

junior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY
w warszawie



Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

Redakcja i koordynacja projektu: Marta Widz
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Zespół redakcyjny

Konsultacja medyczna: dr Beata Cichecka, dr n. med. Anna Gordon, dr n. med. Katarzyna Wajs,
dr Bożena Widz-Wiśniewska

Konsultacja prawna: mec. Magdalena Borowiak, mec. Monika Zięba

Konsultacja pedagogiczna: mgr Halina Chaber

Konsultacja psychologiczna: Małgorzata Klos, Kinga Kałuska-Złotorowicz, Barbara Jagustyn,
Anna Ziglińska, Urszula Moszczyńska, Beata Mierzejewska, Renata Kwaśnik, Elżbieta Zarzycka,
Aleksandra Kosińska. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19 w Warszawie

Uaktualnienie i korekta: Urszula Cholewińska

Skład i łamanie: Bożena Kamińska

Opracowanie graficzne: Media Project Group, Ewa Głowacka

ISBN 978-83-60830-41-3

Zebrane dane, stan prawny na dzień 15 marca 2014 r.
Warszawa 2014 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą elektroniczną na adres informatorrodzinny@um.warszawa.pl lub listownie na adres:
Centrum Komunikacji Społecznej, 00-099 Warszawa, ul. Senatorska 27.



Drodzy Rodzice,

oddaję w Wasze ręce kolejną część Warszawskiego Informatora Rodzinnego, stworzoną z myślą o rodzicach i opiekunach dzieci w wieku 6-12 lat.

Szkoła to następny po przedszkolu, bardzo ważny etap w życiu każdego dziecka i jego rodziny. To czas intensywnego rozwoju, wzrostu i nauki.

Zarówno dzieci, jak i ich rodzice mierzą się w tym okresie z wieloma nowymi wyzwaniami. Są one związane ze szkołą, życiem domowym, ale i z rozwijającymi się na tym etapie relacjami rówieśniczymi.

Niniejsza publikacja powstała po to, aby towarzyszyć Państwu w codziennych, bardziej lub mniej typowych sytuacjach. Znajdziecie tu porady konsultowane przez specjalistów – lekarzy, psychologów, pedagogów i prawników – jak i informacje o ofercie m.st. Warszawy skierowanej do dzieci i ich opiekunów.

Oferta ta jest stale poszerzana, obejmuje wiele możliwości spędzania czasu wolnego i rozwijania indywidualnych zainteresowań dziecka, a także pomoc prawną i psychologiczną dla rodziców i opiekunów.

Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy www.um.warszawa.pl.

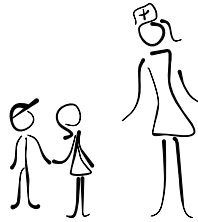
Mam nadzieję, że wydanie, które trzymacie Państwo w rękach, będzie przydatne i pomocne w wychowywaniu dziecka.

Prezydent m.st. Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz

Spis treści

I. ROZWÓJ I ZDROWIE	5–36
Jak rozwija się dziecko	6
Bilans sześciolatka i dziesięciolatka	6
Szczepienia	6
Higiena	7
Leczenie specjalistyczne	8
Odżywianie i zaburzenia odżywiania	25
Zdrowe zęby	28
Zdrowie psychiczne	31
Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym	35
Przydatne adresy	36
II. EDUKACJA	37–83
Czas do szkoły!	38
Gotowość szkolna	38
Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?	39
Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych	40
W szkole	41
Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	50
Edukacja dziecka uzdolnionego	52
Nauczanie domowe	56
Sprawdzian w VI klasie – „test szóstoklasistów”	56
Ogniska pracy pozaszkolnej i ogrody jordanowskie	60
Rola Kuratorium	61
Baza szkół publicznych wraz ze szkołami z oddziałami integracyjnymi	62
Baza publicznych szkół specjalnych	72
Baza szkół muzycznych i sportowych, szkoła baletowa	75
Baza niepublicznych szkół podstawowych posiadających uprawnienia szkół publicznych	79
III. SZCZĘŚLIWY JUNIOR	85–124
Kultura	86
Nauka	109
Sport i rekreacja	113
IV. ŚWIADOMY RODZIC	125–151
Prawa rodziców	126
Gdy prawa rodziców nie są respektowane	129
Obowiązki rodziców	130
Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków	131
Prawa i obowiązki dziecka	142
Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane	144
Bezpieczeństwo juniora	146



Rozdział I

Rozwój i zdrowie

Jak rozwija się dziecko

Bilans sześciolatka i dziesięciolatka

Szczepienia

Higiena

Leczenie specjalistyczne

Odżywianie i zaburzenia odżywiania

Zdrowe zęby

Zdrowie psychiczne

Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym

Przydatne adresy

Twoje dziecko rośnie i zmienia się. Nie musisz już domyślać się, czy płacz oznacza głód, czy ból brzucha. O większości dolegliwości dziecko powie ci samo. Nadal jednak to na tobie spoczywa trudne zadanie interpretacji, oceny objawów i podjęcia decyzji o osiągnięciu pomocy lekarskiej. Jednocześnie, wraz z dorastaniem dziecka, rosnącą ilością i intensywnością kontaktów z otoczeniem, grupami rówieśniczymi, środowiskiem szkolnym, coraz trudniejsze będzie zapewnienie mu właściwego wsparcia emocjonalnego. Okres kształtowania się tożsamości, samooceny, seksualności, to chyba najbardziej burzliwy czas w życiu każdego człowieka, tym bardziej, że zmiany nie zawsze przebiegają harmonijnie. Nie żałujcie swoim dzieciom w wieku szkolnym czasu i uwagi. To bezcenna inwestycja, która w przyszłości zwróci się wam stukrotnie.

Jak rozwija się dziecko

Między 6. a 12. rokiem życia wasze dziecko przeżywa ogromny skok rozwojowy. Zmiany dotyczą aparatu ruchu, a więc kośćca, stawów, mięśni i układu nerwowego, jak i innych układów organizmu, kształtowania motoryki oraz zdolności intelektualnych. Na ten proces składa się również dojrzewanie płciowe. Przebieg procesu dojrzewania zależy od płci. U dziewcząt wcześniej niż u chłopców pojawiają się drugorzędowe cechy płciowe, niekiedy ma to miejsce już w 7. roku życia, u chłopców w 8.- 9. roku życia. Okres dojrzewania płciowego rozpoczyna bardzo intensywny przyrost długości ciała, który pociąga za sobą zmiany w proporcjach i wyglądzie twarzy. Powiększają się narządy rozrodcze, zmniejsza się tkanka limfatyczna, a u chłopców także tkanka tłuszczowa podskórna w obrębie kończyn. W okresie dojrzewania aktywność i ciekawość dziecka rośnie, zwiększa się pobudliwość i ambicja. Dziecko ma zmienne nastroje: często bywa niepewne lub przygnębione. Jego ruchy stają się sztywne i kanciaste. Rolą rodziców jest opieka nad dzieckiem w procesie dorastania.

Bilans sześciolatka i dziesięciolatka

Bilanse zdrowotne twojego dziecka są dla ciebie ważnym drogowskazem jego rozwoju. Pozwalają one ocenić stopień rozwoju dziecka i wychwycić ewentualne nieprawidłowości. W wieku 6 lat dziecko przechodzi kompleksowe badania profilaktyczne, podczas których, oprócz rozwoju fizycznego, zostanie oceniony wzrok, słuch i postawa. Podczas bilansu zostanie również określona gotowość szkolna dziecka, a ponadto lekarz określi, czy dziecko może brać udział w zajęciach wychowania fizycznego. Kolejne badanie bilansowe przeprowadzi pielęgniarka, gdy dziecko będzie w III klasie szkoły podstawowej. W ramach bilansu zostanie poddany ocenie rozwój fizyczny dziecka, a więc wzrost i waga. Dane zostaną naniesione na siatki centylowe, co pozwoli oszacować, jak rozwój twojego dziecka przebiega na tle populacji dzieci w tym samym wieku, jak również w stosunku do dotychczasowego tempa jego rozwoju. Nagłe przesunięcia na siatce centylowej mogą sugerować problemy, którymi powinien zająć się specjalista. Jeśli lekarz podczas bilansu nie skonfrontuje wyników pomiaru wzrostu i wagi dziecka z siatką centylową, możesz to zrobić samodzielnie. Siatki centylowe znajdziesz w książeczce zdrowia dziecka oraz na stronach internetowych. Niepokojące wyniki omów z pediatrą.

Szczepienia

Szczepienia obowiązkowe w 6. roku życia dziecka:

- pierwsza dawka przypominająca szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, domięśniowo szczepionką DTaP zawierającą bezkomórkowy komponent krztuśca,
- doustna szczepionka OPV przeciw polio (pierwsza dawka przypominająca).

Szczepienia obowiązkowe w 10. roku życia dziecka:

- szczepionka przeciw odrze, śwince i różyczce (dawka przypominająca).

Szczepienia zalecane:

- szczepienie przeciwko Haemophilus influenzae typu B (HiB), zaleca się dzieciom do 6. roku życia, niezaszczepionym w ramach szczepień obowiązkowych.



- szczepienie przeciwko pneumokokom oraz meningokokom, zaleca się dzieciom powyżej 2. roku życia, wcześniej niezaszczepionym. Szczepienia te mają istotne znaczenie w profilaktyce zakażeń dróg oddechowych, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i innych zakażeń o ostrym przebiegu, w tym posocznicy (sepsy).
- szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych. Narażeni na nie są dorośli i dzieci, dlatego warto rozważyć szczepienie całej rodziny, szczególnie przed okresem wiosenno-letnim, kiedy więcej czasu spędza się na tonie natury.
- szczepienie przeciwko ospie wietrznej, ważne w przypadku starszych dzieci, które nie chorowały na ospę wietrzną w wieku niemowlęcym lub przedszkolnym. Szczepienie to nie zabezpiecza wprawdzie w stu procentach przed ryzykiem zachorowania, jednak u osób szczepionych przebieg choroby jest z reguły łagodny i bez powikłań.
- szczepienie przeciwko grypie, zalecana jest jedna dawka przed sezonem zachorowań, ważna rok.
- szczepienie przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Więcej na temat szczepienia przeciwko HPV w rozdziale poświęconym ginekologii dziecięcej.
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (WZW typu A), zalecane dzieciom w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieży, które nie chorowały na WZW typu A.

Aktualne zalecenia dotyczące szczepień można znaleźć na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: www.pis.gov.pl.

Szczepienia dla podróżujących

Jeśli wyjeżdżacie całą rodziną za granicę, pamiętajcie o dodatkowych szczepieniach ochronnych. Przepisy międzynarodowe wprowadzają obecnie tylko jedno obowiązkowe szczepienie wymagane przy wjeździe do części krajów tropiku (chodzi przede wszystkim o Afrykę i Amerykę Południową) – przeciwko żółtej gorączce. Szczepienie to jest jednorazowe i daje odporność na 10 lat. W Warszawie można się zaszczepić w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej, ul. Żelazna 79, tel. 22 667 590 282 lub w placówkach, które znajdziesz na www.pis.gov.pl w zakładce: Program Szczepień Ochronnych/Wykaz punktów, w których wykonuje się szczepienia przeciwko żółtej gorączce.

Podróżujący mogą kierować się zaleceniami zamieszczonymi na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: www.gis.gov.pl. Natomiast strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia oferuje interaktywną mapę, na której zamieszczono informacje o aktualnej sytuacji epidemiologicznej państw i szczepieniach obowiązkowych dla odwiedzających je turystów: www.who.int/en.

Więcej informacji znajdziesz w referencyjnych ośrodkach klinicznych w zakresie medycyny tropikalnej w Polsce:

- Wojewódzki Szpital Zakaźny, Warszawa, ul. Wolska 37, tel. 22 335 53 51-55, www.zakazny.pl
- Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej, Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 9b, tel. 58 699 84 08, www.ucmmit.gdynia.pl

Higiena

Ważnym obowiązkiem rodziców jest nauczenie dziecka dbałości o higienę i profilaktykę. Główne czynniki ryzyka dla zdrowia twojego dziecka, to złe nawyki żywieniowe, prowadzenie niehigienicznego trybu życia, wypadki i urazy, niedostateczne zachowania prozdrowotne.

Najprostszym, najtańszym i najskuteczniejszym sposobem zapobiegania wielu zakażeniom jest... mycie rąk. Należy wypracować u dziecka nawyk dokładnego mycia rąk po każdej wizycie w toalecie, po powrocie ze spaceru do domu oraz przed każdym posiłkiem. Przypominaj dziecku, aby w szkole korzystało z ciepłej wody i mydła. Uświadom je, że wiele chorób przenosi się poprzez ślinę, dlatego nie może się zgadzać na „dawanie gryza”, picie z jednego kubka czy butelki lub lizanie z kimś jednego loda.

Poważnym problemem wśród dzieci jest choroba próchnicowa. Podstawową metodą jej zapobiegania jest odpowiednia higiena jamy ustnej oraz właściwe nawyki żywieniowe. Dziecko powinno myć zęby minimum 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. Po umyciu zębów pastę należy wypłuć, jak najmniej płukać zęby wodą. Należy dobrać dziecku odpowiednią szczoteczkę. Zawartość fluoru

w pastach przeznaczonych dla dzieci powyżej 6. roku życia jest taka sama jak w pastach dla dorosłych, jednak w składzie jest mniej substancji ścierających. Sześciolatki mogą już stosować specjalne płyny do płukania jamy ustnej, jednak wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Nadzór osoby dorosłej jest zresztą konieczny również przy szczotkowaniu zębów, zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym. Pamiętajmy, że w nauce szczotkowania, doborze pasty, płynu do płukania, szczoteczki, zasad używania nici dentystycznych może nas wesprzeć higienistka lub dentysta.

Dziecko powinno wiedzieć, jak prawidłowo dbać o higienę skóry, włosów i miejsc intymnych. Wiekowi dojrzwania (coraz wcześniejszemu) towarzyszy często zwiększone wydzielanie gruczołów potowych, a co za tym idzie – nieprzyjemny zapach, co może być przyczyną problemów w kontaktach społecznych. W takiej sytuacji dobrze jest wyposażyć dziecko w bezzapachowy dezodorant (nie antyperspirant) dla alergików, który będzie stosować raz dziennie, na czystą i osuszoną skórę.

Leczenie specjalistyczne

Twoje dziecko jest pod opieką pediatry, ale w miarę upływu czasu potrzebujesz też konsultacji z lekarzami specjalistami. Skierowanie do poradni specjalistycznej wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej na podstawie własnych obserwacji albo na uzasadnioną prośbę rodziców. Skierowanie nie jest wymagane do dermatologa, ginekologa, okulisty, onkologa, stomatologa, psychiatry oraz do poradni dla osób chorych na gruźlicę i osób zakażonych wirusem HIV. Aktualna lista placówek na stronie: www.nfz-warszawa.pl.

Wzrok

Coraz więcej dzieci w wieku szkolnym ma diagnozowane wady wzroku. Wiele z nich powstaje już w pierwszych latach życia, ale ponieważ zwykle nie powodują dolegliwości, nie są wtedy wykrywane. Niepokojące objawy to: przechylenie głowy, zbliżanie oczu do oglądanego przedmiotu, obrazka w książce, trudności w skupieniu uwagi przy pracy z bliska, częste mrużenie i tarcie oczu, potykanie się o meble. Dziecko może mieć problemy z chwytaniem drobnych przedmiotów i wycuciem odległości, może skarżyć się na bóle głowy. Do najczęstszych wad wzroku należą nadwzroczność, niedowidzenie, krótkowzroczność i astygmatyzm.

- **Nadwzroczność (korygowana szklami plusowymi)**

Rodzi się z nią większość dzieci, z wiekiem wartość wady maleje. Nie trzeba jej korygować, jeśli dziecko nie zgłasza dolegliwości wzrokowych i bólów głowy.

- **Niedowidzenie jednego oka**

Często bywa niezauważone przez rodziców, ponieważ dziecko jednym okiem widzi dobrze, podczas gdy oko niedowidzące stopniowo wyłącza się z widzenia.

- **Krótkowzroczność (korygowana szklami minusowymi)**

U dzieci zdarza się rzadziej niż nadwzroczność, ale ma poważnie tendencję do pogłębiania się z wiekiem. Przy większej wartości wady konieczne mogą być okulary. Trzeba jednak pamiętać, że okulary nie spowodują zahamowania postępu krótkowzroczności.

- **Astygmatyzm (korygowany szklami cylindrycznymi)**

To najczęściej wynik nieprawidłowej krzywizny rogówki. Jeśli wada dziecka dokucza, np. skarży się ono, że widzi obraz rozmazany, wymaga okularów (dużą wadę usuwa się laserem – dopiero po 20. roku życia).

- **Okulary**

Jeżeli twoje dziecko potrzebuje okularów, pomóż mu wybrać oprawki. Postaraj się przy tym połączyć komfort noszenia z bezpieczeństwem. Oprawki powinny być lekkie, nie powinny zsuwać się z nosa ani uciskać. Ważne jest również, by miały dobrze dopasowaną długość i ułożenie zauszniaków. Sprzymierzeńcem oczu jest urozmaicona dieta, właściwe oświetlenie i odpowiednie ćwiczenia.



• **Ważne!**

Jeśli do oka dziecka dostała się jakakolwiek substancja żrąca, płuc dziecka otwarte oko pod bieżącą wodą przez kilka minut i szybko zasięgnij porady lekarskiej. Jeśli dziecko ma w oku ciało obce, którego nie możesz samodzielnie usunąć, zasłoń oko lekko uciskającym opatunkiem z gazy (nie watą!), aby zapobiec odruchowi mrugania i niezwłocznie zgłoś się z dzieckiem do lekarza. Nawet jeśli udało ci się usunąć ciało obce, oko powinien obejrzeć okulista. Zawsze zasięgaj pomocy okulisty, jeśli istnieje podejrzenie, że do oka dostały się drobiny szkła lub inny przezroczysty przedmiot o ostrych krawędziach. Bakteryjne i wirusowe zapalenia spojówek są bardzo zaraźliwe. Do przemywania używaj osobnych gazików do każdego oka. Przed konsultacją z lekarzem możesz przemywać oczy dziecka jedynie solą fizjologiczną lub przegotowaną wodą. Nie używaj szalwi ani rumianku, ponieważ mogą uczulać.

Zgłoś się do lekarza, jeśli:

- Dziecko skarży się na ból oka lub widzi niewyraźnie, jak przez mgłę.
- Oko jest zaczerwienione lub spuchnięte.
- W worku spojówkowym gromadzi się wydzielina ropna lub śluzowa, oko łzawi.
- Po usunięciu ciała obcego dziecko odczuwa ból lub dyskomfort po upływie 48 godzin.

Konsultacja dr n. med. Katarzyna Wajs, okulista

PORADNIE OKULISTYCZNE

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. W. Czumy 1
tel. 22 664 10 14

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów

Poradnia Okulistyczna
ul. Kielecka 27
tel. 22 849 96 81 w. 101

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Sanocka 6
tel. 22 822 47 18 w. 106

PRAGA POŁUDNIE

Szpital Dziecięcy

im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 509 82 55

**NZO Zakład Lecznictwa Specjalistycznego
i Rehabilitacji Optimed**

ul. A. Kordeckiego 49
tel. 22 424 31 94

PRAGA PÓLNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

Gabinet okulistyczny dla dzieci
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Okulistyczna
al. Wyzwolenia 6
tel. 22 628 80 02, 22 628 20 80

**NZO Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-
Lecznicza Jednostka Polskiego Związku
Niewidomych**

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Karmelicka 26
tel. 22 635 67 02

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 10

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Okulistyczna
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 16 15

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Szlenkierów 10
tel. 22 632 42 50

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz

Poradnia Okulistyczna dla dzieci
ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 47 36

LECZENIE ZEZA

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza Poradnia Leczenia Zeza
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 617 11 92

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus, Poradnia Leczenia Zeza
ul. W. Oczki 6, tel. 22 502 10 87

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”, Gabinet Leczenia Zeza
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 73 55

Słuch

Z przeprowadzonych w Warszawie badań przesiewowych wśród dzieci wynika, że różnego rodzaju zaburzenia przewodzenia lub odbioru dźwięków dotyczą 20% badanych¹. Skutkiem zaburzeń słuchu są problemy z adaptacją w środowisku szkolnym, trudności w komunikowaniu się z innymi oraz ograniczenia w przyswajaniu wiedzy. Do głównych czynników ryzyka zaburzeń słuchu należą:

- rodzinne skłonności,
- infekcje wirusowe,
- nawracające zapalenia uszu,
- znaczny przerost migdałka gardłowego,
- urazy głowy,
- nadmierny hałas środowiskowy.

W Warszawie wykonuje się badania przesiewowe słuchu wśród uczniów klas I i VI. Opiekun dziecka zostaje poinformowany o wyniku badania. W przypadku rozpoznania zaburzeń słuchu, rodzice otrzymują informację, która stanowi podstawę do skierowania dziecka na dalszą diagnostykę specjalistyczną. Realizator programu umożliwi wykonanie badań diagnostycznych słuchu dla dzieci z dodatnim wynikiem badania przesiewowego. W przypadku konieczności kontynuacji leczenia, realizator programu informuje rodziców o możliwości dalszego leczenia, w tym także rehabilitacji. Do osiągnięcia najlepszych efektów w terapii niezbędna jest ścisła współpraca psychologów, pedagogów, logopedów i audiologów. U dzieci z podejrzeniem zaburzeń słuchowych, u których audiolog potwierdzi występowanie niedosłuchu, możemy zastosować leczenie farmakologiczne, operacyjne lub korygować słuch za pomocą aparatów słuchowych.

Dzieci z Warszawy i okolic mogą znaleźć specjalistyczną opiekę w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu, ul. M. Mochnackiego 10, tel. 22 356 03 01, www.whc.ifps.org.pl.

W 2012 r. zostało otwarte w pobliżu Warszawy Światowe Centrum Słuchu – jednostka resortowa Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, która zapewnia kompleksową opiekę osobom ze schorzeniami wad wrodzonych i nabytych narządu słuchu, głosu, mowy i równowagi. To unikalna, pierwsza tego typu placówka w skali międzynarodowej.

Światowe Centrum Słuchu Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, ul. Mokra 17, Kajetany, 05-830 Nadarzyn, tel. 22 356 03 66, www.whc-root.ifps.org.pl

¹Źródło: Załącznik do uchwały Nr XXVII/880/2008 Rady m.st. Warszawy z dnia 3 kwietnia 2008 r.



PLACÓWKI LECZĄCE ZABURZENIA SŁUCHU

BEMOWO**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. W. Czumy 1
tel. 22 666 10 14

BIAŁOŁĘKA**SPZOZ Warszawa Białołęka**

Poradnia Specjalistyczna
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16

MOKOTÓW**SZPZLO Warszawa Mokotów**

Poradnia Otolaryngologiczna
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

Poradnia Otolaryngologiczna
ul. Sanocka 6
tel. 22 822 47 18

PRAGA POŁUDNIE**Szpital Dziecięcy****im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. Niekłańska 4/24
tel. 22 509 82 76, 22 509 83 27

PRAGA PÓLNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

Gabinet Otolaryngologiczny dla Dzieci
ul. Dąbrowszczaków 5A
tel. 22 619 28 40

ŚRÓDMIEŚCIE**Samodzielny Publiczny Dziecięcy****Szpital Kliniczny**

Poradnia Otolaryngologiczna
Dzieci i Młodzieży
ul. Marszałkowska 24
tel. 22 522 74 00

SZPZOZ im. Dzieci Warszawy**w Dziekanowie Leśnym**

Poradnia Laryngologiczna,
Poradnia Audiologiczna
ul. Sienna 60
tel. 22 620 90 78

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Otolaryngologiczna
ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 33, 22 830 54 25

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Otolaryngologiczna
al. Wyzwolenia 6
tel. 22 628 80 02

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska**„Cepelek”**

Gabinet Otolaryngologiczny dla Dzieci
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 16

TARGÓWEK**SZPZLO Warszawa Targówek**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

WAWER**Instytut „Pomnik – Centrum****Zdrowia Dziecka”**

al. Dzieci Polskich 20

• Poradnia Laryngologiczna

tel. 22 815 16 62

• Poradnia Foniatria

tel. 22 815 70 16

WOLA**Instytut Matki i Dziecka**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 51

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. Szenkierów 10
tel. 22 632 37 94, 22 632 42 50

ŻOLIBORZ**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 47 36

Wady postawy

Początek nauki w szkole jest zwykle ciężkim sprawdzianem dla dziecięcego kręgosłupa. Nasz junior zmienia radykalnie tryb życia, a swobodną zabawę – na dłuższe przebywanie w pozycji siedzącej. Niebagatelny wpływ na przeciążenia skutkujące powstawaniem wad postawy u dzieci w wieku szkolnym ma dźwiganie ciężkich plecaków, tornistrów lub toreb z podręcznikami. Pięciokilogramowy tornister to dla dziecka ważącego około 20 kilogramów takie samo obciążenie, jak dla ważącej 60 kilogramów dorosłej osoby 15-kilogramowy bagaż. Na dodatek kości dziecka dopiero się kształtują, rośnie, a ze względu na większą ilość miękkich chrząstek jest bardziej podatny na odkształcenia. Zwróć uwagę na ciężar tornistra swojego dziecka. Jeśli uznasz, że małe dźwiga zbyt wielki ciężar, wspólnie z rodzicami pozostałych dzieci w klasie i wychowawcą opracujcie sposoby, by dzieci nosiły do szkoły mniej podręczników i zeszytów.

Postawę dziecka ocenia w badaniu ortopedycznym lekarz, jednak rodzice powinni również to umieć. Podstawowe badanie polega na dokładnych oględzinach ciała juniora, które poddamy tzw. testowi symetrii. Ustawiamy dziecko przodem, tyłem, bokiem i w skłonie i porównujemy, czy te same punkty ciała po obu stronach ciała są położone symetrycznie. Jeśli wynik oględzin jest niepokojący, zgłoście się do specjalisty.

Uczniowie klas I na początku roku szkolnego są badani pod kątem wad postawy przez instruktora gimnastyki korekcyjnej. Pozwala to znaleźć dzieci z wadami postawy, zarówno tymi drobnymi, które poddane zabiegom można szybko i skutecznie skorygować, jak i znacznymi, których proces korekcji przebiega dłużej i wymaga systematycznej, żmudnej pracy dziecka, rodzica i nauczyciela. Na zajęcia gimnastyki korekcyjnej kwalifikuje lekarz pediatra lub ortopeda, wypisując stosowne skierowanie. Dziecko uczęszczające na zajęcia w klasie I ma możliwość kontynuowania procesu korekcji w klasie II i III.

OŚRODKI LECZENIA WAD POSTAWY

BEMOWO

Centrum Rehabilitacji im. prof. M. Weissa
„Stocer” Sp. z o.o.
Poradnia Wad Postawy
ul. Ożarowska 75a
tel. 22 836 05 13

SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia Wad Postawy
ul. W. Czumy 1
tel. 22 664 58 93

OCHOTA

SZPZŁO Warszawa Ochota
Poradnia Wad Postawy
ul. Sanocka 6
tel. 22 822 47 18 w 105

PRAGA POŁUDNIE

NZOZ Reh-Medica Centrum Rehabilitacji
Poradnia Wad Postawy dla Dzieci
ul. Mładzka 27a
tel. 22 613 76 81

Szpital Dziecięcy

im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza
Poradnia Chirurgii
Urazowo-Ortopedycznej dla Dzieci
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 617 11 92

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital dla Dzieci
Poradnia Wad Postawy
ul. M. Kopernika 43,
tel. 22 830 53 33, 22 830 54 25

TARGÓWEK

SZPZŁO Warszawa Targówek
Poradnia Wad Postawy dla Dzieci
ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 10



Wady wymowy

Nieskorygowane na czas wady wymowy mogą wpędzić nasze dziecko w poważne problemy. Źle wymawiające kilkulatki mogą mieć gorsze wyniki w nauce, stawać się z biegiem czasu nieśmiałe i zamknięte w sobie. Utrwalona wada wymowy może też ograniczyć w przyszłości wybór kariery zawodowej. Co robić, gdy dziecko źle wymawia? Najlepszym rozwiązaniem jest wizyta u specjalisty – logopedy. Szanse na stuprocentowe wyleczenie mają dzieci w wieku od 3 do 8-10 lat. Później, niestety, jest trudniej.

Co powinno cię zaniepokoić? Problem pojawia się, gdy dziecko 6-letnie nie wymawia „sz”, „cz”, „ś”, „ż” oraz zamienia głoskę „r” na „l”. Substytucja zwana jest sygmatyzmem czy seplenieniem, a zamiana głoski „r” na „l” to rotacyzm. Te dwie wady mają bezpośredni wpływ na naukę pisania. Pierwsza wizyta u logopedy powinna się odbyć profilaktycznie około 5. roku życia. Terapia trwa zwykle od roku do 2 lat. Zostaje zakończona w momencie, kiedy dziecko nie pamięta swojej wadliwej wymowy. Czasami trzeba po prostu cierpliwie poczekać, aż wada ustąpi samoistnie. Ocenę, czy podejmować interwencję oraz jaką przyjąć kolejność czynności, dobrze jest pozostawić specjalście.

Konsultacja: mgr Hanna Klimiuk

PORADNIE LOGOPEDYCZNE

BEMOWO

Poradnia Logopedyczna LOGANN
ul. Wrocławska 7A, tel. 22 665 04 48

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
Poradnia Logopedyczna
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 01 96

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu
Poradnia Logopedyczna
ul. M. Mochnackiego 10, tel. 22 311 81 11

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Poradnia Logopedyczna
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 95

SZPZLO Warszawa Mokotów

- Poradnia Logopedyczna
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81
- Poradnia Logopedyczna
ul. Soczi 1, tel. 22 642 69 33-36

Szpital Czerniakowski SPZOZ
Poradnia Logopedyczna
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13

NZOZ Centrum Medyczne MEDICENTER
Poradnia Logopedyczna
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08

Ośrodek Wczesnej Interwencji

Poradnia Logopedyczna
ul. Pilicka 21, tel. 22 844 06 37

OCHOTA

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital
Kliniczny, Poradnia Logopedyczna
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 12 26, 22 599 22 26

PRAGA POŁUDNIE

Szpital Dziecięcy
im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza
Poradnia Logopedyczna
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 22 617 11 92

PRAGA PÓŁNOC

Polski Związek Głuchych, Specjalistyczna
Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży
z Wadą Słuchu
Poradnia Logopedyczna
ul. Radzywińska 101/103, tel. 22 618 05 82

SZPZLO Praga Północ Gabinet Logopedyczny DAB
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 28 40

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”
Gabinet Logopedyczny
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

NZOZ Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS
Poradnia Logopedyczna
Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 635 41 09

Warszawski Szpital dla Dzieci
SPZOZ Poradnia Specjalistyczna
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99

TARGÓWEK
Poradnia Logopedyczna LOGANN
ul. Bartnicza 4, tel. 22 814 55 31

SZPZO Warszawa Targówek
Poradnia Logopedyczna
ul. Balkonowa 4
tel. 22 744 00 53

Poliklinika Bródnowskiego Centrum
Klinicznego SPZOZ
Poradnia Logopedyczna
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 53 19

URSYNÓW
SPZOZ Warszawa Ursynów
Poradnia Logopedyczna dla Dzieci
ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18

LOGO-MED Poradnia
Gabinet Logopedyczno-Neurologopedyczny
ul. Symfonii 2, tel. 608 047 119

WAWER
Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Logopedyczna
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 327 74 29, 22 815 70 16

WOLA
Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Logopedyczna
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 74 29

SPZOZ Warszawa Wola
Poradnia Logopedyczna dla Dzieci
ul. Sienkiewicza 10, tel. 22 632 37 94

ŻOLIBORZ
Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego
Żoliborza, Bielani i Łomianek
Poradnia Logopedyczna
ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 38 13

Dermatologia

Z jakim problemem do dermatologa?

