpliwie najważniejszym wydarzeniem ostatnich miesięcy był start Funduszu Osiedlowego. Przeprowadziliśmy konsultacje społeczne dotyczące wydatkowania 722 111,43 zł, jakie zostały przyznane na cele inwestycyjne dla osiedla na lata 2020-2021. Według regulaminu mogliśmy zawnieć o 150% tej kwoty (1 083 167,15 zł), co zrobiliśmy wybierając inwestycje ze zgłoszonych przez mieszkańców:

lp.	kwota	projekt
1	150 000	Zastawki + proggi na rzece Ługowina
2	20 000	Postawienie wiaty na przystanku autobusowym Królewiecka - Warmińska (kierunek Pracze)
3	300 000	Bezpieczne przejścia dla pieszych (W – wyniesienie, O – oznakowanie, D – doświetlenie): Maślicka - Północna, Maślicka - Kozia, Maślicka – Suwalska
4	50 000	ul. Stodolna – wyrównanie
5	150 000	Oświetlenie (Rolna, Północna, Brodnicka, Potokowa)
6	150 000	Oświetlenie przejścia Suwalska/Stodolna
7	20 000	Próg zwalniający ul. Augustowska + linia ciągła zakazująca parkowanie
8	243 000	Oświetlenie drogi gruntowej, która odchodzi od ul. Królewieckiej na wysokości ul. Warmińskiej/Lidla i prowadzi na stację kolejową Wrocław Stadion

- Wykonanie przy wsparciu mieszkańców z ul. Hodowlanej i Wspólnoty Mieszkaniowej Królewiecka (DachBud) brakującego fragmentu ulicy Brodnickiej,

- parkowanie – pojawiły się słupki zabezpieczające chodnik przed nieprawidłowym parkowaniem na ul. Suwalskiej oraz przy ul. Mrągowskiej (zabezpieczenie kwietnej łąki) Była także kontrola parkowania wykonana przez straż miejską na ul. Warmińskiej oraz Rędziańskiej. Informujemy, że w roku 2020 pojawi się na Maślicach więcej zabezpieczeń oddających chodniki pieszym i chroniących zieleń. Ponadto cyklicznie odbywać się będą kontrole parkowania,

- sprawy bieżące czyli m.in. dołożenie nowych koszy na śmieci, naprawy chodnika przy ul. Maślickiej, naprawy dziur w drogach np. Lidzbarska, Królewiecka, usunięcie kolejnych dzikich wysypisk śmieci oraz wraków pojazdów. Jest też pula tematów, nad którymi praca jest kontynuowana:



- ul. Królewiecką na pętli przy Stadionie Wrocław (Królewiecka) kursuje linia 923 oraz 123. Czekamy na przedłużenie linii 127 na pętli Kozia – przedłużenie zależne jest od nowego taboru autobusowego.

- projekty pilotażowe realizowane przez UM Wrocław we współpracy z samorządem osiedlowym - trwają końcowe prace nad dokumentem kart zieleni. Tym niemniej część drobnych rzeczy jest już realizowana np. zabezpieczenie terenów zielonych przed parkowaniem (kontynuacja w roku 2020), obniżenie krawężników na trasie płazów oraz wyznaczenie ścieżki dydaktycznej w parku przy ul. Rędziańskiej. Projekt kart zieleni koresponduje z innym projektem – osiedla kompletne. W jego ramach następuje przegląd miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego ze szczególnym uwzględnieniem edukacji oraz zieleni. Dodatkowo zostały wyznaczone wytyczne, które mają być uwzględniane przy rozwoju Osiedla Maślice. Dostępne są one pod adresem <https://gis.um.wroc.pl/imap/?gpmmap=kompletne>



Dbamy również o działania społeczne na Maślicach. Poza wspieraniem liderów WBO realizowaliśmy w ramach działań samorządu serię otwartych warsztatów nt. elektroniki i robotyki, oraz planszówki, które w nowym roku odbywać się będą w niedziele niehandlowe o godz. 16:00 w świetlicy osiedlowej (ul. Suwalska 5). Dzięki środkom FCW zrealizowaliśmy wydarzenie „Pa (ma)śliczne lato”, czyli piknik na pożegnanie lata na terenach zielonych przy ul. Ślężoujście/Potokowa, oraz pierwszy od lat spływ kajakowy Maślickim odcinkiem Odry. Dodatkowo współpracując ze stowarzyszeniem rolkowym Wroc&Roll współorganizowaliśmy na Stadionie Wrocław Rolkotekę na pożegnanie lata 2019. Kolejnym wydarzeniem plenerowym było Maślickie Święto Dyni. W tym roku miało dwie odsłony - jedną w plenerze, a drugą u naszego stałego partnera działań społecznych - Filii nr 7 MBP, gdzie odbył się bal przebierańców. W ramach działań samorządu osiedla przeprowadziliśmy przy współpracy z panem Jackiem Myszkowskim tematyczne wycieczki rowerowe związane z historią Maślic i Wrocławia. Ponadto cyklicznie organizowaliśmy akcje sprzątnięcia osiedla - brzeg Odry, granicę Osiedla Maślice – Pracze Odrzańskie, park przy ul. Rędzińskiej, zieleniec przy ul. Mrągowskiej z przedszkolem Łobuziaki oraz rejon Stadionu Wrocław z Fundacją Ekopotencjał i pracownikami stadionu. Wspólnie z lokalnymi przedsiębiorcami (Artflos, kwaciarnia Black Bacarra, Bricomarche, Ogrodnik Wrocławski) oraz mieszkańcami stworzyliśmy rabatę osiedlową przy ul. Warmińskiej. Prace w terenie poprzedziły warsztaty z ogrodnictwa miejskiego – „Jak zaplanować balkon, taras, miniogródek”, które przeprowadziła Małgorzata Idzikowska. W listopadzie wsparliśmy działania Fundacji Lemura udostępniając świetlicę osiedlową i propagując szycie pokrowców na kliny pooperacyjne oraz poduszki rehabilitacyjne dla osób po mastektomii (projekt SERCE OD SERCA). Ponadto w Filii nr 7 realizowaliśmy warsztaty plastyczne oraz wspieraliśmy Kolektyw Pomysłów realizujący projekt w Mikrograntach pt. „Etykieta w plenerze, czyli sąsiedzki bon ton na wesoło” – powstało 6 filmików instruktażowych

