



Koronawirus wyzwolił pokłady społecznej wrażliwości

W okresie realnego zagrożenia i przymusowej kwarantanny wyzwolił się w Wawrze społeczny, solidarnościowy kapitał. Kto może, uczestniczy w wolontariacie, szyjąc maseczki, wyręczając starszych w zakupach. >>2

W TYM NUMERZE

STR. 3

Od 25 marca szkoły przeszły na tryb nauki zdalnej – uczniowie kontaktują się z nauczycielami on-line, realizują zadania, są oceniani, rozliczani z obecności. Szkolne tablice zostały zastąpione komputerami, tabletami.

STR. 4

Niemal każdy dzień przynosi nowe regulacje dotyczące funkcjonowania w czasie pandemii: kontaktów z urzędami, oświaty, komunikacji publicznej, kultury, sportu i rekreacji, aby ryzyko zachorowania było jak najmniejsze.

STR. 4-5

Kwarantanna sprawia, że musimy organizować sobie życie na nowo, dzieląc dostęp do internetu i mediów społecznościowych między dorosłych i dzieci, wykorzystując wolny czas na treningi i poprawienie sprawności.

STR. 6-7

Czym zapełnić czas, gdy siedzimy w domu, więcej niż dotychczas? Radzimy poświęcić go na gry i zajęcia z dziećmi, wykorzystując nawet te zabawy i doświadczenia, o których już sami zapomnieliśmy.

SPOŁECZNE

Kapitał, który będzie procentował

W okresie realnego zagrożenia epidemicznego i przymusowej kwarantanny wyzwolił się w Wawrze społeczny, solidarnościowy kapitał.

Przed nami prawdopodobnie największe wyzwanie ostatnich lat. Pandemia zmusza nas do izolacji, ale jednocześnie uwrażliwia na los innych. Powstają liczne grupy pomocowe, wsparcie płynie wszystkimi kanałami.

Najskuteczniejszą i najbezpieczniejszą formą pomocy, zwłaszcza osobom starszym, jest objęcie opieką najbliższych sąsiadów z grupy ryzyka, codzienny kontakt, monitorowanie stanu zdrowia, pomoc w zakupach czy opłaceniu rachunków. Dobre relacje sąsiedzkie to jedno z bogactw naturalnych naszej dzielnicy.

Dziś należy je wzmacniać. Na pierwszym froncie działań wspierających, także osoby w przymusowej kwarantannie, od pierwszych godzin działa Ośrodek Pomocy Społecznej. Dla nich powołany został dzielnicowy zespół wspar-



Fot. am

Maski ochronne spontanicznie szyły działające na naszym terenie firmy krawieckie, a także harcerze

cia, który koordynuje siatkę wolontariuszy i organizacji oraz zbiera zapotrzebowanie od osób potrzebujących.

Trzon systemu stanowią organizacje społeczne. To one współpracują ze sprawdzonymi wolontariuszami. Wśród organizacji pozarządowych, które zgłosiły chęć udziału w zespole, jest Szczęp ZHP „Błękitni”, Fundacja Poland 21c, Chrześcijańska Fundacja Radość, a także znane i sprawdzone grupy pomocowe Radość z Pomagania oraz SOS Rodzice Pomagają.

Zasady działania systemu są proste. Pomoc, którą oferuje dzielnica, skierowana jest do zdrowych osób, które nie są objęte kwarantanną, ale zdecydowały się pozostać w domach z uwagi na swój wiek lub inne czynniki ryzyka. Jeśli taka osoba nie ma zapewnionej opieki rodziny, znajomych czy sąsiadów i jej potrzebuje, może skontaktować się z dzielnicowym zespołem wsparcia pod tel. nr 22 443-69-14. Zespół ten wskazuje wolontariusza do pomocy. Celem jest wyręczenie osób w robieniu zakupów, wynoszeniu śmieci, wyprowadzaniu zwierząt domowych oraz w innych zadaniach, które powodowałyby konieczność wyjścia z domu.

Organizacje pozarządowe już przystosowały się do obecnych warunków. Caritas rozwozi ciepłe posiłki swoim podopiecznym z domu seniora przy ul. Starczewskiej. Siostry Felicjanki z Aza-



Fot. am

Paczki Caritasu dostarczali do domów osobom starszym harcerze ze Szczępu „Błękitni”. Na zdjęciu siostry Zosia i Hania

liowej wydają racje żywnościowe najuboższym, harcerze i wolontariusze biblioteczni szyją maseczki dla szpitali, bardzo aktywne są grupy SOS radnej Anny Ojer, a także Radość z Pomagania. Powstała wawerska mutacja facebookowej grupy Widzialna Ręka.

W procesie wykuwania się prawdziwego wielosektorowego systemu wsparcia rolę urzędu jest koordynowanie organizacji, instytucji oraz wolontariuszy i łączenie ich z ludźmi w potrzebie. Jesteśmy przekonani, że wzajemne doświadczenia w czasie pandemii uwolnią potencjał w wawerczykach i duże pokłady empatii. Widać, że kapitał społeczny Wawra jest potężny.