• **Atopowe zapalenie skóry (AZS)**

AZS jest przewlekłą zapalną chorobą skóry. Główną cechą tego schorzenia jest suchość skóry spowodowana dysfunkcją bariery skórnej, która powoduje zwiększoną utratę wody oraz ułatwia przenikanie alergenów i substancji drażniących. Objawy AZS – stan zapalny i świąd zależą od wieku dziecka i stopnia zaawansowania choroby. Pierwsze objawy występują zwykle ok. 6.-8. tygodnia życia i zlokalizowane są na twarzy i na powierzchniach kończyn oraz w zgięciach łokciowych i podkolanowych. W późniejszym wieku u dziecka zwykle zajęte są przede wszystkim fałdy zgięciowe, twarz i szyja, górne części ramion i pleców, grzbietowe powierzchnie rąk i stóp. Większość dzieci, u których wcześniej wystąpiło AZS, których rodzice bądź rodzeństwo ma skłonność do alergii, jest w grupie ryzyka wystąpienia alergicznego nieżytu nosa, a następnie astmy oskrzelowej. Codzienna pielęgnacja skóry z AZS polega na regularnym uzupełnianiu bariery lipidowej poprzez smarowanie preparatami natłuszczającymi, tzw. emolientami, wielokrotnie w ciągu dnia i bezpośrednio po kąpielach. Emolienty nie tylko poprawiają nawilżenie skóry, ale także przywracają ciągłość naskórka, co hamuje wnikanie substancji drażniących i alergenów. Do mycia należy stosować łagodne preparaty, niezawierające mydła ani substancji zapachowych. Leczenie sterydami i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi obszarów skóry zajętych głębokimi zmianami należy powierzyć dermatologowi. Często podstawą terapii AZS jest odpowiednia dieta eliminująca alergiczne działanie niektórych pokarmów.

PORADNIE ALERGOLOGICZNE

BEMOWO
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Alergologiczna
ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 281

OCHOTA
Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
Poradnia Alergologiczna
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 15 69



PRAGA POŁUDNIE

SPZPZO Warszawa Praga Południe
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. Saska 61
tel. 22 617 67 34

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med.
Jana Bogdanowicza
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 617 11 92

PRAGA PÓŁNOC

SPZPZO Warszawa Praga Północ
Gabinet Alergologiczny dla Dzieci
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 741 30 10

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOO
Poradnia Alergologii Dziecięcej
al. Gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 22 681 44 44

ŚRÓDMIEŚCIE

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital
Kliniczny
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Marszałkowska 24
tel. 22 522 74 00

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”
Gabinet Alergologiczny dla Dzieci
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 16

SPZPZO im. Dzieci Warszawy
w Dziekanowie Leśnym
Poradnia Alergologiczna
ul. Sienna 60
tel. 22 620 90 78

Warszawski Szpital dla Dzieci
Poradnia Alergologiczna
ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 33, 22 830 54 25

TARGÓWEK

SPZPZO Warszawa Bródno
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. Łojewska 6
tel. 22 811 44 30

URSYNÓW

NZOO „Medical Center” S.C.
Gabinet Alergologiczny
ul. S. Dembego 5/5
tel. 22 406 41 41

SPZOO Warszawa Ursynów
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. Zamiany 13
tel. 22 648 30 76

„Alergo-Med” Poradnia Specjalistyczna
Leczenie Alergii i Chorób Płuc
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
al. Komisji Edukacji Narodowej 56
tel. 22 448 47 77

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Alergologiczna
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 72 08

SPZPZO Warszawa Wawer
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. Strusia 4/8
tel. 22 378 33 23

WESOŁA

SPZPZO Warszawa Wesoła
Gabinet Lekarza Alergologa
ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 773 53 63

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 73 20

Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny

- Poradnia Alergologiczna
- Poradnia Alergii Skórnych
- Poradnia Alergii Oddechowych
- Poradnia Alergii Pokarmowych

ul. Działdowska 1
tel. 22 452 32 13

SPZOO Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. Szenkierów 10
tel. 22 632 37 94

Centrum Alergologii IRMED
Specjalistyczny NZOZ
Poradnia Alergologiczna Dla Dzieci
ul. E. Tyszkiewicza 13/U1
tel. 22 628 32 38

ŻOLIBORZ
Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego
Żoliborza, Bielana i Łomianek
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 47 36

- **Łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS)**

Najczęściej rozpoznawane jest u niemowląt, ale dotyczy także starszych dzieci. Zmiany na tle ŁZS zwykle obejmują okolice pielnuszkową, skórę owłosioną głowy, okolice mostka oraz plecy między łopatkami, łuki brwiowe, okolice zauszne i pachy. Cechą charakterystyczną ŁZS są żółte, drobne łuseczki na podłożu płam zapalnych, bardzo rzadko występuje świąd, choroba nie ma zazwyczaj podłoża alergicznego. Jednak w rzadkich przypadkach i ona może być dokuczliwa, a skóra wygląda nieestetycznie. Odróżnienie ŁZS od AZS bywa niekiedy trudne, a ponieważ w leczeniu stosuje się inne metody niż w przypadku AZS, diagnozę najlepiej powierzyć lekarzowi.

- **Trądzik**

Wiek dojrzewania to czas, kiedy na twarzy dziecka, klatce piersiowej i plecach może pojawić się trądzik. Trądzik może stać się przyczyną głębokich kompleksów i na długi czas zachwiać samooceną dziecka, dlatego powinien być leczony. Jeśli u dziecka występują głównie zaskórniki i nieliczne, niewielkie grudki lub krostki – leczenie miejscowe może przeprowadzić lekarz pediatra. Jeśli jednak po 2-3 miesiącach nie widać poprawy, należy udać się z dzieckiem do dermatologa. Terapię ogólnoustrojową powinien prowadzić dermatolog, w porozumieniu z pediatrą.

- **Choroby pasożytnicze skóry**

Najczęstszą chorobą pasożytniczą skóry u dzieci jest wszawica. Do zakażenia dochodzi zwykle przez kontakt bezpośredni lub pośrednio przez czapki, grzebień, szczotki itp. Podstawą rozpoznania wszawicy jest stwierdzenie u dziecka pasożytów lub gniid, a sygnałem alarmowym jest częste drapanie się dziecka po głowie. Leczenie wszawicy polega na stosowaniu środków owadobójczych na skórę owłosioną głowy. Wszystkie te środki można kupić w aptece, a samo leczenie należy przeprowadzić zgodnie z ulotką dołączoną do leku. Leczeniem powinno się objąć profilaktycznie wszystkich domowników. W przypadku powikłań bakteryjnych należy zasięgnąć opinii lekarza – konieczne w tym przypadku będzie stosowanie antybiotyków. O wystąpieniu wszawicy u dziecka należy koniecznie poinformować szkołę.

Stosunkowo rzadziej zdarzają się u dzieci zarażenia świerzem, których cechą charakterystyczną jest świąd, najczęściej między palcami, pod łokciami, kolanami, piersiami oraz pomiędzy łopatkami, nasilający się szczególnie w nocy. U dzieci na dłoniach i podszewach stóp występują pojedyncze czerwone grudki. W wyniku drapania może dojść do wtórnego zakażenia bakteryjnego. W przypadku stwierdzenia podobnych objawów, najlepiej od razu zgłosić się do poradni dermatologicznej, gdzie lekarz przepisze leczniczą maść lub płyn. W związku z tym, że choroba cechuje się dużą zakaźnością, powinno się profilaktycznie leczyć wszystkich członków rodziny.

PORADNIE DERMATOLOGICZNE

BEMOWO
Przychodnia Lekarska Wojskowej
Akademii Technicznej SPZOZ
Poradnia Dermatologiczna
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 11

BIAŁOŁĘKA
SPZOZ Warszawa Białołęka
Poradnia Specjalistyczna
ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 16



**NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej
Gabinet Lekarski – Dermatolog**
ul. Mysliborska 95, tel. 22 889 03 35

BIELANY

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”
Gabinet Dermatologiczny**
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45

**Przychodnia Na Bielanach – NZOZ
Poradnia Dermatologiczna**
ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40

MOKOTÓW

**Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Poradnia Dermatologiczna Kliniki Dermatologii**
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 14 81

**NZOZ Magodent
Poradnia Dermatologiczna**
ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56

**SZPZLO Warszawa Mokotów
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Jadźwingów 9, tel. 22 845 34 63

**SZPZLO Warszawa Mokotów
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81

ZNZOZ REKOL-MED

- **Poradnia Dermatologiczna**
ul. J.S. Bacha 2, tel. 22 843 68 28, 22 843 68 13
- **Poradnia Dermatologiczna**
ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45

**NZOZ SANA S.C.
Poradnia Dermatologiczna**
ul. S. Batorego 31a, tel. 22 825 14 70

**NZOZ PRO FAMILIA Przychodnia Zdrowia Rodziny
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

**Centrum Medyczne MEDICENTER
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

OCHOTA

**NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej
Gabinet Dermatologiczny**
ul. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 823 89 45

**SZPZLO Warszawa Ochota
Poradnia Dermatologiczna**
ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 822 48 47

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS**
ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

PRAGA POŁUDNIE

**SZPZLO Warszawa Praga Południe
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Saska 61, tel. 22 617 94 75

**Wojskowy Instytut Medyczny
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Szaserów 128, tel. 22 681 84 08

**Centrum Medyczne „Saska Kępa”
Specjalistyka i POZ
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Marokańska 16, tel. 22 610 10 57

**NZOZ NUCLEUS
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

**NZOZ Przychodnia Formedica
Poradnia Dermatologiczna**
ul. Berezynska 39, tel. 22 616 22 15

**NZOZ Przychodnia Lekarska „Vita Med”
Poradnia Dermatologiczna**
ul. J. Meissnera 1/3, tel. 22 671 31 10

PRAGA PÓŁNOC

**SZPZLO Praga Północ
Gabinet Dermatologiczny**
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 09 45, 22 619 34 81

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
„Vitamed”
Gabinet Dermatologiczny**
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

REMBERTÓW

**Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
Poradnia Dermatologiczna**
al. Gen. Chruściela „Montera” 103, tel. 22 681 44 44

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Dermatologiczna
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

NZOZ „Mariańska” Sp. z o.o.
Poradnia Dermatologiczna
ul. Mariańska 1, tel. 22 624 30 78

NZOZ „Starówka” Sp. z o.o.
Poradnia Dermatologiczna
ul. Gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego
i Transportu Sanitarnego „Meditrans”
Poradnia Dermatologiczna
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 13 55

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”
Gabinet Dermatologiczny
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej
Poradnia Dermatologiczna
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Dla
Pracowników Wojska
• **Poradnia Dermatologiczna**
ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 44 44
• **Poradnia Dermatologiczna**
ul. Gen. W. Andersa 16, tel. 22 635 31 01

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus Centrum
Leczenia Obrażeń
• **Poradnia Dermatologiczna**
ul. Koszykowa 82a, tel. 22 502 13 00
• **Poradnia Dermatologiczna**
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07

Warszawski Szpital Dla Dzieci
Poradnia Dermatologiczna
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 628 80 02

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS
Poradnia Dermatologiczna Dla Dzieci
ul. Śliska 5, tel. 22 620 58 96

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Poradnia Specjalistyczna
ul. Frascati 2
tel. 885 670 020, 22 695 28 65

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Bródno
Poradnia Dermatologiczna
ul. Rembelińska 8, tel. 22 519 13 20

Poradnia Rodzinna „Zdrowie”
Poradnia Dermatologiczna
ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

SZPZOZ Warszawa Targówek
Poradnia Dermatologiczna
ul. Remiszewska 14, tel. 22 679 01 47

SZPZLO Warszawa Bródno
Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 10, 22 519 85 00

Wojewódzki Szpital Bródnowski SPZOZ
Poradnia Dermatologiczna
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 54 64

URSUS

Lecznica Ursus NZOZ
Gabinet Dermatologiczny
ul. Dzieci Warszawy 11/U1, tel. 22 668 43 17

NZOZ Hipokrates Sp. z o.o.
Poradnia Dermatologiczna
ul. Plac Czerwca 1976 roku 1, tel. 22 478 28 26

SZPZLO Warszawa Ochota
Poradnia Dermatologiczna
ul. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 w 23

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC
Poradnia Dermatologiczna
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 648 74 74, 22 648 35 35

Centrum Medyczne Lek Sp. z o.o.
Poradnia Dermatologiczna
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 643 59 11



SPZLO Warszawa Ursynów
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Na Uboczu 5
 tel. 22 649 65 02 w. 123, 22 649 65 05

WAWER
Międzyleski Szpital Specjalistyczny
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 51 34

SZPZLO Warszawa Wawer
Poradnia Dermatologiczna
 ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

SZPZLO Warszawa Wawer
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Patriotów 46/48, tel. 22 872 40 25

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Dermatologiczna
 al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 16 20

WESOŁA
SZPZLO Warszawa Wesoła
Gabinet Lekarza Dermatologa
 ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 53 63

WILANÓW
Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
„Wilmed” NZOZ
 ul. S. Lentza 35, tel. 22 651 98 61

WŁOCHY
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83

WOLA
Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Górczewska 89
 tel. 22 321 12 00, 22 321 12 11

NZOZ „Ośrodek Pomocy Zdrowiu”
Poradnia Dermatologiczna
 ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

SPZSOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Szlenkierów 10, tel. 22 632 42 50

ŻOLIBORZ
NZOZ Lecznica Medyczna „Alvit”
Poradnia Dermatologiczna
 ul. J. Słowackiego 5/13
 tel. 22 833 01 51

SPZLO Warszawa Żoliborz
Poradnia Dermatologiczna
 ul. K. Szajnochy 8
 tel. 22 833 58 80

SPZLO Warszawa Żoliborz
Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
 ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
Poradnia Dermatologiczna
 ul. Z. Krasińskiego 56
 tel. 22 685 28 73

Ginekologia i endokrynologia dziecięca

• Kiedy zasięgnąć porady ginekologa lub endokrynologa dziecięcego?

We wczesnym dzieciństwie dziewczynki, przed pierwszą miesiączką, zaniepokojenie rodziców powinny budzić takie objawy, jak sklejenie się warg sromowych, upławy, częste infekcje układu moczowego, krwawienie z pochwy przed 10. rokiem życia, objawy przedwczesnego dojrzewania (np. pojawienie się owłosienia łonowego lub pachowego) przed ukończeniem 9 lat. Jeśli rodzice zaobserwują pojawienie się pierwszych oznak dojrzewania płciowego u swoich pociech nieco wcześniej niż wskazywałby wiek dziecka, powinni się zgłosić do poradni endokrynologicznej.

Problemem dotyczącym głównie dziewczynek jest profilaktyka zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Jest on odpowiedzialny m.in. za rozwój raka szyjki macicy, ale może powodować także inne nowotwory złośliwe: jamy ustnej, głowy i szyi. Dostępna od kilku lat szczepionka pozwala zapobiegać zarażeniom tym groźnym wirusem. Szczepić można dziewczęta i chłopców po 9. roku życia. Przeprowadzone badania udowodniły wysoką skuteczność szczepionki, dlatego Polskie Towarzystwo Profilaktyki zakażeń HPV zaleca rutynowe szczepienie dziewcząt i kobiet między 11. a 26. rokiem życia.

• Zmiany skórne okolic intymnych

Istnieje wiele chorób przebiegających ze zmianami skórnymi w okolicy odbytu i okolicy moczowo-płciowej. Najczęściej jest to zapalenie sromu i pochwy spowodowane podrażnieniem w wyniku niedostatecznej higieny lub stosowaniem nieodpowiednich środków czystości. Leczenie sprowadza się wówczas do stosowania preparatów przeciwzapalnych i przestrzegania higieny. Często przyczyną nawracającego zapalenia sromu jest owsica. Uwaga! Należy wziąć pod uwagę fakt, że mogą to być również objawy wykorzystywania seksualnego.

• Zaburzenia dojrzewania

Wiek pokwitania to czas, kiedy ujawniają się rozmaite schorzenia układu hormonalnego. Jeśli dziecko przybiera na wadze w sposób nieuzasadniony dietą lub mimo dobrego apetytu traci na wadze, jeśli miewa nadmierne pragnienie, jest ospałe, ma suchą skórę czy też rośnie wolniej niż rówieśnicy, powinien je zbadać endokrynolog. Pozwoli to wcześniej wychwycić i leczyć ewentualne schorzenia.

PORADNIE GINEKOLOGICZNE DLA DZIEWCZĄT

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki
SPZOZ Przyszpitalna Poradnia Ginekologiczna
dla Dziewcząt

ul. Ceglowska 80, tel. 22 864 20 00

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny im. Ks. Anny Mazowieckiej
Poradnia Ginekologiczna
dla Dziewcząt

ul. Karowa 2, tel. 22 596 64 58

Samodzielny Publiczny Dziecięcy

Szpital Kliniczny
Poradnia Ginekologiczna Dziewcząt

ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00

Warszawski Szpital dla Dzieci
Poradnia Ginekologiczna
dla Dziewcząt

ul. M. Kopernika 43, tel. 22 830 53 33

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum
Zdrowia Dziecka”

Poradnia Ginekologii Dziecięcej

al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 75 35

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Ginekologii
dla Dziewcząt

ul. M. Kasprzaka 17a

tel. 22 327 70 50, 22 327 70 51

Wczesne zapobieganie nowotworom

Kluczem do sukcesu w pokonaniu choroby nowotworowej jest jej wczesne rozpoznanie. Profilaktyka chorób nowotworowych obejmuje stosunkowo proste, tanie i bezinwazyjne metody. Niezależnie od wieku dziecka należy regularnie, przynajmniej raz w roku, wykonywać badanie morfologiczne krwi z rozmazem, pozwalające ocenić ilość i stadium rozwoju komórek krwi. Regularnie wykonywane badania ultrasonograficzne brzucha i węzłów chłonnych pozwalają wcześniej wykryć zmiany, które nie dają jeszcze żadnych objawów i są niedostrzegalne w rutynowym badaniu. Według specjalistów z Centrum Zdrowia Dziecka wczesne objawy choroby nowotworowej u dziecka mogą być następujące:

- podwyższona ciepota ciała bez uchwytnej przyczyny, nawracające infekcje,
- nocne poty,
- zahamowanie lub/i uwstecznienie rozwoju psychoruchowego,
- utrata >10% masy ciała w ciągu 6 miesięcy u starszych dzieci,
- osłabienie,
- drażliwość, zmiana usposobienia.



ALARMUJĄCE OBJAWY CHOROBY NOWOTWOROWEJ U DZIECI	CO MOŻEMY ZROBIĆ, ŻEBY WCZEŚNIE WYKRYĆ NOWOTWÓR U DZIECKA
anemia, wybroczyny, łatwe męczenie się	wykonaj morfologię krwi!
narastające bóle głowy, nudności, poranne wymioty, zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu, utykanie, niedowład	wykonaj tomografię komputerową mózgu!
powiększenie węzłów chłonnych, duszność, chrypka, kaszel bez cech infekcji	wykonaj RTG klatki piersiowej!
powiększenie obwodu brzucha, wyczuwalny guz, krwiomocz, zaparcia	wykonaj USG jamy brzusznej i miednicy!
narastające bóle kości bez urazu, pojawienie się guzka/guza i jego powiększanie się	wykonaj RTG odpowiedniej okolicy!
zez, biały odbłask źrenicy oka	wykonaj badanie dna oka!
wylewy okularowe, wytrzeszcz gałek ocznych	zgłoś się do pediatry onkologa!

Opracowano na podstawie www.czd.waw.pl

Rodzice zaniepokojeni stanem zdrowia dziecka lub chcący dowiedzieć się więcej na temat profilaktyki nowotworowej, mogą korzystać z konsultacji pediatrów onkologów.

PORADNIE ONKOLOGICZNE

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki
Poradnia Hematologiczna
dla Dzieci
ul. Cegłowska 80, tel. 22 864 20 00

ŚRÓDMIEŚCIE

Samodzielny Publiczny Dziecięcy
Szpital Kliniczny Poradnia
Onkologiczna dla Dzieci i Młodzieży
Poradnia hematologiczna
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00

SZPZOZ im. Dzieci Warszawy
w Dziekanowie Leśnym
Poradnia Hematologiczna
ul. Sienna 60, tel. 22 620 90 78

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Onkologiczna dla Dzieci i Młodzieży
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 70 48

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Onkologiczna
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 72 51

Kardiologia

W okresie dojrzewania u twojego juniora mogą wystąpić zaburzenia w krążeniu. Gdy dziecko źle znosi wysiłek fizyczny, szybko się męczy, omdlewa, jest blade, ma zimne dłonie i stopy, należy porozmawiać z pediatrą bądź zasięgnąć porady kardiologa. Dolegliwości w większości przypadków są przejściowe i ustępują wraz z wyrównaniem dysproporcji w rozwoju poszczególnych części układu krążenia, może się jednak okazać, że do czasu osiągnięcia równowagi dziecko będzie musiało nieco skorygować tryb życia, dostosować swoją aktywność fizyczną do możliwości swojego ciała. Lekarz określi, jaki rodzaj i intensywność wysiłku jest dla dziecka właściwy i w razie konieczności wypisze stosowne zalecenia, które będą musiały być respektowane na zajęciach wychowania fizycznego.

PORADNIE KARDIOLOGICZNE

MOKOTÓW

SZPZLO Mokotów

Poradnia Kardiologiczna

ul. Kielecka 27

tel. 22 849 96 81

PRAGA POŁUDNIE

EZMED NZOZ

Poradnia kardiologiczna dla dzieci

ul. Kawcza 58/7

tel. 22 740 16 05

Szpital Dziecięcy

im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza

Poradnia Kardiologiczna

ul. Niekańska 4/24

tel. 22 617 11 92

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Praga Północ

Gabinet Kardiologii Dziecięcej

ul. Dąbrowszczaków 5a

tel. 22 619 28 40

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska

„Cepelek”

Gabinet Kardiologiczny

ul. Koszykowa 78

tel. 22 429 11 16

MEDSERVICE s.c.

Prywatna Poradnia Kardiologiczna

ul. Świętokrzyska 18

tel. 22 829 92 56

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Kardiologiczna

ul. M. Kopernika 43

tel. 22 830 53 33

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci i Młodzieży

ul. Marszałkowska 64

tel. 22 522 74 00

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Bródno

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci

ul. Poborzańska 6

tel. 22 519 85 10

NZOZ EZMED

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci

ul. W. Syrokomli 16

tel. 22 676 78 71

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

ul. Pasaż Ursynowski 9

tel. 22 648 35 35

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Kardiologiczna

al. Dzieci Polskich 20

tel. 22 815 17 09

ŻOLIBORZ

SZPZLO Warszawa Żoliborz

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci

ul. W. Kochowskiego 4

tel. 22 839 47 36

Urazy

Duża aktywność ruchowa, uprawianie sportów, udział w zabawach grupowych narażają juniora na urazy i kontuzje. Najczęstsze urazy – otarcia, zadrapania i drobne skaleczenia – wymagają starannego oczyszczenia rany wodą, odkażenia środkiem dezynfekującym oraz założenia odpowiedniego opatrunku. Interwencja specjalisty jest konieczna, gdy dziecko zrani się w głowę lub gdy rana jest większa. Nasz niepokój powinny budzić rany spowodowane ugryzieniami zwierząt, a także zabrudzenie rany ziemią, żwirem lub rdzą ze względu na możliwość przedostania się do organizmu laseczki tężca. Do kontuzji najczęściej dochodzi wskutek braku rozgrzewki oraz niedostosowania obciążeń do możliwości młodego organizmu. Najczęstsze kontuzje to stłuczenia, nadwyrężenia, skręcenia i naciągnięcia mięśni, rzadziej złamania. Stłuczenie zwykle wymaga jedynie okładów chłodzących. Poważniejsze urazy – skręcenie, zwichnięcie stawu czy złamanie – wymagają natychmiastowej pomocy lekarza ortopedy. Po zastosowaniu miejscowego leczenia przeciwbólowego i przeciwobrzękowego powinniśmy udać się do lekarza.



PORADNIE CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ

BEMOWO

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii
Technicznej SPZOZ
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 11

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16

BIELANY

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
Przychodnia Przyszpitalna, Poradnia Chirurgii
Urazowo-Ortopedycznej
ul. Ceglowska 80, tel. 22 864 20 00

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 91, 22 508 15 93

Instytut Reumatologii
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
Poradnia Ortopedyczna
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91

Szpital Czerniakowski SPZOZ
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13

NZOZ MEDIKAR
Poradnia Ortopedyczna
ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 37

NZOZ Carolina Medical Center
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Pory 78, tel. 22 355 82 00

OCHOTA

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
Centrum Leczenia Obrażeń
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
dla Dzieci
ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 16 12

Fundacja Rozwoju Medycyny Sportowej
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Wawelska 5, tel. 22 592 93 00

Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej
św. Anny SPZOZ
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Barska 16/20, tel. 22 579 53 79

PRAGA POŁUDNIE

NZOZ Reh-Medica Centrum Rehabilitacji
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Młądzka 27a, tel. 22 613 76 81

SZPZLO Warszawa Praga Południe
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Gen. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71

Szpital Dziecięcý
im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Nieklańska 4/24, tel. 22 617 11 92

Wojskowy Instytut Medyczny
Poradnia Przyklinikna przy Klinice Ortopedii
ul. Szaserów 128, tel. 22 681 63 05

Wojskowy Instytut Medyczny
Poradnia Traumatologii i Ortopedii
ul. Szaserów 128, tel. 22 681 63 05

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Praga Północ
Gabinet Ortopedyczny dla Dzieci Dab
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 28 40

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego
SPZOZ
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85

Centrum Medyczne POLMED
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Targowa 24, tel. 22 100 63 78

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07

NZO Szpital Solec
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego MEDITRANS
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 13 55

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Dla Pracowników Wojska SPZOZ
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Nowowiejska 31, tel. 22 625 60 61

Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ
Poradnia Chirurgiczno Ortopedyczna
ul. M. Kopernika 43, tel. 22 830 54 25

NZO „Starówka” Sp. z o.o.
Poradnia Chirurgii Ortopedycznej
ul. Gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Bródno
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Poborzańska 6, tel. 22 519 85 20

Poliklinika Bródnowskiego
Centrum Klinicznego
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 55 74, 22 326 52 59

URSYNÓW

SPZLO Warszawa Ursynów
Poradnia Urazowo Ortopedyczna
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02 w. 107

Centrum Medyczne Lek – NZOZ
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4
tel. 22 643 59 11

Centrum Medyczne POLMED
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Puławska 410A, tel. 22 646 18 96

LUX MED Sp. z o.o.
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Puławska 455, tel. 22 431 20 59

Niepubliczny Zespół Leczniczko-Rehabilitacyjny Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o.
Poradnia Ortopedyczna
ul. Komisji Edukacji Narodowej 93
tel. 22 335 07 30

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48

SZPZLO Warszawa Wawer
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. M. Kasprzaka 17A, tel. 22 327 71 63

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11

SZPZLO Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Płocka 49, tel. 22 632 38 91, 22 632 68 76

ŻOLIBORZ

SZPZLO Warszawa Żoliborz
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 22 685 28 73



Odżywianie i zaburzenia odżywiania

Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole następuje pogorszenie sposobu żywienia się dzieci i młodzieży. Zjawisko to nasila się z wiekiem. Wynika to z planu zajęć w szkole, jak również częściowego usamodzielnienia się dzieci, które coraz częściej same decydują o wyborze żywności i sposobie żywienia, niewiele wiedząc o potrzebach organizmu i skutkach nieprawidłowego żywienia. Jednocześnie szkoła często nie zapewnia uczniom możliwości zjedzenia drugiego śniadania na przerwie śniadaniowej, a w asortymencie sklepików szkolnych nie ma produktów śniadaniowych, takich jak: kanapki, mleczne napoje, serki itp. Nawet najbardziej obfite pierwsze śniadanie zjedzone w domu nie zaspokaja potrzeb młodego organizmu przez cały czas pobytu w szkole. Ten zapas energii wystarcza jedynie na 2,5 – 3 godziny. Jeszcze gorzej przedstawia się sprawa, gdy dziecko nie je śniadania w domu lub zastępuje je tylko drobną przekąską.

Uczucie głodu obniża zdolność koncentracji uwagi, aktywność ucznia, pogarsza jego nastrój i samopoczucie. Głód zwiększa również drażliwość dzieci i młodzieży, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami. Jest to związane między innymi z obniżeniem stężenia glukozy we krwi, szczególnie niezbędnej dla pracy mózgu. Ponadto, jak wynika z badań uczniowie, którzy nie spożywali posiłków w szkole, częściej odczuwali osłabienie, rozdrażnienie, gorzej wywiązywali się ze swoich obowiązków aniżeli uczniowie regularnie spożywający posiłki w szkole. Dowodzi to i jednocześnie wyjaśnia, jak ważnym i niezbędnym jest posiłek zjedzony w szkole. Wyrównuje on straty energii, uzupełnia zasób składników pokarmowych, regeneruje siły i przywraca aktywność intelektualną ucznia.

Najkorzystniejsze dla dzieci jest zapewnienie im w czasie pobytu w szkole możliwości zjedzenia bez pośpiechu pełnowartościowego posiłku wspólnie w klasie lub stołówce. Uczniowie powinni mieć również możliwość zakupu produktów śniadaniowych np. kanapek, sałatek, napojów w szkolnej stołówce lub sklepiku.

Jak to zrobić?

Choć wymaga to nieco pracy, własnoręcznie przygotowane śniadanie dla naszego dziecka i zachęcanie go do zjedzenia tego posiłku w szkole może być naszym wkładem nie tylko w jego zdrowie, ale również w jego sukcesy szkolne. Nie wszyscy pamiętamy o tym, że nauka to naprawdę ciężka praca. Na początek zaopatrzmy się w spore pudełko z miękką uszczelką, zapobiegającą wyciekaniu np. sosu oraz jednorazowe łyżeczki i widelczyki, serwetki. Jeśli rano mamy mało czasu, II śniadanie przygotowujemy wieczorem i włożymy je do lodówki. Poniżej kilka propozycji, co możemy przygotować. Dobrym rozwiązaniem są kanapki. Najlepiej jest przygotować je wykorzystując pieczywo pełnoziarniste, razowe, bogate w błonnik pokarmowy, np. bułki z ziarnami, żytnie, owsiane, grahamki cienko smarowane masłem z dodatkiem produktów białkowych – wysokiej jakości wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest dodatek warzyw w postaci, np. liści sałaty, krążków papryki, plasterków ogórka, pomidora, rzodkiewki, posiekanego szczypiorku. Bardzo dobrym składnikiem kanapek mogą być również różnego rodzaju pasty, np. z fasoli, ciecior, soczewicy, oliwek, jajek czy też ryb. Innymi atrakcyjnymi propozycjami na drugie śniadanie mogą być kasze, np. jaglana, kuskus z warzywami lub owocami; sałatki: warzywna z dodatkiem sera, mięsa lub jajka; owocowa z twarogiem lub jogurtem; kubek koktajlu owocowo-mlecznego z orzechami; musli i kubek jogurtu wymieszane tuż przed zjedzeniem, a do tego owoce sezonowe. Dzieci często lubią jeść pokrojone kawałki warzyw i owoców bez żadnych dodatków i takie wkładamy im do pudełka. Do posiłku dzieci powinny wypijać napój np. mleczny (mleko, kefir, jogurt, maślanka), świeży sok owocowy, warzywny, wodę mineralną lub herbatę ziołową, owocową. Ważne, aby śniadanie było urozmaicone, kolorowe i atrakcyjne dla dziecka.