o zachowaniu się w przestrzeni osiedlowej. Końcówka roku również była dla RO pracowita, gdyż wspieraliśmy Maślicki Turniej Mikołajkowy, którego inicjatorem była grupa Maśliczan zakładająca Klub Sportowy Maślice Wrocław. Turniej odbył się na boisku SP26 przy ul. Suwalskiej 5. Przeprowadziliśmy również zbiórkę zabawek dla dzieci z Ukrainy razem z parafią św. Agnieszki na Maślicach oraz „Paczkę od Mikołaja” dla mieszkanki i mieszkańców Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędzińskiej. Na początku grudnia zaś wręczyliśmy paczki świąteczne najmłodszym i starszym mieszkańcom Maślic. Rok działań społecznych zakończyliśmy wigilią osiedlową oraz wspólnym ubieraniem choinki. Działo się i będzie się działa 😊

Zapraszamy serdecznie również do korzystania z lodówki społecznej, której uruchomienie przy kasie biletowej koło Stadionu Wrocław (ul. Królewiecka) wsparliśmy, współpracując ze Stadionem, grupą Foodsharing oraz Fundacją Ekopotencjał.

Informujemy, że Rada Osiedla Maślice posiada oficjalną stronę www : <https://osiedle.wroc.pl/maslice> oraz obsługuje następujące 3 profile w social media. Można je wyszukać po następujących loginach:

Facebook:	Twitter:	Instagram:
@rada.osiedla.maslice	@RO_Maslice	@ro_maslice

Inne profile dotyczące Maślic nie są własnością Rady Osiedla Maślice, a innych redakcji, na których działanie nie mamy wpływu i nie ponosimy odpowiedzialności za publikowane na nich treści.

(S.C.)

HISTORIA MAŚLIC cz 3

Maślice Wielkie, do niedawna znane z wielkiego składowiska śmieci komunalnych (w całości zrekultywowanego), dziś intensywnie się rozwijają jako nowoczesne osiedle mieszkaniowe. Ślady osadnictwa na tych terenach datują się od epoki brązu i żelaza.

Pierwsza nazwa wsi pochodzi z roku 1193 i brzmiała Maslec. W roku 1353 pojawiła się nazwa Massilwicz, która dotyczyła tylko Maślic Wielkich. Późniejsze nazwy to: Butterdorf, Masselwitz i Gross Masselwitz.



Przy ul. Maślickiej, stanowiącej dawniej fragment drogi wiodącej do Wołowa, pod numerami 163-189 zachowały się zabudowania dawnego folwarku, a pod numerem 193/195 przetrwał budynek gospody z 1883 roku. W 1935 roku wybudowano według planów H. Knippniga osiedle drewnianych, parterowych domów jednorodzinnych. Osiedle leżące po wschodniej stronie ul. Brodzkiej w sąsiedztwie dawnej wsi Maślice Wielkie, przeznaczone było dla ok. 1800 mieszkańców. Część domów przekazano przesiedlonym mieszkańcom Starego Miasta. W 1936 roku w centrum osiedla (obecna ul. Lubelska), wzniesiono według planów A. Zinklera budynek szkoły. Plan osiedla zrealizowano w 70%. Do dziś przetrwało kilkanaście domów, większość zniszczono w czasie II wojny światowej. Kriegerdenkmal – to pomnik ku czci poległych w I wojnie światowej. Takie pomniki wystawiano niemal w każdej mniejszej czy większej niemieckiej miejscowości. Miały być przestrogą i memento ku czci zwykłych ludzi – mieszkańców wsi i miasteczek, którzy musieli walczyć w imię szalonych wizji możliwych tego świata. Po II wojnie światowej monumenty były niszczone lub radykalnie zmieniano ich charakter, przekształcając je np. w kapliczki. O pomniku, który znajdował się na Maślicach, informacjami podzielił się Pan Tadeusz Jarekko:



„Na rogu ulic Maślickiej i Koziej, naprzeciw skweru u wylotu ulicy Stodolnej, znajdował się do połowy lat siedemdziesiątych pomnik poległych w I wojnie światowej, którzy pochodzili z Maślic. Był to prostopadłościan z granitu o wymiarach około 2m × 1m × 1m, leżący swoim większym bokiem na ziemi. Na górze były wyrzeźbione: hełm, dwa skrzyżowane miecze, gałązki z liśćmi i napis 1914-1918. Od ulicy Maślickiej odgradzał go niski stalowy płotek. Za pomocą traktora i stalowych lin został zaholowany ulicą Stodolną do miejsca, w którym kończył się bruk i pozostawiony na trawie. Leżał tam kilka lat, a co się z nim stało potem – nie wiem. Na miejscu, gdzie stał ten pomnik, wybudowano pawilon ze sklepami.”

Innym, bardzo ciekawym obiektem na Maślicach Wielkich, jest pozostałość po bocznicie kolejowej. Powstanie oraz funkcjonowanie bocznic kolejowej związane jest z działalnością fabryki zbrojeniowej na terenie Maślic w latach 1938-1945.

Małe kalendarium:

1874: Oddanie do użytkowania linii kolejowej ze stacji Wrocław Świebodzki (Breslau Freiburger Bahnhof) do Rudnej Gwizdanów (Raudten – Queissen) przez Wrocław Pracze (Breslau Herrnprotsch).

1938-1939: Budowa bocznic kolejowej ze stacji Wrocław Pracze (Breslau Herrnprotsch) do fabryki Ardelit Werke na Maślicach o długości 2650 m. Szyny kolejowe zostały wyprodukowane w Bochum (BVG Bochum – Bochumskie Stowarzyszenie Górnictwa i Stali) oraz w Chorzowie (Huta Królewska).

1939-1945: Użytkowanie bocznic kolejowej przez fabrykę Ardelit Werke.

1945-1993: Użytkowanie bocznic kolejowej przez Północną Grupę Wojsk Armii Radzieckiej.