SPOŁECZNE

Podrzucić pomoc sąsiadowi!

Wawer przyłączył się do programu pomocy pod hasłem „Warszawa wspiera”.

Aktywny udział może w nim wziąć każdy mieszkaniec dzielnicy. Są na to trzy sposoby. Można zaproponować osobie znajdującej się w potrzebie pomoc w zrobieniu najważniejszych zakupów, wyniesieniu śmieci, wyprowadzeniu psa.

Jeśli sam nie możesz tego zrobić, wydrukuj ze strony urzędu i przekaż ją dalej. Jest ona również dostępna przed wejściem do Urzędu Dzielnicy w godz. 8-16.

Do tego wydania „Kuriera” dołączamy naklejki, które umieszczone na skrynkach pocztowych informują sąsiadów, że gotowi jesteśmy pomagać.

W naszej dzielnicowej akcji #Pomagam w Wawrze biorą udział wawerski Ośrodek Pomocy Społecznej, Fundacja Poland 21c, Hufiec ZHP Warszawa Wawer oraz Wawerska Biblioteka Publiczna. Ich przedstawiciele tworzą Dzielnicowy Zespół Wsparcia. Zgłaszać się do niego z prośbą o pomoc mogą osoby w starszym wieku, które zdecydowały się przeczekać okres pandemii w domu, ale nie są objęte przymusową kwarantanną.

Jeśli nie masz zapewnionej opieki rodziny, znajomych czy sąsiadów, a potrzebujesz pomocy, zatelefonuj pod nr 22 443 69 14. Nie wstydź się o nią prosić!

Drodzy Wawerczycy,
niech ten czas Świąt Wielkiej Nocy
napełni Was spokojem i wiarą,
da siłę w pokonywaniu trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć
w przyszłość.
Życzymy Wam, by był to czas nadziei,
który przyniesie wiele szczęścia
i radości szczególnie w tym trudnym
dla nas wszystkim okresie.

Norbert Szczepański,
Leszek Baraniewski,
Jacek Wiśnicki
Zarząd Dzielnicy Wawer

Pomagam
w WAWRZE

Potrzebujesz pomocy? Daj mi znać!

OŚWIATA

Zamiast szkolnej tablicy ekran komputera, tabletu, komórki

Przedłużenie zawieszenia zajęć szkolnych zwiększa konieczność nauki w domach, z nauczycielami na odległość.

Nauka w szkołach została zawieszona do 11 kwietnia, ale stała się obowiązkowa on-line. Sytuacja ta wymaga od nas wszystkich niezwyklej mobilizacji i współpracy. Nauka na odległość. Co to znaczy? Uczniowie pozostają w domach, a nauczyciele realizują treści programowe z wykorzystaniem dostępnych metod i form kształcenia na odległość. Minister edukacji w wydanym rozporządzeniu z 20 marca br. (poz. 493) określa, jak należy zorganizować takie kształcenie. Nauczyciele mogą wykorzystywać materiały i funkcjonalność Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej, którą udostępnił MEN, posiłkować się materiałami dostępnymi na stronach internetowych Centralnej Komisji Egzaminacyjnej oraz okręgowych komisji, polecać materiały prezentowane w programach TVP i radia oraz wykorzystywać inne źródła.

Taka forma nauki jest dziś koniecznością i stanowi dla nas wszystkich ogromne wyzwanie. Pedagodzy realizują zajęcia on-line, a to wymaga pełnej mobilizacji ze strony nauczycieli, uczniów i ich rodziców.

CO MUSI ZROBIĆ DYREKTOR?

Ma obowiązek poinformować rodziców o sposobie realizowania nauki. Przeglądajcie maile oraz

skrzynki w dziennikach elektronicznych, tam znajdziecie ważne powiadomienia, odwiedzajcie strony internetowe szkoły. Dyrektor musi ustalić, w uzgodnieniu z nauczycielami, w jaki sposób będzie monitorowana i sprawdzana wiedza uczniów, i o tym rodzice powinni być powiadomieni.

CO MUSI ZROBIĆ NAUCZYCIEL?

Zobowiązany jest do opracowania tygodniowego zakresu treści nauczania do realizacji w poszczególnych klasach, uwzględniając w szczególności równomierne obciążenie uczniów zajęciami w danym dniu, biorąc pod uwagę ich możliwości i potrzeby. Nauczyciele przygotowując materiał, mają możliwość weryfikacji dotychczas stosowanego programu nauczania tak, by dostosować go do wybranej metody kształcenia na odległość. Pedagodzy powinni poinformować uczniów o trybie pracy, czyli m.in. o formach kontaktu, terminach oddawania prac, zasadach oceniania, służyć pomocą i udzielać wskazówek uczniom, którzy do nich się zwrócą.

Nauczyciele i specjaliści prowadzący kształcenie specjalne zobowiązani są do dostosowania sposobów oraz metod pracy do potrzeb i możliwości uczniów, w tym wynikających z indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych.