Przykładowe zestawy śniadaniowe:

- Chleb razowy z masłem, sałata, pieczone mięso, papryka, jabłko, sok porzeczkowy;
- Kajzerka, masło pietruszkowe, ryba wędzona, ogórek kiszony, jabłko, sok pomidorowy;
- Musli, jogurt naturalny, suszone owoce, marchewka pokrojona w słupki, woda.
- Chleb z ziarnami, masło, sałatka (pomidor, ser mozzarella, zioła), sok pomarańczowy;
- Pasztecik z farszem mięsnym, banan, sok marchewkowy;
- Bułeczka drożdżowa, owoce sezonowe, garść orzechów, jogurt
- Chleb chrupki, serek ziarnisty, rzodkiewki, sok pomarańczowy;
- Chleb razowy z masłem, sałatka warzywna z jajkiem, sok jabłkowy;

- Grahanka, twarożek, pomidor, papryka, szczypior, mandarynki, woda;
- Rogal, serek waniliowy, kiwi, sok warzywny;
- Grzanki, kabanos, słupki sera żółtego, ogórka, papryki; sok marchewkowo-bananowy;
- Chleb żytni, pasta z fasoli (fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka), papryka, jabłko, herbata;
- Kasza z warzywami, jogurt, woda

Tak przygotowane śniadanie dziecko może przynieść z domu, ale powinno mieć też możliwość zakupu – go w szkolnej stołówce lub sklepiku. Czasem dajemy dziecku kilka złotych na bułkę i sok/wodę. Niejednokrotnie dzieci, zachęcane przez sprzedawcę lub na przykład kolegów, przeznaczają pieniądze na zakup batoników, gumy do żucia czy innych bezwartościowych z punktu widzenia potrzeb organizmu słodczy. Często jest to spowodowane brakiem kanapek, jogurtów czy owoców w asortymencie sklepiku, ale również małą wiedzą żywieniową lub po prostu wpływem środowiska. Dostępność produktów śniadaniowych na terenie szkoły zależy od dyrekcji i nas – rodziców. Dobre przykłady pokazują, że jest to możliwe, a wiele szkół już wprowadziło swoje rozwiązania. Od września 2014 r. dyrektorzy warszawskich szkół wdrażają zalecenia dotyczące organizacji żywienia, w tym m.in. długości przerwy śniadaniowej i obiadowej, sposobu spożywania posiłków, asortymentu sklepiku, bufetu i automatu sprzedającego, dostępności bezpłatnej wody do picia. Szczegółowe zalecenia dotyczące organizacji żywienia w warszawskich przedszkolach i szkołach oraz lista produktów spożywczych polecanych do sklepiku i tych, które warto ograniczyć, jest dostępna na stronie: www.wiemcojem.um.warszawa.pl

Nadwaga i otyłość, czyli nadmiar tkanki tłuszczowej w stosunku do beztłuszczowej masy ciała (tj. masy kości, mięśni, narządów wewnętrznych oraz wody), dotyka coraz młodsze osoby. Do oceny prawidłowej wagi naszego dziecka możemy posłużyć się siatkami centylowymi, które można znaleźć w książeczkach zdrowia dziecka oraz na stronach internetowych. Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, choć i tego nie można lekceważyć, ponieważ ma niebagatelne znaczenie w rozwoju samooceny dziecka. Z otyłością wiążą się również poważne problemy zdrowotne w przyszłości, m.in. przedwczesne zwyrodnienia stawów, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, bezdech nocny i inne. Dlatego nadmiernemu przyrostowi masy ciała, zwłaszcza u dzieci, trzeba zapobiegać. Zadbaj o prawidłową dietę całej rodziny. Zwróć uwagę na to, co twoje dziecko je między posiłkami, czy w jego diecie nie ma zbyt wielu słodczy i słodkich napojów. Zobacz, co znajduje się na półkach sklepiku szkolnego i w automatach sprzedających. Ważna jest również aktywność fizyczna, codzienny wysiłek fizyczny dostosowany do wieku i stopnia rozwoju dziecka oraz odpowiednia ilość snu.

Ważne jest, aby dziecko jadło zgodnie ze swoimi potrzebami i możliwościami, ale również zaleceniami żywieniowymi. Ogólne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie są następujące²:

1. Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów powinni spożywać 4-5 posiłków dziennie z zachowaniem równomiernych przerw między nimi.
2. Przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole.
3. Codzienna dieta powinna zawierać różnorodne produkty spożywcze.
4. Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
5. Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład każdego posiłku.
6. Dzieci i młodzież powinny spożywać 3-4 szklanki mleka codziennie, z czego część należy zastąpić produktami mlecznymi, takimi jak kefir, jogurt, maślanka, sery.
7. Należy ograniczyć spożywanie tłustego mięsa zwierząt rzeźnych zastępując go drobiem i rybami oraz chudymi wędlinami.
8. Tłuszcz, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, oraz produkty zawierające dużo cholesterolu powinny być spożywane przez dzieci i młodzież w umiarkowanych ilościach.
9. Produkty, których nie należy polecać dzieciom, to: frytki, hamburgery, cheeseburgery, pizza, chipsy, ciastka, torty i słodczyce ze względu na dużą zawartość w nich tłuszczu i/lub cukru.
10. Należy pamiętać o ograniczeniu spożycia soli kuchennej, słonych przekąsek i potraw.

²Obiady szkolne pod redakcją prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.



PORADNIE DIETETYCZNE

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, Poradnia dietetyczna

ul. Nowoursynowska 166, tel. 22 593 70 20

Instytut Matki i Dziecka Poradnia Gastrologii

ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 66, www.imid.med.pl

Instytut – „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka” – Poradnia żywieniowa

al. Dzieci Polskich 20, tel. 815 72 79, www.czd.pl

Kampania „Wiem, co jem”

Kampania jest organizowana przez Urząd m.st. Warszawy pod patronatem merytorycznym Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Celem kampanii jest organizacja prawidłowego żywienia dzieci w placówkach oświatowych oraz edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży. W ramach działań opracowano i wydano publikację z 60 propozycjami jadłospisów dla dzieci w przedszkolach i szkołach podstawowych przekazaną miejskim intendentom. Opracowano listę produktów polecanych do sklepików szkolnych, zalecenia dotyczące II śniadań. Z zakresu edukacji prozdrowotnej kolejne roczniki drugoklasistów otrzymują książeczkę „Wiem, co jem – zasady żywienia dla dzieci”, w szkołach organizowane są warsztaty gotowania dla dzieci, a intendenci podnoszą swoje kwalifikacje w zakresie planowania jadłospisów zgodnie z aktualnymi zaleceniami dietetycznymi. W wielu szkołach dyrektorzy wprowadzili dłuższe przerwy śniadaniowe oraz zmienili asortyment szkolnego sklepiku. Więcej informacji na stronie www.wiemcojem.um.warszawa.pl.

Zaburzenia odżywiania

W okresie dzieciństwa i dojrzewania mogą się ujawnić rozmaite zaburzenia odżywiania. Często są mylnie diagnozowane lub w ogóle nie są rozpoznawane. Najczęstsze zaburzenia odżywiania, które dotyczą dzieci w wieku od 5. do 16. roku życia, to anoreksja i bulimia. Często występują również zaburzenia emocjonalne polegające na unikaniu spożywania pokarmów, odżywianie wybiórcze czy syndrom odmawiania przyjmowania pokarmów.

• Anoreksja i bulimia

Anoreksja to zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi. Osoba chora na anoreksję lub bulimię ma zaburzony obraz własnego ciała oraz nieprawidłową percepcję wagi. Anorektyk traci na wadze przez unikanie jedzenia, celowe zwracanie pokarmów, nadmierne ćwiczenia fizyczne, nadużywanie środków powodujących oczyszczenie organizmu z pożywienia.

Bulimię charakteryzują naprzemiennie powtarzające się napady przejadania się i oczyszczania organizmu z pożywienia. Obydwie choroby prowadzą do skrajnego wyniszczenia organizmu, niekiedy kończącego się śmiercią chorego. Rodzicom dość trudno rozpoznać wczesne objawy anoreksji i bulimii u dorastających dzieci, a sami chorzy na różne sposoby kamuflują swoje problemy. Anoreksja i bulimia to nie tylko jednostki chorobowe. Dla niektórych chorych to niekiedy specyficzny styl życia, czy wręcz ideologia pozwalająca wyróżnić się wśród rówieśników.

Masz podstawy podejrzewać, że dziecko cierpi na anoreksję lub bulimię, jeśli straciło na wadze, unika spożywania wspólnych posiłków, po posiłku zamyka się w łazience, a po wyjściu z łazienki ma przekrwione, zażawione oczy (wysiętek po prowokowanych wymiotach), zna na pamięć wartość kaloryczną większości produktów spożywczych oraz obsesyjnie myje zęby. Unikanie jedzenia może mieć rozmaite przyczyny, ale zawsze powinno być dokładnie zdiagnozowane. Jeśli twoje dziecko ogranicza dietę do wybiórczych produktów, to nie jest to jeszcze powód do niepokoju.

• Terapia zaburzeń odżywiania

Zaburzenia odżywiania mają różne podłoże i wymagają indywidualnego podejścia do każdego pacjenta, dlatego i sposoby leczenia są różne. Pierwszym krokiem jest wizyta u psychologa lub psychiatry. Zdiagnozuje on chorobę, oceni stopień jej zaawansowania i zagrożenia. W niektórych przypadkach stały kontakt z lekarzem i pomoc rodziny wystarczają, by dziecko wyzdrowiało. Tak zdarza się jednak przede wszystkim we wczesnym stadium choroby, gdy organizm nie jest jeszcze wycieńczony, a chore dziecko

chętnie współpracuje z terapeutą. Jeżeli lekarz trafia na opór i widzi, że w domowych warunkach bardzo trudno osobie chorej się przełamać i zmienić chorobowe nawyki jedzeniowe, kieruje ją do szpitala. Najlepiej, jeżeli jest to oddział nerwic z pododdziałem zaburzeń odżywiania. Czasami konieczne jest leczenie w zamkniętym oddziale psychiatrycznym.

• Przyczyny somatyczne zaburzeń łaknienia

Każdemu człowiekowi zdarzają się okresy, kiedy ma mniejszą chęć do jedzenia. Jeśli dziecko z jakiegoś powodu zjadło mniej niż zwykle, nie jest to jeszcze powód do niepokoju. Należy zainteresować się problemem wtedy, gdy gorszy apetyt trwa dłuższy czas bądź zmiana nastąpiła nagle i jest znacząca. Należy też pamiętać, że nie każde zaburzenie łaknienia u dziecka ma podłoże emocjonalne. Utrata apetytu może mieć przyczynę w rozwijającej się chorobie somatycznej. Zwykle towarzyszy infekcjom wirusowym, zatruciom pokarmowym, infekcjom układu moczowego oraz anemii. Może też być pierwszym objawem alergii pokarmowej czy celiakii (coraz częściej diagnozowanej u starszych dzieci, młodzieży, a nawet dorosłych). Dziecku, które z niewyjaśnionych przyczyn straciło chęć do jedzenia, powinno się wykonać ogólne badanie krwi i moczu, zanim zasięgnie się porady psychologa.

Ośrodek Rozwoju Edukacji dysponuje poradnikiem pt. „Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej”. Publikacja przeznaczona jest dla wszystkich typów szkół, a korzystac z niej mogą nie tylko nauczyciele, pielęgniarki szkolne, ale także rodzice uczniów. Zapotrzebowanie na bezpłatny poradnik można zgłaszać na adres: valentina.todorowska@ore.edu.pl lub bozena.jodczyk@ore.edu.pl. Materiał w formie elektronicznej dostępny jest na stronie Wydziału Wychowania i Profilaktyki www.ore.edu.pl w zakładce: Materiały do pobrania/Edukacja zdrowotna.

PLACÓWKI LECZENIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny
Oddział Psychiatrii**

ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 73 44

Instytut Psychiatrii i Neurologii

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży

ul. Jana III Sobieskiego 9, tel. 22 458 25 31

Zdrowe zęby

Z roku na rok rośnie w Polsce liczba dzieci chorych na chorobę próchnicową. Choroba atakuje nie tylko zęby, jej powikłania sprzyjają także innym ciężkim chorobom, np. serca. Przyczyną choroby próchnicowej są złe nawyki żywieniowe (wszechobecny cukier), złe nawyki higieniczne i brak regularnej opieki stomatologicznej. Właściwa profilaktyka stanowi tani i skuteczny sposób zapobiegania chorobie próchnicowej, a podstawową metodą jej zapobiegania jest szczotkowanie zębów pastą z fluorem co najmniej dwa razy dziennie oraz kontrola diety (ograniczenie spożycia produktów zawierających węglowodany). Bardzo istotne jest, w jakiej postaci i jak często są spożywane pokarmy zawierające cukier. Od konsystencji pokarmu zależy, jak długo utrzymuje się on na zębach. Ciągłe podjadanie słodkich przekąsek między posiłkami oraz picie słodzonych napojów naraża zęby na stałe działanie kwasów i trwałe uszkodzenia szkliwa. Szczotkowanie zębów po każdym posiłku przez 2-3 minuty umożliwia usunięcie z powierzchni zębów złogów bakteryjnych oraz utrzymanie poziomu fluoru wystarczającego do stymulacji procesów remineralizacji w tkankach zęba w momencie zadziałania kwasów. Polecane przekąski to surowe warzywa.

Zabiegi profilaktyczne refundowane przez NFZ to:

- Lakowanie bruzd i szczelin zębów szóstych (jednokrotne). Zabieg wykonuje się bezpośrednio po wyrżnięciu się zęba. Uszczelnianie bruzd jest możliwe, gdy bruzdy są wolne od próchnicy. Należy pamiętać, że utrzymywanie się laku na zębach powinno się kontrolować. Lakowanie refundowane jest do 7. roku życia dziecka, a zatem powinno się skorzystać z tej opcji dość szybko.
- Lakierowanie, czyli pokrywanie zębów lakierem fluorowym uodparniającym na chorobę próchnicową, dotyczy zębów wyrżniętych, wyleczonych, zdrowych – czyli bez choroby próchnicowej. Bezpłatnie można lakierować zęby 4 razy w roku do 18. roku życia dziecka.

Konsultacja: dr n. med. Anna Gordon



GABINETY STOMATOLOGICZNE

BEMOWO

Gabinet Stomatologiczny SIGMA
Ilona Piasecka-Wiśniewska
ul. Powstańców Śląskich 49/1, tel. 22 665 87 64

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii
Technicznej SPZOZ

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 61

BIELANY

NZOZ Przychodnia Medyczna
Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
ul. J. Kochanowskiego 45/1, tel. 22 639 80 36

MOKOTÓW

BO-DENT Przychodnia Stomatologiczna s.c.
Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
ul. Obrzeźna 1 lok. U8, tel. 22 647 37 38

NZOZ Przychodnia Stomatologiczna
COVERDENT

ul. Różana 37, tel. 22 845 01 45

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
ul. Sanocka 6, tel. 22 822 08 57

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
Centrum Leczenia Obrażeń
Zakład Stomatologii Dziecięcej
ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 14

„Ortodent” NZOZ Centrum Ortodontyczno-
-Stomatologiczne Sp. z o.o.

ul. T. Boya Żeleńskiego 6, tel. 22 825 16 66

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”

Gabinet Stomatologiczny dla Dzieci i Młodzieży
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 23

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Bródno
Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30

URSUS

NZOZ Centrum Stomatologiczne Skorosze Lecznica
ul. J. Chelmońskiego 2/1, tel. 22 303 92 92

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 13 15

WOLA

NZOZ „Citydent”
Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci
ul. Młynarska 26/28, tel. 22 862 47 70

Lecznica Stomatologiczna „Miły Uśmiech”
al. Jana Pawła II 65, tel. 22 636 90 37

ŻOLIBORZ

Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego
Żoliborza, Bielani i Łomianek
Gabinet Stomatologiczny
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 832 35 57, 22 833 14 70

- **Wady zgryzu**

Wady zgryzu to zaburzenia dotyczące wzajemnego stosunku łuków zębowych: szczęki i żuchwy. Po wyrośnięciu wszystkich zębów mlecznych łuki zębowe powinny mieć kształt zbliżony do półkola, przy czym zarys łuku górnego powinien być nieco większy od dolnego; siekacze powinny być ustawione pionowo, a między zębami muszą być zachowane punkty styczne. Prawidłowe ukształtowanie zgryzu powinno być ocenione przez lekarza ortodontę. Nieprawidłowy zgryz wymaga korekcji! W ramach gwarantowanych świadczeń stomatologicznych dzieci mają zapewnione leczenie ortodontyczne wad zgryzu z zastosowaniem aparatu do zdejmowania jedno- lub dwuszczękowego do ukończenia 12. roku życia. Kontrolę wyników po zakończeniu leczenia, w tzw. okresie retencji, do ukończenia 13. roku życia, ale dotyczy to wyłącznie dzieci leczonych w ramach świadczeń gwarantowanych. Zaopatrzeniem dziecka w aparat zajmuje się lekarz ortodonta. Do 12. roku życia aparaty są całkowicie refundowane przez NFZ. Raz w roku zapewniona jest także naprawa aparatu. W przypadku zakupu aparatu w gabinecie prywatnym, nie przysługują dziecku bezpłatne wizyty kontrolne, mimo że nie ukończyło jeszcze 13. roku życia. Powyżej 13. roku życia dziecka aparaty ortodontyczne muszą być już całkowicie finansowane przez rodzica lub opiekuna. Nie przysługuje wymiana i naprawa aparatu ortodontycznego uszkodzonego z powodu nieprawidłowego użytkowania.

GABINETY ORTODONTYCZNE

BEMOWO

NZOZ LEK-MED

- **Poradnia Ortodontyczna**
ul. Mjr. H. Sucharskiego 1, tel. 22 664 64 38
- **Poradnia Ortodontyczna**
ul. Synów Pułku 9, tel. 22 665 08 08

Przychodnia Lekarska

Wojskowej Akademii Technicznej

Poradnia Ortodoncji

ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 61

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia Ortodontyczna

ul. Gen. W. Czumy 1, tel. 22 665 40 50 w. 21

BIAŁOŁĘKA

GABINET ORTODONTYCZNY

ul. Ceramiczna 7/1, tel. 509 305 606

BIELANY

NZOZ Przychodnia Medyczna

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci

ul. J. Kochanowskiego 45 /1, tel. 22 639 80 36

NZOZ PROTETICUS

ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 835 02 17

MOKOTÓW

BO-DENT Przychodnia Stomatologiczna

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci

ul. Obrzeźna 1, tel. 22 647 37 38

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

- **Poradnia Ortodontyczna**
ul. Z. Modzelewskiego 58, tel. 22 847 23 23
- **Poradnia Ortodontyczna**
ul. Etiudy Rewolucyjnej 48, tel. 22 378 24 04

NZOZ Przychodnia Stomatologiczna

COVERDENT

ul. Różana 37, tel. 22 845 01 45

NZOZ Specjalistyczna Poradnia

Stomatologiczna

ul. Puławska 44/3, tel. 22 845 46 76

PRAGA POŁUDNIE

NZOZ „Gocław” Lecznica Stomatologiczna

ul. Gen. E. Fieldorfa 5, tel. 22 671 46 65

SZPZLO Warszawa Praga Południe

Poradnia Ortodontyczna

ul. Korytnicka 42/44, tel. 22 810 70 35

„Imari” Przychodnia Stomatologiczna

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci

al. Stanów Zjednoczonych 32/16

tel. 22 810 10 10

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Zakład Ortodoncji

ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 10 31

Mazowieckie Centrum Stomatologii

Poradnia Ortodontyczna

ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 556 93 00

NZOZ Specjalistyczna Poradnia

Stomatologiczna

al. Solidarności 155/22, tel. 22 845 46 76

ORTODENT NZOZ Centrum Ortodontyczne

Sp. z o.o.

ul. T. Boya-Żeleńskiego 6, tel. 22 825 16 66

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska

„Cepelek”

Gabinety ortodontyczne

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 41

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

dla Pracowników Wojska

Poradnia Ortodontyczna

ul. Gen. W. Andersa 18, tel. 22 635 20 51

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Ortodontyczna

al. Wyzwolenia 6, tel. 22 628 80 02

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Bródno

Poradnia Ortodontyczna

ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30

URSUS

URSUS NZOZ Przychodnia

Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29 U11 i 12

tel. 22 303 69 69



URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

- **Poradnia Ortodontyczna**
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 648 35 35, 22 648 74 74
- **Poradnia Ortodontyczna**
ul. Makolągwy 21/U-4, tel. 22 412 73 00

NZOZ Centrum Stomatologiczne KAL-DENT

ul. Rtm. W. Pileckiego 132, tel. 22 894 58 68

NZOZ Stomatologia Rodzinna

Poradnia Ortodontyczna

ul. S. Herbsty 1, tel. 22 424 31 75

Centrum Medyczne LEK

ul. Belgradzka 4/10U, tel. 22 643 84 69

NZOZ Stomatologia Rodzinna

Poradnia Ortodontyczna

al. Komisji Edukacji Narodowej 51/U 19
tel. 22 241 40 40

WAWER

Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna

Gabinet Ortodontyczny

ul. Patriotów 226, tel. 22 615 54 70

WOLA

NZOZ CITIDENT

Poradnia Ortodontyczna

ul. Młynarska 26/28, tel. 22 862 47 70

NZOZ MEDICUS S.C.

Gabinet Stomatologiczny

ul. Chmielna 100, tel. 22 652 38 02

NZOZ DENS II Prywatna Przychodnia

Dentystyczno Lekarska

Poradnia Ortodontyczna

ul. Karolkowa 50/2, tel. 22 632 99 11

ŻOLIBORZ

Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego

Żoliborza, Bielani i Łomianek

Poradnia Ortodontyczna

ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 13 48

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne dziecka jest tak samo ważne, jak jego zdrowie fizyczne. Jeśli wydaje ci się, że dziecko jest wyjątkowo przynębione, lękliwe lub przeciwnie – wyjątkowo pobudzone i agresywne, postaraj się znaleźć przyczynę. W życiu każdego człowieka bywają okresy lepsze i gorsze, jednak pewne symptomy, zwłaszcza te utrzymujące się dłużej, znaczne zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu, powinny wzbudzić zainteresowanie rodziców. Gdy dziecko źle sypia, często miewa koszmary senne, moczy się podczas snu, nieodpowiednio się zachowuje, jest smutne i przynębione, ma problemy z nawiązywaniem przyjaźni lub jego relacje z otoczeniem się pogarszają, ma problemy z kontrolowaniem agresji czy wręcz próbuje zrobić sobie krzywdę, zgłoś się do psychologa doświadczonego w pracy z dziećmi.

ADHD

To skrót od angielskiego Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, co oznacza zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Składają się nań: zaburzenia koncentracji uwagi, nadmierna impulsywność i nadmierna ruchliwość. Do umysłu dziecka z ADHD zewsząd dopływają nowe bodźce, które zaprzęają jego uwagę.

• Jak pomóc dziecku z ADHD?

Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko ma ADHD, powinieneś pójść z nim do psychiatry lub psychologa dziecięcego. Warto też szukać pomocy w dzielnicowych poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Poza tym nie możesz zapominać o sobie! Opieka nad dzieckiem z ADHD wymaga wiele cierpliwości i energii! Możesz wziąć udział w grupach psychoedukacyjnych, w których specjaliści omawiają poszczególne problemy oraz w grupach wsparcia.

Depresja

Depresja jest zaburzeniem nastroju wpływającym na sposób myślenia i działania. Charakterystyczne dla tego stanu są pesymistyczne odczucia, niska samoocena, brak wiary w siebie i motywacji do działania, izolowanie się od rówieśników, brak dbałości o wygląd zewnętrzny. Dziecku mogą się zdarzać wybuchy złości, agresja, zmienność nastrojów, brak apetytu, skurcze, nudności, bóle brzucha, problemy z koncentracją uwagi, bezsenność, koszmary senne, nawracające myśli o śmierci.

Drażliwość i objawy fizyczne są bardziej typowe dla dzieci. Krótkotrwałe pojawienie się jednego z objawów nie oznacza jeszcze depresji. Niepokoić powinna sytuacja, gdy kilka – minimum 5 symptomów – występuje u dziecka przez dwa tygodnie.

• **W jaki sposób pomóc dziecku choremu na depresję?**

Uważnie obserwuj swoje dziecko, zwróć uwagę jak długo występują niepokojące objawy. W leczeniu depresji niezbędna jest pomoc specjalisty – psychologa, psychiatry (najlepiej dziecięcego) oraz wsparcie rodziny. Czasami stosuje się leczenie farmakologiczne. Najważniejsze jest jednak otoczenie dziecka opieką.

Pamiętaj! Nie wolno bagatelizować problemu.

Nieleczona depresja może prowadzić do tragedii.

Świadczenia w zakresie zdrowia psychicznego

Do lekarza psychiatry, w ramach świadczeń refundowanych przez NFZ, nie musisz mieć skierowania od lekarza opieki podstawowej. Skierowanie jest natomiast konieczne, gdy chcesz skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Skierowanie do szpitala psychiatrycznego wydaje lekarz. Ważność skierowania wygasa po upływie 14 dni. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia (np. groźba samobójstwa) należy od razu zgłosić się do szpitala – bez skierowania.

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

MOKOTÓW

**SWPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
Przychodnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży**
ul. Puławska 87/89
tel. 22 845 26 54

**Ośrodek Wczesnej Interwencji
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży**
ul. Pilicka 21
tel. 22 844 06 37

**Instytut Psychiatrii i Neurologii
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Młodzieży**
ul. Jana III Sobieskiego 9
tel. 22 458 26 11

PRAGA POŁUDNIE

**SZPZLO Warszawa Praga Południe
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży**
ul. Gen.L. Kickiego 24
tel. 22 810 44 36

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med.
Jana Bogdanowicza
Poradnia Zdrowia Psychicznego**
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 509 83 90

PRAGA PÓŁNOC

**SZPZLO Warszawa Praga Północ
Gabinet PZP dla Młodzieży i Dzieci JAG.**
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 47 27

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
VITAMED**
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 79 07

ŚRÓDMIEŚCIE

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny
Poradnia Zdrowia Psychicznego Dzieci,
Młodzieży i ich Rodzin**
ul. Marszałkowska 24
tel. 22 522 74 00

**NZOX Mazowieckie Centrum
Neurorehabilitacji i Psychiatrii
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży**
ul. Dzielna 7
tel. 22 831 19 20

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„Cepelek”
Gabinet PZP dla Dzieci**
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 12 77

**URSYNÓW**

SPZOZ Warszawa Ursynów
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci
ul. Zamiany 13
tel. 22 644 83 18

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Psychiatryczna
dla Dzieci i Młodzieży
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 71 61

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 73 33

Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny
Pracownia Psychologii Klinicznej
ul. Działdowska 1
tel. 22 452 32 13

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci
ul. Szlenkierów 10
tel. 22 632 42 50

ŻOLIBORZ

Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego
Żoliborza, Bielana i Łomianek
Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży
ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 38 13

Dzieci a alkohol – co powinien wiedzieć rodzic

Wszystkie napoje alkoholowe zawierają tę samą substancję chemiczną – alkohol etylowy, czyli etanol. Etanol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie, w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną, rozcieńczony niekorzystnie wpływa na pracę mózgu, systemu nerwowego i hormonalnego. Nie pozwalaj pić dziecku żadnego alkoholu! Bądź wyczulony na wszelkie oznaki używania alkoholu przez dziecko!

Praktyczne rady, jak rozpoznać, że dziecko pije alkohol i co w takiej sytuacji robić, znajdziesz na stronie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych www.parpa.pl.

Gdy rodzic pije

Problem alkoholizmu dotyczy wielu rodzin w Polsce. Jeśli pijesz lub pije twój partner, pamiętaj, że będzie to miało negatywny wpływ na przyszłość waszych dzieci. Poszukaj pomocy dla siebie i swojej rodziny w najbliższej poradni terapii uzależnień. Leczenie jest bezpłatne nawet dla osób nieubezpieczonych. Listę poradni znajdziesz poniżej.

Syndrom DDA

Dzieciństwo spędzone w rodzinie alkoholowej wywiera piętno, z którym wiele osób nie radzi sobie w kolejnych etapach życia – jest to syndrom DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików). Nasilenie cech DDA może negatywnie kształtować relacje w rodzinie i wpływać na jakość i sposób odczuwania własnego rodzicielstwa. Terapię DDA oferują niektóre placówki leczenia uzależnienia od alkoholu. Jest ona prowadzona przez specjalistów psychoterapii uzależnień lub psychoterapeutów, którzy zostali dodatkowo przeszkoleni w prowadzeniu psychoterapii DDA. Lista placówek lecznictwa odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych www.parpa.pl. Jeśli rodzina, z której pochodzisz, bądź rodzina twojego partnera była dotknięta problemem alkoholizmu, warto zastanowić się nad tym, na ile dotyczą was problemy charakterystyczne dla DDA.

Więcej informacji na temat dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym oraz syndromu Dorosłych Dzieci Alkoholików znajduje się na stronach internetowych: www.parpa.pl, www.dda.pl.

PLACÓWKI TERAPII UZALEŻNIEŃ

BEMOWO

SPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu
ul. Gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 95

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu
i Współuzależnienia
ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 663 54 39

MOKOTÓW

SPZLO Warszawa Mokotów
Poradnia Terapii Uzależnień
i Współuzależnień od Alkoholu
ul. Belgijska 4, tel. 22 845 46 49

„Centrum Medyczne Medicenter”
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08

OCHOTA

Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna dla
Osób Uzależnionych i Współuzależnionych
m.st. Warszawy i Województwa
ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 474 41 10

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Odwykowe SPZOZ
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Zgierska 18a, tel. 22 813 27 65

PRAGA PÓŁNOC

Ośrodek Terapii Uzależnień Alkoholowych SPZOZ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 60 65

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

Stowarzyszenie Katolicki Ruch
Antynarkotyczny „Karan”
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Odwykowe SPZOZ
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
Al. Jerozolimskie 47/3, tel. 22 629 25 85

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Mariańska 1, tel. 22 620 83 02

URSUS

SPZOZ Warszawa Ochota
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Gen. K. Sosnkowskiego 18, tel. 22 353 24 16

NZOZ VICTI

Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Plac Czerwca 1976 3, tel. 22 478 33 00

URYSNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Zamiany 13, tel. 22 648 66 57

WAWER

SPZLO Warszawa Wawer
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 70

WŁOCHY

SPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Leczenia Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Czumy 1, tel. 22 664 58 95
ul. Cegielniana 8, tel. 22 297 03 50

WOLA

NZOZ „Ośrodek Pomocy Zdrowiu”
Poradnia Uzależnień
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Elektoralna 26, tel. 22 620 35 24

SWZPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. Kolska 2/4, tel. 22 838 91 36

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ
Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 09



Narkotyki

Jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt i dużo ze sobą rozmawiacie, łatwiej ci będzie zauważyć wszelkie niepokojące zmiany w jego zachowaniu. Pamiętaj jednak, że nie wszystkie zachowania i postawy mają związek z narkotykami. Ich przyczyną mogą być kłopoty szkolne, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami lub jeszcze inne. Wszystkie należy traktować równie poważnie i starać się pomóc je dziecku rozwiązać.

• Co powinno zaniepokoić?

Przed wszystkim niepokojące jest występowanie kilku współistniejących zmian w zachowaniu dziecka. Zwróć uwagę na zmiany w nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i osłabieniem, nadmierny apetyt lub jego brak. Powinno cię zaniepokoić pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami oraz izolowanie się od innych domowników, łamanie ustalonych zasad, napady złości. Gdy nabierzesz uzasadnionych podejrzeń, że dziecko bierze narkotyki, nie wpadaj w panikę, nie poddawaj się, tylko działaj. Porozmawiaj spokojnie z dzieckiem, wysłuchaj go, a następnie poszukaj pomocy specjalisty. Wspólnie z terapeutą zastanów się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki, czy powody nie są związane z sytuacją w rodzinie. Wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj. To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty i doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy.

Pomoc uzyskasz w ośrodkach zajmujących się terapią uzależnień, wymienionych w dziale poświęconym problemom alkoholowym. Więcej informacji oraz adresy specjalistycznych placówek znajdziesz na stronach: www.narkomania.org.pl, www.ptzn.org.pl.

Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym

Niepełnosprawne dziecko wymaga ogromnej opieki i zaangażowania rodziców. W Warszawie rodzice mogą liczyć na wsparcie instytucji miejskich oraz ośrodków i poradni stworzonych przez fundacje założone przez samych rodziców. Na stronie internetowej Stołecznego Centrum Osób Niepełnosprawnych pod adresem www.scon.waw.pl znajduje się „Warszawski informator dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin”, zawierający informacje oraz adresy instytucji działających w Warszawie na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Natomiast portal www.pomocdziecku.um.warszawa.pl prowadzony przez Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawy we współpracy z wieloma organizacjami informuje o pomocy dla dzieci z zaburzeniami rozwojowymi i ich rodzin, świadczonej bezpłatnie przez placówki prowadzone przez m.st. Warszawę w zakresie edukacji, zdrowia i pomocy społecznej.