1994: Po opuszczeniu przez wojska Federacji Rosyjskiej terenów przy ulicy Północnej i braku zainteresowania użytkowaniem bocznic podjęto decyzję o jej zamknięciu. Fragmenty dawnego torowiska możemy jeszcze dzisiaj zobaczyć na terenie osiedla.

Opracowanie: Jacek Myszkowski

Zdjęcia: fot 1 – szkoła / ul. Lubelska rok 1936 i fot 2 – torowisko/ fragmenty ul. Maślicka/ Brodzka/

Rada Rodziców Szkoły Podstawowej nr 26 - Nie taka Rada straszna, jak ją malują

To drugi rok z rzędu, ku rozpaczy mego dziecka, kiedy angażując się w Radzie Rodziców pełnię funkcję jej przewodniczącej. Zaczyna fucha, mogłoby się wydawać. Owszem, ale tylko wtedy, gdy wpiszę ją w CV w rubryce „niestandardowe hobby”. I to do pracodawcy, który z edukacją dzieci nie ma nic wspólnego. Bo taki, który ma, wie, że wybory na taką funkcję wyglądają mniej więcej tak: - Szanowni Państwo! Jest wrzesień, trzeba wybrać Przewodniczącego... - Cisza. Długa cisza. Przedłużająca się cisza. I tylko szept z tyłu głowy:

- Byle nie nawiązać kontaktu wzrokowego... nie patrz... nie patrz. No i popatrzyłam.

Nie będę się tym razem rozpisywać o działalności Rady Rodziców, o jej idei czy formalnej funkcji jaką pełni w strukturach szkoły. Pominę również nasze plany i pomysły na najbliższy czas. Tym razem, chciałbym skupić się na „efekcie ubocznym” działalności w takich organizacjach. Jeśli połączyć elementy - dzieci w jednej szkole, miejsce zamieszkania plus/minus 5 km (tu z pomocą przychodzi nam rejonizacja edukacji), pewna

regularność kontaktów narzucona przez wywiadówki, zebrania i dywaniki w gabinecie dyrektorskim, gdzie świecimy oczyma za nasze potomstwo, które np. postanowiło z kolegami poskakać po szkolnym dachu, bawiąc się w „nikt nas na pewno nie zauważy, mimo, że kamery z każdej strony i pół boiska ludzi”, to Rada Rodziców kolokwialnie mówiąc stanowi „siedlisko” potencjalnych znajomych i przyjaciół.

Pierwsze, wrześniowe zebranie to takie rozpoznanie terenu. Rodzice pierwszaków z pewną dozą nieśmiałości przypatrują się wyjadaczom edukacyjnym i chłoną wszystkie nowinki i ploteczki przygotowujące do nowej drogi w życiu. Ci, których potomstwo plasuje się powyżej szóstej klasy, są tak pewni siebie, jak fiskus przy końcu roku podatkowego. Kolejne zebrania to wzajemne przyciągania. Mama z II klasy odkrywa, że mama z V mieszka dwie klatki dalej, a rodzicowi z III jakoś po drodze z tym z VIII. I im głębiej w rok szkolny, tym więcej odkryć, że Agata ma świetne poczucie humoru i wiarę, że „co się nie da, jak się da”, Marta zadba, by nikt nie mógł zarzucić nam defraudacji rodzicielskiej złotówki, Kamila nie tylko wszem i wobec zakomunikuje, że z racji pracy pomoże tym, którym życiowo noga się powinęła, ale i załatwi 400 kiełbas na imprezę szkolną. Na kolejnych zebraniach odkrywamy cukiernicze zdolności Magdy, która jak trzeba to upiecze bezowe чудо z milionem przepysznych kalorii, odkrywamy Piotrkę, z którym można szaleć po szkolnych korytarzach z naklejkami ze wzorami z fizyki i udawać, że się wie na co one są. Poznajemy innych rodziców, z którymi życiowo nam po drodze. Przy wspólnych szkolnych akcjach, czasem przy kłótniach (bo te też się zdarzają) i próbach rozwiązywania konfliktów wychodzimy poza pewien schemat. Przestajemy być tylko rodzicem walczącym o swoje dziecko i jego klasę. I ku rozpaczycy pań sprzątających (za co bardzo je przepraszamy i dziękujemy za wyrozumiałość), zebrania Rady Rodziców zaczynają się w szkolnej klasie, wiecznie się przeciągają, potem przenoszą się przed szkołę, bo jeszcze jest o czym pogadać, są okrzyki „jadę w kierunku Maślickiej, kogo zabrać?”, a po pewnym czasie kończą się na domowych kanapach z lampką wina z tymi, których sami sobie wybraliśmy i zaprosiliśmy do życia z dała od szkolnych szafek i wywiadówek. Na przestrzeni kilku lat edukacji moich dzieci w ZSP nr 12 Rada Rodziców wzbogaciła mnie o kilka ważnych dla mnie przyjaciół i cudownych znajomych. Nie zawsze w Radzie jest słodko. Ale zawsze jest wartościowo. Jest końcówka roku i jestem pewna, że do czerwca „upoluję” kolejną osobę, z którą usiądę na wspólnej kanapie. Z dała od szkolnych szafek.

Joanna Smulikowska

Co słyhać w WBO na Maślicach?

WBO we Wrocławiu działa od 2013 roku. Przez 6 lat działalności Maślice wygrały blisko 4 mln zł. Dialog pomiędzy liderami oraz zaangażowanie mieszkańców i lokalnego biznesu dają bardzo dobre efekty. Nie ulega wątpliwości, że w wygranych pomógł Zespół ds. WBO na Maślicach, który od 2016 roku działa przy Radzie Osiedla. Wspiera on liderki i liderów WBO, pomagając przy składaniu wniosków, nawiązywaniu współpracy, taktyce (zgłoszenie optymalnej liczby projektów) i promocji. Jego członkowie (ma charakter otwarty, każdy może pomóc w pracy – kontakt z RO Maślice), którymi w ostatnim roku była także młodzież maślicka, pracują cały rok. Tak, by wydyskutowane oraz przygotowane projekty przeszły weryfikację i powalczyły o zwycięstwo w plebiscycie jakim jest WBO. To ogromna praca, która wymaga zaangażowania, energii społecznej, czasami nieprzespanych nocy, braku weekendowego odpoczynku czy pracy fizycznej. Wszystkie trudy jednak znikają, gdy osiedle wygrywa zgłoszony projekt, jest on krok po kroku realizowany i finalnie służy mieszkańcom. A co udało się wygrać i jaki jest etap realizacji?