Fot. Radosław Murat

Uczniowie obowiązkowo zasiedli do zdalnej nauki przed komputerami i tabletami

Drodzy rodzice, zdajemy sobie sprawę, jak wiele frustracji może budzić w was ta trudna sytuacja. Nauczycielom bardzo zależy, aby sprawnie i bez trudności uczniowie mogli przejść przez wyzwanie, jakim jest kształcenie na odległość. Czas domowej izolacji jest niezwykle trudny dla uczniów. Spróbujmy dźwignąć to, z czym przyszło nam się zmierzyć. Potrzebujemy siebie nawzajem, Współpracujemy. Łączy nas przecież jeden cel – edukacja i przyszłość naszych dzieci.

E. Konopacka i A. Wiśniewska SP 216

Co może nam pomóc w organizacji kształcenia na odległość?

Podajemy przykładowe adresy przydatnych stron i portali internetowych, które można wykorzystać w kształceniu na odległość.

- Strona www.gov.pl/zdalnelekcje. Tam są m.in. tematy na każdy dzień i dla każdego przedmiotu.
- Strony www.lulek.tv, www.dziecionline.pl, www.dla-dzieci.com.pl, www.domowy-przedszkolak.pl zawierają m.in. ćwiczenia doskonalące technikę czytania, pisanie, liczenia, gry i zabawy edukacyjne oraz kolorowanki – dla dzieci w wieku przedszkolnym i klas I–III szkoły podstawowej, a dla uczniów starszych: epodreczniki www.epodreczniki.pl/ – bezpłatne narzędzie edukacyjne, oferujące nauczycielom i uczniom gotowe materiały dydaktyczne.
- Portal www.scholaris.pl/ zawiera interaktywne materiały, które mogą być pomocne w realizacji treści ze wszystkich przedmiotów, na różnych poziomach edukacyjnych.
- Portal www.lektury.gov.pl/ zawiera więk-
- szkość szkolnych lektur dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych. W serwisie www.ipn.gov.pl/pl/edukacja-1 można znaleźć m.in. teki edukacyjne, filmy dokumentalne, spoty historyczne i inne materiały audiowizualne przedstawiające np. serie komiksów o II wojnie światowej czy symbole narodowe.
- Strona www.cke.gov.pl zawiera materiały przydatne i pomocne w systematyzowaniu, utrwalaniu wiedzy, a także wspierające uczniów w przygotowaniach do egzaminów.
- Strona www.esero.kopernik.org.pl/ oferuje publikacje popularno-naukowe i materiały edukacyjne, powstałe we współpracy z ekspertami, naukowcami, edukatorami i innymi nauczycielami.
- Serwis www.ninateka.pl/edu zawiera filmy dokumentalne, fabularne i eksperymentalne reportaże, animacje, zapisy spektakli
- teatralnych i operowych, koncertów.
- Serwis www.muzykotekaszkolna.pl/ udostępnia blisko pół tysiąca utworów muzycznych, od barokowych oper przez wielkie dzieła symfoniczne aż po muzykę wokalną i eksperymentalną.
- Kanał dziecięcy TVP ABC w godz. 8–13 oferuje programy edukacyjne. Na TVP Kultura codziennie w godz. 13–17 widzowie mogą zobaczyć koncerty, wartościowe produkcje filmowe, spektakle Teatru Telewizji, seriale zgodne z obowiązującym kanonem lektur.
- TVP na stronie vod.tvp.pl w godz. 9–13 uruchomiła pierwszy kanał edukacyjny on-line.
- Serwis Polskie Radio Dzieciom oferuje audycje edukacyjne, naukowe i rozrywkowe rozwijające wyobraźnię i budujące kreatywność dzieci.

SPOŁECZNE

Codziennosc jeszcze bardziej regulowana

Minister zdrowia ogłosil stan epidemii, który pozwala rządowi wprowadzając dalsze ograniczenia mające na celu walkę z rozprzestrzenianiem się choroby.

Konieczne zmiany dotyczą oświaty, gromadzenia się i przemieszczania oraz udziału służb mundurowych w nadzorowaniu zgodności z nowymi zasadami.

Ograniczona jest możliwość przemieszczania się i gromadzenia. Do 11 kwietnia nie wolno spotykać się w większym niż dwuosobowym gronie. Zakaz nie dotyczy rodzin. Z domu wolno wychodzić jedynie w sytuacjach niezbędnych do życia. Można robić zakupy czy iść do apteki, wyjść na spacer z psem, dojechać do pracy albo rodziny, jeśli bliski potrzebuje pomocy. Zaleca się maksymalnie ograniczyć wyjścia o charakterze rekreacyjnym, nawet te w pojedynkę. Pasażerowie komunikacji miej-

skiej muszą pamiętać, że obowiązuje ograniczenie w liczbie pasażerów. Może ich być maksymalnie połowa na miejscach siedzących.