PLACÓWKI DZIAŁAJĄCE NA RZECZ NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ICH RODZIN

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, www.wcpr.pl

• Dział Integracji Społecznej Niepełnosprawnych

tel. 22 831 44 40, 22 620 66 09 w. 102, 106, 142, 151

Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych

ul. Gen. W. Andersa 5, tel. 22 620 66 03, 22 831 44 40, www.scon.waw.pl

• Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

22 620 66 82, 22 654 13 48, 22 654 13 49

Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 572 63 73, www.nfz-warszawa.pl

Przydatne adresy

W Warszawie działa kilkadziesiąt aptek całodobowych. Ich aktualizowany regularnie spis można znaleźć na stronie www.apteki24.waw.pl

APTEKI CAŁODOBOWE

BEMOWO

APTEKA W PASAŻU

ul. Powstańców Śląskich 106d
tel. 22 417 32 92

APTEKA Z UŚMIECHEM

ul. Górczewska 224
tel. 22 400 77 39

BIAŁOŁĘKA

APTEKA

ul. Światowida 47 lok. 10
tel. 22 466 14 05

APTEKA NON-STOP

ul. Magiczna 4
tel. 22 110 00 84

BIELANY

APTEKA JUVENTA

ul. S. Żeromskiego 13
tel. 22 834 58 04

MOKOTÓW

APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. J. Gagarina 6
tel. 22 841 37 83

APTEKA PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39
tel. 22 849 37 57

APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363
tel. 22 852 33 31

OCHOTA

APTEKA NA BANACHA

ul. Banacha 1a
tel. 22 599 10 33

APTEKA PANACEUM

ul. Grójecka 76
tel. 22 822 28 91

PRAGA POŁUDNIE

APTEKA FARMACJA 24

ul. Grochowska 256
tel. 22 870 32 49

APTEKA REMEDIUM

al. J. Waszyngtona 12/14
tel. 22 617 54 10

APTEKA

ul. Szaserów 38
tel. 500 66 55 20

ŚRÓDMIEŚCIE

APTEKA PRZY PLACU ZBAWICIELA

ul. Mokotowska 12
tel. 22 622 36 36

APTEKA FRANCISZKAŃSKA

ul. Franciszkańska 14
tel. 22 635 35 25

APTEKA MIROWSKA 24H

pl. Mirowski 1 lok I/Z
tel. 22 620 02 66

APTEKA DBAM O ZDROWIE

Al. Jerozolimskie 54
tel. 510 203 700

URSUS

APTEKA MEDIQ

ul. Plutonu Torpedy 47
tel. 22 867 50 22

URSYNÓW

APTEKA PRZY BAŻANTARNI

ul. Przy Bażantarni 11
tel. 22 649 65 75

WAWER

APTEKA MEDIQ

ul. Patriotów 309 A
tel. 22 615 87 95

WOLA

APTEKA BEATA

al. Jana Pawła II 52/54
tel. 22 635 96 26

APTEKA BEATA

al. Solidarności 149
tel. 22 620 08 18

APTEKA

ul. Leszno 38
tel. 22 632 35 22

W STANACH NAGŁYCH, POWODUJĄCYCH ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA
NALEŻY KONTAKTOWAĆ SIĘ ZE STACJĄ POGOTOWIA RATUNKOWEGO TEL. 999 LUB 112.



Rozdział II

Edukacja

Czas do szkoły!

Gotowość szkolna

Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?

Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych

W szkole

Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Edukacja dziecka uzdolnionego

Nauczanie domowe

Sprawdzian w VI klasie – „test szóstoklasistów”

Ogniska pracy pozaszkolnej i ogrody jordanowskie

Rola Kuratorium

Baza szkół publicznych

Baza publicznych szkół specjalnych

Baza szkół muzycznych i sportowych, szkoła baletowa

Baza niepublicznych szkół podstawowych posiadających

uprawnienia szkół publicznych

Czas do szkoły!

Szkola to bardzo ważny etap w życiu każdego dziecka i jego rodziny. Na pewno zastanawiacie się, czy wasza pociecha jest gotowa do pójścia do szkoły, czy poradzi sobie z nowymi obowiązkami, czy będzie się dobrze uczyć, czy znajdzie przyjaciół i dobrych nauczycieli. Pamiętajcie, że jako rodzice macie realny wpływ na kształt szkoły – uczestnicząc w radzie rodziców możecie wpływać na menu szkolne, na zakres zajęć pozalekcyjnych, decydować o asortymencie produktów sprzedawanych w szkolnym sklepiku. Rada rodziców opiniuje dokumenty szkolne – statut, szkolny system oceniania, a także program wychowawczy i profilaktyczny szkoły. Dlatego zastanówcie się, czego od szkoły oczekujecie, uwzględniając fakt, że dobra szkoła to nie tylko wyniki sprawdzianu po VI klasie, ale też środowisko wychowawcze oraz miejsce rozwoju społecznego dziecka. Sprawdźcie więc, w jakich godzinach działa świetlica i biblioteka, jakie posiłki są serwowane w szkolnej stołówce, jakie zajęcia pozalekcyjne oferuje szkoła, czy są organizowane wycieczki, zielone szkoły. Zapytajcie dyrektora, jak rozwiązane są sprawy bezpieczeństwa, np. postępowanie w razie wypadku, a także o sposoby rozwiązywania konfliktów. Zapytajcie, ilu jest w szkole nauczycieli, jakie mają kwalifikacje, jak długo pracują. Przeprowadźcie wywiad na temat szkoły wśród rodziców, poczytajcie, co uczniowie piszą na forum. A potem działajcie na rzecz swoich dzieci.

Gotowość szkolna

W przedszkolu wszystkie pięciolatkki poddawane są badaniu gotowości do podjęcia nauki w szkole – tzw. diagnozie przedszkolnej³. Badanie to nie ma nic wspólnego z formą egzaminu. Informacje, które w toku badania zdobywa nauczyciel o dziecku, służą przede wszystkim wykryciu braków w rozwoju fizycznym, umysłowym czy społecznym i stworzeniu dziecku prawidłowej opieki psychopedagogicznej, która zapewniłaby uzupełnienie luk w jego rozwoju i pomogła w pokonaniu trudności. Wychowawca przedszkolny wraz z psychologiem określa rozwój dziecka w różnych jego aspektach: intelektualnym, emocjonalnym, motorycznym, fizycznym. Ważna jest nie tylko wiedza dziecka o świecie, o bliższym i dalszym otoczeniu, ale także spostrzegawczość, umiejętność wypowiedziania się, skupiania się na zadaniu, rozwój manualny, koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz analiza i synteza słuchowa i wzrokowa. W sferze rozwoju społecznego i emocjonalnego szczególnie istotne jest, by dziecko rozwijało samodzielność, nawiązywało relacje z rówieśnikami i dorosłymi. Zwraca się uwagę na umiejętność podporządkowania się zasadom społecznym oraz zdolność do radzenia sobie z porażkami, a także umiejętność komunikowania swoich potrzeb.

Rodzice otrzymują więc diagnozę w poszczególnych sferach rozwojowych swojego dziecka, z której dowiadują się, jakie są jego mocne i słabe strony. Niezależnie od tego rodzice zawsze mogą poprosić psychologa z rejonowej poradni pedagogiczno-psychologicznej współpracującego z przedszkolem o całościową pogłębioną diagnozę funkcjonowania dziecka. Zebrane w ten sposób informacje pomogą rodzicom zdecydować, czy w przypadku ich dziecka lepszy jest wybór oddziału przedszkolnego (tzw. zerówki) czy pierwszej klasy.

Diagnoza przedszkolna przeprowadzana jest dwukrotnie – w październiku lub listopadzie oraz w kwietniu.

We wrześniu 2014 r. naukę rozpoczną siedmiolatkki (rocznik 2007) i sześciolatkki urodzone w pierwszym półroczu 2008 r. (1 stycznia – 30 czerwca); spełnianie obowiązku szkolnego będą mogły rozpocząć również dzieci urodzone w okresie od 1 lipca do 31 grudnia 2008 r., jeśli taka będzie wola ich rodziców. We wrześniu 2015 r. obowiązek szkolny obejmie wszystkie dzieci z rocznika 2009 (sześciolatkki) oraz dzieci siedmioletnie, urodzone w okresie 1 lipca – 31 grudnia 2008 r. Nadal będzie istniała możliwość odroczenia obowiązku szkolnego.

³Źródło: www.men.gov.pl



Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?

Konieczne skorzystajcie z dni otwartych w szkołach. Na spotkaniu będziecie mieli okazję przyjrzeć się szkole, poznać dyrektora i nauczycieli, zadać wszelkie pytania.

- Spytajcie, czy w szkole można zostawiać podręczniki, w jakim wymiarze dzieci mają zadawane prace domowe, a także w jaki sposób dzieci są oceniane (w nauczaniu początkowym nie zaleca się stawiania tradycyjnych stopni, zwłaszcza tych negatywnych).
- Pokażcie dziecku jego przyszłą szkołę – budynek, sale, boisko, plac zabaw.
- Wspólnie z dzieckiem przygotujcie wyprawkę do szkoły – wybierzcie tornister, zeszyty, kredki, piórnik.
- W domu przygotujcie wygodne miejsce do nauki – biurko, krzesło, lampkę.
- Opowiedzcie dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień w szkole, gdzie będzie się uczył, gdzie jeść, co robić na przerwach.
- Wzmacniajcie w dziecku poczucie, że szkoła to czas poznawania nowych osób, rozbudzania zainteresowań, twórczej nauki.
- Opowiedzcie o swoich szkolnych doświadczeniach, z humorem, ale bez koloryzowania.
- Nie straszcie dziecka swoimi trudnymi przeżyciami ze szkoły.
- Nie wypowiadajcie zdań: „Oj, jak ty sobie tam poradzisz”, „Teraz to już tylko nauka, koniec dzieciństwa”.
- 1 września z uśmiechem zjedzcie razem śniadanie i w spokoju, ale i z dumą odprowadźcie swojego juniora do szkoły. Po pierwszym dniu idźcie na duże lody lub zaplanujcie sobie inną przyjemność.

Co się przyda w szkole?

Na spotkaniu organizacyjnym w szkole otrzymasz listę potrzebnych dziecku rzeczy. Oprócz podręczników na pewno przyda się:

1. Strój galowy: dziewczynki – granatowa spódnica i biała koszulowa bluzka; chłopcy – biała koszula, granatowe spodnie.
2. Strój codzienny, mundurek, jeśli szkoła takiego wymaga.
3. Obuwie na zmianę – sportowe, na jasnej, antypoślizgowej podeszwie, odpowiednie także na zajęcia wychowania fizycznego oraz podpisany worek z materiału.
4. Strój gimnastyczny: krótkie spodenki, biała bawełniana koszulka.
5. Podstawowe wyposażenie piórnika: dwa ołówki, temperówka, gumka, nożyczki, długopis, klej, linijka, patyczki.
6. Dwa zeszyty w trzy linie z zaznaczoną kolorową liniaturą, dwa w kratkę 16-kartkowe i zeszyt w kratkę (jako zeszyt do korespondencji).
7. Zeszyt papierów kolorowych.
8. Kredki ołówkowe i świecowe.
9. Farby plakatowe, kubek na wodę, dwa pędzle: gruby i cienki.
10. Blok A4 i A3, blok A3 z kolorowymi kartonami, blok techniczny A4.
11. Opakowanie plasteliny nietoksycznej, plastikowa podkładka.
12. Pojemnik na drugie śniadanie z serwetką.
13. Na basen – kostium kąpielowy, gumowy czepek (podpisany imieniem dziecka), ręcznik kąpielowy, klapki, szczotka do włosów, okulary do pływania.

Zwróć uwagę, czy tornister twojego dziecka nie jest zbyt ciężki. Ból pleców, skrzywienie kręgosłupa, zmniejszenie pojemności płuc to skutki, jakie niesie za sobą zbyt obciążenie kręgosłupa i nieprawidłowe noszenie plecaka. Wytyczne Instytutu Matki i Dziecka:

- Wybrać lekki tornister z szerokimi, wyściełanymi szelkami na ramiona. Szelki powinny być regulowane i ustawione tak, by były równej długości, i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister.
- Tornister powinien być noszony na obu ramionach – zawieszenie plecaka na jedno ramię może doprowadzić do asymetrii mięśniowej.
- Przy pakowaniu należy wykorzystać wszystkie przegrrody i kieszenie, a ciężar rozłożyć symetrycznie do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty włożyć najbliżej pleców i środka. Plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 do 15% masy ciała ucznia.

Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych⁴

Jeśli chodzi o zapisanie dziecka do szkoły podstawowej w Warszawie, to masz naprawdę duży wybór. Możesz zapisać je do szkoły publicznej, niepublicznej (społecznej lub prywatnej), do szkoły z klasami integracyjnymi lub klasami sportowymi. Jeśli dziecko jest uzdolnione muzycznie może się uczyć w szkole muzycznej.

Pełną bazę szkół znajdziesz na końcu tego rozdziału lub na stronie www.edukacja.warszawa.pl.

Zapisy do szkół podstawowych (oddziałów przedszkolnych i I klas) odbywają się w Warszawie z wykorzystaniem elektronicznego systemu ewidencji podań. Pełna informacja o zasadach rekrutacji terminów i czynności, które muszą podjąć rodzice, opublikowana jest w serwisie Biura Edukacji: www.edukacja.warszawa.pl w zakładce: Dla ucznia i rodzica/Rekrutacja/Szkoła podstawowa.

System wskazuje rodzicom, która szkoła jest szkołą obwodową lub szkołą, w której przygotowano miejsce dla ich dziecka, co oznacza, że zgłaszając się do tej właśnie szkoły, dziecko ma pierwszeństwo w przyjęciu. Jednak rodzice mogą ubiegać się o przyjęcie dziecka do dowolnej liczby szkół, w których zaplanowano utworzenie I klasy lub oddziałów przedszkolnych. O ich przyjęciu decyduje dyrektor, w miarę wolnych miejsc. W systemie rodzice znajdują także wszystkie istotne informacje o wybranej szkole. Decyzję o przyjęciu do szkoły podejmuje dyrektor placówki po analizie zgłoszeń. Rozpatruje on każdy przypadek indywidualnie.

Pierwszeństwo w przyjęciu do szkoły mają dzieci z obwodu danej szkoły. Przy nazwisku każdego dziecka system wpisuje punkty obliczone zgodnie z kryteriami przyjęć:

- dziecko, które ubiega się o przyjęcie do klasy pierwszej w szkole obwodowej, otrzymuje 128 punktów,
- dziecko zamieszkałe na terenie dzielnicy, w której znajduje się wybrana szkoła otrzymuje 64 punkty,
- dziecko zamieszkałe na terenie innej dzielnicy m.st. Warszawy niż dzielnica, na której znajduje się wybrana szkoła, otrzymuje 32 punkty,
- dziecko, które uczęszcza do oddziału przedszkolnego w szkole pierwszego wyboru, otrzymuje 16 punktów,
- dziecko, którego rodzeństwo uczęszcza i będzie uczęszczać w następnym roku do szkoły pierwszego wyboru, otrzymuje 8 punktów,
- w przypadku: gdy dziecko pochodzi z wielodzietnej rodziny, niepełnosprawności dziecka, niepełnosprawności jednego z rodziców, niepełnosprawności obojga rodziców, niepełnosprawności rodzeństwa dziecka, samotnego wychowywania dziecka w rodzinie, objęcia dziecka pieczęcią zastępczą, otrzymuje 1 punkt.

Kryterium obowiązującym w postępowaniu rekrutacyjnym do klasy I sportowej jest próba sprawności fizycznej, za którą dziecko może otrzymać od 0 do 100 punktów.

Formularz zgłoszenia dziecka do szkoły jest jeden, wypełnia się go w systemie elektronicznym i po wydrukowaniu znosi się do wybranej szkoły. Rodzice, którzy nie mają dostępu do internetu, mogą pobrać formularz zgłoszenia w dowolnej szkole, wypełniają go odrębnie i składają, po podpisaniu, w szkole pierwszego wyboru (wskazanej jako pierwsza na liście preferencji). Dyrektor tej szkoły wprowadzi informacje zawarte w wypełnionym formularzu do systemu. Kolejność składania podań nie ma znaczenia, ale bardzo ważne jest, aby dokonywać wszystkich czynności w określonych terminach.

Zazwyczaj zapisy do szkół ruszają w marcu i trwają miesiąc. Listy dzieci zakwalifikowanych ogłaszane są w kwietniu i wywieszane w szkołach. Jeśli twoje dziecko zostało zakwalifikowane, musisz w ciągu kilku dni potwierdzić wolę zapisu dziecka. W maju ogłaszane są listy wolnych miejsc w warszawskich placówkach. Po tym terminie możesz zapisać dziecko tam, gdzie będą wolne miejsca. Wykaz wolnych miejsc jest publikowany na stronie internetowej serwisu Biura Edukacji.

W przypadku, gdy dziecko nie chodziło wcześniej do przedszkola, do wniosku o przyjęcie do I klasy należy dołączyć pozytywną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o gotowości dziecka do rozpoczęcia nauki w I klasie. Dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, które rodzice

⁴Opracowano na podstawie kryteriów rekrutacji do klas pierwszych w szkołach podstawowych na rok szkolny 2014/2015 (www.edukacja.warszawa.pl).



chcą zapisać do oddziału ogólnodostępnego, biorą udział w postępowaniu rekrutacyjnym na zasadach ogólnych. Dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, które rodzice chcą zapisać do oddziału integracyjnego, biorą udział w postępowaniu rekrutacyjnym na zasadach odrębnych. Rodzice pobierają formularz zgłoszeniowy z systemu lub bezpośrednio w szkole, wypełniają go odręcznie i składają w wybranej szkole z oddziałami integracyjnymi. Do formularza załączają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego⁵.

W szkole

Czego uczy się dziecko?

Czas nauki twojego juniora w szkole podstawowej jest podzielony na dwa etapy. Pierwsze 3 lata (klasy I-III) nazywane są edukacją wczesnoszkolną. Podczas tych 3 lat twoje dziecko będzie się uczyć czytać, pisać, liczyć, poznawać przyrodę i uczyć się języka obcego. Będzie mogło także uczestniczyć w lekcjach religii lub etyki (nieobowiązkowo). Zazwyczaj będzie miało do pięciu lekcji dziennie.

Między lekcjami, w zależności od szkoły i pory dnia, są 10-, 15-, 20- lub 30-minutowe przerwy, podczas których dzieci przebywają zarówno na korytarzu, jak i w klasie. Mogą też wyjść na boisko lub szkolny plac zabaw.

Większość zajęć (oprócz języka obcego, religii lub etyki, czasem też plastyki lub muzyki) prowadzona jest przez jednego nauczyciela, pełniącego jednocześnie funkcję wychowawcy. Śródroczne i roczne oceny w tych klasach są opisowe. W trakcie kolejnych 3 lat (klasy IV-VI) zajęcia prowadzą nauczyciele danych przedmiotów. Klasa ma też swojego wychowawcę. Uczniowie uczęszczają na następujące zajęcia edukacyjne: język polski, język obcy nowożytny, matematyka, historia i społeczeństwo, przyroda, technika, plastyka, muzyka, informatyka, wychowanie fizyczne, religia lub etyka (nieobowiązkowo), wychowanie do życia w rodzinie (nieobowiązkowo). Mają już nawet do siedmiu lekcji dziennie. Oceny zawierają się w skali od 1 do 6. Oceniane jest też zachowanie od naganego do wzorowego. Jeżeli twoje dziecko uzyska średnią ocen co najmniej 4,75 i bardzo dobrą lub wzorową ocenę z zachowania, otrzyma świadectwo z wyróżnieniem, czyli z tzw. czerwonym paskiem. Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez dziecko w trakcie kształcenia ogólnego w szkole podstawowej należą⁶:

- czytanie – rozumiane zarówno jako prosta czynność i jako umiejętność rozumienia, wykorzystywania i przetwarzania tekstów w zakresie umożliwiającym zdobywanie wiedzy, rozwój emocjonalny, intelektualny, moralny oraz uczestnictwo w życiu społeczeństwa;
- myślenie matematyczne – umiejętność korzystania z podstawowych narzędzi matematyki w życiu codziennym oraz prowadzenia elementarnych rozumowań matematycznych;
- myślenie naukowe – umiejętność formułowania wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących przyrody i społeczeństwa;
- umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w języku obcym, zarówno w mowie, jak i w piśmie;
- umiejętność posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji;
- umiejętność uczenia się jako sposób zaspokajania naturalnej ciekawości świata, odkrywania swoich zainteresowań i przygotowania do dalszej edukacji;
- umiejętność pracy zespołowej.

Uczniowie klas VI obowiązkowo przystępują do ogólnopolskiego zewnętrznego sprawdzianu organizowanego przez Centralną Komisję Egzaminacyjną, tzw. testu szóstoklasisty.

Wszystkie informacje o podstawach programowych z poszczególnych przedmiotów, wewnątrzszkolnym systemie oceniania oraz o tym, co twoje dziecko powinno wiedzieć po zakończeniu każdej klasy, ma obowiązek przekazać rodzicom wychowawca na początku roku szkolnego. Wszystkie dokumenty (programy, wytyczne Ministerstwa Edukacji Narodowej) powinny być dostępne na stronie internetowej szkoły i w szkole, np. w bibliotece – warto do nich zaglądać.

⁵Źródło: www.edukacja.warszawa.pl

⁶Źródło: www.reformaprogramowa.men.gov.pl, „Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego” – rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r.

„Rytm” szkoły

Każda szkoła opracowuje kalendarz szkolny (aktualny na dany rok szkolny), w którym uwzględnią się wakacje, święta, ferie, wyjazdy, wycieczki, terminy sprawdzianów, dodatkowe dni wolne od nauki. Kalendarz jest zazwyczaj dostępny na stronie internetowej szkoły oraz w gablocie informacyjnej. Z planu pracy szkoły możesz również dowiedzieć się o organizowanych przez szkołę konkursach i programach, o ważnych wydarzeniach i imprezach. Strony internetowe szkół zawierają wszystkie informacje dotyczące organizacji życia w szkole – plany lekcji, plany zajęć pozalekcyjnych, kontakty do nauczycieli, godziny otwarcia biblioteki, świetlicy, stołówki. Wszystkie te informacje uzyskasz też oczywiście bezpośrednio w szkole. Jeśli szkoła prowadzi dziennik elektroniczny, tzw. e-dziennik, po zalogowaniu się możesz mieć dostęp do informacji o postępach w nauce swojego dziecka – ocenach, sprawdzianach, nieobecnościach. Może to być też droga do skontaktowania się z wychowawcą.

Kalendarz roku szkolnego 2014/2015 dla szkół podstawowych:

1 września 2014 – rozpoczęcie roku szkolnego

26 czerwca 2015 – koniec roku szkolnego

Przerwy w nauce:

22-31 grudnia 2014 – zimowa przerwa świąteczna

19 stycznia-1 lutego 2015 – ferie zimowe w województwie mazowieckim

2-7 kwietnia 2015 – wiosenna przerwa świąteczna

Co, gdzie i kto – jak poruszać się po szkole?

Oczywiście najpierw wchodzimy do szatni. Tam junior zostawia kurtkę i zmienia buty. W niektórych szkołach dzieci mają swoje szafki, w innych są to wspólne, klasowe boksy. W szatni porządku pilnuje pani lub pan woźny. Dodatkowo w wielu szkołach nad bezpieczeństwem dzieci czuwa ochrona lub są zainstalowane kamery.

Zachęcamy juniora, aby po wyjściu z szatni samodzielnie poszedł do sali lekcyjnej lub świetlicy. Uczniowie w klasach 0-III mają zazwyczaj oddzielone od starszaków klasy i korytarze. W szkole, oprócz klas i świetlicy, jest też stołówka, biblioteka, gabinet pielęgniarki, pedagoga, psychologa i dyrektora szkoły, pokój nauczycielski, sala gimnastyczna z szatniami, toalety, sklepik, czasem automat z napojami, na zewnątrz plac zabaw i boisko.

- **Ze świetlicy szkolnej**, czynnej zazwyczaj od godz. 7.00 do 18.00, mogą korzystać głównie młodsze dzieci. Jej celem jest zapewnienie opieki uczniom przed lekcjami i po nich. Świetlica organizuje dzieciom zajęcia, ale też zapewnia warunki do swobodnej zabawy. Ze świetlicy możesz odebrać dziecko osobiście lub może to zrobić wskazany przez ciebie dorosły. Aby dziecko wychodziło ze szkoły samodzielnie, potrzebna jest pisemna zgoda rodzica.

- **Stołówka szkolna** wydaje obiady, a dla maluchów z oddziału przedszkolnego także śniadania i podwieczorki. Najczęściej dzieci jedzą obiad między godziną 12.00 a 14.00. Posiłki są przygotowywane dla chętnych i zapisanych dzieci. Szkoła wyznacza terminy, w których należy dokonywać opłat za obiady. Opłaty wnosi się z góry za kolejny miesiąc. Nieobecność dziecka na posiłku należy zgłaszać w sekretariacie szkoły, wtedy zwrot pieniędzy następuje w kolejnym miesiącu. Warto sprawdzić, czy pierwszy dzień nieobecności dziecka (dzień zgłoszenia) podlega odpisowi.

- **Biblioteka szkolna** – tutaj twoje dziecko znajdzie lektury szkolne, dodatkowe podręczniki, encyklopedie, słowniki, baśnie, literaturę popularnonaukową i beletrystykę. Biblioteki bardzo często realizują programy i zajęcia popularyzujące czytanie. Dzieci mogą się tam skryć przed szkolnym hałasem i odrobić lekcje. Większość bibliotek dysponuje komputerami z dostępem do internetu.

Oprócz wychowawcy, nauczycieli i dyrekcji w szkole pracuje cała kadra fachowców.



• **Pedagog szkolny** – to osoba, do której można się zgłosić ze wszelkimi wątpliwościami dotyczącymi rozwoju i funkcjonowania dziecka w szkole. Jeżeli niepokoi cię zachowanie dziecka, widzisz, że ma ono trudności z porozumiewaniem się z rówieśnikami i nauczycielami, potrzebujesz wsparcia wychowawczego, masz pytania dotyczące wyników w nauce, możesz zwrócić się o pomoc do pedagoga. Pedagog szkolny pomoże też w rozwiązywaniu wszelkich konfliktów na linii dziecko–nauczyciel czy rodzic–nauczyciel.

• **Psycholog szkolny** – rozpoznaje potencjał uczniów, ich mocne i słabe strony, predyspozycje intelektualne, zawodowe oraz sytuację wychowawczą dziecka. Przeprowadza badania psychologiczne (testy, ankiety), organizuje i prowadzi różne formy pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów, rodziców i nauczycieli (spotkania indywidualne, warsztaty klasowe). Podczas zajęć warsztatowych integruje klasę, pomaga rozwiązywać konflikty, uczy, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Psycholog pomoże ci także w rozwiązaniu konfliktów w szkole, a jeśli masz zdolne dziecko lub wymagające specjalnego toku nauczania, pomoże ci podjąć decyzję co do dalszej ścieżki nauczania.

• **Logopeda** – to specjalista, który pomaga dzieciom prawidłowo kształtować mowę oraz koryguje wady wymowy i zaburzenia głosu. Z dziećmi, które mają wady i kłopoty w wymowie, logopeda pracuje na indywidualnych sesjach. Aby praca logopedy zakończyła się sukcesem, a nasze dziecko mówiło wyraźnie i płynnie, potrzebna jest kontynuacja ćwiczeń w domu.

• **Reedukator** – to nauczyciel specjalista w zakresie terapii pedagogicznej, który prowadzi dodatkowe zajęcia korekcyjno-kompensacyjne. Jeżeli twoje dziecko ma dysleksję lub dysgrafię, to są to zajęcia dla niego. Aby skorzystać z zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, trzeba mieć opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

W małej grupie uczniów lub indywidualnie nauczyciel reedukator pomoże nadrobić braki, poprowadzi ćwiczenia rozwijające ogólne sprawności motoryczne i manualne, ćwiczenia funkcji wzrokowej i orientacji przestrzennej, ćwiczenia funkcji słuchowej, ćwiczenia usprawniające i doskonalące umiejętności czytania i pisania. Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne odbywają się po lekcjach. Jeżeli twoje dziecko ma zaległości w nauce, może skorzystać z zajęć wyrównawczych, na których nadrobi brakującą materiał. Zajęcia wyrównawcze prowadzą wskazani przez dyrekcję nauczyciele.

Pamiętaj, że mając dziecko z jakimikolwiek problemami (np. dysgrafią, ADHD), możesz liczyć na pomoc poradni psychologiczno-pedagogicznej, współpracującej z waszą szkołą. Tam otrzymasz fachową i bezpłatną pomoc (adresy poradni znajdziesz w rozdziale „Świadomy rodzic”).

• **Pielęgniarka szkolna** – sprawuje opiekę zdrowotną nad dziećmi w szkole. Udziela pomocy w przypadku nagłych zachorowań czy urazów. Przeprowadza też okresowe badania (np. ważenie, mierzenie, sprawdzenie wzroku), szczepienia oraz prowadzi profilaktykę antypróchnicową. Dodatkowo we wszystkich warszawskich szkołach pielęgniarka prowadzi program „Zdrowy uczeń”, w ramach którego realizuje następujące tematy:

- higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- profilaktyka chorób zakaźnych (choroby „brudnych rąk”, szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, zapobieganie HIV/AIDS),
- racjonalne i nieracjonalne odżywianie (zasady prawidłowego odżywiania, nadzór nad żywieniem dzieci, współorganizowanie dożywiania dzieci ze środowisk zaniedbanych, wpływ nieracjonalnego odżywiania na funkcjonowanie organizmu, anoreksja i bulimia),
- profilaktyka uzależnień (wpływ palenia tytoniu na organizm, niebezpieczeństwo sięgania po narkotyki i nadużywania leków, alkohol a zdrowie),
- zapobieganie urazom (bezpieczeństwo w drodze do szkoły i podczas powrotu do domu, bezpieczne korzystanie z kąpielisk, niebezpieczeństwo zabawy petardami, udzielanie pierwszej pomocy),
- wczesne wykrywanie chorób nowotworowych (nauka samobadania piersi).

Dyżury specjalistów szkolnych znajdziesz na stronach internetowych swojej szkoły lub wywieszone w gablotce informacyjnej.

⁷Źródło: www.zdrowa.warszawa.pl

Wsparcie i dofinansowanie nauki dziecka

• Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego⁸

Dodatek przysługuje rodzinom uprawnionym do zasiłku rodzinnego na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Dodatek przysługuje raz w roku, także w związku z rocznym przygotowaniem przedszkolnym i wynosi 100 zł. Wniosek o wypłatę dodatku składa się w terminie 4 miesięcy od rozpoczęcia roku szkolnego i należy go złożyć w odpowiednim ośrodku pomocy społecznej.

• Bezpłatne obiady⁹

Rodzice w trudnej sytuacji materialnej oraz w szczególnie uzasadnionych przypadkach losowych mogą wystąpić o dofinansowanie obiadów dziecka w szkole. Wniosek w sprawie zwolnienia z opłat za posiłki powinien zostać złożony przez rodzica do dyrektora szkoły, który jest upoważniony przez Prezydenta m.st. Warszawy do udzielenia takiego wsparcia. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenia o wysokości dochodów oraz zaświadczenia z instytucji pomocy społecznej lub opinię pedagoga szkolnego, potwierdzające trudną sytuację materialną ucznia.

• Stypendium szkolne

W zależności od potrzeb uczniów stypendia szkolne są udzielane w następujących formach: zakup podręczników, lektur, encyklopedii, innych książek pomocnych w realizacji procesu dydaktycznego, zakup pomocy dydaktycznych, w tym specjalistycznych edukacyjnych programów komputerowych, zakup wyposażenia osobistego bezpośrednio związanego z realizacją procesu dydaktycznego, w tym zeszytów, długopisów, piórników, plecaków, tornistrów, zakup stroju sportowego na zajęcia wychowania fizycznego, zakup rzeczy i przedmiotów niestanowiących pomocy dydaktycznych, ale mających wpływ na realizację procesu edukacyjnego lub wykonywanie obowiązku szkolnego przez ucznia, pokrycie kosztów transportu środkami komunikacji zbiorowej do i ze szkoły, w której uczeń pobiera naukę, całkowitego lub częściowego pokrycia kosztów udziału w zajęciach edukacyjnych, w tym wyrównawczych.

O stypendium dla dziecka mogą się starać rodzice w trudnej sytuacji finansowej, bezrobotni, niepełnosprawni, uzależnieni i w innych sytuacjach losowych. Wniosek o przyznanie stypendium składa rodzic do Prezydenta m.st. Warszawy lub upoważnionego do wydawania decyzji administracyjnych w tych sprawach pracownika Urzędu m.st. Warszawy za pośrednictwem dyrektora szkoły w terminie do 15 września danego roku szkolnego. Miesięczna wysokość dochodu na osobę w rodzinie ucznia uprawniająca do ubiegania się o stypendium szkolne nie może być większa niż kwota 456 zł. Jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi od 364,80 zł do 456 zł, wysokość stypendium nie powinna przekroczyć miesięcznie kwoty 159 zł. Jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi mniej niż 280,80 zł, wysokość stypendium nie może przekroczyć miesięcznie kwoty 182 zł. Jeżeli w rodzinie występują inne okoliczności, o których mowa w art. 90d ust. 1 ustawy o systemie oświaty, tj. bezrobocie, niepełnosprawność, ciężka lub długotrwała choroba, wielodzietność, brak umiejętności wypełniania funkcji opiekuńczo-wychowawczych, alkoholizm lub narkomania także, gdy rodzina jest niepełna lub wystąpiło zdarzenie losowe, stypendium może wynosić od 159 zł do 212 zł.

Miesięczna wysokość stypendium nie może być niższa niż 84,80 zł.