- plac zabaw przy ul. Mrągowskiej (wartość 250 tys. zł) – zrealizowany,
- doświetlenie przejść dla pieszych przy skrzyżowaniu ul. Królewiecka - Warmińska oraz AOW (50 tys. zł) – zrealizowany,
- nasadzenia drzew wzdłuż al. Śląska i ul. Królewieckiej (wynik wsparcia projektu ponadosiedlowego) – zrealizowany,
- plac zabaw przy ul. Koziej (250 tys.) – obecnie realizowany w terenie,
- park kieszonkowy przy ul. Mrągowskiej (ok. 150 tys. zł) – obecnie realizowany w terenie,
- zagospodarowanie terenu zielonego koło stawu przy ul. Maślickiej (500 tys. zł) – realizacja w pierwszej połowie 2020 r.,
- park przy ul. Królewieckiej (750 tys. zł) – ostatnie uzgodnienia techniczne wynikające z dojściem do parku od strony ul. Mrągowskiej i rowami melioracyjnymi,
- boisko wielofunkcyjne z naciskiem na piłkarskie przy AOW (750 tys. zł) – ostatnie uzgodnienia techniczne wynikające z obsługi komunikacyjnej boiska,
- Rowerowe Maślice – Etap I: Pumptrack i ścieżki na Maślicach Wielkich (750 tys.) – tegoroczny projekt WBO w przygotowaniu dokumentacji,
- Park przy ul. Rędziańskiej (500 tys.) – tegoroczny projekt WBO (wynik współpracy liderów projektu ponad osiedlowego „Zieleń to życie...”) w przygotowaniu dokumentacji.

Warto nadmienić, że praca liderki/lidera oraz Rady Osiedla nie kończy się wraz z wynikami WBO. Wówczas bowiem zaczyna się proces realizacji przez Urząd Miasta Wrocław (inwestor), który średnio trwa od 1,5 do 2 lat. Lider/liderka wraz z przedstawicielami odpowiednich jednostek miejskich ustala zakres realizacji projektu, a samorząd osiedlowy opiniuje i wspiera cały proces. Czas realizacji może się wydłużyć z uwagi na złożoność projektu i komplikacji, które mogą pojawić się na drodze jego realizacji, tj.: kwestie administracyjne (przekształcenia gruntów itp.), uwzględnienie nowych dokumentów strategicznych (dostosowanie miasta do zmian klimatu itp.), rynku budowlanego (nie rozstrzygnięte przetargi – brak wykonawców, wysokość ceny) czy konsultacji społecznych, które determinują zmiany w projekcie. Wszystko to musi zmieścić się we wnioskowanej kwocie. Miasto jednak czasami dokłada brakujące kwoty i wspiera proces administracyjny oraz konsultacje społeczne.

Projekty WBO zabezpieczają tereny pod inwestycje oraz środki dla osiedla na ich realizację. Dlatego warto w każdej edycji głosować i trzymać kciuki o jak najszybsze wykonanie. W tym celu można zgłosić się (jeżeli mamy taką możliwość) jako projektant i/lub wykonawca – to przyspiesza realizację. Realizację, na którą wszyscy czekamy!

(S.C.)

Klub Seniora

Maślicki Klub Seniora nie próżnuje. Z ważniejszych wydarzeń godnych opisanego należy wymienić wycieczkę do Kórnik, Rogalina i Puszczykowa w typowej aurze jesieni – różnokolorowych drzew, w lekkich strugach deszczu i nieprzyjemnych porywach wiatru. Ale warto było przypomnieć sobie dzieje zamku w Kórniku ze wspaniałymi zbiorami rodu Działyńskich, Zamojskich, które, o dziwo, nie uległy zniszczeniu, mimo trudnych dziejów historii. Pałac Raczyńskich w Rogalinie urzeka swoją architekturą, a wspaniały park ze słynnymi dębami – pomnikami przyrody – stanowi dopełnienie obrazu tego zakątka naszej historii. Puszczykowo to wycieczka w głąb egzotycznych światów śladami podróży Arkadego Fiedlera i jego wielkiego dorobku literackiego. Opowieść o tych przygodach syna wielkiego podróżnika pokazuje, jak można ciekawie spędzić życie realizując swoje pasje.

Poza wycieczkami odbyły się dwa spotkania w bibliotece. Podczas pierwszego mieliśmy okazję poznać historię życia i twórczość Magdaleny Parys, której przyszło żyć w Berlinie w czasach sławnego muru. Drugie to spotkanie z wrocławskim autorem Jarosławem Rybskim, który wprowadził nas w mroczną historię świata kryminałów. W Klubie odbyła się także prelekcja, bardzo praktyczna

zwłaszcza dla emerytów, jeśli chodzi o różne aspekty bezpieczeństwa.



W związku z rocznicą odzyskania niepodległości gościliśmy chór osiedlowy Con Amore z repertuarem patriotycznych pieśni. Bardzo serdeczne spotkanie z akcentem białych i czerwonych róż. Koniec roku zakończyliśmy wspólnym świętowaniem podczas osiedlowej Wigilii na Stadionie Wrocław.

Wanda Wierzbowska

Zabawy Fundamentalne w Filii nr 7 MBP

W środy o godz. 10:30 w Filii nr 7 przy ul. Suwalskiej 5 odbywają się zajęcia „Maluchowo” dla dzieci w wieku 0-3 lat wraz z rodzicami/opiekunami. Prowadzi je Magdalena Krawczyk z Centrum Urwisek przy ul. Wejherowskiej 28. Oparte są na programie Zabaw Fundamentalnych.

Autorem programu jest Colin Rose - twórca praktycznych programów nowoczesnego uczenia się oraz Gordon Dryden - pisarz i badacz istoty nauczania we wczesnym dzieciństwie, będący również autorem książki „Rewolucja w uczeniu się” (książka dostępna w bibliotece).