Dyscypliny pilnują patrole policji. Obostrzenia dotyczą wydarzeń o charakterze religijnym. W mszach i innych obrzędach może uczestniczyć najwyżej pięcioro wiernych i kapłan. Restrykcje dotyczące zgromadzeń nie mają zastosowania w zakładach pracy, w nich jednak obowiązują nowe zasady odnoszące się do zachowania odległości między pracownikami i dezynfekcji. W sklepach w godz. 10 – 12 obsługiwane są tylko seniorzy.

Ministerstwo Edukacji Narodowej zdecydowało, że od 25 marca nauka zdalna jest obowiązkowa, a nauczyciele są zobowiązani do prowadzenia zajęć zaocznie, oceniania uczniów i rozliczania z wykonanej pracy. Mają ustalić, jakimi możliwościami dysponują uczniowie: czy posiadają komputery, telefony i czy nie dzielą tych urządzeń z rodzeństwem. Pod znakiem zapytania stoją tegoroczne egzaminy. Ministerstwo jeszcze nie podjęło decyzji, jak i w jakim terminie je przeprowadzić.

mas

INNE REGULACJE, O KTÓRYCH WIEDZIEĆ TRZEBA

- Przed wejściem do Urzędu Dzielnicy stanęła skrzynka podawcza, do której interesanci wrzucają wnioski i pisma niewymagające bezpośredniego kontaktu z urzędnikami. Osobiście są przyjmowani w sprawach aktów urodzenia, zgonów, dowodów osobistych, praw jazdy, rejestracji nowych aut.
- Wstrzymany jest nabór wniosków o najem mieszkań komunalnych.
- Wstrzymano wysyłkę decyzji o wysokości podatku od nieruchomości. Właściciele będą mieli 14 dni na opłacenie podatku od dnia otrzymania decyzji. Sprawy podatków od nieruchomości, rolnego, leśnego, od środków transportu załatwia Centrum Obsługi Podatnika, ul. Obozowa 57, tel. 22 443 99 91, 22 325 91 41 i 42, 519 066 098, 514 603 566, 509 647 711 lub mailowo sekretariatCOP@um.warszawa.pl
- Deklaracje odbioru odpadów można składać do skrzynki podawczej przed UD, drogą elektroniczną (instrukcja dostępna jest na stronie internetowej urzędu). Opłatę należy uiścić przelewem na dotychczasowy numer konta lub ogólny rachunek bankowy urzędu dzielnicy: 02 1030 1508 0000 0005 5003 2422..
- Zamknięte są wypożyczalnie książek, nie można przebywać na placach zabaw, siłowniach plenerowych, w parkach.
- Wnioski na wymianę kopciuchów składa się mailowo: sekretariat.bopipk@um.warszawa.pl, telefonicznie: nr 22 325 9606, korespondencyjnie: Biuro Ochrony Powietrza i Polityki Klimatycznej, ul. Kredytowa 3, 00-056 Warszawa.
- Nowe rozkłady jazdy Kolei Mazowieckich są na www.mazowieckie.com.pl i pod tel. 22 364 44 44.
- Wstrzymane są odbiory elektrośmieci z domów oraz funkcjonowanie mobilnego punktu przy Urzędzie Dzielnicy w soboty.
- Nieodpłatna pomoc prawna świadczona jest zdalnie, pon.–piątek w godz. 8–12, e-mail: npar25wawer@um.warszawa.pl, nieodpłatna pomoc obywatelska pon.–piątek w godz. 12–16, e-mail: npongo26wawer@um.warszawa.pl
- W wielu sprawach interesanci mogą się kontaktować z Urzędem Dzielnicy poprzez Skype.

SPOŁECZNE

Jak ogarnąć życie domowe

Łączenie pracy zdalnej i opieki nad dziećmi wymaga przeorganizowania stosunków rodzinnych.

Rola pracownika i opiekuna swoich dzieci w jednym czasie wydaje się niemożliwa do pogodzenia. Trzeba opracować scenariusz, jak w takiej sytuacji funkcjonować. Ułożyć harmonogram dnia tak, aby znaleźć czas nie tylko na pracę czy naukę, ale też na zabawę i ruch.

Organizację domowego życia na nowo warto zacząć od rozmowy, w której poprosimy dzieci o pomoc i wzajemne wspieranie się. Dziecko poczuje, że jest ważnym członkiem rodziny.

W przypadku starszych pociech spróbujemy zorganizować pracę tak, by widziały, że gdy my pracujemy zdalnie, one w tym czasie realizują zadania zlecone przez szkołę. Gdy jesteśmy rodzicami maluchów, nasza praca w domu nie będzie możliwa, jeśli ktoś nie zorganizuje im zajęć w czasie naszej aktywności zawodowej. Jedno z rodziców lub starsze rodzeństwo musi zagwarantować dziecku bezpieczeństwo i zabawę.

Spróbujemy czas zaoszczędzony na dojazd do pracy wykorzystać

na kreatywne zabawy, wspólne gotowanie czy porządkowanie rodzinnych zdjęć.