• Zasiłek szkolny

Zasiłek szkolny może być przyznany uczniowi znajdującemu się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej z powodu zdarzenia losowego. Wniosek o przyznanie zasiłku składa rodzic do Prezydenta m.st. Warszawy lub upoważnionego do wydawania decyzji administracyjnych w tych sprawach pracownika Urzędu m.st. Warszawy za pośrednictwem dyrektora szkoły lub pedagoga szkolnego. Wysokość dochodów rodziców powinna zostać potwierdzona zaświadczeniem lub oświadczeniem. O zasiłek szkolny można ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 2 miesiące od wystąpienia zdarzenia uzasadniającego przyznanie tego zasiłku. Wysokość zasiłku szkolnego nie może przekroczyć jednorazowo kwoty 530 zł.

⁸Źródło: www.mpips.gov.pl

⁹Źródło: Zarządzenie Prezydenta m.st. Warszawy nr 2048/2008 z dnia 11.09.2011 r.



• Karta Młodego Warszawiaka i Karta Warszawiaka

Karta Młodego Warszawiaka i Karta Warszawiaka i umożliwiają przede wszystkim korzystanie z ulg w stołecznym transporcie. Ale dzięki nim możesz mieć również zniżki do wielu teatrów, na baseny i do innych instytucji związanych z kulturą czy sportem. Kartę Warszawiaka mogą otrzymać osoby, które mieszkają w Warszawie i rozliczają w warszawskim urzędzie skarbowym podatek dochodowy (PIT) – bez względu na to, czy osiągają dochód. Karta Młodego Warszawiaka przysługuje ich dzieciom do ukończenia 20. roku życia lub studentom do ukończenia 26. roku życia.

Wnioski najlepiej składać drogą elektroniczną na www.ztm.waw.pl. Można je również składać w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM i w Wydziałach Obsługi Mieszkańców. Po odbiór karty zgłaszamy się z Warszawską Kartą Miejską lub inną kartą akceptowaną przez ZTM, ponieważ na niej umieszczany jest hologram uprawniający do zniżek. Szczegółowe informacje na temat Karty Warszawiaka znajdują się na www.karta.um.warszawa.pl, łącznie z wykazem instytucji, w których możesz korzystać z ulg.

• Ulgi na przejazdy w komunikacji miejskiej

Wszyscy uczniowie szkół podstawowych są upoważnieni do korzystania z 50% ulgi w opłacie za przejazd komunikacją miejską.

Dzieci z rodzin wielodzietnych, w których jest czworo i więcej dzieci uczących się i będących na utrzymaniu rodziców, mieszkające stale na terenie m.st. Warszawy, nie dłużej niż do ukończenia przez nie 20. roku życia, mogą skorzystać z bezpłatnego imiennego biletu¹⁰. Utrata uprawnień przez jedno z dzieci nie pozbawia pozostałych dzieci nabytych uprawnień. Imienną kartę wydaje Zarząd Transportu Miejskiego po przedłożeniu dowodów stwierdzających spełnienie warunków uprawniających do ulg:

- dowodu osobistego rodzica/opiekuna,
 - ważnych legitymacji szkolnych dzieci, podpisanych przez dziecko i prolongowanych przez szkołę,
 - zdjęć każdego dziecka podpisanego na odwrocie nazwiskiem i imieniem oraz datą urodzenia.
- Po złożeniu dokumentów przez rodzica/opiekuna oraz wypełnieniu odpowiedniego formularza w Punktach Obsługi Pasażerów (ul. Żelazna 61, Węzeł Komunikacyjny Młociny) odbierzemy spersonalizowane bilety. Bilet jest ważny do 30 września (data ważności legitymacji). Można go odnowić składając ponownie następujące dokumenty:
- dowód osobisty rodzica/opiekuna,
 - ważne legitymacje szkolne,
 - dotychczasowe bilety.

Aktualne informacje na stronie www.ztm.waw.pl.

Jeżeli dzieci zamierzają korzystać z uprawnień wynikających z programu Karta Młodego Warszawiaka, ich rodzice muszą wnioskować do ZTM o wydanie hologramu, spełniając jednocześnie warunki wynikające z uchwały, tj. zamieszkiwać na terenie Warszawy oraz rozliczać podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie Warszawy.

Nowa taryfa biletowa obowiązująca od 1 stycznia 2014¹¹ przewiduje również specjalny imienny bilet dla dzieci z rodzin posiadających troje dzieci. Taki bilet może otrzymać dziecko do ukończenia 20. roku życia, jeśli ono i jego rodzice lub opiekunowie prawni mieszkają w stolicy, a ponadto rodzice rozliczają się z podatków w warszawskim urzędzie skarbowym. Bilet uprawniający do nieograniczonej liczby przejazdów przez rok kosztuje 99 zł.

Bilety te można kupować jedynie w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM. Są kodowane na spersonalizowanej Warszawskiej Karcie Miejskiej, na którą nakleja się hologram, czyli na Karcie Młodego Warszawiaka. Dlatego rodzina z trójką dzieci, która spełnia wszystkie warunki i będzie chciała, by dzieci korzystały z takich biletów, musi złożyć w tej sprawie wniosek o wydanie karty i hologramów.

Jeśli jedno z dzieci straci swoje uprawnienia, np. skończy 20 lat, albo wyprowadzi się z Warszawy, pozostałe dzieci nadal będą mogły z takiego biletu korzystać.

¹⁰Uchwała Rady m.st. Warszawy nr XLVII/1453/2009 z dnia 15 stycznia 2009 r.

¹¹Uchwała Rady m.st. Warszawy nr LXVI/1807/2013 z dnia 3 października 2013 r.

- Dofinansowanie wyprawki szkolnej „Wyprawka szkolna” to program pomocy dzieciom, które znajdują się w trudnej sytuacji ekonomicznej lub życiowej, polegający na dofinansowaniu zakupu podręczników¹². W 2014 r. z programu mogą korzystać uczniowie rozpoczynający w naukę w:
 - klasach I-III i klasie V szkoły podstawowej, ogólnokształcącej szkoły muzycznej I stopnia,
 - klasie II szkoły ponadgimnazjalnej: zasadniczej szkoły zawodowej, liceum ogólnokształcącego i technikum,
 - klasie V: ogólnokształcącej szkoły muzycznej II stopnia i ogólnokształcącej szkoły sztuk pięknych,
 - klasie II liceum plastycznego,
 - klasie II lub VIII ogólnokształcącej szkoły baletowej.

Programem objęci zostaną również uczniowie słabowidzący, niesłyszący, z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym oraz uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność wymieniona wyżej, uczęszczający w roku szkolnym 2013/2014 do szkół dla dzieci i młodzieży – podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych (z wyłączeniem szkół policealnych).

Dopłatę do podręczników otrzymują uczniowie z rodzin, w których dochód na osobę nie przekracza 456 zł netto, a w przypadku uczniów klas I szkół podstawowych nie przekracza kwoty 539 zł netto. O dopłatę mogą się również starać uczniowie z rodzin, w których dochód na osobę przekracza podane kwoty, ale w rodzinie występuje: ubóstwo, sieroctwo, bezdomność, bezrobocie, niepełnosprawność, długotrwała lub ciężka choroba, przemoc, potrzeba ochrony macierzyństwa lub wielodzietności, bezradność w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych, trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą, trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego, alkoholizm lub narkomania, zdarzenia losowe i sytuacje kryzysowe. Wnioski o dofinansowanie zakupu podręczników należy składać w szkołach w terminie do dnia 10 września danego roku szkolnego¹³. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o zarobkach. Rodzice uczniów niepełnosprawnych, słabowidzących, niesłyszących, upośledzonych, którym przysługuje prawo do dofinansowania, powinni pamiętać, że do wniosku muszą dołączyć kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Uczeń klasy I-III szkoły podstawowej otrzyma do 225 zł, klasy V – 210 zł, uczeń klasy II szkoły ponadgimnazjalnej otrzyma do 445 zł. Uczniowie niepełnosprawni w zależności od szczebla edukacji mogą starać się o kwoty od 225 do 770 zł.

Statut szkolny i wewnątrzszkolny system oceniania

Każda szkoła ustala swój statut szkolny, w którym są opisane zasady funkcjonowania szkoły, prawa i obowiązki uczniów i nauczycieli, szczegółowe kompetencje samorządu uczniowskiego, rad rodziców, rady pedagogicznej, zasady rekrutacji uczniów, zasady oceniania, warunki bezpieczeństwa w szkole. Statut szkoły określa także rodzaje nagród i kar stosowanych wobec uczniów oraz tryb odwołania się od kary, zasady noszenia jednolitego stroju, termin i formę usprawiedliwienia nieobecności na lekcjach. W statucie są ujęte procedury pomocy uczniom uzdolnionym i z trudnościami oraz korzystania z pomocy psychologicznej.

Wewnątrzszkolny system oceniania określa podział roku szkolnego na semestry, skalę ocen z przedmiotów (od 1 do 6), skalę ocen z zachowania. Wyznacza dopuszczalne formy sprawdzania wiedzy i umiejętności (np. sprawdziany pisemne, odpowiedzi ustne, zadania domowe) oraz określa, co podlega ocenie (np. przygotowanie do lekcji, aktywność, wypowiedzi ustne i pisemne, prowadzenie zeszytów). Zapisane są tam też wszelkie wytyczne dotyczące promocji do kolejnych klas i poprawiania ocen, a także zasady oceniania zachowania uczniów.

Warto zapoznać się ze statutem szkoły i pamiętać, że w spornych kwestiach jest podstawą naszych rozmów z nauczycielami.

¹² Źródło: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 14 czerwca 2012 r. w sprawie szczegółowych warunków udzielania pomocy finansowej uczniom na zakup podręczników (Dz.U. z 2012 r. poz. 706)

¹³ Źródło: Zarządzenie nr 1032/2011 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 28 czerwca 2011 r. w sprawie ustalenia terminu składania wniosków o udzielenie pomocy finansowej uczniom na zakup podręczników.



Program wychowawczy szkoły i program profilaktyki

Program wychowawczy zawiera całościowy opis zadań, które są realizowane przez szkołę. Powinien być efektem pracy całego zespołu nauczycielskiego oraz rodziców i dzieci. Musi go zatwierdzić rada pedagogiczna i rada rodziców. To kompleksowy i ciągły program edukacyjny. Oznacza to, że wszyscy nauczyciele stosują te same sposoby pracy wychowawczej w stosunku do wszystkich uczniów, przez cały sześcioletni okres nauki. Program ten zakłada naczelny cel wychowania ucznia (np. wszechstronny rozwój osobowości ucznia), określa cele ogólne (np. kształcenie umiejętności zdobywania wiedzy, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień, kształtowanie poczucia przynależności do społeczności szkolnej, polskiej i europejskiej, kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych: życzliwość, otwartość, tolerancja, wdrażanie uczniów do samorządności i samodzielności, kształtowanie postaw proekologicznych i prozdrowotnych czy efektywne posługiwanie się technologią komputerową i informacyjną).

W programie wychowawczym zawarte są także metody i sposoby realizacji tych zadań (np. lekcje i zajęcia pozalekcyjne, koła zainteresowań, dyskusje na forum grupy, warsztaty umiejętności społecznych, wyjazdy integracyjne, konkursy, wystawy, udział w imprezach lokalnych, krajowych i międzynarodowych, spotkania z ciekawymi ludźmi).

Program profilaktyki jest spójny z programem wychowawczym. Po przeprowadzonej diagnozie potrzeb wśród uczniów i rodziców szkoła uwzględni w nim działania profilaktyczne prowadzone przez samorząd i określa zadania profilaktyczne realizowane w szkole. Program zakłada systematyczne działania wspierające zdrowie psychiczne i fizyczne ucznia i jego rodziny poprzez dostarczenie wiedzy o zagrożeniach dla tego zdrowia oraz nabywanie umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom.

Eliminowanie czynników ryzyka idzie w parze z działaniami wzmacniającymi czynniki chroniące, tj. silną więzią emocjonalną z rodzicami, zainteresowaniem nauką, aktywnym uczestnictwem w życiu szkoły, poszanowaniem norm prawnych i przyjętych w rodzinie i w szkole wartości moralnych, a także poszanowaniem autorytetów społecznych czy umiejętnością wiązania się z pozytywną grupą rówieśniczą.

Rada rodziców

Jako rodzic możesz realnie wpływać na kształt szkoły swojego dziecka. Służy temu działalność w radzie rodziców, czyli demokratycznie wybranej grupie przedstawicieli rodziców wszystkich uczniów danej szkoły. Reprezentuje ona rodziców w kontaktach z radą pedagogiczną, dyrektorem lub samorządem uczniowskim, instytucjami pozaszkolnymi, np. z samorządem lokalnym lub radami rodziców z innych szkół. Najczęściej składa się z komisji rewizyjnej, liczącej 3-7 osób i z prezydium rady, w którym zasiadają przewodniczący, zastępca, skarbnik i sekretarz. Reszta działaczy to członkowie rady rodziców, którzy mogą pracować w zespołach, sekcjach – takich, jakie są potrzebne, aby podzielić się zadaniami realizowanymi przez radę rodziców. Rada rodziców może występować do organu prowadzącego szkołę, organu sprawującego nadzór pedagogiczny, dyrektora, rady pedagogicznej oraz rady szkoły lub placówki z wnioskami i opiniami dotyczącymi wszystkich spraw szkoły.

Do kompetencji rady rodziców należy¹⁴:

- uchwalanie w porozumieniu z radą pedagogiczną: programu wychowawczego szkoły obejmującego wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów, realizowanego przez nauczycieli programu profilaktyki dostosowanego do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska, obejmującego wszystkie treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców;
- opiniowanie programu i harmonogramu poprawy efektywności kształcenia lub wychowania szkoły;
- opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora szkoły.

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej na temat działania rad rodziców, jak je założyć i prowadzić, możesz skontaktować się z Fundacją „Rodzice Szkole” lub z Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno

¹⁴Źródło: Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r., art. 54 ze zmianami z dnia 19 marca 2009 r. (Dz. U. nr 56, poz. 458), www.reformaprogramowa.gov.pl

-Społecznych, gdzie realizowany jest program „Rodzice we wspólnocie szkolnej – Warszawskie Forum Rodziców i Rad Rodziców” będący elementem polityki edukacyjnej m.st. Warszawy. W ramach tego projektu prowadzone są warsztaty oraz szkolenia dla rodziców, a także punkt konsultacyjny umożliwiający członkom organizacji rodzicielskich wymianę doświadczeń i zdobywanie informacji.

Informacje o radach rodziców:

„Rady rodziców – sposoby skutecznego działania”, Irena Dzierzgowska, Anna Rękawek, Wolters Kluwer, Warszawa 2008

„Vademecum dla rad rodziców”, praca zbiorowa pod redakcją Marii Szpilowskiej, Fundacja „Rodzice Szkole”, Warszawa 2009

Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń

ul. Stara 4, tel. 22 628 67 64, 22 628 01 79, www.wcies.edu.pl

Fundacja „Rodzice Szkole”

ul. Marszałkowska 140/62c, tel. 721 326 336, 602 694 951, www.rodziceszkole.edu.pl

Religia lub etyka w szkole

Zajęcia z religii lub etyki są realizowane w szkołach od klasy 0 i obejmują dwie lekcje tygodniowo. Uczestnictwo w zajęciach religii lub etyki nie jest obowiązkowe. Jeżeli twoje dziecko nie chodzi na religię lub etykę, szkoła ma obowiązek zapewnić mu opiekę lub zajęcia wychowawcze. Lekcje religii prowadzi ksiądz lub katecheta/katechetka.

Jeżeli co najmniej 1 uczeń danej szkoły jest chętny na zajęcia z religii lub etyki – szkoła ma obowiązek takie lekcje zorganizować (od września 2014 r.). Dla małej grupy uczniów organizowane są lekcje w grupie międzyszkolnej lub w pozaszkolnym punkcie katechetycznym. Jeżeli twoje dziecko chodzi na religię do swojego kościoła wyznaniowego, może skorzystać z punktów katechetycznych współpracujących ze szkołami. Ocena z religii lub etyki umieszczana jest na świadectwie szkolnym bezpośrednio po ocenie ze sprawowania. Według rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 kwietnia 1992 r.¹⁵ w celu wyeliminowania ewentualnych przejawów nietolerancji nie należy zamieszczać danych, z których wynikałoby, na zajęciu z jakiej religii (bądź etyki) uczeń uczęszczał. Ocena z religii lub etyki nie ma wpływu na promowanie ucznia do następnej klasy, ale jest wliczana do średniej ocen w klasach IV-VI.

Uczestniczenie lub nieuczestniczenie w przedszkolnej albo szkolnej nauce religii lub etyki nie może być powodem dyskryminacji przez kogokolwiek i w jakiegokolwiek formie i nie może mieć wpływu na ocenę z zachowania.

PUNKTY KATECHETYCZNE DLA DZIECI RÓŻNYCH WYZNAŃ

Kościół Starokatolicki Mariawitów

- Punkt katechetyczny przy Parafii Kościoła Starokatolickiego Mariawitów
ul. Wolska 186

Kościół Greko-Katolicki

- Punkt katechetyczny przy Parafii Kościoła Greko-Katolickiego p.w. Zaśnięcia NMP
ul. Miodowa 16
- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 34, ul. L. Kruczkowskiego 12b
- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Ogrodowa 42/44

Kościół Chrystusowy w RP

- Punkt katechetyczny przy Kościele Społeczności Chrześcijańskiej Północ, ul. Jagiellońska 71
- Punkt katechetyczny, ul. Puławska 114

Kościół Prawosławny

- Punkt katechetyczny przy Parafii Prawosławnej p.w. św. Jana Klimaka, ul. Wolska 138/140
- Punkt katechetyczny przy Parafii Prawosławnej św. Marii Magdaleny, al. Solidarności 52
- Punkt katechetyczny przy Kaplicy p.w. św. archimandryty Grzegorza (Peradze) przy Muzeum Ikon, ul. Lelechowska 5

¹⁵Źródło: www.reformaprogramowa.men.gov.pl



Kościół Chrześcijan Baptystów

- Punkt katechetyczny I Zboru Kościoła Chrześcijan Baptystów, ul. Waliców 25
- Punkt katechetyczny II Zboru Kościoła Chrześcijan Baptystów, ul. Lęborska 8/10 lok. 2

Kościół Ewangelicko-Augsburski

- Punkt katechetyczny przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej św. Trójcy ul. Kredytowa 4
- Punkt Katechetyczny przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej Wniebowstąpienia Pańskiego, ul. Puławska 2a

Kościół Ewangelicko-Metodystyczny

- Punkt katechetyczny Kościoła Ewangelicko-Metodystycznego ul. Mokotowska 12

Kościół Ewangelicko-Reformowany

- Punkt katechetyczny przy Parafii Ewangelicko-Reformowanej al. Solidarności 76a

Kościół Zielonoświątkowy

- Zbór Kościoła Zielonoświątkowego „Nowe Życie”, ul. Wyborna 20
- Zbór Stołeczny Kościoła Zielonoświątkowego ul. Sienna 68/70

Chrześcijański Kościół Reformacyjny

- Punkt katechetyczny w Warszawie ul. Skibicka 5

Kościół Ewangelicznych Chrześcijan

- Punkt katechetyczny Kościoła Ewangelicznych Chrześcijan, ul. Zagórna 10

Kościół Chrześcijan Wiary Ewangelicznej

- Punkt katechetyczny przy Zborze Kościoła Chrześcijan Wiary Ewangelicznej ul. Ostroroga 24

Religia islamska

- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 210 im. Bohaterów Pawiaka ul. Karmelicka 13

Kościół Wolnych Chrześcijan

- Punkt katechetyczny przy Zborze Kościoła Wolnych Chrześcijan, ul. Opieńskiego 14

Biblijny Kościół Baptystyczny

- Punkt katechetyczny przy Biblijnym Kościele Baptystycznym, ul. Szpotkańskiego 22

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego

- Punkt katechetyczny ul. Foksal 8

Wychowanie do życia w rodzinie

Od V klasy szkoły podstawowej twoje dziecko może uczestniczyć w zajęciach z wychowania do życia w rodzinie. Są to lekcje nieobowiązkowe i to od ciebie, jako rodzica zależy, czy twoje dziecko będzie w nich uczestniczyło. Należy wtedy swoją decyzję zgłosić wychowawcy.

Zajęcia wychowania do życia w rodzinie są prowadzone w wymiarze 14 godzin, w tym po 5 godzin z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Główne tematy tych zajęć w szkole podstawowej to m.in.:

- podstawowe funkcje rodziny z podkreśleniem miejsca dziecka w rodzinie,
- przekaz wartości i tradycji w rodzinie, wspólne świętowanie, spędzanie wolnego czasu,
- więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; konflikty i ich rozwiązywanie,
- macierzyństwo i ojcostwo; podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania układu rozrodczego człowieka,
- ciąża, rozwój płodu, poród, przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny,
- różnice i podobieństwa między chłopcami i dziewczętami, identyfikacja z własną płcią; akceptacja i szacunek dla ciała,
- zmiany fizyczne i psychiczne okresu dojrzewania, indywidualne tempo rozwoju,
- higiena okresu dojrzewania,
- prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa; postawy asertywne.
- istota koleżeństwa i przyjaźni, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia,
- mass media – zasady i kryteria wyboru czasopism, książek, filmów i programów telewizyjnych,
- instytucje działające na rzecz dziecka i rodziny,
- odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

Nauczanie indywidualne

Jeśli twoje dziecko jest chore przez dłuższy czas, możesz skorzystać z nauczania indywidualnego, co oznacza, że nauczyciele będą przychodzić do niego do domu. Dzięki temu uniknie ono dużych zaległości. Zgłoś taką potrzebę wychowawcy.

Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Edukacja dziecka niepełnosprawnego

Każde niepełnosprawne dziecko w Polsce ma prawo do nauki we wszystkich typach szkół, zgodnie z indywidualnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi oraz predyspozycjami¹⁶. Istnieje wiele możliwości uwzględniania potrzeb edukacyjnych dziecka niepełnosprawnego w szkołach w Warszawie. Dziecko może uczyć się:

- w szkole ogólnodostępnej – każde dziecko ma prawo zgłosić się do szkoły rejonowej, która zapewni kształcenie z pełnosprawnymi rówieśnikami oraz specjalne wsparcie według potrzeb dziecka;
- w szkole integracyjnej lub oddziale integracyjnym w szkołach ogólnodostępnych – edukacja w klasach do 20 uczniów pełnosprawnych i do 5 dzieci niepełnosprawnych, nauka wspomagana przez nauczyciela specjalistę;
- w szkole specjalnej.

Szkoły specjalne

Aby dziecko mogło uczęszczać do szkoły specjalnej, musi mieć orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Orzeczenie jest wystawiane przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Listę poradni znajdziesz w rozdziale „Świadomy rodzic”. Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego zawiera diagnozę oraz szczegółowe określenie potrzeb edukacyjnych dziecka wraz ze wskazaniem, jaki rodzaj edukacji jest dla niego najbardziej odpowiedni. Takie orzeczenie może zawierać również wskazanie do kształcenia w klasie integracyjnej, gdzie będą uwzględniane specjalne potrzeby dziecka niepełnosprawnego. W szkołach specjalnych nie ma rejonizacji. Podstawowym atutem kształcenia specjalnego są metody pracy dostosowane do potrzeb dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Plusem kształcenia specjalnego i integracyjnego są małe klasy. W oddziale integracyjnym – do 20 uczniów, w tym dzieci niepełnosprawnych jest od 3 do 5. Liczba uczniów w oddziale szkoły specjalnej oraz w oddziale specjalnym w szkole ogólnodostępnej powinna wynosić:

- w szkole (oddziale) dla uczniów niesłyszących lub słabo słyszących – od 6 do 8 dzieci,
- w szkole (oddziale) dla uczniów niewidomych i słabo widzących – od 8 do 10,
- w szkole (oddziale) dla uczniów z chorobami przewlekłymi – od 10 do 16,
- w szkole (oddziale) dla uczniów z zaburzeniami psychicznymi – od 6 do 8,
- szkole (oddziale) dla uczniów z niepełnosprawnością ruchowa – od 8 do 12,
- w szkole (oddziale) dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim – od 10 do 16,
- w szkole (oddziale) dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym – od 6 do 8,
- w szkole (oddziale) dla uczniów z autyzmem i z niepełnosprawnościami sprzężonymi – od 2 do 4,
- w szkole (oddziale) dla uczniów niedostosowanych społecznie, zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem lub z zaburzeniami zachowania – od 10 do 16.

Uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych zajmuje się świetna, wysoko wykwalifikowana kadra. To kompetentni, wyszkoleni metodycznie nauczyciele przedmiotów, ich asystenci, specjaliści od zajęć rewalidacyjnych, psychologowie, pedagogowie, socjoterapeuci, logopedzi i rehabilitanci. Miasto inwestuje również w bazę materialną szkół i placówek funkcjonujących na potrzeby dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Są w nich urządzone specjalistyczne gabinety do rewalidacji, dostosowane do potrzeb dzieci pracownie, salki rehabilitacyjne, świetlice i internaty. Dzieci korzystają m.in. z zajęć logopedycznych, rehabilitacyjnych, integracji sensorycznej, muzycznych, plastycznych i wielu innych.

¹⁶Zródło: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 17 listopada 2010 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w przedszkolach, szkołach i oddziałach ogólnodostępnych lub integracyjnych.



Dzielnicowe centra ds. integracji

W każdej dzielnicy działa dzielnicowe centrum ds. integracji. Zadaniem centrów jest¹⁷:

- pomoc rodzicom w wyborze jak najlepszej formy kształcenia w szkole lub placówce oświatowej dla dziecka z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego,
- upowszechnianie wiedzy dotyczącej przepisów prawa oświatowego i zagadnień związanych z problematyką integracji wśród dyrektorów placówek edukacyjnych na terenie dzielnicy,
- koordynowanie działań psychologów i pedagogów szkolnych z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, doskonalenie współpracy nauczycieli, psychologów i pedagogów specjalnych oraz wspieranie ich działań,
- stworzenie na terenie danej dzielnicy systemu pomocy dziecku z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i jego rodzinie.

Rodzic, który ma jakiegokolwiek pytania co do kształcenia i integracji swojego dziecka niepełnosprawnego, może się zgłosić do centrum dzielnicowego z każdą swoją wątpliwością.

Dyżury pełnią koordynatorzy dzielnicowych centrów ds. integracji, nauczyciele – specjaliści ds. integracji. Udzielą oni informacji, jak uzyskać diagnozę o kształceniu dziecka niepełnosprawnego, wskażą odpowiednie szkoły, poinformują o naborze i wolnych miejscach w oddziałach, wskażą też odpowiednie poradnie psychologiczne. Poradę można uzyskać telefonicznie podczas dyżuru specjalisty lub po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie.

DZIELNICOWE CENTRA DS. INTEGRACJI

BEMOWO

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Bemowo

Danuta Majcher, tel. 22 533 77 09
dyżur: czwartki w godz. 13.30-15.30

BIAŁOŁĘKA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21
Magdalena Bochenek, tel. 22 814 10 61/62
dyżur: wtorki w godz. 18.00-19.00

BIELANY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10
Kinga Kipa, Urszula Madejska, tel. 22 835 03 48
dyżur: piątki w godz. 15.00-16.00,
środy w godz. 8.00-10.00

MOKOTÓW

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Mokotów
Małgorzata Krajewska, tel. 22 565 19 34
dyżur: wtorki w godz. 14.00-16.00

OCHOTA

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Ochota
Aleksandra Stawicka, tel. 22 822 23 21
dyżur: środy w godz. 9.00-13.00

PRAGA POŁUDNIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4
Katarzyna Okulicz-Kozaryn, tel. 22 810 20 29
dyżur: poniedziałki w godz. 15.00-17.00

PRAGA PÓLNOC

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
Ewa Sobocka, tel. 22 619 01 94
dyżur: piątki w godz. 11.00-13.00

REMBERTÓW

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Rembertów
Ilona Prejss-Iwanicka, tel. 22 515 16 07
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-17.30

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Śródmieście
Marta Kleinschmidt, tel. 22 699 82 30
dyżur: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00

TARGÓWEK

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13
Marzenna Czarnocka, tel. 22 811 05 22
dyżur: poniedziałki w godz. 17.00-19.00
Jolanta Niksińska, tel. 22 811 26 46
dyżur: czwartki 17.00-19.00

¹⁷Źródło: www.edukacja.um.warszawa.pl

URSUS

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15
Elżbieta Miłoś, tel. 22 886 73 28
dyżur: środy w godz. 10.00-12.00

URSYNÓW

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Ursynów
Magdalena Gogacz, tel. 22 443 75 13
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

WAWER

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17
Agata Janicka, tel. 22 615 73 29
dyżur: poniedziałki 16.00-18.00

WESOŁA

Wydział Oświaty, Kultury i Sportu dla Dzielnicy Wesoła
Jarosław Szymkowski, tel. 22 773 60 81
dyżur: środy w godz. 13.00-16.20

WILANÓW

Wydział Oświaty, Wychowania i Sportu dla Dzielnicy Wilanów
Aneta Ufnal, tel. 22 642 60 01 w. 269
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

WŁOCHY

Przedszkole Integracyjne nr 314
Hanna Basaj, tel. 22 886 08 88
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00

WOLA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6
Alicja Melon, tel. 22 631 08 23
dyżur: poniedziałki w godz. 11.00-13.00

ŻOLIBORZ

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
Jolanta Załóg, tel. 22 839 48 67
dyżur: wtorki w godz. 18.00-20.00

Edukacja dziecka uzdolnionego

Uzdolnione dziecko wymaga szczególnej uwagi ze strony rodziców i nauczycieli. Warszawskie szkoły są coraz lepiej przygotowane do edukacji takich dzieci. Powstają specjalne programy wspomagające zdolne dzieci, ich rodziców i kadre nauczycielską.

W Warszawie działa „Warszawski system wspierania uzdolnionych”, a Prezydent m.st. Warszawy w jego ramach przyznaje szkołom certyfikaty WARS i SAWA, co potwierdza osiągnięcie przez szkołę określonego, pożądanego standardu pracy z uczniami uzdolnionymi. Podstawowe założenie programu to teza, że uczniowie posiadają różnorodne uzdolnienia, a szkoła jest miejscem ich identyfikacji i planowego rozwoju. Szkoła taka otacza kompleksową opieką uczniów osiągających sukcesy w olimpiadach i konkursach przedmiotowych, z drugiej zaś dowartościowuje wielu uczniów, uważanych dotąd za słabszych, a posiadających uzdolnienia w różnych dziedzinach ludzkiej aktywności.

Jeżeli zauważasz, że twoje dziecko wykazuje się zdolnościami w jakiejś dziedzinie/przedmiocie, zgłoś to wychowawcy lub szkolnemu pedagogowi. Możesz też skonsultować się w jednej z poradni psychologiczno-pedagogicznych, pracujących w ramach programu wspierającego dzieci uzdolnione.

Indywidualny tok nauczania

Twoje uzdolnione dziecko może zostać objęte indywidualnym tokiem nauczania. Oznacza to, że będzie miało dostosowany do swoich umiejętności i potrzeb program zajęć z jednego, kilku lub wszystkich przedmiotów. Zajęcia będą odbywać się indywidualnie lub w grupce podobnie uzdolnionych dzieci.

Uczeń, który realizuje indywidualny tok nauki:

- może w ciągu roku szkolnego realizować program nauczania z zakresu co najmniej dwóch klas,
- może być zwolniony z obowiązku uczestniczenia w zajęciach przewidzianych planem nauczania dla jego klasy,
- może uczestniczyć na wybrane zajęcia edukacyjne do klasy programowo wyższej, w swoje lub innej szkole, w szkole wyższego stopnia albo realizować program we własnym zakresie,
- jest klasyfikowany na podstawie egzaminu klasyfikacyjnego.



Indywidualny tok nauki jest to zatem taka forma realizacji obowiązku szkolnego lub nauki, której celem jest przede wszystkim umożliwienie uczniom szczególnie uzdolnionym przyspieszonego ukończenia poszczególnych etapów kształcenia np. poprzez ukończenie dwóch klas w czasie jednego roku szkolnego. Zgody na indywidualny program i tok nauki udziela dyrektor szkoły – na wniosek rodziców, po uzyskaniu pozytywnej opinii rady pedagogicznej i poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Indywidualny program nauczania

Indywidualny program nauki (IPN) uczeń może realizować z jednego, kilku lub wszystkich przedmiotów przewidzianych w szkolnym planie nauczania dla danej klasy. Nauczyciel prowadzący zajęcia w szkole, pod kierunkiem którego uczeń będzie realizował IPN, tworzy program dla ucznia lub akceptuje program opracowany poza szkołą. Program jest dostosowany do uzdolnień, zainteresowań i możliwości edukacyjnych ucznia. Umożliwia on rozwijanie wiedzy w określonych dziedzinach, w których wykazuje on szczególne, wyższe od przeciętnych predyspozycje, ale realizowany jest w czasie zajęć edukacyjnych w szkole. Program może wglądnieć także zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne, ale nie są one wymagane. Ocenianie, klasyfikacja oraz promocja ucznia, który realizuje IPN odbywa się na tych samych zasadach, co innych uczniów w danej szkole.