Jednym z podstawowych założeń Metody Colina Rose'a jest Teoria Wielorakich Inteligencji, stworzona przez prof. Howarda Gardnera z Uniwersytetu Harvarda. Colin Rose wraz z nowozelandzkim naukowcem Gordonem Drydenem stworzył na jej podstawie serię Zabaw Fundamentalnych. Jest to program składający się z ponad 350 ćwiczeń i zabaw wspierających rozwój inteligencji dziecka i jego entuzjazm do uczenia się. Zabawy Fundamentalne otrzymywały prestiżowe nagrody uznania - między innymi na Międzynarodowych Targach Łódzkich (2010) oraz Nagrodę Główną Komitetu Ochrony Praw Dziecka (2011). Zabawy Fundamentalne używane są przez edukatorów oraz instytucje edukacyjne w Wielkiej Brytanii, USA oraz w Polsce. Program ZF wypełniają gry i ćwiczenia, których wykonywanie przyczynia się do fizycznego, emocjonalnego i intelektualnego rozwoju

dziecka. Celem programu jest zapewnienie dobrej zabawy oraz uczenie fundamentalnych umiejętności i wartości.

No dobrze, można zadawać sobie pytanie: po co nam te zabawy i jak one wpłyną na dziecko, a dokładnie na jego mózg? Otóż w dniu narodzin w mózgu każdego dziecka znajduje się liczba komórek niezbędna do prowadzenia życia pełnego osiągnięć. Niestety to nie ta liczba decyduje o inteligencji naszego dziecka, a liczba połączeń, które na drodze doświadczeń wytworzą się pomiędzy komórkami. Te cenne doświadczenia dziecko zdobywa jeśli we wczesnym etapie życia zapewnimy mu bogate, stymulujące środowisko.

DLATEGO TAK WAŻNE ŻEBY NAUKA BYŁA ZABAWĄ, A NIE PRZYKRYM OBOWIĄZKIEM.

U dzieci, tak jak u dorosłych, jest 5 głównych ścieżek, którymi informacje dostają się do mózgu. Dzieci uczą się gdy: patrzą, słuchają, dotykają, smakują i wężają. Dlatego chcemy, by zmysły dziecka rozwinęły się jak najbardziej, dzięki temu lepiej będą zbudowane drogi, po których informacje będą docierały do mózgu. Najlepszym czasem są pierwsze 4 lata życia dziecka, gdyż w tym okresie jego mózg jest chłonny „jak gąbka”. Możemy dokonać tego zapewniając dzieciom jak najwięcej doświadczeń sensorycznych.

ZASADY WYKONYWANIA ĆWICZEŃ:

1. ZAPEWNIJ OSIĄGNIĘCIE SUKCESU

Gry nie muszą być bardzo proste, ale należy stopniowo zwiększać trudność. Jeśli dziecko traci zainteresowanie należy przerwać zabawę. Sukces zachęca, porażka zniechęca - nie próbuj na siłę przyspieszać rozwoju swojego dziecka

2. POMAGAJ TYLKO TYLE, ILE TRZEBA

Nie przerywaj mówiąc: ja to zrobię. Podziel zadanie na łatwiejsze elementy i wycofaj się (rozwój niezależności i wiary w siebie).

3. O BŁĘDACH MÓW KONKRETNIE I Z POZYTYWNYM NASTAWIENIEM

Popełnianie błędów jest częścią uczenia się. Wszyscy uczymy się na swoich błędach. Czego możemy się nauczyć z tego błędu? Nie udało się tym razem, ale zobaczymy, dlaczego tak się stało?

4. POWIEDZ I POKAŻ

Skomplikowane instrukcje słowne są dla dziecka niezrozumiałe, ale jeśli tylko pokażesz jak coś zrobić, dziecko nie zapomni jak wykonać to zadanie.

5. DAJ CZAS NA ROZWIĄZANIE PROBLEMU

Nie spiesz się z pomocą zbyt wcześnie, zadaj pytanie i daj czas na przemyślenie odpowiedzi.

6. ZACHĘCAJ DO DZIAŁANIA, A NIE TYLKO CHWAŁ ZA WYKONANE PRACE

Jeśli skupisz całą uwagę na tym, co robi dziecko i dasz mu praktyczne wskazówki, lepiej wpłyniesz na motywację dziecka, niż udzielając bezkrytycznych pochwał.

7. ZACHĘCAJ DO MYŚLENIA

Jeśli podasz gotowe rozwiązanie problemu dziecko nabierze przekonania, że tylko dorośli znają odpowiedzi. Myślcie na głos: „ciekawe jak (dlaczego tak) to się stało”, poczekaj, aż dziecko wymyśli wyjaśnienie. Jeżeli będziesz zachęcać dziecko do samodzielnego myślenia (specjalnie i konsekwentnie) ukształtujesz w nim pewność siebie. Jak najczęściej zadawaj dziecku pytanie: „co o tym myślisz?”. Z taką pomocą 4 i 5 latki zwykle potrafią rozwiązać zadanie, które w innych okolicznościach potrafią rozwiązać dzieci 7 letnie.

8. NIE STOSUJ NAGRÓD ZA POSTĘPY W NAUCE

Motywacja zewnętrzna – gdy znikną nagrody, zniknie też chęć do podejmowania wyzwań.

9. KIERUJ DZIECKIEM, LECZ MIEJ NA UWADZE JEGO ZAINTERESOWANIA



10. POBUDZAJ CIEKAWOŚĆ DZIECKA

Dlaczego? Jak? Po co? Sam/a okazuj ciekawość, zastanawiaj się na głos, zadawaj pytania.

11. UNIKAJ PORÓWNYWANIA Z INNYMI DZIEĆMI

Każde dziecko rozwija się w swoim własnym tempie i każde w innym czasie rozwija różne umiejętności. Jedyne porównanie to dzisiaj do wczoraj - wskazuj dziecku jego postępy, ciesz się, gdy pobije swoje rekordy - zbuduje umiejętność odczuwania satysfakcji i zdolność do znajdowania w sobie motywacji do działania.

Urwiskowe Zabawy Fundamentalne trwają zazwyczaj godzinę zegarową. W tym czasie przeplatają się zabawy ruchowe i manipulacyjne, piosenki, zabawy sensoryczne, na koniec zabawy wyciszające. Wieloletnie doświadczenie w pracy z maluszkami sprawia, że zajęcia są atrakcyjne dla dzieci i doceniane przez rodziców.