Na sytuację, która nas dotyka, nie mamy wpływu. Aby zredukować strach, zupełnie naturalny w obecnej sytuacji, dzielimy się z dziećmi informacjami, dopasowując je do ich wieku, odpowiadamy na ich pytania, ale też nie ukrywamy, że nie na wszystkie pytania znamy odpowiedź.

Nie bójmy się rozmawiać o ich lękach, starajmy się zadbać o dobry

Do 10 kwietnia poradnia zawiesiła zajęcia grupowe i terapeutyczne oraz wstrzymała przyjęcia indywidualne dzieci, uczniów i rodziców. Specjaliści poradni są dostępni: tel. nr (22) 277 20 00 w godz. 9-19 (osoby dyżurujące) oraz mailowo – w godz. 9-16 oprócz sobót.

nastrój, wskazujemy, że taki stan nie będzie trwał wiecznie i niebawem wszystko wróci do normalności.

Paula Wojtyńska

SPOŁECZNE

Psychologiczne skutki kwarantanny można złagodzić

Nikt z nas nie spodziewał się rzeczywistości, która stała się naszym udziałem w związku z panującą pandemią.

Izolujemy się w domach, pomagając lekarzom w walce z wirusem, nie zawsze mając jednak świadomość, że tocymy bitwę z większą liczbą przeciwników – osamotnieniem, destabilizacją, lękiem o przyszłość. Żeby nie dać im wygrać, warto wziąć pod uwagę kilka poniższych wskazówek.

Postarajmy się docenić to, co mamy i skupić na pozytywnych drobiazgach naszej codzienności.

Planujmy aktywności na jeden dzień do przodu i dbajmy o ich różnorodność – to jest mniej zagrażają-

ce niż wyobrażanie sobie kolejnych tygodni w zamknięciu.

Zróbmy listę ważnych spraw, na które zwykle nie starczało nam czasu i wykreślajmy z niej te zrealizowane. To pozytywnie wpłynie na nasze poczucie sprawczości.

Zadbajmy o nasze ciało poprzez zbilansowaną dietę, picie dużych ilości wody, stosowanie technik relaksacyjnych dla redukcji napięcia oraz regularną aktywność fizyczną.

Sprawdzajmy informacje dotyczące pandemii tylko korzystając ze sprawdzonych źródeł i nie częściej niż dwa razy dziennie.

W SPR Wawer uruchomiliśmy zdalne wsparcie psychologiczne dla mieszkańców Warszawy (telefon, Skype). Szczegóły dotyczące tej formy pomocy można znaleźć na stronie www.sprwawer.pl w zakładce Aktualności.

Podtrzymujmy kontakty towarzyskie z wykorzystaniem nowych technologii. Bądźmy empatyczni wobec innych, razem możemy wiele zdziałać.

Jeżeli nasze myśli i emocje będą nas przytłaczać, postarajmy się porozmawiać o nich z kimś bliskim, gdyż już samo nazywanie naszych

obaw może przyczynić się do ich redukcji. Jeśli takie działania nie wystarczą, nie mamy w swoim otoczeniu zaufanych osób lub doświadczamy napięcia właśnie w relacjach z najbliższymi, zwróćmy się po profesjonalną pomoc.

Lidia Flis

SPORT

Mamy czas, ruszajmy się

Dzięki koronawirusowi zysaliśmy sporo wolnego czasu. Jego część wykorzystajmy na poprawienie kondycji fizycznej.

Z dostępnych badań wynika, że umiarkowana aktywność fizyczna sprzyja zdrowiu, kondycji fizycznej i psychicznej. Wzmacnia także naszą odporność, dlatego powinniśmy znaleźć od 30 do 60 minut na trening i wykonywać go 2-4 razy w tygodniu. Nowicjuszom radzę, aby mierzyli swoje siły na zamiary.

Coraz większa część społeczeństwa regularnie uprawia sport, a ponieważ rodzajów aktywności jest wiele, każdy można znaleźć coś dla siebie. Co gdy mamy możliwość trenowania tylko w domu? Jak możemy zrobić solidny i wymagający trening w zaciszu domowym? Wystarczy poznać parę

ćwiczeń i ułożyć pod siebie zestaw treningowy. Do efektywnego treningu możemy wykorzystać ciężar własnego ciała oraz sprzęty codziennego użytku, np. krzesło, ścianę, ławę, butelki z wodą czy schody. Wykonać możemy trening obwodowy polegający na robieniu ćwiczeń po kolei, na różne partie mięśniowe, przez 30-60 s każde (w zależności od stopnia zaawansowania), robiąc niewielkie przerwy pomiędzy nimi (do 10 s). Cały obwód możemy powtórzyć trzy bądź cztery razy, uwzględniając dłuższy odpoczynek (1-3 min) po wykonanej całej serii ośmiu ćwiczeń.