Zezwolenie na indywidualny program lub tok nauki może być udzielone po upływie co najmniej jednego roku nauki, a w uzasadnionych przypadkach po śródrocznej klasyfikacji ucznia. Zgody na indywidualny program nauki udziela dyrektor szkoły – na wniosek rodziców, po uzyskaniu pozytywnej opinii rady pedagogicznej i poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Konkursy przedmiotowe dla zdolnych dzieci

Twój uzdolniony junior może wziąć udział w konkursach przedmiotowych, tematycznych lub interdyscyplinarnych. Nauczyciel uczący twoje dziecko przekaże ci wszystkie informacje dotyczące konkursów. Konkursy mogą być organizowane ze wszystkich zajęć edukacyjnych dla danego poziomu edukacyjnego. Ich laureaci i finaliści otrzymują ocenę celującą z danego przedmiotu na świadectwie. Dodatkową nagrodą dla laureatów są najczęściej zwolnienia ze sprawdzianu szkolnego oraz ułatwienia w przyjęciu do wybranego gimnazjum. Konkursy mogą mieć zasięg wojewódzki lub ponadwojewódzki. Listę konkursów przedmiotowych organizowanych przez Kuratorium Oświaty, które zwalniają z sprawdzianu na koniec VI klasy, znajdziesz na www.kuratorium.waw.pl.

Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci

Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci to organizacja działająca na rzecz dzieci wybitnie uzdolnionych i pomagająca w rozwoju uczniom szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych o wybitnych uzdolnieniach poznawczych, technicznych, plastycznych, baletowych i muzycznych. Fundusz organizuje warsztaty, staże, obozy, seminaria z wybitnymi naukowcami, głównie z Uniwersytetu Warszawskiego i instytutów Polskiej Akademii Nauk oraz z pedagogami szkół artystycznych i artystami. Umożliwia uzdolnionemu dziecku udział w konferencjach i spotkaniach zagranicznych oraz konkursach.

Fundusz obejmuje także pomoc stypendialną dla zdolnych uczniów np. poprzez zakup potrzebnych instrumentów, prenumeraty specjalistycznej prasy. Uczeń może zgłosić się do programu sam, może go zgłosić szkoła lub rodzice. Podstawowy wniosek zawierający dane osobowe dziecka należy przesać drogą elektroniczną do 24 czerwca. Kolejnym etapem jest napisanie przez dziecko szczegółowego sprawozdania, w którym opisuje ono swoje zainteresowania, osiągnięcia, zagadnienia, nad którymi pracuje. Sprawozdanie należy przesać tradycyjną pocztą do 15 lipca danego roku (plastycy mają czas na dostarczenie oryginałów prac do 31 lipca). O decyzji w sprawie przyjęcia do programu rodzice są informowani w październiku danego roku szkolnego, natomiast pierwsze zajęcia rozpoczynają się w listopadzie.

Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci

ul. L. Pasteura 5a, 02-093 Warszawa

tel. 22 848 24 68, 22 848 23 98, www.fundusz.org

Centrum Informacyjno-Konsultacyjne ds. Dzieci Zdolnych

Integralną częścią Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Uniwersytet dla Rodziców” jest Centrum Informacyjno-Konsultacyjne ds. Dzieci Zdolnych. Jego podstawowa działalność, to propagowanie wiedzy o specyfice pracy z dzieckiem zdolnym oraz wsparcie psychologiczne dla dzieci zdolnych i ich rodziców. Centrum pomaga rodzicom w rozpoznawaniu zdolności u dzieci, rozwijaniu ich oraz w radzeniu sobie z problemami, które mogą się pojawić w toku rozwoju dziecka zdolnego. W Centrum można również uzyskać informacje o ośrodkach, instytucjach, osobach, metodach pracy z dzieckiem zdolnym oraz korzystać z możliwości konsultacji ze specjalistami.

Pod patronatem Centrum prowadzone są zajęcia stymulujące rozwój dla dzieci w wieku 6-7 lat. Zajęcia te rozwijają twórcze myślenie i wyobraźnię oraz kształtują umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie.

Centrum Informacyjno-Konsultacyjne d/s Dzieci Zdolnych przy Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Uniwersytet dla Rodziców”

ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 24 46, 22 822 71 68, www.sppp-udr.org

Szkoły muzyczne i sportowe, szkoła baletowa

Jeżeli twoje dziecko wykazuje zdolności muzyczne, taneczne lub sportowe, pomyśl o jego edukacji pod tym kątem. Do szkoły muzycznej dziecko może uczęszczać dodatkowo, popołudniami, poza lekcjami w ogólnej szkole podstawowej lub chodzić do takiej szkoły muzycznej, która łączy naukę muzyki i ogólne wykształcenie. Jeżeli wybierzesz szkołę popołudniową, twoje dziecko będzie miało najczęściej 2 razy w tygodniu lekcje z wybranego instrumentu i zajęcia umuzykalniające. Większość szkół muzycznych prowadzonych jest w cyklu sześcioletnim i obowiązują tam przedmioty: instrument główny (6 lat), kształcenie słuchu (6 lat), rytmika (3 lata), fortepian lub akompaniament (2 lata), audycje muzyczne (3 lata). Z przedmiotów głównych i instrumentu dodatkowego prowadzi się lekcje indywidualnie, pozostałe zajęcia – grupowo. O przyjęciu do szkoły I stopnia decyduje egzamin wstępny obejmujący zdolności muzyczne, predyspozycje psychologiczne oraz zdolności ogólne. W I klasie pod koniec roku odbywa się egzamin z instrumentu głównego. W kolejnych latach egzaminy z przedmiotu głównego odbywają się co semestr. Poza tym dziecko będzie zdawać egzaminy z umuzykalnienia, instrumentu dodatkowego.

Dziecko, które wykazuje zdolności taneczne, może się kształcić w szkole baletowej. Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Romana Turczynowicza jest dziewięcioletnią szkołą artystyczną przygotowującą uczniów do uzyskania dyplomu zawodowego tancerza w specjalności „taniec sceniczny”. Szkoła prowadzi kształcenie ogólne na poziomie szkoły podstawowej (klasy IV-VI), gimnazjum (klasy I-III) oraz liceum (klasy I-III). Głównym przedmiotem artystycznym jest taniec klasyczny, a na różnych etapach nauki prowadzi się także kształcenie w zakresie tańca współczesnego, charakterystycznego, ludowego, historycznego, partnerowania oraz interpretacji muzyczno-ruchowych. Dodatkowo naucza się przedmiotów teoretycznych, uzupełniających kształcenie artystyczne, takich jak: rytmika, umuzykalnienie, audycje muzyczne oraz wiedza o tańcu.

Sportowo możesz szlifować talent swojego dziecka w szkołach z klasami sportowymi lub w szkołach sportowych. W klasach sportowych realizowany jest program kształcenia ogólnego oraz program szkolenia z danej dyscypliny. Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi 10 godzin. Adresy szkół muzycznych i sportowych oraz szkoły baletowej znajdziesz na końcu tego rozdziału.

Stypendium za wyniki w nauce lub za osiągnięcia sportowe

Stypendium takie może otrzymać uczeń (z wyłączeniem uczniów klas I-III szkoły podstawowej oraz uczniów klasy IV szkoły podstawowej do ukończenia pierwszego okresu nauki), który uzyskał wysoką średnią ocen lub osiągnął wysokie wyniki we współzawodnictwie sportowym na szczeblu co najmniej międzyszkolnym oraz co najmniej dobrą ocenę z zachowania. Brane są pod uwagę oceny uzyskane w semestrze poprzedzającym ten, w którym przyznaje się stypendium. Wniosek o przyznanie stypendium składa wychowawca klasy do komisji stypendialnej, która przekazuje wniosek wraz ze swoją opinią dyrektorowi szkoły. Stypendium przyznaje dyrektor szkoły, zasięgając opinii rady pedagogicznej.

Stypendium wypłaca wojewoda w dwóch ratach: do dnia 30 listopada i do dnia 30 kwietnia.



Stypendium m.st. Warszawy im. Jana Pawła II

Ubiegać się o nie mogą uczniowie warszawskich szkół podstawowych, gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych oraz studenci. Warunkiem uzyskania stypendium jest spełnienie trzech kryteriów: dochód na jednego członka w rodzinie nie powinien być wyższy niż 1000 zł na osobę; średnia z ocen nie niższa niż 4,0; trzecim kryterium są osiągnięcia artystyczne, naukowe, sportowe, a także wszelkie inne aktywności społeczne czy kulturalne. Stypendium przyznawane jest na okres roku szkolnego i może wynieść do 1500 zł miesięcznie. Formularz zgłoszeniowy oraz wszelkie szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.centrumjp2.pl. Wypełnione i podpisane wnioski wraz ze wszystkimi załącznikami można składać osobiście lub drogą pocztową do 31 lipca w siedzibie Centrum Myśli Jana Pawła II przy ul. Foksal 11, 00-372 Warszawa.

Fundatorem stypendiów jest Rada m.st. Warszawa. Operatorem naboru oraz programu stypendialnego jest Centrum Myśli Jana Pawła II, warszawska instytucja kultury, która laureatom stypendiów oferuje szeroki program kulturalno-edukacyjny.

Bazę aktualnych stypendiów można znaleźć w serwisie www.mojestypendium.pl.

PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE PRACUJĄCE W RAMACH PROGRAMU WSPIERAJĄCEGO DZIECI UZDOLNIONE

BEMOWO

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20
ul. Powstańców Śląskich 17
Maria Zabłocka, tel. 22 666 17 73

BIAŁOŁĘKA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21
ul. Marywilska 44
Renata Śmiecińska-Stan, tel. 22 814 10 61

BIELANY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10
ul. Wrzeciono 24
Ewa Kuczyńska, tel. 22 835 03 48

MOKOTÓW

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7
ul. L. Narbutta 65/71
Maria Głodek, tel. 22 849 99 98

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8
ul. Stępińska 6/8
Małgorzata Jarnuszkiewicz, tel. 22 841 14 23

OCHOTA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9
ul. Radomska 13/21
Magdalena Łabuś-Brzezińska, tel. 22 822 28 87

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”
ul. Raszyńska 8/10,
Maria Katarzyna Floryan, tel. 22 822 24 46

PRAGA POŁUDNIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4
ul. Mińska 1/5
Katarzyna Okulicz-Kozaryn, tel. 22 810 20 29

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16
ul. Siennicka 40
Bogumiła Szmidt, tel. 22 610 21 32

PRAGA PÓŁNOC

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
ul. Otwocka 3
Ewa Sobocka, tel. 22 619 01 94

ŚRÓDMIEŚCIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
ul. Świętokrzyska 18a
Małgorzata Lipińska-Białach, tel. 22 826 99 86

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11
Al. Jerozolimskie 30 lok. 5
Monika Werwicka, tel. 22 825 18 15

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12
ul. Dzielna 1a
Danuta Leyk, tel. 22 636 66 99

TARGÓWKE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13
ul. J. Odrowąża 75
Marzenna Czarnocka, tel. 22 811 05 22

URSUS

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15
ul. Dzieci Warszawy 42
Barbara Tomaszewska, tel. 22 886 73 28

URSYNÓW

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18
ul. Koncertowa 4
Irena Wojciechowska, tel. 22 643 78 08

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19
ul. Migdałowa 4 klatka D, lok. 46
Beata Mierzejewska, tel. 22 648 68 37

WAWER

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17
ul. Żegańska 1a
Ewelina Gieparda, tel. 22 277 20 00

WESOŁA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 23
ul. 1 Praskiego Pułku 8
Anna Skibniewska-Kwiatkowska, tel. 22 760 03 87

WŁOCHY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 22
ul. Malownicza 31a
Iwona Pietrasiewicz, tel. 22 846 19 18

WOLA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
ul. Księcia Janusza 45/47
Małgorzata Regulska, tel. 22 836 70 88

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1

ul. Zawiszy 13
Katarzyna Sieradzan, tel. 22 631 08 23

ŻOLIBÓRZ

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
al. A. Felińskiego 36
Beata Puchała, tel. 22 839 48 67

Nauczanie domowe

Nauczanie domowe to nauczanie dzieci przez ich rodziców lub opiekunów oraz wyznaczone przez nie osoby, odbywające się poza systemem edukacji szkolnej. Dziecko nie chodzi do szkoły, uczy się w domu, a jego nauczycielami są najczęściej rodzice. Według najnowszej nowelizacji ustawy o systemie oświaty¹⁸ twoje dziecko ma prawo do spełniania rocznego obowiązkowego przygotowania przedszkolnego, obowiązku szkolnego i obowiązku nauki poza szkołą lub przedszkolem. Zezwolenie na nauczanie domowe rodzice uzyskują od dyrektora szkoły po zasięgnięciu opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej. Efekty kształcenia domowego będzie sprawdzał dyrektor szkoły podczas egzaminów klasyfikacyjnych. Egzaminy te są przeprowadzane raz w roku. Dziecko uczone w domu będzie realizowało tę samą podstawę programową co dzieci uczące się w szkole. Więcej informacji o edukacji domowej możesz uzyskać w Stowarzyszeniu Edukacji w Rodzinie, ul. Polnej Róży 6/59, tel. 22 402 97 17, www.edukacjadomowa.pl.

Sprawdzian w VI klasie – „test szóstoklasistów”

Pod koniec nauki w szkole podstawowej oraz nauczania w domu, w VI klasie, twoje dziecko przystąpi do sprawdzianu wiedzy, popularnie zwanego testem szóstoklasisty. Test ten sprawdza, czy twoje dziecko opanowało standardy nauki przewidziane podstawą programową¹⁹ – w jakim stopniu opanowało umiejętności: czytania, pisania, rozumowania, korzystania z informacji, wykorzystywania wiedzy w praktyce. Sprawdzian ma charakter powszechny i obowiązkowy, to znaczy, że musi do niego przystąpić każdy szóstoklasista, z wyjątkiem uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim. W przypadku uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi standardy sprawdzianu są dostosowane do ich możliwości.

¹⁸Źródło: nowelizacja ustawy o oświacie z 5 czerwca 2009 r., www.men.gov.pl

¹⁹Źródło: „Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego” – rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r., www.reformaprogramowa.men.gov.pl

• Zasady ogólne²⁰

Sprawdzian obejmuje wiadomości i umiejętności zawarte w wymaganiach określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego w odniesieniu do trzech kluczowych przedmiotów nauczanych na dwóch pierwszych etapach edukacyjnych, tj. języka polskiego, matematyki i języka obcego nowożytnego. Zadania z języka polskiego i matematyki mogą być oparte na tekstach lub informacjach z zakresu historii lub przyrody.

Sprawdzian ma formę pisemną. Przystąpienie do niego jest warunkiem ukończenia szkoły podstawowej, ale nie określa się minimalnego wyniku, jaki uczeń powinien uzyskać, dlatego sprawdzianu nie można nie zdać. Wynik ma znaczenie informacyjne, a każdy uczeń, który ukończył szkołę podstawową, niezależnie od wyników sprawdzianu, musi być przyjęty do gimnazjum w swoim rejonie, jeśli nie ukończył 16. roku życia.

• Przebieg sprawdzianu

Sprawdzian składa się z dwóch części rozdzielonych przerwą przeprowadzanych jednego dnia. Część 1 trwa 80 minut i obejmuje zadania z języka polskiego i z matematyki, natomiast część 2 trwa 45 minut i obejmuje zadania z języka obcego nowożytnego. Szóstoklasista przystępuje do sprawdzianu z jednego z następujących języków: angielskiego, francuskiego, hiszpańskiego, niemieckiego, rosyjskiego lub włoskiego. Uczeń może wybrać tylko ten język, którego uczy się w szkole jako przedmiotu obowiązkowego. Sprawdzian jest przeprowadzany w kwietniu. Uczeń, który z przyczyn losowych lub zdrowotnych nie przystąpi do sprawdzianu w tym terminie, przystępuje do niego w dodatkowym terminie (najczęściej w czerwcu) ustalonym przez Dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w dodatkowym terminie, powtarza ostatnią klasę szkoły podstawowej i przystępuje do sprawdzianu w następnym roku.

• Zadania na sprawdzianie

Zadania z języka polskiego i matematyki mają formę zamkniętą i otwartą. Wśród zadań otwartych z języka polskiego znajduje się dłuższa wypowiedź pisemna. Zadania z języka obcego nowożytnego mają formę zamkniętą. Zadania zamknięte to takie, w których uczeń wybiera odpowiedź spośród podanych. W zadaniach otwartych zdający samodzielnie formułuje odpowiedź. Zadania z języka polskiego i matematyki tworzą jeden zestaw zadań, natomiast zadania z języka obcego – drugi. Do każdego zestawu dołączona jest karta odpowiedzi, w której uczeń zaznacza odpowiedzi do zadań zamkniętych. Odpowiedzi do zadań otwartych zapisuje się w miejscu do tego przeznaczonym w zestawie zadań.

• Wyniki sprawdzianu

W dniu zakończenia roku szkolnego każdy uczeń otrzyma zaświadczenie o szczegółowych wynikach sprawdzianu. Na zaświadczeniu podane będą – wyrażone w procentach – cztery wyniki:

- wynik z części pierwszej (wynik ogólny oraz szczegółowe wyniki z języka polskiego i matematyki)
- wynik z części drugiej (z języka obcego nowożytnego).

• Sprawdzian z języka obcego nowożytnego

Uczniowie szkół lub oddziałów, w których zajęcia są prowadzone w języku mniejszości narodowej, języku mniejszości etnicznej lub języku regionalnym, rozwiązują zadania z matematyki w języku polskim albo w języku danej mniejszości narodowej, mniejszości etnicznej lub w języku regionalnym. Stosowną deklarację rodzice (prawni opiekunowie) ucznia składają do 30 września roku szkolnego, w którym jest przeprowadzany sprawdzian. Jeżeli uczeń uczy się w szkole jako przedmiotu obowiązkowego więcej niż jednego języka obcego nowożytnego, jego rodzice (prawni opiekunowie) składają dyrektorowi szkoły, nie później niż do 30 września roku szkolnego, w którym jest przeprowadzany sprawdzian, pisemną deklarację wskazującą język obcy nowożytny, z którego uczeń przystąpi do drugiej części sprawdzianu.

²⁰Zródło: „Informator o sprawdzianie od roku szkolnego 2014/2015” opracowany przez Centralną Komisję Egzaminacyjną we współpracy z okręgowymi komisjami egzaminacyjnymi w Gdańsku, Jaworznie, Krakowie, Łodzi, Łomży, Poznaniu, Warszawie i we Wrocławiu.

• **Uprawnienia laureatów i finalistów olimpiad i konkursów**

Uczeń, który jest laureatem lub finalistą olimpiady przedmiotowej albo laureatem konkursu przedmiotowego o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim, organizowanego z zakresu jednego z przedmiotów objętych sprawdzianem (tj. języka polskiego, matematyki i języka obcego nowożytnego), jest zwolniony z odpowiedniej części sprawdzianu. Zwolnienie jest równoznaczne z uzyskaniem z tej części sprawdzianu najwyższego wyniku.

• **Uprawnienia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi**

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mają prawo do dostosowania warunków testu do ich możliwości (np. wydłużonego czasu pracy). Wnioskują o to rodzice, którzy powinni przedstawić odpowiednie, aktualne orzeczenie z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Szczegółowe informacje dotyczące dostosowań są ogłaszane w komunikacie Dyrektora CKE publikowanym na stronie internetowej CKE do końca sierpnia poprzedzającego rok szkolny, w którym jest przeprowadzany sprawdzian.

Wszystkie informacje o sprawdzianie znajdziesz na stronie internetowej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Warszawie www.oke.waw.pl.

Wyniki egzaminacyjne są ostateczne i nie mogą być podważone na drodze sądowej.

Standardy z zakresu czytania:

- uczeń odczytuje różne teksty kultury (w tym kształtujące tożsamość narodową i postawę obywatelską):
 - a) źródła i teksty historyczne, w tym: fragmenty kronik, pamiętników, listów, elementy dziedzictwa kulturowego, w szczególności zabytki architektury reprezentatywne dla danej epoki, polskie pieśni patriotyczne,
 - b) teksty literackie, w tym: baśnie, legendy, mity, opowiadania, utwory poetyckie i prozatorskie z klasyki dziecięcej i młodzieżowej – polskiej i światowej,
 - c) teksty użytkowe, w tym: telegram, zaproszenie, zawiadomienie, instrukcję, przepis, ogłoszenie, kartkę pocztową, list prywatny i oficjalny, tabelę, notatkę,
 - d) proste teksty podręcznikowe, a także publicystyczne i popularnonaukowe, w tym: audycję radiową i telewizyjną, artykuł prasowy,
 - e) przedstawienia teatralne i filmy,
 - f) przekazy ikonizacyjne, w tym: komiksy, dzieła malarskie, rzeźby, rozpoznaje ich cechy charakterystyczne, dostrzega znaczenia dosłowne i odkrywa sensy przenośne.
- określa funkcje elementów charakterystycznych dla danego tekstu:
 - a) rozumie pojęcia: fikcja literacka, świat przedstawiony, nadawca, odbiorca, podmiot mówiący, narracja, przenośnia, rytm,
 - b) posługuje się czynnie terminami: bohater, wątek, akcja, autor, narrator, epitet, porównanie, wyraz dźwiękonaśladowczy, rym, zwrotka, refren, baśń, legenda, opowiadanie, powieść, proza, poezja oraz podstawowymi terminami związanymi z przekazami ikonizacyjnymi, plastyką, muzyką, radiem, telewizją, filmem, teatrem, prasą.
- rozumie znaczenia podstawowych symboli występujących w instrukcjach i w opisach: diagramów, map, planów, schematów, innych rysunków.
- odczytuje dane z tekstu źródłowego, tabeli, wykresu, planu, mapy, diagramu oraz odpowiada na proste pytania z nimi związane.

Standardy z zakresu pisania:

- uczeń pisze na temat i zgodnie z celem, posługując się następującymi formami wypowiedzi: opowiadanie, opis przedmiotu, krajobrazu, postaci rzeczywistej i literackiej, dzieła sztuki, sprawozdanie z uroczystości szkolnej, wycieczki, notatka w formie planu, tabeli, wykresu, streszczenia, kartka pocztowa, list prywatny i oficjalny, telegram, zaproszenie, zawiadomienie, ogłoszenie, instrukcja, przepis,



- formułuje wypowiedzi ze świadomością celu (intencji): pyta i odpowiada, potwierdza i zaprzecza, poleca i prosi, przyrzeka i obiecuje, zachęca i zniechęca, zaprasza, przeprasza, współczuje, żartuje, wątpi, odmawia,
- buduje tekst poprawny kompozycyjnie (ok. 1 strony formatu A4), celowo stosując środki językowe i przestrzegając norm gramatycznych, ortograficznych i interpunkcyjnych.
- przedstawia w postaci graficznej dane zapisane w tabeli:
 - a) przenosi informacje na oś liczbową, chronologiczną, układ współrzędnych,
 - b) wyraża dane w postaci diagramu słupkowego, prostego schematu, innego rysunku,
- dba o układ graficzny, czytelność i estetykę zapisu: dostosowuje zapis do formy wypowiedzi, wyróżnia części tekstu zgodnie z jego strukturą, pisze czytelnie.

Standardy z zakresu rozumowania:

- Uczeń posługuje się kategoriami czasu i przestrzeni w celu porządkowania wydarzeń: sytuuje je w przestrzeni, umieszcza daty w przedziałach czasowych, oblicza upływ czasu między wydarzeniami, porządkuje wydarzenia w kolejności chronologicznej,
- przedstawia przyczyny i skutki wydarzeń i zjawisk:
 - a) domyśla się przyczyn, przewiduje skutki wydarzeń bliskich życiu i swoim doświadczeniom,
 - b) wskazuje główne przyczyny i skutki doniosłych wydarzeń w historii Polski,
 - c) wyjaśnia przyczyny i skutki zmian, które zachodzą w środowisku w wyniku działalności człowieka,
- określa znaczenie osiągnięć człowieka dla rozwoju cywilizacyjnego:
 - a) wyjaśnia na prostych przykładach zmiany cywilizacyjne, jakie nastąpiły na przestrzeni dziejów,
 - b) opisuje najważniejsze osiągnięcia, które składają się na polskie dziedzictwo kulturowe,
- wyraża własne opinie i próbuje je uzasadnić, wyjaśniając swoje stanowisko, używa odpowiednich argumentów,
- opisuje sytuację przedstawioną w zadaniu za pomocą: wyrażenia arytmetycznego i prostego wyrażenia algebraicznego, prostego równania pierwszego stopnia z jedną niewiadomą, planu, mapy, prostego schematu, diagramu słupkowego, innego rysunku,
- rozpoznaje charakterystyczne cechy i własności: liczb, figur, zjawisk, przemian, obiektów przyrodniczych, elementów środowiska,
- wskazuje różnice i podobieństwa oraz porządkuje je,
- dostrzega prawidłowości, opisuje je i sprawdza na przykładach: opisuje zjawiska o charakterze powtarzalnym, spotykane w najbliższym otoczeniu, na podstawie opisu zjawiska mającego charakter prawidłowości wnioskuje o dalszym jego przebiegu,
- ustala sposób rozwiązania zadania oraz prezentacji tego rozwiązania,
- analizuje otrzymane wyniki i ocenia ich sensowność: porównuje wyniki z własnym doświadczeniem, sprawdza wyniki z warunkami zadania.

Standardy z zakresu korzystania z informacji:

- Uczeń wskazuje źródła informacji, posługuje się nimi,
- analizuje oferty mediów kierowane do dzieci i młodzieży, wybiera spośród tych ofert, kierując się wskazanymi kryteriami (osadzonymi także w wartościach).

Standardy z zakresu wykorzystania wiedzy w praktyce:

- Uczeń posługuje się pozornymi terminami do opisywania zjawisk i sytuacji spotykanych w środowisku,
- wybiera przyrządy służące do obserwacji i pomiaru, odpowiada na pytania dotyczące przebiegu zjawisk, zapisuje wyniki obserwacji,
- wykonuje obliczenia dotyczące: długości, powierzchni, objętości, wagi, czasu, temperatury, pieniędzy,
- planuje i wykonuje obliczenia z wykorzystaniem kalkulatora,
- wykorzystuje w sytuacjach praktycznych własności: liczb, figur, zjawisk, przemian, obiektów przyrodniczych, elementów środowiska i stosuje je do rozwiązania problemu,

- zna zasady bezpiecznego posługiwania się urządzeniami technicznymi i materiałami chemicznymi, rozpoznaje oznakowania substancji toksycznych, łatwopalnych i wybuchowych, objaśnia zasady użytkowania domowych urządzeń elektrycznych,
- wyjaśnia na podstawie instrukcji obsługi, jak uruchomić i wykorzystać proste urządzenia techniczne,
- rozumie potrzebę stosowania zasad: higieny, bezpieczeństwa, zdrowego trybu życia, oszczędnego korzystania z energii i innych zasobów przyrody, postępowania w środowisku przyrodniczym.

Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie

Po szkole twoje dziecko może brać udział w zajęciach organizowanych w ogniskach pracy pozaszkolnej, ogrodach jordanowskich i innych placówkach. Misją tych placówek jest stwarzanie dziecku najlepszych warunków do rozwoju, nauki i zabawy, wyrównywanie szans edukacyjnych i przeciwdziałanie patologiom. Dzieci mogą brać udział w licznych zajęciach sportowych, plastycznych, muzycznych. Mogą uczyć się grać na instrumentach, doskonalić swoje umiejętności sportowe, zgłębiać meandry informatyki, uczyć się tańczyć, malować, lepić czy rzeźbić. Uczniowie mają też zapewnioną pomoc w odrabianiu lekcji. Prowadzone są zajęcia reedukacyjne – dla dzieci mających trudności w czytaniu, pisaniu i mówieniu. Często dzieci mogą skorzystać z warsztatów socjoterapeutycznych, na których uczą się rozwiązywać konflikty w grupie i poznają metody radzenia sobie z trudnymi emocjami. Poza tym ogniska pracy pozaszkolnej organizują wycieczki, wyjścia na basen czy lodowisko, konkursy i turnieje (np. sportowe lub taneczne). Ogniska i inne placówki pracy pozaszkolnej i ogrody jordanowskie realizują także zajęcia w ramach akcji „Lato w mieście” i „Zima w mieście”. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne. Na zajęcia w ognisku można zapisać dziecko w pierwszych dniach września. Zajęcia odbywają się zazwyczaj od godz. 14.00 do ok. 19.00.

PLACÓWKI EDUKACJI POZASZKOLNEJ

BIELANY

Bieleńskie Centrum Edukacji Kulturalnej
ul. Szegedyńska 9a, tel. 22 834 52 59
www.centrumszegedynska9a.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Bielany”
ul. Ceglowska 39, tel. 22 834 13 47
www.mdkbielany.pl

Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak
ul. H. Ch. Andersena 4, tel. 22 835 93 47
www.mdkandersena.pl

MOKOTÓW

Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy SP nr 70
ul. J. Bruna 11, tel. 22 825 63 09
www.opp70.szkolnastrona.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 175
ul. Niegocińska 2, tel. 22 853 47 24
www.ognisko175.edu.pl

Ogród Jordanowski nr II

- ul. A. E. Odyńca 6, tel. 22 844 01 58
- ul. J. Bytnara „Rudego” 15a, tel. 516 258 560
www.ogrodjordanowski.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”
ul. Puławska 97, tel. 22 845 51 21
www.mdk-mokotow.pl

OCHOTA

Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy SP nr 264
ul. W. Skorochód-Majewskiego 17
tel. 22 823 24 38
www.sp264.internetdsl.pl

Ogród Jordanowski nr III
ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44
www.ogrodjordanowski3.szkolnastrona.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”
ul. Rokosowska 10, tel. 22 822 28 95
www.mdkochota.edu.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7
ul. Geodetów 1, tel. 22 822 66 07
www.mosochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 3
ul. Józefa Dwernickiego 29a
tel. 22 870 03 81
www.opp3.waw.pl

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1**

ul. Kwatery Główniej 11, tel. 22 610 67 77
www.opp1.waw.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2

ul. A. Nobla 18/26, tel. 22 617 59 62
www.opp2.waw.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 3

ul. Gen. J. Dwernickiego 29a
tel. 22 870 03 81

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 4

ul. M. Pawlikowskiego 3, tel. 22 613 55 46
www.opp4.waw.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Nr 2

ul. Wał Miedzeszyński 397
tel. 22 617 88 51, 22 616 33 93
www.mos2.pl

PRAGA PÓLNOĆ**Ogród Jordanowski nr VII**

ul. Namysłowska 21, tel. 22 619 89 93
www.oj7.edu.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**Młodzieżowy Dom Kultury****im. Wł. Broniewskiego**

ul. Łazienkowska 7, tel. 22 629 32 06
www.mdk.waw.pl

Młodzieżowy Dom Kultury Muranów**im. C. K. Norwida**

ul. Stawki 10, tel. 22 635 01 40
www.mdk-muranow.waw.pl

Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej**im. Komisji Edukacji Narodowej**

ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 15
www.scek.pl

Pałac Młodzieży

Plac Defilad 1, tel. 22 656 66 05
www.pm.waw.pl

Warszawskie Centrum Sportu Młodzieżowego „Agrykola”

ul. Myśliwiecka 9, tel. 22 622 91 07, 22 622 91 10, 22 622 91 11
www.agrykola-noclegi.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 3 im. Janusza Kusocińskiego

ul. Międzyparkowa 4, tel. 22 831 17 66
www.mos3.pl

TARGÓWEK**Ogród Jordanowski nr VIII**

ul. Suwalska 13, tel. 22 811 39 88
www.oj8.edu.pl

WOLA**Młodzieżowy Dom Kultury Zespołu Wolskich****Placówek Edukacji Pozaszkolnej**

ul. Ks. J. Brożka 1a, tel. 22 836 13 13
www.zwpek.pl

Ogród Jordanowski nr V

ul. Ludwiki 2/4, tel. 22 499 14 73
www.voj.zwpek.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 6

ul. Rogalińska 2, tel. 22 631 49 89
www.moswola.pl

ŻOLIBORZ**Ognisko Pracy Pozaszkolnej „Żoliborz”**

ul. Ks. J. Popiełuszki 13, tel. 22 839 42 41
www.opp.dmkhost.net

Rola kuratorium

Kuratorium Oświaty w Warszawie sprawuje nadzór pedagogiczny nad szkołami i placówkami oświatowymi w województwie mazowieckim. Kurator wykonuje też zadania m.in. w zakresie: wspomagania dyrektorów publicznych szkół i placówek w doskonaleniu jakości pracy, diagnozy oraz oceny działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej szkół, wspomagania rozwoju zawodowego nauczycieli, w tym awansu zawodowego nauczycieli. Współdziała z właściwymi organami, organizacjami i innymi podmiotami w sprawach dotyczących warunków rozwoju dzieci i młodzieży oraz organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie województwa w okresie ferii letnich i zimowych. Ponadto Kuratorium wspomaga działania w zakresie upowszechniania osiągnięć i dorobku szkół, placówek, uczniów i pedagogów. Do Kuratorium możesz się zwrócić, kiedy niepokoi cię funkcjonowanie

szkoły, zasady bezpieczeństwa czy oceniania uczniów. Jeżeli uważasz jakąś decyzję szkoły za niesłuszną, zauważasz w szkole dyskryminację, przemoc, a nie udało się rozwiązać sporu przy pomocy dyrektora, pedagoga lub psychologa szkolnego, Kuratorium jest następną instancją, do której możesz zwrócić się o pomoc.