Magdalena Krawczyk

Wrocławski Klub Oyama Karate–Dragon

„W zdrowym ciele zdrowy duch”, to stara maksyma rzymskiego poety Juwenalisa, która w sposób szczególnie przylgnęła do karate. Karate nie jest tylko sztuką walki i często utożsamiamy z nim sport, ale jest to przede wszystkim sztuka psychofizycznego samodoskonalenia się. Celem karate jest rozwój, który oparty jest na szczęściu, radości z uczestnictwa w zajęciach, w oparciu o techniki kihon, formy kata i walka Kumite, które karate spaja w jedną całość. Mistrz karate Gichin Funakoshi wslawił się sentencją - „Karate ni sente nashi” (Karate nie jest sztuką agresji), a my instruktorzy w obecnych czasach staramy się tę maksymę przekazać naszym podopiecznym. Karate jest formą harmonii, między rozwojem psychicznym i fizycznym adepta. Uczy podopiecznych prawidłowych postaw, zachowań, szacunku, wykształca pozytywne emocje, kształtuje osobowość, wspiera w pokonywaniu własnych słabości. Karate od najmłodszych lat wzbudza poczucie pewności siebie, wewnętrznej siły i spokoju, co jest tak bardzo potrzebne nawet najmłodszym dzieciom. Bez żadnych przeszkód na zajęcia mogą uczęszczać nawet czterolatki.



Na naszym osiedlu działa Wrocławski Klub Oyama Karate–Dragon, który ma w swoim dorobku bardzo dużo sukcesów sportowych. W swojej kadrze możemy poszczycić się zawodnikami, którzy zdobywali miejsca medalowe i pucharowe na mistrzostwach Polski i w regionalnych zawodach sportowych. W sumie, w ostatnich latach, nasi zawodnicy zdobyli około czterdziestu miejsc medalowych i pucharowych. Do wyróżniających się maślickich zawodników i zawodniczek naszego klubu zaliczamy głównie Oliwię B., Maję P., Wiktorię S., Dominika S. oraz Łukasza Ł., którzy ze wszystkich startujących zdobyli najwięcej medali i pucharów. Jednak zajęcia, które odbywają się w Szkole Podstawowej nr 26 przy ul. Suwalskiej 5, to przede wszystkim prawidłowy rozwój psychofizyczny, zdrowa rywalizacja oraz dobre samopoczucie naszych podopiecznych. Nad wszystkim czuwają licencjonowani trenerzy. Nie bez znaczenia są trenerzy Sensei Sebastian Mielcarek 4 dan i Sensei Łukasz

Laskowski 3 dan, którzy cechują się bardzo dobrym podejściem motywacyjnym do swoich podopiecznych oraz wieloletnim doświadczeniem trenerskim.

Ze sportowymi pozdrowieniami OSU

Sebastian Mielcarek 697 522 495

Łukasz Laskowski 512 897 040

Stomatologia

Lekarzem stomatologiem jestem od kilkunastu lat. Pracuję z pacjentami dorosłymi, także z niepełnosprawnymi, ale przede wszystkim z dziećmi. Obserwuję zmieniający się ciągle świat wokół nas, w tym bardzo intensywnie zmieniający się świat medycyny. Naukowcy tworzą coraz to nowszy sprzęt, coraz nowsze metody leczenia różnych chorób, jednak do tej pory nikt nie wymyślił skutecznego lekarstwa na chorobę próchnicową. Niemniej próchnicy, jak niemal każdej innej chorobie, można zapobiegać.

Zacznijmy od tego, czym jest właściwie jest próchnica? Obecnie próchnica uznawana jest za chorobę cywilizacyjną, dotyczącą zarówno dorosłych, jak i dzieci, zębów stałych, jak i mlecznych. Dotyka aż 80% populacji, a zatem jest najczęściej występującą przewlekłą chorobą na świecie. Próchnica zębów jest chorobą infekcyjną, wywołana przez bakterie kwasotwórcze, tworzące na zębach miękkie osady, zwany płytką bakteryjną lub płytką nazębną. Pożywką dla bakterii są węglowodany (cukry), które dostarczane są do organizmu wraz z pożywieniem - przede wszystkim sacharoza (słodczyce) oraz przetworzona skrobia znajdująca się np. w chipsach, krakersach. Bakterie próchnicotwórcze rozkładają cukry do kwasów, które następnie rozpuszczają twarde tkanki zęba - szkliwo i zębinę.

Rozwój choroby próchnicowej uwarunkowany jest współwystępowaniem czterech czynników, jakimi są:

- płytka nazębna (płytką bakteryjną),
- węglowodany dostarczane z pożywieniem ulegające fermentacji do kwasów (cukry),
- podatność gospodarza (zęb, skład i ilość śliny, dostarczanie fluoru)
- oraz czas działania powyższych czynników.

Pierwszą dostrzegalną zmianą próchnicową jest biała plama, tzw. próchnica początkowa. Jest to jedyne odwracalne stadium rozwoju próchnicy, a postępowanie terapeutyczne na tym etapie jest proste i polega na ograniczeniu spożycia cukrów, eliminacji płytki nazębnej i miejscowej aplikacji preparatów fluorkowych. Jednak nieleczona próchnica początkowa rozwija się, w wyniku czego dochodzi do nieodwracalnej utraty tkanek zęba - ubytku, który wymaga już leczenia operacyjnego. Dalsze konsekwencje nieleczonych ubytków to silny ból oraz szerzenie się infekcji. Nieleczona choroba próchnicowa

może utrudniać także leczenie niektórych chorób ogólnych, takich jak bakteryjne zapalenie wsierdza, ropnie narządowe, zapalenie kości i szpiku, a nawet posocznicy. Zatem biorąc pod uwagę nie tylko miejscowe, ale i ogólnoustrojowe konsekwencje próchnicy, należy jak najwcześniej podjąć działania prewencyjne, wprowadzając profilaktykę przeciwpróchnicową już od pierwszych dni życia.