Trener Łukasz Grzybowski



Fot. OSiR

Niektóre ćwiczenia nie wymagają żadnych przyrządów, a przynioszą relatywy

DROGI RODZICU

Informator URZĘDU DZIELNICY WAWER



KWIECIEŃ 2020



Od 12 marca do 10 kwietnia br. funkcjonowanie jednostek systemu oświaty zostaje czasowo ograniczone. Oznacza to, że w tym okresie przedszkola, szkoły i placówki oświatowe zarówno publiczne, jak i niepubliczne nie będą

Zmienione zostały przepisy, dzięki którym możliwe jest prowadzenie kształcenia na odległość w okresie zawieszenia zajęć. Określono zasady prowadzenia nauczania na odległość i stworzono możliwość oceniania oraz klasyfikowania uczniów. Nowe regulacje obowiązują od 25.03 do 10.04 br.

Ze względów bezpieczeństwa uprzejmie prosimy o niekorzystanie z placów zabaw, siłowni i innych obiektów rekreacyjno-sportowych.

Zmiana harmonogramu rekrutacji do przedszkoli i klas pierwszych!

Do 23 kwietnia godz. 20:00 - Rejestracja w systemie wniosków o przyjęcie - drugi etap rejestracji wniosków

do 23 kwietnia do godz. 22:00 - Przesłanie na adres mailowy przedszkola/szkoły pierwszego wyboru podpisanego wniosku o przyjęcie oraz dokumentów potwierdzających spełnienie kryteriów rekrutacyjnych.

12 maja godz. 13:00 - Opublikowanie list dzieci przyjętych i nieprzyjętych

od 12 maja godz. 13:00 do 20 maja godz. 16:00 - Potwierdzenie woli zapisu dziecka

do przedszkola/szkoły, do której zostało zakwalifikowane.

22 maja godz. 13:00 - Opublikowanie list dzieci przyjętych i nieprzyjętych

Zmianie ulegają zasady zapisów na tzw. dyżury wakacyjne w przedszkolach.

Dyrektor przedszkola/szkoły generuje hasła z systemu, które przekazuje rodzicom wyłącznie drogą elektroniczną na adresy mailowe rodziców (lub platformę e-przedszkole wykorzystywaną przez placówkę). W treści maila wskazane będzie tylko imię dziecka i hasło (bez innych danych). W przypadku braku adresu email rodzica, dyrektor kontaktować się będzie telefonicznie z rodzicami aby ustalić sposób przekazania hasła. Możliwość generacji hasła będzie dostępna od 23 marca do 7 kwietnia.

UWAGA! Rodzice dzieci biorących udział w rekrutacji do przedszkoli/oddziałów przedszkolnych lub klas pierwszych na rok 2020/21 korzystają z hasła nadanego w systemie rejestracji wniosku/zgłoszenia. Rodzice wypełniają wniosek tylko w systemie zapisów na dyżury wakacyjne. Nie muszą dostarczać jego wersji papierowej do placówki.

EDUKACJA

Za mało czasu poświęcam dziecku!

Jeśli chociaż raz pomyślałeś w ten sposób, los dał Ci drugą szansę. Wszystko wskazuje na to, że w kolejnych dniach będziecie mieli dużo czasu, by podnieść średnią długości i jakości spędzanego razem czasu. Drogi Rodzicu, Dziadku – przed Tobą miniporadnik, jak kreatywnie spędzić czas z dzieckiem.

Jeśli do tej pory Twoje dziecko spędzało część dnia w żłobku, przedszkolu czy szkole, stoisz przed ważnym wyzwaniem. Czy przeniesienie edukacji do domu jest dobrym rozwiązaniem? Jak zrobić to z głową? Przede wszystkim pamiętaj, że dla każdego ten czas jest trudny i nie tylko Ty musisz poradzić sobie w nowej rzeczywistości.

Nawet najmłodsze dziecko, które jeszcze nie rozumie co to pandemia, może odczuwać stres związany z niepokojem rodziców i zmianą rytmu dnia. Najważniejsze to nie wywierać presji, a naukę wpleść w życie w możliwie najbardziej naturalny i kreatywny sposób. Możliwe, że pracujesz zdalnie i nie możesz poświęcić dziecku 100 proc. uwagi lub nie potrafisz przekazać dziecku wiedzy w przystępny dla niego sposób. Najważniejszy dla dziecka jest spokój i poczucie bezpieczeństwa. Oto kilka pomysłów na wspólne spędzenie czasu, które będzie lekcją fizyki lub... codziennego życia. Jeśli skorzystacie z naszych pomysłów, koniecznie wyślijcie nam zdjęcia na adres kurierwawerski@um.warszawa.pl.

CIECZ NIENEWTONOWSKA

Do przygotowania potrzebujemy: mąki ziemniaczanej, wody, barwnika spożywczego (opcjonalnie).



Wystarczy wymieszać mąkę ziemniaczaną z wodą w proporcji 10 porcji mąki, do 7 porcji wody. Ciecz nienewtonowska to ciekawe doświadczenie dla starszaków i świetna zabawa dla najmłodszych. Ciecz zachowuje się różnie pod wpływem nacisku. W zależności od wielkości siły, może zachowywać się podobnie do ciał stałych, ale może też zachowywać się jak ciecz. W praktyce: kiedy uderzysz w ciecz nienewtonowską – będzie twarda jak ciało stałe, a kiedy lekko przyłożysz rękę, zanurzy się w niej jak w zwykłej cieczy.