Kuratorium Oświaty w Warszawie, Al. Jerozolimskie 32, tel. 22 551 24 00, www.kuratorium.waw.pl

BAZA SZKÓŁ PUBLICZNYCH WRAZ ZE SZKOŁAMI Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI

BEMOWO

Szkoła Podstawowa nr 82 z Oddziałami Integracyjnymi im. Franka Zubrzyckiego
ul. Górczewska 201
tel. 22 664 06 99
www.sp82.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 150 im. Walerego Wróblewskiego w Zespole Szkół nr 46
ul. Gen. W. Thommeego 1
tel. 22 666 94 04
www.zs46bemowo.szkolnastrona.pl

Szkoła Podstawowa nr 301 z Oddziałami Integracyjnymi im. Gen. Zygmunta Berlinga w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2
ul. Brygadzystów 18
tel. 22 664 92 46
www.zsp2.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 306 im. ks. Jana Twardowskiego
ul. Tkaczy 27
tel. 22 664 73 13
www.sp306.neostrada.pl

Szkoła Podstawowa nr 316 im. Astrid Lindgren w Warszawie
ul. S. Szobera 1
tel. 22 664 62 07, 22 665 72 75
www.szkola316.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 321
ul. W. Szadkowskiego 3
tel. 22 836 39 78
www.sp321.warszawa.pl

Szkoła Podstawowa nr 341 z Oddziałami Integracyjnymi im. Twórców Literatury Dziecięcej
ul. Oławska 3
tel. 22 638 61 28
www.sp341.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 350 w Zespole Szkół nr 48 im. Armii Krajowej
ul. K. Irzykowskiego 1a
tel. 22 664 61 93
www.zs48.edupage.org

BIAŁOŁĘKA

Szkoła Podstawowa nr 31 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Zespole Szkół nr 43
ul. Kobiałka 49
tel. 22 741 70 48
www.zs43waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 110 im. Kazimierza Jeżewskiego
ul. Bohaterów 41
tel. 22 811 29 62
www.sp110.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 112 z Oddziałami Integracyjnymi im. Marii Kownackiej
ul. Zaulek 34
tel. 22 741 62 00
www.sp112.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 118 im. Przyjaciół Mazowsza
ul. Leszczynowa 5
tel. 22 811 15 34
www.sp118.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 154 z Oddziałami Integracyjnymi im. Pawła Edmunda Strzeleckiego
ul. Leśnej Polanki 63/65
tel. 22 811 23 81
www.sp154.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 231 im. Gen. Mariusza Zaruskiego
ul. Juranda ze Spychowa 10
tel. 22 811 07 48
www.sp231.waw.pl



Szkoła Podstawowa nr 257
im. prof. Mariana Falskiego
ul. Podróżnicza 11
tel. 22 811 24 40
www.sp257.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 314
im. Przyjaciół Ziemi
ul. Porajów 3
tel. 22 811 40 07
www.sp314.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 342
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Jana Marcina Szancera
ul. Strumykowa 21a
tel. 22 676 53 80
www.sp342.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 344
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Powstania Warszawskiego
ul. Erazma z Zakrocymia 15
tel. 22 614 90 30
www.sp344.edu.pl

BIELANY

Szkoła Podstawowa nr 53
im. Mariusza Zaruskiego
ul. Rudzka 6
tel. 22 833 65 65
www.zaruski.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 77
im. Wandy Zieleńczyk
ul. Samogłoska 9
tel. 22 834 09 92
www.sp77.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 80
im. Marii Kownackiej
ul. Aspekt 48
tel. 22 669 79 37
www.sp80.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 133
im. Stefana Czarnieckiego
ul. A. Fontany 3
tel. 22 834 28 31
www.sp133waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 187
im. Adama Mickiewicza
ul. L. Staffa 21
tel. 22 834 03 87
www.sp187warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 209
im. Hanki Ordonówny
ul. W. Reymonta 25
tel. 22 663 55 69
www.szkolapodstawowa209.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 214
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Stanisława Skrypija w Zespole Szkół
z Oddziałami Integracyjnymi nr 56
ul. A. Fontany 1
tel. 22 834 65 68
www.zs56.pl

Szkoła Podstawowa nr 223
z Oddziałami Integracyjnym
im. Partyzantów Ziemi Kieleckiej
ul. J. Kasprowicza 107
tel. 22 834 26 78
www.sp223.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 247
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”
ul. Wrzeczono 9
tel. 22 834 12 49
www.sp247.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 263 im. Powstańców
Wielkopolskich w Zespole Szkół nr 52
ul. Szegedyńska 11
tel. 22 834 54 23
www.zs52.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 273
im. dr. Aleksandra Landy
ul. J. Balcerzaka 1
tel. 22 834 64 74
www.sp273.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 289
im. Henryka Sienkiewicza
ul. W. Broniewskiego 99a
tel. 22 663 67 73
www.sp289.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 293
im. Jana Kochanowskiego**
ul. J. Kochanowskiego 8
tel. 22 633 13 77
www.sp293.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 352
ul. J. Conrada 6
tel. 22 669 75 81

MOKOTÓW

**Szkoła Podstawowa nr 3
im. Dzieci Powstania Warszawskiego
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1**
ul. Gościńiec 53
tel. 22 841 43 26
www.zsp1wawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 33
im. Wojsk Obrony Powietrznej Kraju**
ul. Cieszyńska 8
tel. 22 843 73 46
www.szkola33.pl

**Szkoła Podstawowa nr 46
im. Stefana Starzyńskiego**
ul. Wałbrzyska 5
tel. 22 843 08 53
www.sp46.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 69
ul. Wiktorska 73
tel. 22 844 33 03
www.sp69waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Bohaterów Monte Cassino**
ul. J. Bruna 11
tel. 22 825 39 42
www.sp70.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 85 im. Benito Juareza
ul. L. Narbutta 14
tel. 22 849 56 82
www.sp85.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 98 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Lucy Maud Montgomery**
ul. A. Grottgera 22
tel. 22 841 01 73
www.sp98waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945**
ul. Jeziorna 5/9
tel. 22 842 24 55
www.sp103.sadyba.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 107
im. Bronisława Malinowskiego**
ul. Nowoursynowska 210/212
tel. 22 843 96 92
www.sp107.webd.pl

**Szkoła Podstawowa nr 115
im. Wandy Turowskiej**
ul. Okrężna 80
tel. 22 842 24 73
www.sadyba.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 119
im. 3 Berlińskiego Pułku Piechoty**
ul. Pułku Baszta 3
tel. 22 844 75 48
www.sp119.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 146
ul. Domaniewska 33
tel. 22 857 91 46
www.sp146.pl

**Szkoła Podstawowa nr 157
im. Adama Mickiewicza**
ul. Kazimierzowska 16
tel. 22 844 16 08
www.sp157.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 190
im. Orła Białego**
ul. Zwierzyniecka 10
tel. 22 841 21 36
www.sp190.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 191
im. Józefa Ignacego Kraszewskiego**
ul. Bokserska 30
tel. 22 843 21 68
www.sp191.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 202
im. 34 Pułku Strzelców Budziszyńskich**
ul. J. Bytnara „Rudego” 19
tel. 22 844 96 85
www.sp202.edu.pl



Szkoła Podstawowa nr 205
im. Żołnierzy Powstania Warszawskiego
ul. Spartańska 4
tel. 22 848 68 88
www.sp205waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 212
im. Krystyny Krahelskiej
ul. Czarnomorska 3
tel. 22 842 22 87
www.sp212.szkolnastrona.pl

Szkoła Podstawowa nr 260 im. Jana Matejki
ul. Zakrzewska 24
tel. 22 841 60 97
www.sp260.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 271 im. 11 Listopada
ul. Niegocińska 2
tel. 22 843 26 11, 22 843 37 00
www.sp271waw.edu.pl

Szkoła Podstawowa Sportowa nr 272
im. Eugeniusza Lokajskiego
w Zespole Szkół Sportowych nr 58
ul. Piaseczyńska 114/116
tel. 22 841 66 81
www.sportowa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 307
im. króla Jana III Sobieskiego
ul. Barcelońska 8
tel. 22 842 42 61
www.sp307wawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 339
im. Raoula Wallenberga
w Zespole Szkół Integracyjnych nr 62
ul. Św. Bonifacego 10
tel. 22 642 98 44
www.zsi62.waw.pl

OCHOTA

Szkoła Podstawowa nr 10
im. Grzegorza Piramowicza
ul. Jasielska 49/53
tel. 22 823 41 97
www.sp10warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 23
im. Edwarda Szymańskiego
ul. Wawelska 48
tel. 22 825 09 38
www.sp23.warszawa.pl

Szkoła Podstawowa nr 61
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Juliana Przybosa
ul. Białobrzeska 27
tel. 22 822 27 36
www.szkola61.pl

Szkoła Podstawowa nr 97
im. Leona Kruczkowskiego
ul. Spiska 1
tel. 22 822 09 20
www.sp97.prv.pl

Szkoła Podstawowa nr 152
im. Marii Dąbrowskiej w Zespole Szkół nr 83
ul. Powstańców Wielkopolskich 4
tel. 22 822 66 08
www.dabrowska.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 175
im. Heleny Marusarzówny
ul. Trzech Budrysów 32
tel. 22 822 57 99, 22 822 20 05
www.sp175.neostrada.pl

Szkoła Podstawowa nr 264
im. Gabrieli Mistral
ul. W. Skorochód-Majewskiego 17
tel. 22 823 24 38
www.sp264.internetdsl.pl

Szkoła Podstawowa nr 280 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Tytusa Chałubińskiego
ul. Gorlicka 3
tel. 22 658 34 30
www.szkola280.pl

PRAGA POŁUDNIE

Szkoła Podstawowa Sportowa nr 55
im. płk. Henryka Leliwy-Roycewicza
w Zespole Szkół Sportowych nr 70
ul. Siennicka 40
tel. 22 813 31 90
www.zss70.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 60 im. Powstania
Listopadowego
ul. Zbaraska 3
tel. 22 810 28 82
www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl

**Szkoła Podstawowa nr 72
im. Przyjaciół Grochowa**
ul. M. Paca 44
tel. 22 810 28 69
www.sp72waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 120
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Pułków Piechoty „Dzieci Warszawy”**
ul. Międzyborska 70
tel. 22 810 32 44
www.sp120wawa.edu.pl

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 135
im. Marii Kownackiej w Zespole Szkół
Integracyjnych nr 75**
ul. S. Bartosika 5
tel. 22 671 33 72
www.zsi75.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 141
im. mjr. Henryka Sucharskiego**
ul. Szaserów 117
tel. 22 610 67 72
www.sp141warszawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 143
im. Stefana Starzyńskiego**
al. Stanów Zjednoczonych 27
tel. 22 617 72 32
www.sp143.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 163
im. Batalionu „Zośka”**
ul. Osiecka 28/32
tel. 22 610 43 16
www.sp163.pl

**Szkoła Podstawowa nr 168 im. Wiktora
Gomulickiego w Zespole Szkół nr 84**
ul. Zwycięzców 44
tel. 22 617 63 28
www.zs84.pl

Szkoła Podstawowa nr 185 im. UNICEF
ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 31
tel. 22 613 58 78
www.sp185.pl

**Szkoła Podstawowa nr 215
im. Piotra Wysockiego**
ul. Kwatery Głównej 13
tel. 22 610 67 79
www.sp215.info

**Szkoła Podstawowa nr 246 im. I Warszawskiej
Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki**
ul. Białowieska 22
tel. 22 810 23 01
www.sp246.republika.pl

**Szkoła Podstawowa nr 255
im. Cypriana Kamila Norwida**
ul. Kamionkowska 36/44
tel. 22 810 73 67
www.sp255.pl

**Szkoła Podstawowa nr 279
im. Batalionów AK „Gustaw” i „Harnaś”**
ul. Cyrklowa 1
tel. 22 810 35 44
www.sp279.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 312
im. Ewy Szelburg-Zarembiny**
ul. W. Umińskiego 12
tel. 22 671 11 66
www.sp312.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

**Szkoła Podstawowa nr 30 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Powstańców 1863 r.**
ul. Kawęczyńska 2
tel. 22 619 53 82
www.sp30.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej
Jadwigi w Zespole Szkół nr 45**
ul. Jagiellońska 7
tel. 22 619 14 68
www.zs45.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 73 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Króla Stefana Batorego**
ul. Białostocka 10/18
tel. 22 619 55 01
www.sp73.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 127
im. Henryka Sienkiewicza**
ul. Kowieńska 12/20
tel. 22 619 30 88
www.sp127.edu.pl



**Szkoła Podstawowa nr 258
im. Gen. Jakuba Jasińskiego**
ul. B. Brechta 8
tel. 22 619 23 85
• Filia Szkoły Podstawowej nr 258
ul. Namysłowska 1
tel. 22 619 23 70
www.sp258.edu.pl

**Szkoła Podstawowa z Oddziałami
Integracyjnymi nr 354 w Zespole Szkół nr 112**
ul. Otwocka 3
tel. 22 619 02 66
www.zs112warszawa.superszkolna.pl

REMBERTÓW

**Szkoła Podstawowa nr 189 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Marszałka Józefa
Piłsudskiego w Zespole Szkół nr 76**
ul. Dwóch Miecz 5
tel. 22 611 95 66
www.zs76.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 217 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Obrońców Radiostacji
Armii Krajowej w Rembertowie**
ul. I. Paderewskiego 45
tel. 22 611 94 33
www.sp217.pl

**Szkoła Podstawowa nr 254 im. Gen.
Franciszka Żymirskiego w Zespole Szkół nr 74**
ul. Niepołomska 26
tel. 22 879 80 18
www.zs74.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa nr 1
im. Gustawa Morcinka**
ul. Wilcza 53
tel. 22 628 86 88
www.jedynka.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 12
im. Powstańców Śląskich**
ul. Górnośląska 45
tel. 22 628 11 41
www.sp12.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 29
im. Giuseppe Garibaldiego**
ul. Fabryczna 19
tel. 22 628 79 92
www.sp29.asi.pl

**Szkoła Podstawowa nr 32 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Małego Powstańca**
ul. J. Lewartowskiego 2
tel. 22 831 08 23
www.sp32.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 34
im. Stanisława Dubois**
ul. L. Kruczkowskiego 12b
tel. 22 827 87 25
www.sp34.neostrada.pl

**Szkoła Podstawowa nr 40 im. Andrzeja
Grubby w Zespole Szkół nr 68**
ul. Hoża 11/15
tel. 22 628 50 18
www.zs68.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 41 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Stanisława Staszica
w Zespole Szkół nr 69**
ul. Drewniana 8
tel. 22 827 87 28
www.zs69.x.pl

**Szkoła Podstawowa nr 48
im. Adama Próchnika w Zespole Szkół nr 60**
ul. S. Sempołowskiej 4
tel. 22 629 25 15
www.zs60.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 75
im. Marii Konopnickiej**
ul. Niecała 14
tel. 22 827 40 06
www.sp75.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 158
im. Jana Kilińskiego**
ul. Ciasna 13
tel. 22 831 13 27
www.sp158.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 203
ul. Ks. I. Skorupki 8
tel. 22 621 32 91
www.sp203.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 210
im. Bohaterów Pawiaka**
ul. Karmelicka 13
tel. 22 831 03 38
www.sp210.szkolnastrona.pl

Szkoła Podstawowa nr 211 z Oddziałami Integracyjnymi im. Janusza Korczaka
ul. Nowy Świat 21a
tel. 22 826 17 47
www.sp211.hg.pl

Szkoła Podstawowa nr 220 im. Stanisława Kopczyńskiego
al. Jana Pawła II 26a
tel. 22 620 29 36
www.sp220.pl

TARGÓWEK

Szkoła Podstawowa nr 28 im. Stefana Żeromskiego
ul. Gościeradowska 18/20
tel. 22 679 65 33
www.sp28warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 42 z Oddziałami Integracyjnymi im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego
ul. Balkonowa 4
tel. 22 811 58 43
www.sp42.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 52 im. Macieja Aleksego Dawidowskiego „Alka”
ul. Samarytanka 11/13
tel. 22 679 14 45
www.sp52.pl

Szkoła Podstawowa nr 58 im. Tadeusza Gajcego
ul. Mieszka I nr 7
tel. 22 679 03 43
www.sp58.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 84 im. Waleriana Łukasińskiego
ul. Radzywińska 227
tel. 22 679 78 95
www.sp84.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 114 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jędrzeja Cierniaka
ul. Remiszewska 40
tel. 22 679 46 92
www.sp114.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 206 z Oddziałami Integracyjnymi im. Władysława Reymonta w Zespole Szkół nr 41
ul. Bartnicza 2
tel. 22 811 18 20
www.sp206.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 275 z Oddziałami Integracyjnymi im. Artura Oppmana
ul. Św. Hieronima 2
tel. 22 811 11 44
www.sp275.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 277 im. Elizy Orzeszkowej
ul. Suwalska 29
tel. 22 811 49 40
www.sp277.pl

Szkoła Podstawowa nr 285 im. Jana Marcina Szancera
ul. Turmoncka 20
tel. 22 811 40 55
www.sp285waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 298 im. Jana Kasprowicza
ul. Krakusa 2
tel. 22 811 36 82
www.sp298.edupage.org

URSUS

Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II w Zespole Szkół nr 80
ul. Orłów Piastowskich 47
tel. 22 667 46 54
www.zespolszkol80.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Władysława Broniewskiego
ul. W. Sławka 9
tel. 22 662 67 80
www.sp4.warszawa.pl

Szkoła Podstawowa nr 11 im. I Dywizji Kościuszkowskiej
ul. M. Keniga 20, tel. 22 667 09 27
www.sp11warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 14 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Warszawy
ul. Gen. K. Sosnkowskiego 10
tel. 22 662 64 05
www.szkoalanr14.pl

**URSYNÓW****Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony'ego Halika**

ul. Wilczy Dół 4
tel. 22 649 66 02
www.16wawa.internetdsl.pl

**Szkoła Podstawowa nr 81
im. Lucjana Rudnickiego**

ul. Puszczyka 6
tel. 22 643 60 26
www.sp81waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 96
im. Ireny Kosmowskiej**

ul. Sarabandy 16/22
tel. 22 644 85 87
www.sp96warszawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 100
im. płk. Francesco Nullo**

ul. Taneczna 54/58
tel. 22 643 33 03
www.sp100.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 303
im. Fryderyka Chopina**

ul. Koncertowa 8
tel. 22 643 71 23
www.sp303.internetdsl.pl

Szkoła Podstawowa nr 310 im. Michała Byliny

ul. Hawajska 7
tel. 22 641 24 88
www.sp310.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 313 im. „Polskich
Odkrywców”**

ul. J. Cybisa 1
tel. 22 641 26 77
www.sp313.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 318
im. Jana Christiana Andersena**

ul. L. Teligi 3
tel. 22 641 52 38
www.sp318warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann

ul. Związku Walki Młodych 10
tel. 22 643 45 14
www.sp319waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 322 im. Jana Brzechwy

ul. E. Dembowskiego 9
tel. 22 641 71 20
www.sp322.pl

**Szkoła Podstawowa nr 323
im. Polskich Olimpijczyków**

ul. L. Hirszfelda 11
tel. 22 641 63 56
www.sp323waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 330 im. Nauczycieli
Tajnego Nauczania w Zespole Szkół nr 44**

ul. Mandarynki 1
tel. 22 648 79 29
www.sp330.neostrada.pl

**Szkoła Podstawowa nr 336
im. J. Bytnara „Rudego”**

ul. W. Małcużyńskiego 4
tel. 22 859 17 20
www.sp336.szkolnastrona.pl

**Szkoła Podstawowa nr 340 im. Profesora
Bogusława Molskiego**

ul. E. Lokajskiego 3
tel. 22 649 49 70
www.sp340.internetdsl.pl

**Szkoła Podstawowa nr 343 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Matki Teresy z Kalkuty**

ul. S. Kopcińskiego 7
tel. 22 643 84 54
www.sp343.edu.pl

WAWER**Szkoła Podstawowa nr 76****im. 13 Dywizji Piechoty Strzelców Kresowych
w Zespole Szkół nr 111**

ul. Poezji 5
tel. 22 872 92 71
www.zs111.manifo.com

Szkoła Podstawowa nr 86 im. Bronisława Czecha

ul. Koryncka 33
tel. 22 812 01 28
www.sp86.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 109 im. Batalionów
Chłopskich**

ul. Przygodna 2
tel. 22 615 70 10, 22 615 30 01
www.sp109.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 124 im. Stanisława Jachowicza
ul. Bartoszycka 45/47
tel. 22 872 91 18
www.sp124.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 128 im. Józefa Niecki
ul. Kadetów 15
tel. 22 671 93 87
www.sp128.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 138 z Oddziałami Integracyjnymi im. Józefa Horsta
ul. M. Pożaryskiego 2
tel. 22 615 72 41
www.sp138.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 140 im. Kazimierza Jeżewskiego
ul. Wilgi 19
tel. 22 615 73 04
www.sp140radosc.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 195 im. Króla Maciusia I w Zespole Szkół nr 115
ul. Króla Maciusia 5
tel. 22 812 18 67
www.zs115.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 204 im. 19 Pułku Ułanów Wotyńskich w Zespole Szkół nr 70
ul. Bajkowa 17/21
tel. 22 615 73 43
www.bajkowa.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 216 z Oddziałami Integracyjnymi „Klonowego Liścia”
ul. Wolna 36/38
tel. 22 872 93 18
www.sp216waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 218 im. Michała Kajki
ul. M. Kajki 80/82
tel. 22 812 03 93
www.sp218.pl

WESOLA

Szkoła Podstawowa nr 171 im. Stanisława Staszica
ul. Armii Krajowej 39
tel. 22 773 90 52
www.sp171wesola.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 172 im. Polskiej Organizacji Wojskowej w Zespole Szkół nr 94
ul. Krótka 1
tel. 22 773 42 04
www.zs94.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 173 im. Górników Polskich
ul. Trakt Brzeski 18
tel. 22 773 39 25
www.sp173.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 174 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki
pl. Wojska Polskiego 28
tel. 22 773 40 03
www.sp174.pl

Szkoła Podstawowa nr 353
ul. Ciepłarniana 23
tel. 22 203 62 55
www.sp353.pl

WILANÓW

Szkoła Podstawowa nr 104 im. Macieja Rataja w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3
ul. Przyczółkowa 27
tel. 22 648 49 35
www.sp104.ant.pl

Szkoła Podstawowa nr 169 im. Orła Białego
ul. Uprawna 9/17
tel. 22 842 37 84
www.sp169warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 261 im. Stanisława Kostki Potockiego w Zespole Szkół nr 79
ul. Wiertnicza 26
tel. 22 842 24 33
www.kostka-potocki.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 300 im. Wandy Rutkiewicz w Zespole Szkół nr 2
ul. Gubinowska 28/30
tel. 22 842 98 55
www.zs2rutkiewicz.edupage.org

WŁOCHY

Szkoła Podstawowa nr 66 im. ks. Juliana Chrościckiego
ul. Przepiórki 16/18
tel. 22 863 59 46
www.sp66waw.szkolnastrona.pl



Szkoła Podstawowa nr 87 z Oddziałami Integracyjnymi im. 7 PP AK „Garluch”
ul. Malownicza 31
tel. 22 846 09 31
www.sp.nasza87.pl

Szkoła Podstawowa nr 88 im. Gabriela Narutowicza
ul. Radarowa 4b
tel. 22 846 09 32
www.sp88.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 94 im. Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego
ul. Cietrzewia 22a
tel. 22 863 73 12
www.sp94.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 227 im. kapitana Lucyny Hertz
ul. Astronautów 17
tel. 22 846 03 81
www.sp227.waw.pl

WOLA

Szkoła Podstawowa nr 25 im. Komisji Edukacji Narodowej
ul. Grzybowska 35
tel. 22 620 39 15
www.szkoła25.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 26 im. Mirosława Biernackiego
ul. Miedziana 8
tel. 22 620 45 02
www.sp26.warszawa.pl

Szkoła Podstawowa nr 63 im. Zawiszy Czarnego
ul. Płocka 30
tel. 22 632 37 46
www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl

Szkoła Podstawowa nr 132 im. Sandora Petőfiiego
ul. Grabowska 1
tel. 22 836 85 16
www.sp132.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 139 im. Ludwika Wawrzyńskiej
ul. Syreny 5/7
tel. 22 632 59 94
www.sp139warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 148 im. Hugona Kołłątaja
ul. Ożarowska 69
tel. 22 836 28 73
www.sp148.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 166 im. Żwirki i Wigury
ul. Żytnia 40
tel. 22 632 01 08
www.sp166.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej
ul. Ogrodowa 42/44
tel. 22 620 17 40
www.sp221.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 222 im. Jana Brzechwy
ul. Esperanto 7a
tel. 22 838 19 94
www.sp222.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 225 im. Józefa Gardeckiego
ul. J. Brożka 15
tel. 22 836 14 74
www.sp225.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 234 im. Juliana Tuwima
ul. Esperanto 5
tel. 22 838 16 83
www.sp234.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 236 z Oddziałami Integracyjnymi im. I. Sendlerowej w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 65
ul. Elekcyjna 21/23
tel. 22 836 47 64
www.sp236gim61.neostrada.pl

Szkoła Podstawowa nr 238 im. Christo Botewa
ul. Redutowa 37
tel. 22 836 79 42
www.sp238.republika.pl

Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 317 im. Edmunda Bojanowskiego w Zespole Szkół Integracyjnych nr 71
ul. Deotymy 37
tel. 22 836 03 12
www.zsi71.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 351

ul. Jana Olbrachta 48/56
tel. 22 836 64 18
www.gim51.edupage.org

ŻOLIBORZ

Szkoła Podstawowa nr 65

im. Władysława Orkana

ul. Mścislawska 1
tel. 22 833 58 36
www.sp65.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 68 z Oddziałami

Integracyjnymi im. Artura Oppmana

ul. Or-Ota 5
tel. 22 839 48 14
www.oppman.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 92

im. Jana Brzechwy

ul. Przasnyska 18 a
tel. 22 633 97 17
www.sp92warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 267

im. Juliusza Słowackiego

ul. Braci Żafuskich 1
tel. 22 663 48 49
www.sp267.waw.pl

BAZA PUBLICZNYCH SZKÓŁ SPECJALNYCH

Szkoły podstawowe

dla dzieci

z upośledzeniem umysłowym

i z niepełnosprawnościami sprzężonymi

MOKOTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 111

w Zespole Szkół Specjalnych nr 99

ul. Różana 22/24
tel. 22 845 05 71
www.szkoła.warszawa.pl

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 251

w Specjalnym Ośrodku

Szkolno-Wychowawczym nr 12

ul. Bełska 5
tel. 22 848 55 30
www.sosw-nr-12.waw.pl

OCHOTA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 177

w Zespole Szkół Specjalnych nr 92

ul. Szczęśliwicka 45/47
tel. 22 822 06 42
www.szczesliwa-szkola.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 5

w Zespole Szkół Specjalnych nr 90

ul. A. Kordeckiego 54
tel. 22 610 34 21

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 240

w Zespole Szkół Specjalnych nr 91

ul. Weterynaryjna 3
tel. 22 810 07 82
www.zssnr91.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 213

w Zespole Szkół Specjalnych nr 63

ul. Elektoralna 12/14
tel. 22 620 39 31
www.zss63.pl

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 243

w Zespole Szkół Specjalnych nr 85

ul. Elektoralna 12/14
tel. 22 620 57 72
www.zssnr85.waw.pl

TARGÓWEK

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 99

w Zespole Szkół Specjalnych nr 98

ul. Bartnicza 2
tel. 22 811 03 06
www.zsspbartnicza.waw.pl

WAWER

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 179

w Zespole Szkół Specjalnych nr 102

ul. Przedwiośnie 1
tel. 22 613 06 38
www.zssnr102.szkolnastrona.pl



WOLA

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 147
w Zespole Szkół Specjalnych nr 101**
ul. Karolkowa 56
tel. 22 632 23 86
www.zss11.republika.pl

ŻOLIBORZ

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 155
w Specjalnym Ośrodku
Szkolno-Wychowawczym nr 9**
ul. J.Ch. Paska 10
tel. 22 833 22 05
www.sosw9warszawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 123
w Zespole Szkół Specjalnych nr 100**
ul. Hetmana S. Czarnieckiego 49
tel. 22 839 22 52
www.zss100.waw.pl

Szkoły podstawowe dla dzieci autystycznych

PRAGA PÓŁNOC

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 6
w Zespole Szkół Specjalnych nr 97**
ul. Tarchomińska 4
tel. 22 619 05 05
www.zss97.waw.pl

*Szkoły podstawowe specjalne
dla dzieci słabosłyszących*

ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 196
w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym
dla Dzieci Słabosłyszących nr 15
im. Ottona Lipkowskiego**
ul. Zakroczymska 6
tel. 22 831 32 00
www.osw15warszawa.edupage.org

*Szkoły podstawowe specjalne
dla dzieci niesłyszących*

ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 226
w Instytucie Głuchoniemych
im. Jakuba Falkowskiego**
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 628 04 31
www.instytut-gluchoniemych.waw.pl

*Szkoły podstawowe specjalne
dla dzieci słabowidzących*

ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 51
w Specjalnym Ośrodku Szkolno-
Wychowawczym dla Dzieci Słabowidzących nr 8
im. dr Zofii Galewskiej**
ul. Koźmińska 7
tel. 22 621 68 44, 22 629 16 10
www.kozminska.edu.pl

*Szkoły podstawowe specjalne
dla dzieci niepełnosprawnych ruchowo
i ze sprzężeniami*

OCHOTA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 327
ul. Białobrzaska 44
tel. 22 659 56 75, 22 822 12 61
www.zs109.edu.pl

WAWER

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 244
w Zespole Szkół Specjalnych nr 95**
ul. Hafciarska 80/86
tel. 22 812 60 45
www.helenow.pl/zs95

*Szkoły podstawowe specjalne
dla dzieci niedostosowanych społecznie*

MOKOTÓW

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 201
w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 4**
ul. Dolna 19
tel. 22 841 25 34

REMBERTÓW

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 131
w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 2**
ul. Strażacka 57/59
tel. 22 673 48 29, 22 673 50 94
www.strazacka.manifo.com

WAWER

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 137
w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 3
im. dr. Grzegorza Maja**
ul. Patriotów 90
tel. 22 872 92 97
www.mow3.waw.pl

Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem i z zaburzeniami zachowania

BEMOWO

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 331 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 6
ul. J. Brożka 26
tel. 22 836 78 73

MOKOTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 167 w Zespole Szkół Specjalnych nr 108
ul. Św. Bonifacego 81
tel. 22 651 52 49
www.zss108.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Szkoła Podstawowa nr 348 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 7
ul. Osowska 81
tel. 22 516 98 20
www.mos7.edu.pl

WAWER

Szkoła Podstawowa nr 349 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 8
ul. Podmokła 4
tel. 22 615 27 50
www.mos8.radosc.edu.pl