Higiena jamy ustnej niemowlaków - od czego zacząć? Płytką nazębna (bakteryjna) odgrywa istotną rolę w rozwoju próchnicy, a zatem profilaktyka przeciwpróchnicowa opiera się przede wszystkim na odpowiedniej higienie jamy ustnej, pozwalającej pozbyć się płytki nazębnej. O higienę jamy ustnej należy dbać jeszcze przed pojawieniem się pierwszego zęba. Codzienne, delikatnie przecieranie dziąseł, języka oraz wewnętrznych powierzchni policzków czystą, zwilżoną przegotowaną wodą gazą pomaga w stworzeniu zdrowego środowiska dla zębów mlecznych oraz pozwala unikać zapaleń dziąseł. Dla poprawienia walorów smakowych można zastosować dostępne w sprzedaży jednorazowe gaziki o smaku bananowym. Należy pamiętać, że im wcześniej wdrożymy zabiegi higieniczne, tym szybciej wyrobimy u dziecka odpowiednie nawyki, tak aby mycie zębów w przyszłości było codzienną czynnością, a nie przykrym obowiązkiem. W momencie pojawienia się pierwszego zęba należy zaopatrzyć się w szczoteczki oraz pasty do zębów. Wybierając szczotkę zwróćmy uwagę na to, aby miała miękkie i delikatne włosie, a wielkość główki była dopasowana do wieku dziecka. Może to być zarówno szczotka manualna, jak i soniczna. Należy jednak pamiętać, że dziecko nie jest w stanie samo wystarczająco zadbać o higienę jamy ustnej, dlatego do około 3. roku życia rodzic powinien sam dbać o zęby dziecka, ucząc je samodzielnego mycia, natomiast aż do 8-10 roku życia powinien kontrolować i w razie potrzeby aktywnie uczestniczyć w myciu zębów przez dziecko.

Pasta do zębów powinna posiadać fluor, który remineralizuje szkliwo, a także działa

przeciwbakteryjnie. Polska Akademia Stomatologii Dziecięcej zaleca stosowanie past z fluorem od pojawienia się pierwszego zęba. U dzieci do 2. roku życia zaleca się stosowanie past z zawartością 500 ppm fluoru, u dzieci w wieku 3-6 past z zawartością 1000 ppm fluoru, natomiast powyżej 6. roku życia past o zawartości fluoru równej 1450 ppm. Dla dzieci do 2. roku życia mogą to być pasty z dodatkiem rumianku, łagodzące objawy związane z wyrzynaniem zębów mlecznych, a ilość stosowanej pasty powinna być minimalna. W przypadku dzieci w wieku 3-6 lat należy zawsze kontrolować ilość pasty, jaką dziecko nakłada na szczotkę. Dobrze wybierać pasty do zębów z ksylitolem, który nie tylko nadaje paście słodki smak, ale także działa przeciwpróchniczo oraz wzmacnia działanie fluoru. W przypadku niemowląt ważne jest, aby nie pozwalać dziecku zasypiać z butelką w buzi, a gdy dziecko pije mleko w nocy powinno popić je wodą. Próchnica jest chorobą infekcyjną, a więc możemy się nią zarażać. Aby nie przekazywać dziecku „swoich” bakterii z jamy ustnej nie powinniśmy obлизywać smoczka ani sztuczków dziecka. Nie dosładzajmy dziecku napojów oraz ograniczajmy spożywanie cukrów prostych pod postacią chrupek, ciasteczek, batoników itp. Zadbajmy natomiast o dietę bogatą w wapń, fosfor i witaminy. Starajmy się, aby dziecko nie podjadało między posiłkami. I wreszcie - pamiętajmy o regularnych, co 3-6 miesięcy, wizytach u stomatologa. Wizyta dziecka u lekarza stomatologa będzie okazją do prowadzenia rozmowy edukacyjnej zarówno z dzieckiem, jak i jego rodzicem, motywując do efektywnego i systematycznego wykonywania zabiegów higienicznych w jamie ustnej, kontroli stanu zdrowotnego jamy ustnej i przestrzegania zaleceń dietetycznych.

Marta Ziętek

Szczepienia ochronne są najskuteczniejszym narzędziem do zwalczania chorób zakaźnych

Ospa prawdziwa kiedyś zabijała co trzeciego mieszkańca naszej planety. Obecnie, dzięki szczepieniom, osiągnęliśmy spektakularne sukcesy eradykacji najgroźniejszej plagi ludności. Jesteśmy bliscy dalszych podobnych sukcesów. Szczepienia obowiązkowe w Polsce doprowadziły do znacznego ograniczenia zachorowań m.in. na wzw typu B czy błonicę. Szczepienia ochronne obowiązkowe w naszym kraju są skuteczną metodą zapobiegania zachorowaniom na choroby zakaźne i skutecznie zmniejszają ryzyko epidemicznego szerzenia się tych chorób. W Polsce odsetek zaszczepionych osób wynosi 95%. Rodzice bardzo często obawiają się, że dziecko będzie cierpiało z powodu ukłuc podczas szczepienia. Boją się miejscowego odczynu poszczepiennego, wzrostu temperatury ciała, braku łaknienia czy innych objawów. Najważniejsze, abyśmy sobie uświadomili, że wszystkie te odczyny są przejściowe.

Gdybyśmy położyli na jednej szali objawy 2-3 dni dyskomfortu po szczepieniu, a na drugiej chorobę zakaźną, która może zakończyć się pobytem w szpitalu uszkodzeniem układu nerwowego, nerek, serca, a nawet prowadzić do zgonu, to niesłusznie bardziej boimy się szczepienia niż chorób zakaźnych. Istnieje błędne przekonanie, że należy przechorować choroby zakaźne w celu uzyskania uodpornienia. Niestety choroby te niosą za sobą ryzyko poważnych powikłań i niepotrzebnego narażania na cierpienie. Obecnie mamy bardzo szeroki wachlarz wariantów realizacji programu szczepień u dzieci zdrowych, jak i dzieci z pewnymi obciążeniami. Należy zatem umówić się na wizytę u lekarza i odpowiednio ustalić jakie szczepienia i kiedy będziemy je realizować. Zachęcamy również do szczepień osoby dorosłe, m.in. przeciw grypie. Zapobieganie zawsze jest lepsze, łatwiejsze i przede wszystkim tańsze niż choroba.