DOMOWA CIASTOLINA

Do przygotowania potrzebujemy: 2,5 szklanki mąki, 1 szklankę soli, 1 szklankę wody, 1 łyżkę kwasu cytrynowego, 2 łyżki oleju, barwnik spożywczy (opcjonalnie), aromat do ciasta (opcjonalnie).

Główną przewagą domowej ciastoliny jest to, że już samo przygotowanie jest świetną zabawą. Na początku mieszamy ze sobą wszystkie suche



składniki, a następnie dodajemy wodę, olej i aromat do ciasta. Jeśli macie w domu barwniki, podzielcie ciasto na kilka części i zabarwiajcie na różne kolory (lub różne odcienie – odcień modyfikujemy w zależności od ilości barwnika). Aromat do ciasta to dodatkowa przyjemność dla zmysłu węchu. Następnie niech Was poniesie wyobraźnia! Twórzcie place budowy, zamki dla księżniczek lub zagrajcie w ciastolinowe kalambury.

DOŚWIADCZENIE Z MYDŁEM

Do przygotowania potrzebujemy: wody, mydła, pieprzu.



Na temat mydła powstały różne legendy, ale z pewnością wszyscy są zgodni, że skutecznie zmywa z naszych dłoni bakterie, wirusy, a także brud. Jeśli Twoje dziecko nie do końca rozumie, dlaczego znowu musi myć ręce – koniecznie przeprowadźcie doświadczenie z mydłem. Na dno płaskiego naczynia wlejcie trochę wody i dodajcie pieprzu. Po zanurzeniu palca w wodzie zupełnie nic się nie stanie. Następnie potrzyjcie palec o mydło, powtórzcie czynność i obserwujcie, jak brud ucieka od namydłonej ręki. Podobne, ale bardziej spektakularne doświadczenie, można przeprowadzić z mlekiem, farbami i patyczkiem nasączonym płynem do zmywania.

ODGADYWANIE SMAKÓW

Do przygotowania potrzebujemy: apaszki, zapasów z lodówki.



Tej zabawy chyba nie trzeba nikomu przedstawiać. Zawody w odgadywanie smaków to kultowa zabawa wszystkich dziecięcych imprez, kiedy nie skupiały się jeszcze na kupnych zabawkach i salach zabaw. Znajdź w swoich zapasach kilka miłych smaków, które dziecko zna i będzie w stanie rozpoznać. Możesz też przemyścić jakąś zdrową przekąskę. Może brokuł w końcu zasmakuje? Uwaga na małych podglądaczy 😊!

WSPÓLNE GOTOWANIE



Wspólne gotowanie jest po pierwsze przydatne, po drugie angażujące, a po trzecie łączy przydatne z pożytecznym. Dzieci wręcz chłoną możliwość wykonywania czynności, które dla nas są szarą codziennością, a dla nich zakazanym owocem. Dzielenie czynności z dzieckiem wymaga dozy cierpliwości i ostrożności, ale z czasem staje się prostsze i niezwykle satysfakcjonujące zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica obserwującego coraz to nowe umiejętności swojego potomka. Jeśli to Wasze początki i obawiacie się strat..., zróbcie razem koktajl lub upieczcie ciasteczka – mieszanie składników to frajda dla dziecka w każdym wieku. Pozwól mu na samodzielność, udostępni bezpieczne przedmioty i przydziel łatwe zadania, które nie zniechęcą do dalszych starań, ale pozwolą na poczucie sprawczości i niezależności.

EDUKACJA KULINARNA ON-LINE

Wawerskie Centrum Kultury nie od dziś wyróżnia się bogatą ofertą kulturalną i nie zawodzi również teraz. Zaraz po decyzji o zamknięciu szkół i miejskich instytucji WCK wprowadziło Wawerskie Domowe Centrum Kultury, czyli edukację kulturalną on-line. Zarówno Wy, jak i Wasze dzieci możecie skorzystać z bezpłatnych zajęć teatralnych on-line, nauki tkania

na krośnie, zajęć plastycznych i innych kreatywnych form spędzania wolnego czasu. Na Facebooku znajdziecie również wydarzenie CzytajMY stworzone przez Bibliotekę Publiczną w Dzielnicy Wawer, na której udostępniane są nagrania czytanych książek – zarówno aktorskie, jak i przygotowane przez mieszkańców naszej dzielnicy oraz nauczycieli.



FITNESS, CZYLI LEKCJA WF-u DLA KAŻDEGO

Mamy nadzieję, że nie tylko nie zrezygnowaliście z aktywności fizycznej, ale też wykorzystaliście czas wolny na rozpoczęcie nowych sportowych wyzwań. Jeśli pracujesz zdalnie i oszczędzasz czas na dojazdach, poświęć chociaż pół godziny dziennie na poranny rozruch. Nie zostawiaj ćwiczeń na wieczór, kiedy będziesz miał ciszę i spokój. Aktywność fizyczna to świetny pomysł na zaangażowanie dziecka we wspólne czynności. Nawet jeśli przysiady będą nieco pokraczne, a plank trochę oszukany..., wspólny czas nada temu niezastąpioną wartość, a przy okazji zaszczerpi zdrowe nawyki. Trenerzy z Wawerskiego OSiR-u każdego dnia zamieszczają nowe filmy z ćwiczeniami. Ćwiczcie razem, w każdym wieku.



NAUKA ON-LINE DLA STARSZAKÓW. CO PROPONUJE MIASTO WARSZAWA?

Nie róbmy zbiorowego festiwalu edukacyjnych narzędzi multimedialnych i zadań domowych, którymi zasypujemy nie tylko uczniów, ale i ich rodziców. Zatrzymajmy się i zastanówmy, gdzie w tym wszystkim jest nasz uczeń, dziecko, które potrzebuje wsparcia, zrozumienia i tego, by na nowo poukładać sobie świat – Zyta Czechowska, Nauczycielka Roku 2019. Pamiętajcie, by edukację do domu wprowadzać z głową. To ważne, by zaakceptować sytuację, w której się znaleźliśmy i funkcjonować w niej najlepiej jak potrafimy. Postaraj się wesprzeć dziecko w zadaniach, które otrzymuje od nauczyciela, ale nie wywieraj na nim dodatkowej presji. Skorzystajcie ze strony gov.pl/web/zdalnelekcje, platformy epodreczniki.pl oraz materiałów rekomendowanych przez nauczyciela. Spróbuj wyszukać młodzieżowe książki o tematyce, która zacieka Twoje dziecko. To dobry czas, by pokochać czytanie bez presji obowiązkowych lektur.

Aleksandra Słowińska

EKOLOGIA

Czy znasz wawerską przyrodę?

Czy znasz te wymienione w diagramie oraz w jego otoczeniu zwierzęta i rośliny? Wszystkie możesz zaobserwować, spacerując po wawerskich lasach. Nazwij je i wpisz we właściwe pola diagramu w taki sposób, aby w każdym rzędzie kolejne słowa zaczynały się na ostatnią literę poprzedniego.

1 ██████████ ██████████ ŚWIETLIK

2 ██████████ ██████████ SOSNA

3 ██████████ ██████████ KONWALIA



wódz powstania listopadowego	b. minister spraw zagr.	obszar wapiennych skał	odznaka w kształcie różyczki	▼	prowadzi jeden z teletur-niejów	jadło zwierza reklamowy gaz	▼	urok osobisty	poranny napój	▼	1	rucho-my element ogrodzenia posesji
imię poety Białoszewskiego	▶	▶	▶								kolega Wacka	
▶				5	namiastka, surogat	▶						
dawny polski kompozytor	▶						święta księga mazdaizmu	▶			6	
▶			2		turystyczny szlak		zodiakalny znak	▶		7	rosyjska monarchia	wieje ku równikowi
przy pedale kolarzówki		dawny samochodowy rozrusznik ręczny	▶		ważka lub mucha	3	egipski święty byk		najtrudniejszy pierwszy		wytrzebiony samiec kozy	
▶									wiosną na rzece			widoczne spod mini
▶			4				członek Izby Lordów	▶			kompan Lecha i Czecha	
interwał muzyczny		włoskie miasto w Piemontie	▶						załoga wioślarska			
	z niej wytapiane są metale	▶					obniża wartość deski	▶			egipskie bóstwo księżycowe	
1	2	3	4	5	6	7						

Krzyżówka nr 12

Jako odpowiedź należy podać odgadnięte hasło oraz jednym zdaniem napisać, z czym się kojarzy w Wawrze.

Rozwiązania prosimy nadsyłać do Wydziału Promocji, Kultury i Sportu, 04-713 Warszawa, ul. Żegańska 1 na kartkach pocztowych lub e-mailem amurat@um.warszawa.pl w terminie do 25 kwietnia br. Wśród autorów prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy dwie nagrody ufundowane przez Wydział Promocji, Kultury i Sportu.

Rozwiązanie krzyżówki nr 10: Napoleon – francuski cesarz mający w Wawrze ulicę. Brak poprawnych odpowiedzi.

Administratorem danych osobowych osób nadsyłających rozwiązania jest UD Wawer. Dane te są gromadzone i przetwarzane tylko i wyłącznie w celu przeprowadzenia losowania. Ich przekazanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w konkursie. Jego uczestnik ma prawo dostępu do nich i poprawienia ich treści. Podstawa prawna art. 6, ust. 1, lit. b) RODO.

Wydawca: Urząd Dzielnicy Wawer
Adres redakcji: 04-713 Warszawa, ul. Żegańska 1A, Wawerskie Centrum Kultury, I p. pok. 47

Redaktor naczelny:
Andrzej Murat
tel. (22) 443 6818, 501 671 005,
kurierwawerski@um.warszawa.pl

Skład i druk:
www.ccp.com.pl
Nakład 7000 egz.
ISSN 1898-4398

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania tekstów.