Źródło: POLSKIE TOWARZYSTWO WAKCYNOLÓGICZNE-
ptwakc.org.pl

„Polifenole zamknięte w winie!”

Czym są polifenole? To związki organiczne pochodzenia roślinnego, produkowane przez rośliny dla ich ochrony przed patogennymi czynnikami zewnętrznymi. Stanowią element układu immunologicznego rośliny, chroniącego ją przed np. zbyt wysokimi lub niskimi temperaturami, nadmiarem bądź niedostatkiem wilgoci, grzybami, wirusami, pasożytami, owadami, kręgowcami, a także promieniowaniem UV.

W naszym organizmie zwalczają wolne rodniki, zapobiegają powstawaniu wielu chorób, spowalniają procesy starzenia się organizmu, a zatem wydłużają nasze życie i poprawiają jego komfort. Ale polifenole to nie tylko zwalczanie wolnych rodników. Znakomicie regenerują już uszkodzone komórki, obniżają ciśnienie tętnicze, hamują powstawanie i osiadanie na ściankach naczyń krwionośnych „złego” cholesterolu.

Najbogatsze źródło polifenoli w przyrodzie to owoce o ciemnej skórce, przede wszystkim czerwone winogrona. Czerwone wino zaś, to źródło polifenoli najlepszej jakości! Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 200 ml czerwonego wina dziennie przez 5 dni w tygodniu.

Wiele wskazuje na to, że trwający od 6 tysięcy lat związek wina z historią człowieka, rola jaką odgrywało wino

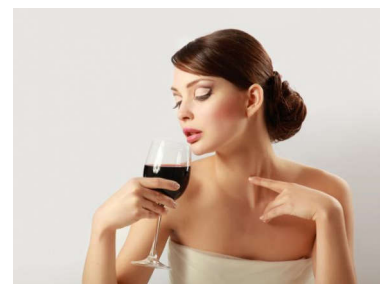
w naszej kulturze, obrzędowości i religii, nie są dziełem przypadku. Historia wielokrotnie pokazuje, że gdy brakowało wiedzy, człowiek kierował się intuicją, wykorzystując w szczególności sposób te zasoby natury, które korzystnie wpływały na jego zdrowie.

W 2009 roku Amerykańscy naukowcy udowodnili, że polifenole zastosowane w kosmetykach mają również bardzo pozytywne oddziaływanie na skórę:

- Silne działanie antyoksydacyjne, zwalczając wolne rodniki, które są podstawową przyczyną przedwczesnego starzenia się skóry;
- Wpływają na produkcję białek podporowych skóry - kolagenu i elastyny oraz chronią je przed niszczeniem, dzięki czemu poprawie ulega elastyczność i jędrność skóry;
- Działają przeciwzmarszczkowo oraz zmniejszają ilość i głębokość już istniejących zmarszczek, także zmarszczek mimicznych twarzy, w tym tzw. kurzych łapek, czyli zmarszczek wokół oczu;
- Poprawiają stopień nawilżenia skóry;
- Rozjaśniają przebarwienia i poprawiają koloryt skóry;
- Wpływają korzystnie na mikronaczynia krwionośne, poprawiając cyrkulację krwi i zmniejszając zaczerwienienia i obrzęki;
- Wykazują działanie przeciwzapalne, łagodzące, poprawiające proces gojenia i regeneracji;
- Zwiększają naturalne zdolności ochronne skóry w stosunku do promieniowania UVB, a także wspomagają procesy naprawcze skóry, która uległa już uszkodzeniu na skutek nadmiernej dawki promieniowania słonecznego;
- Aktywują podział komórek skóry.

Jeśli kogoś zaciekał powyższy materiał, zakupił już czerwone wino, ale jest jeszcze zainteresowany

zabiegami kosmetycznymi na bazie czystego ekstraktu z ekologicznego hiszpańskiego czerwonego wina połączonego z infuzją tlenową, to salon kosmetyczno-fryzjerski Totalook (ul. Mrągowska 78/3) serdecznie zaprasza!



#chleb

Wysoki indeks glikemiczny, problemy z nietolerancją glutenu, dieta wegańska czy po prostu ochota na jedzenie bez chemii? Zapraszamy do naszej Piekarni Rzemieśniczej #chleb.

Piekarnia #chleb, zlokalizowana przy ul. Suwalskiej, specjalizuje się w tradycyjnym wypieku chlebów bez spulchniaczy, konserwantów, cukrów i innych środków ostatnio bardzo popularnych w masowych wypiekach. Zaletą podstawowych wypieków, jakimi są chleby, jest ich prostota. Składają się z mąki, wody, zakwasu lub drożdży oraz soli. Do wybranych chlebów dodajemy: orzechy, migdały, suszone pomidory, żurawinę, bazylię czy inne aromatyczne naturalne dodatki. Oprócz chlebów zapraszamy również na domowej produkcji ciasta, do których serwujemy napoje zimne oraz gorące, wedle potrzeb. Wszystkie produkty wytwarzamy na miejscu, ręcznie jak za dawnych czasów. W sprzedaży mamy też produkty na mąkach bezglutenowych, wegańskie, dla osób z wysokim indeksem glikemicznym. Pieczemy na co dzień, ale również zapraszamy do składania zamówień na święta czy inne wydarzenia rodzinne lub firmowe. Na specjalne okazje robimy torty, małe przekąski, sałatki itd. Zaufało nam już wiele osób. Dziękujemy Wam, że jesteście. Nie byłoby NAS bez WAS. Pieczenie dla tak miłych maślickich klientów i nie tylko, jest naprawdę dla nas wielką radością. Z zaplecza często słychać salwy śmiechu, bo ludzie, którzy tu pracują, czują się dobrze, że mogą wytwarzać naturalne produkty, których składu nie trzeba się wstydzić. I tak trzymać.

Zapamiętaj nasze motto: Pieczemy zdrowo, dla Wszystkich, którzy chcą zdrowo jeść.

Dziękujemy za wsparcie:



HIT-EK ul. Mrągowska 4



Kwiaciarnia
BLACK BACCARA



Sklep Cytrynka
ul. Maślicka 40



Kwiaciarnia
BLACK
BACCARA