ŻOLIBORZ

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 347 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 4
ul. W. Reymonta 16
tel. 22 834 86 84, 834 63 02

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 291 w Zespole Szkół Specjalnych nr 107
ul. Gen. H. Dembińskiego 1
tel. 22 353 01 09

Szkoły podstawowe specjalne w zakładach opieki zdrowotnej dla dzieci z chorobami przewlekłymi

BIELANY

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 346 w Szpitalu Bielańskim im. ks. Jerzego Popiełuszki w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej
ul. Ceglowska 80
tel. 22 834 30 07

MOKOTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 294 w Instytucie Psychiatrii i Neurologii
ul. Jana III Sobieskiego 1/9
tel. 22 458 26 28

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 302 w Ośrodku Terapii Dziecka w Środowisku
ul. Jana III Sobieskiego 93
tel. 22 841 35 61

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 22 w Instytucie Reumatologicznym
ul. Spartańska 1
tel. 22 849 47 39

PRAGA POŁUDNE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 282 w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. prof. dr. Jana Bogdanowicza
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 509 82 56

ŚRÓDMIEŚCIE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 287 w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym
ul. Marszałkowska 24
tel. 22 522 73 31

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 199 w Szpitalu Klinicznym Dzieciątka Jezus Centrum Leczenia Obrażeń
ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 11 91

WAWER

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 106 w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 11 26

WOLA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 283 w Zespole Szkół Specjalnych nr 104 w Instytucie Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17A
tel. 22 327 73 65

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 56 w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym
ul. Działdowska 1
tel. 22 452 32 94



BAZA SZKÓŁ MUZYCZNYCH I SPORTOWYCH, SZKOŁA BALETOWA

*Szkoła baletowa***Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa****im. Romana Turczynowicza**

ul. J. Moliere 4/6
tel. 22 827 25 92
www.baletowa.pl

*Szkoły muzyczne***Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 5****im. H. Wieniawskiego**

ul. Globusowa 24
tel. 22 863 73 02
www.wieniawski.waw.pl

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 3**im. J. Zarębskiego**

ul. Grochowska 64
tel. 22 610 61 66
www.psmzarebski.pl

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 1

ul. Miodowa 22c-d
tel. 22 831 21 75
www.miodowa.edu.pl

Państwowa Szkoła Muzyczna I Stopnia nr 2**im. Fryderyka Chopina**

ul. Namysłowska 4
tel. 22 619 21 54
www.psm2chopin.art.pl

Państwowa Szkoła Muzyczna nr 4**im. Karola Kurpińskiego**

ul. Wiktorska 73
tel. 22 844 42 31
www.kurpinski.edu.pl

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych**im. Fryderyka Chopina**

ul. Bednarska 11
tel. 22 826 63 14
www.szkola.bednarska.art.pl

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I Stopnia**im. Stanisława Moniuszki**

ul. Kawęczńska 23/25
tel. 22 619 04 64
www.szkola-moniuszko.edu.pl

**Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia
w Zespole Szkół nr 74**

ul. Niepołomska 26
tel. 22 879 80 18
www.zs74.pl

*Szkoły sportowe**lub z klasami sportowymi***BEMOWO****Szkoła Podstawowa z Oddziałami****Integracyjnymi nr 301 w Zespole****Szkolno-Przedszkolnym nr 2**

ul. Brygadzystów 18
tel. 22 664 92 46
www.zsp2.edupage.org
gry zespołowe – od klasy IV

BIAŁOŁĘKA**Szkoła Podstawowa nr 314****im. Przyjaciół Ziemi**

ul. Porajów 3
tel. 22 811 40 07
www.sp314.edupage.org
piłka siatkowa – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 344**z Oddziałami Integracyjnymi****im. Powstania Warszawskiego**

ul. Erazma z Zakrocymia 15
tel. 22 614 90 30
www.sp344.edu.pl
pływanie – od klasy I

BIELANY**Szkoła Podstawowa nr 263 im. Powstańców****Wielkopolskich w Zespole Szkół nr 52**

ul. Szegedyńska 11
tel. 22 834 54 23
www.zs52.edu.pl
pływanie – od klasy I
dwubój nowoczesny (pływanie, bieg), biathlon,
taekwondo – od klasy IV

MOKOTÓW**Szkoła Podstawowa nr 85 im. Benito Juareza**

ul. L. Narbutta 14
tel. 22 849 56 82
www.sp85.edupage.org
unihokej dziewcząt, unihokej chłopców – od klasy IV

Szkoła Podstawowa Sportowa nr 272 im. Eugeniusza Lokajskiego w Zespole Szkół Sportowych nr 58
ul. Piaseczyńska 114/116
tel. 22 841 66 81
www.sportowa.edupage.org
pływanie, łyżwiarstwo figurowe (podstawowe)
– od klasy I, pływanie, lekkoatletyka,
piłka ręczna – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 202 im. 34 Pułku Strzelców Budziszynskich
ul. J. Bytnara „Rudego” 19
tel. 22 844 96 85
www.sp202.edu.pl
piłka koszykowa dziewcząt, mini piłka nożna
chłopców – od klasy IV

OCHOTA

Szkoła Podstawowa nr 97 im. Leona Kruczkowskiego
ul. Spiska 1
tel. 22 822 09 20
www.sp97.prv.pl
judo – od klasy I

Szkoła Podstawowa nr 152 im. Marii Dąbrowskiej w Zespole Szkół nr 83
ul. Powstańców Wielkopolskich 4
tel. 22 822 66 08
www.dabrowska.edupage.org
piłka ręczna dziewcząt,
koszykówka chłopców – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 175 im. Heleny Marusarzówny
ul. Trzech Budrysów 32
tel. 22 822 20 05
www.sp175.neostrada.pl
pływanie – od klasy I
unihokej, pływanie – od klasy IV

PRAGA POŁUDNIE

Szkoła Podstawowa nr 143 im. Stefana Starzyńskiego
al. Stanów Zjednoczonych 27
tel. 22 617 72 32
www.sp143.waw.pl
łyżwiarstwo, koszykówka – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 215 im. Piotra Wysockiego
ul. Kwatery Głównej 13
tel. 22 610 67 79
www.sp215.info
pływanie – od klasy I

Szkoła Podstawowa nr 312 im. Ewy Szelburg-Zarembiny
ul. W. Umińskiego 12
tel. 22 671 11 66
www.sp312.waw.pl
etap ogólnorozwojowy – od klasy I

Szkoła Podstawowa Sportowa nr 55 im. płk Henryka Leliwy-Roycewicza w Zespole Szkół Sportowych nr 7
ul. Siennicka 40
tel. 22 813 31 90
www.zss70.edupage.org
piłka nożna, lekkoatletyka – klasa VI

PRAGA PÓŁNOC

Szkoła Podstawowa nr 30 z Oddziałami Integracyjnymi im. Powstańców 1863 r.
ul. Kawęczyńska 2
tel. 22 619 53 82
www.sp30.edu.pl
siatkówka – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej Jadwigi w Zespole Szkół nr 45
ul. Jagiellońska 7
tel. 22 619 14 68
www.zs45.edu.pl
pływanie – od klasy I
koszykówka – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 73 z Oddziałami Integracyjnymi im. Króla Stefana Batorego
ul. Białostocka 10/18
tel. 22 619 55 01
www.sp73.edu.pl
ogólnorozwojowe z unihokejem – od klasy IV

ŚRÓDMIEŚCIE

Szkoła Podstawowa nr 40 w Zespole Szkół nr 68
ul. Hoża 11/15
tel. 22 628 50 18
www.zs68.waw.pl
tenis stołowy, pływanie, koszykówka, siatkówka,
hokej, łyżwiarstwo – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 48 im. Adama Próchnika w Zespole Szkół nr 60**

ul. S. Sempołowskiej 4
tel. 22 629 25 15
www.zs60.waw.pl
pływanie, tyżwiarstwo figurowe, gimnastyka artystyczna i sportowa – od klasy I
pływanie, tyżwiarstwo figurowe, gimnastyka artystyczna i sportowa – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 158 im. Jana Kilińskiego

ul. Ciasna 13
tel. 22 831 13 27
www.sp158.waw.pl
pływanie – od klasy I
piłka nożna chłopców – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 220 im. Stanisława Kopczyńskiego

al. Jana Pawła II 26a
tel. 22 620 29 36
www.sp220.pl
gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa – od klasy I
koszykówka chłopcy, siatkówka dziewczęta, gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 210 im. Bohaterów Pawiaka

ul. Karmelicka 13
tel. 22 831 03 38
www.sp210.szkolnastrona.pl
siatkówka – od klasy IV

TARGÓWEK**Szkoła Podstawowa nr 275 z Oddziałami Integracyjnymi im. Artura Oppmana**

ul. Św. Hieronima 2
tel. 22 811 11 44
www.sp275.waw.pl
pływanie – od klasy I

URSUS**Szkoła Podstawowa nr 4 im. Władysława Broniewskiego**

ul. W. Sławka 9
tel. 22 662 67 80
www.sp4.warszawa.pl
ogólnorozwojowe – od klasy I
siatkówka, koszykówka – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 14 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Warszawy

ul. Gen. K. Sosnkowskiego 10
tel. 22 662 64 05
www.szkolanr14.pl
pływanie, akrobatyka, gry zespołowe – od klasy I
pływanie, akrobatyka, gry zespołowe – od klasy IV

URSYNÓW**Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony'ego Halika**

ul. Wilczy Dół 4
tel. 22 649 66 02
www.16wawa.internetdsl.pl
ogólnorozwojowa z elementami pływania – od klasy I

Szkoła Podstawowa nr 81 im. Lucjana Rudnickiego

ul. Puszczyka 6
tel. 22 643 60 26
www.sp81waw.edupage.org
ogólnorozwojowa – od klasy I
piłka siatkowa i piłka nożna – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann

ul. Związku Walki Młodych 10
tel. 22 643 45 14
www.sp319waw.edupage.org
pływanie – od klasy I
tenis – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 322 im. Jana Brzechwy

ul. E. Dembowskiego 9
tel. 22 641 71 20
www.sp322.pl
pływanie – od klasy I

Szkoła Podstawowa nr 336

im. J. Bytnara „Rudego”
ul. W. Małcużyńskiego 4
tel. 22 859 17 20
www.sp336.szkolnastrona.pl
piłka ręczna, lekkoatletyka – od klasy IV

Szkoła Podstawowa nr 340 im. Profesora Bogusława Molskiego

ul. E. Lokajskiego 3
tel. 22 649 49 70
www.sp340.internetdsl.pl
szermierka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 96
im. Ireny Kosmowskiej**
ul. Sarabandy 16/22
tel. 22 644 85 87
www.sp96warszawa.edupage.org
ogólnorozwojowa – od klasy I
bieg na orientację – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 330
im. Nauczycieli Tajnego Nauczania
w Zespole Szkół nr 44**
ul. Mandarynki 1
tel. 22 648 79 29
www.sp330.neostrada.pl
ogólnorozwojowa z elementami lekkiej atletyki
i biegami na orientację – od klasy IV

WAWER

**Szkoła Podstawowa nr 76
im. 13 Dywizji Piechoty Strzelców
Kresowych w Zespole Szkół nr 111**
ul. Poezji 5
tel. 22 872 92 71
www.zs111.manifo.com
gry zespołowe – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 204
im. 19 Pułku Ułanów Wołyńskich
w Zespole Szkół nr 70**
ul. Bajkowa 17/21
tel. 22 615 73 43
www.bajkowa.waw.pl
lekkoatletyka, piłka koszykowa – od klasy IV

WILANÓW

**Szkoła Podstawowa nr 300
im. Wandy Rutkiewicz w Zespole Szkół nr 2**
ul. Gubinowska 28/30
tel. 22 842 98 55
www.zespolszkol.it.pl
pływanie – od klasy I
piłka ręczna – od klasy IV

WOLA

**Szkoła Podstawowa nr 25
im. Komisji Edukacji Narodowej**
ul. Grzybowska 35
tel. 22 620 39 15
www.szkola25.waw.pl
pływanie – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 26
im. Mirosława Biernackiego**
ul. Miedziana 8
tel. 22 620 45 02
www.sp26.warszawa.pl
akrobatyka sportowa – od klasy I
akrobatyka sportowa,
piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 222
im. Jana Brzechwy**
ul. Esperanto 7a
tel. 22 838 19 94
www.sp222.waw.pl
piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 238
im. Christo Botewa**
ul. Redutowa 37
tel. 22 836 79 42
www.sp238.republika.pl
szermierka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 234
im. Juliana Tuwima**
ul. Esperanto 5
tel. 22 838 16 83
www.sp234.waw.pl
pływanie – od klasy I

ŻOLIBORZ

**Szkoła Podstawowa nr 65
im. Władysława Orkana**
ul. Mściławska 1
tel. 22 833 58 36
www.sp65.waw.pl
pływanie – od klasy I
pływanie, łucznictwo,
piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 267
im. Juliusza Słowackiego**
ul. Braci Żałuskich 1
tel. 22 663 48 49
www.sp267.waw.pl
gimnastyka artystyczna (dziewczęta),
gimnastyka sportowa (chłopcy) – od klasy IV



W Warszawie działa około 100 podstawowych szkół prywatnych i społecznych. Możesz wybrać dla dziecka szkołę językową, waldorfską lub zgodną z wyznaniem. O zasadach i terminach naboru dowiesz się, kontaktując się bezpośrednio ze szkołą. Do niektórych szkół trzeba zapisać dziecko z kilkuletnim wyprzedzeniem. Czesne waha się od 800 do 2000 zł.

BAZA NIEPUBLICZNYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH POSIADAJĄCYCH UPRAWNIENIA PUBLICZNYCH²¹

BEMOWO

Szkoła Podstawowa nr 24 Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Powstańców Śląskich 67a
tel. 22 665 92 42
www.sp24sto.edu.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 61 PRO FUTURO

ul. Gen. S. Kaliskiego 29a
tel. 22 861 31 30
www.profuturo.edu.pl

Szkoła Podstawowa Językowa nr 1 MGM

ul. Powązkowska 59
tel. 22 685 27 85
www.szkoła-mgm.wizytowka.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Gaudeamus

ul. Gen. S. Kaliskiego 23b
tel. 666 079 305
www.szkoła-gaudeamus.pl

BIAŁOLEKA

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 2 Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Działwy 6
tel. 22 614 46 92
www.sto2.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Nasza Szkoła” im. Janusza Korczaka

ul. Liczydło 3
tel. 22 814 30 59
www.naszaszkoła.edu.pl

Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa „Mentis”

- ul. Słodka 2, tel. 695 235 005
- ul. Piwoniowa 18, tel. 22 743 47 91

www.szkoła-mentis.edu.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa o Profilu Językowym

ul. Majej Żabki 15
tel. 509 787 638
www.slonecznydomek.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa SZKOŁA PRZYSZŁOŚCI

ul. Białolecka 186D
tel. 22 675 01 01
www.szkołaprzyszlosci.edu.pl

Angielsko-Polska Szkoła Podstawowa OLIVER

ul. S. Chudoby 4, tel. 602 770 179
www.oliver.com.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Inspiracja”

ul. Mehoffera 90
tel. 22 889 57 27
www.szkoła.inspiracjaedu.pl

BIELANY

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 13

im. Lotników Amerykańskich
ul. K. Wóycickiego 1/3 bud. 13
tel. 22 834 96 30, 22 834 91 88
www.pspo.edu.pl

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 74

im. Bł. Honorata Koźmińskiego
ul. W. Smoleńskiego 31
tel. 22 832 27 07
www.smolenskiego.edu.pl

Społeczna Szkoła Podstawowa

Integracyjna nr 100 Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Wolumen 3
tel. 22 865 74 55
www.jaskolka100.org

²¹Źródło: www.edukacja.warszawa.pl, dane z 26 marca 2014 r.

Katolicka Szkoła Podstawowa nr 109 Fundacji na rzecz Rodziny im. Świętej Rodziny
ul. K. Wóycickiego 1/3 bud. 18
tel. 22 835 45 48
www.ksp109.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 3 Przymierza Rodzin im. Ks. Jerzego Popiełuszki
ul. T. Nocznickiego 7
tel. 22 864 92 50
www.spr3bielany.edu.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Juliusza Verne'a
ul. W. Smoleńskiego 2
tel. 22 639 35 20
www.verne.edu.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Akademia Młodego Człowieka”
ul. J. Bajana 35
tel. 663 169 292
www.malyczlowiek.pl

MOKOTÓW

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 14 im. Dzieci Zjednoczonej Europy Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Bachmacka 3
tel. 22 844 28 38
www.bachmacka.pl

Szkoła Podstawowa nr 20 im. Jana Gutenberga Fundacji Szkolnej
ul. Obrzeźna 12a
tel. 22 843 22 42
www.fundacjaszkolna.edu.pl

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 26 im. prof. Jigoro Kano Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Puławska 97b
tel. 22 844 00 96
www.ssp26.pl

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 49
ul. J.S. Bacha 2
tel. 22 218 93 07
www.varsovia.edu.pl

Brytyjska Szkoła Podstawowa The British School nr 91
ul. B. Limanowskiego 15
tel. 22 842 32 81
www.thebritishschool.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 97
ul. E. J. Abramowskiego 4
tel. 22 853 36 60
www.leonardo.edu.pl

Kanadyjska Szkoła Podstawowa nr 84

- ul. Bełska 7, tel. 22 646 92 89
- ul. Olimpijska 11, tel. 962 411 573
- ul. I. Krasiczkiego, tel. 697 979 100

www.canadian-school.pl

Szkoła Podstawowa nr 2 Przymierza Rodzin im. Ks. Jana Twardowskiego
ul. Raclawicka 14
tel. 22 845 17 42
www.spr.edu.pl

Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa „Tęczowy Ogród”
ul. Miłobędzka 14
tel. 22 848 04 35
www.teczowyogrod.com.pl

Multischool Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
ul. Niedźwiedzia 46
tel. 600 024 480
www.multischool.pl

Szkoła Podstawowa Montessori im. Św. Urszuli Ledóchowskiej
ul. P. Gruszczyńskiego 12, tel. 22 215 45 92
www.spmontessori.pl

Społeczna Szkoła Podstawowa Chocimska
ul. Chocimska 5, tel. 22 468 88 17
www.spchocimska.edu.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 95
ul. Chełmska 23, tel. 506 542 763
www.maturamiedzynarodowa.pl

OCHOTA

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 81 Fundacji „Rodzice Dzieciom”
ul. Nowowiejska 39a, tel. 22 825 18 54
www.nsp81.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 51 im. Jana Brzechwy
ul. Włodarzewska 45c
tel. 22 427 37 05
www.brzechwa.probeanus.pl



Międzynarodowa Szkoła Podstawowa „Meridan”
ul. Wawelska 66/74, tel. 22 822 15 75
www.meridian.edu.pl

PRAGA POŁUDNIE

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 5 im. Zawiszy Czarnego w Warszawie
ul. Paryska 25
tel. 22 616 37 23
www.ssp5.edu.pl

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 10 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Ostrobramska 72, tel. 22 613 57 10
www.1027.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 114
ul. Ks. Jana Sztuki 13, tel. 22 610 60 50
www.szkolaprywatna.com

Chrześcijańska Szkoła Podstawowa „Samuel”
ul. Boremlowska 6/12, tel. 22 879 78 10
www.samuel.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 98 DIDASKO
ul. Terespolska 19, tel. 22 673 73 63
www.didasko.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Ecole Antoine de Saint-Exupery”
ul. A. Nobla 16, tel. 22 616 14 99
www.saint-exupery.pl

Wonderful Years School
ul. Alzacka 16A, tel. 22 616 31 04, 501 610 422
www.wonderfulearsschool.pl

PRAGA PÓŁNOC

Szkoła Podstawowa Salomon
ul. Namysłowska 4, tel. 22 299 00 43
www.szkolosalomon.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 16 Społecznego Towarzystwa Oświatowego
al. Solidarności 113c, tel. 22 625 15 12
www.szkoła16sto.pl

Prywatna Żeńska Szkoła Podstawowa nr 78 im. Cecylii Plater-Zyberkówny
ul. Piękna 24/26, tel. 22 621 52 54
www.platerki.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 41
ul. Świętojerska 24, tel. 22 635 95 37
www.pzszkola.waw.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Warsaw Montessori School
ul. Szwoleżerów 4, tel. 22 841 39 08
www.warsawmontessori.edu.pl

Szkoła Podstawowa TP I SLO Bednarska
ul. Kawalerii 5, tel. 22 418 36 00
www.kawalerii.edu.pl

TARGÓWEK

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 38 z Oddziałami Integracyjnymi im. I. Sendlerowej
ul. Skrajna 10, tel. 22 614 07 01
www.spn38.edu.pl

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 11 Społecznego Towarzystwa Oświatowego
ul. Toruńska 23, tel. 22 811 24 16
www.torunska.edu.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 62 im. Joanny Kolasieńskiej
ul. Skrajna 10, tel. 22 811 97 21
www.prywatna62.edupage.org

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 108 im. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy
ul. Krynoliny 9/11, tel. 22 679 01 08
www.psp108.pl

Szkoła Podstawowa Wspierania Rozwoju
ul. Toruńska 23, tel. 22 497 67 06
www.szkolawspierania.edu.pl

URSUS

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 4 Stołecznego Towarzystwa Oświatowego

- ul. Dzieci Warszawy 42 (klasy 0-3), tel. 22 886 07 00
- ul. Traktorzystów 16 (klasy 4-6), tel. 22 478 35 84

www.sto4.edu.pl

Niepubliczna Podstawowa Szkoła Montessori w Warszawie

ul. H. Pobożnego 1, tel. 22 290 62 62
www.montessori.dag.pl

URSYNÓW**Szkoła Podstawowa nr 9 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**

ul. Wiołinowa 6, tel. 22 643 48 02
www.9sto.edu.pl

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 1 Społecznego Towarzystwa Oświatowego im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego

- ul. Polinezyjska 10a (klasa 6), tel. 22 649 12 00
- ul. Na Uboczu 3 (klasy 1-3), tel. 22 649 87 34
- ul. Braci Wagów 4 (klasy 4 i 5 oraz klasa 0), tel. 22 649 79 73

www.zsosto.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 6 Sióstr Niepokalanek im. Bł. M. Marceliny Darowskiej

ul. J. Zaruby 2
tel. 22 649 38 26
www.szkołaniepokalanek.com

International American School Amerykańska

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 44
ul. S. Dembego 18, tel. 22 649 14 40
www.ias.edu.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 47 im. Roberta Schumana Fundacji PRIMUS

ul. Z. Baló 1, tel. 22 648 28 53
www.primus.com.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 83

ul. W. Lachmana 2, tel. 22 641 25 17
www.sp83.edu.pl

Chrześcijańska Szkoła Podstawowa nr 111 „Daniel”

ul. Dereniowa 52/54, tel. 795 007 202
www.daniel.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 112

Przymierza Rodzin im. Jana Pawła II
ul. M. Grzegorzewskiej 10, tel. 22 641 52 09
www.sp.sprjp2.edu.pl

Katolicka Szkoła Podstawowa Fundacji Na Rzecz Rodziny

ul. Przy Bażantarni 3, tel. 22 859 20 40
www.kspursynow.pl

Podstawowa Szkoła Międzynarodowa /The International School

ul. Jagielska 2, tel. 22 894 42 00
www.szkołamiędzynarodowa.pl

Szkoła Podstawowa Heliantus

ul. Bażancia 16, tel. 698 595 337
www.heliantus.pl

Międzynarodowa Szkoła Montessori

ul. Dzierzby 26/28, tel. 22 899 19 32
www.mcem.pl

WAWER**Szkoła Podstawowa Sióstr Felicjanek nr 28 im. Bł. Angeli Truszkowskiej**

ul. Azaliowa 10, tel. 22 815 20 53
www.felicjanki.edu.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 92

ul. Patriotów 347, tel. 22 812 47 07
www.szkołaprywatna92.edu.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 63

ul. Wał Miedzieszyński 141, tel. 22 872 07 01
www.szkoła63.waw.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 105

ul. Żwanowiecka 46/50, tel. 22 872 22 04
www.szkołamiędzeshzyn.waw.pl

„Żagle” Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia „Sternik”

- ul. Lokalna 51 (klasy 0-3), tel. 22 872 50 22
- ul. Pożarskiego 28/6a, tel. 22 815 90 31
www.sternik.edu.pl

Szkoła Podstawowa im. Świętej Rodziny

ul. Garncarska 34, tel. 22 615 96 11
www.szkołaswiętejrodziny.pl

Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Augusta Cieszkowskiego

ul. Króla Macjusia 5, tel. 793 929 386
www.szkoławaldorfska.edu.pl

Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego „Vizja”

ul. Patriotów 148, tel. 605 160 000
www.tevizja.pl

**Integracyjna Szkoła Podstawowa Montessori**

ul. Halna 20, tel. 668 596 464
www.montessori-warszawa.pl

WESOŁA**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 90**

„Szkoła Rodzinna”

ul. Kruszyny 14a, tel. 22 773 33 77
www.szkoLARodzinnA.pl

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12
im. Emanuela Bułhaka**

ul. Armii Krajowej 9, tel. 22 773 55 92
www.emanuel.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 69

im. Zofii i Jędrzeja Moraczewskich

ul. Armii Krajowej 121, tel. 22 773 94 84
www.psp69wesola.edu.pl

Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1

ul. Wspólna 55, tel. 22 773 40 28
www.szkoLA-dwujęzyczna.pl

WILANÓW**Szkoła Podstawowa Niepubliczna Kolegium**

św. Stanisława Kostki Katolickiego
Stowarzyszenia Wychowawców

ul. Kolegiacka 1, tel. 22 858 29 50
www.gimnazjum.kolegium-ksw.edu.pl

Międzynarodowa Europejska

Szkoła Podstawowa w Warszawie,
International European School – Warsaw

ul. Wiertnicza 140, tel. 22 842 44 48
www.ies-warsaw.pl

**Polsko-Francuska Niepubliczna
Szkoła Podstawowa „La Fontaine”**

ul. Wiertnicza 75, tel. 22 885 00 20
www.lafontaine.edu.pl

**Kids' Academy Primary School-Dwujęzyczna
Szkoła Podstawowa w Wilanowie**

ul. Arbuszowa 33D
tel. 501 205 080, 603 798 297
www.kidsacademy.com.pl

Szkoła Podstawowa Edison

ul. Królewicza Jakuba 69, tel. 22 642 28 82
www.szkoLA-edison.pl

WŁOCHY**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 30
Społecznego Towarzystwa Oświatowego**

ul. Astronautów 11, tel. 22 846 01 62
www.astronautow.eu

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Argonaut**

ul. Radarowa 6, tel. 504 509 504
www.argonaut.edu.pl

**Integracyjna Podstawowa Szkoła
Montessori Elipsoida**

ul. W. Żeleńskiego 3, tel. 22 374 98 08
www.elipsoida.edu

WOLA**Katolicka Szkoła Podstawowa nr 7
im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego**

ul. Ogrodowa 3a, tel. 22 620 36 58
www.ogrodowa.pl

Szkoła Podstawowa nr 86

Stowarzyszenia Kultury i Edukacji

ul. Okopowa 55a, tel. 22 838 89 26
www.skie.pl

Waldorfska Szkoła Podstawowa nr 71

ul. S. Staszica 11a, tel. 22 631 54 78
www.waldorfska.edu.pl

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 94

Szkoła „Lauder-Morasha”

ul. H. Wawelberga 10, tel. 22 862 63 30
www.lauder-morasha.edu.pl

Katolicka Szkoła Podstawowa

im. Ks. Piotra Skargi

ul. Gen. J. Bema 73/75, tel. 22 631 90 20
www.skarga.edu.pl

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa
„Karolkowa 49”**

ul. Karolkowa 49, tel. 22 631 32 17
www.karolkowa49.pl

Akademia Dobrej Edukacji

im. gen. Józefa Sowińskiego

ul. Wolność 1/3, tel. 784 963 578
www.warszawa.dobraedukacja.edu.pl



Rozdział III

Szczęśliwy junior

Kultura
Nauka
Sport i rekreacja

Kultura

W dziedzinie kultury i rozrywki stolica proponuje dzieciom naprawdę dużo. Przedstawienia teatralne na najwyższym poziomie, nowoczesne muzea, mnóstwo zajęć i warsztatów pozalekcyjnych w domach kultury i bibliotekach.

Wszystkim rodzicom polecamy stronę internetową www.kulturalna.warszawa.pl, na której można znaleźć informacje o wszystkich imprezach ogólnomiejskich, wraz z kategorią wiekową czy umiejscowieniem imprezy na mapie.

Ważnym miejscem w sieci dla każdego rodzica jest również Wirtualny Dom Kultury pod adresem: www.widok.waw.pl. Można tam znaleźć pełną ofertę edukacji kulturalnej wszystkich placówek warszawskich, dobrać odpowiednie zajęcia czy imprezy okolicznościowe w zależności od wieku, zainteresowań oraz miejsca zamieszkania dziecka.

Ruszajmy więc na kulturalny szlak z naszym juniorem!

Muzea dla juniora

Do muzeów możecie się wybrać całą rodziną na wystawy stałe, czasowe, zajęcia warsztatowe, spotkania. Oferta jest bogata i różnorodna. Wiele muzeów organizuje warsztaty połączone z wystawami czasowymi oraz lekcje muzealne, na które twoje dziecko przyjdzie ze swoją klasą.

Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej

Plac Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw na stronie internetowej Zamku.

Ceny biletów – Trasa Zamek: normalny 22 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny (przysługuje dzieciom do lat 17 i ich rodzicom) 14 zł od osoby. Od 1 września 2013 r. Zamek Królewski w Warszawie bierze udział w ogólnopolskiej akcji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w ramach której udostępni swoje ekspozycje dzieciom i młodzieży do lat 16 za symboliczną złotówkę.

Oferta edukacyjna lekcji muzealnych przeprowadzanych w Zamku Królewskim jest niezwykle bogata i dostosowana do obowiązującej podstawy programowej przyjętej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Tematy lekcji nawiązują do stałej ekspozycji Zamku, ale istnieje też możliwość zrealizowania warsztatów według tematów zaproponowanych przez szkołę. Uczniowie mogą wziąć udział w lekcjach poświęconych historii odbudowy Zamku, Konstytucji 3 maja, poznać dwór Jagiellonów, historię pieniądza itp. Zajęcia są prowadzone także w językach obcych. Lekcje odbywają się od poniedziałku do piątku i trwają od ok. 1,5 do 2 godzin.

Niektórym lekcjom muzealnym towarzyszą krótkie przedstawienia teatralne, trwające 30-50 minut. Ponieważ spektakle z udziałem profesjonalnych aktorów wymagają wcześniejszych przygotowań i ustaleń, dlatego rezygnacji z przedstawienia można dokonać nie później niż 10 dni przed terminem. Ceny zajęć wynoszą: za lekcję muzealną 150 zł od klasy, za zajęcia plastyczne 160 zł od klasy, lekcje połączone ze spektaklem teatralnym 17 zł od osoby, 15 zł za lekcję „Warszawa w obrazach Canaletta” i „Jego kudłata mość, Kiopek”. Takie ceny obowiązują również klasy integracyjne. Cena jednej lekcji dla szkoły specjalnej lub ośrodka szkolno-wychowawczego wynosi 70 zł od klasy. Szkoły specjalne nie są zwolnione od opłat za lekcje z przedstawieniem i płać 15 zł lub 17 zł od osoby.

Lekcje można zamawiać pisemnie przez cały rok. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszenia znajdujący się na stronie internetowej Zamku i przesłać pod adres: Dział Rezerwacji Zamku Królewskiego, pl. Zamkowy 4, 00-277 Warszawa. O terminie lekcji otrzymujemy powiadomienie pisemne.

Ponadto Pracownia Działań Muzealnych (PDM) zaprasza na:

- Sobotnie spotkania ze sztuką i historią: cykl wykładów oraz (ewentualnie) zwiedzanie fragmentu ekspozycji. Wejście na podstawie biletu na zajęcia PDM (7 zł).
- Zamkowe wędrówki – zajęcia plastyczno-historyczne dla dzieci w wieku 8-12 lat. Odbywają się raz w miesiącu w sobotę. Wejście na podstawie biletu na zajęcia PDM (7 zł).
- Szkatułka księżniczki, skarb królewicza – spotkania dla najmłodszych – nowy cykl przeznaczony



dla najmłodszych (3-6 lat). Zamek Królewski kryje wiele tajemnic, zagadek i niespodzianek. Gdzie mieszkała księżniczka? Gdzie król jadał obiad? Jak można namalować taką duży obraz? Dzieci do lat 6 wchodzić bezpłatnie, z zaproszeniem na zajęcia. Dorośli wykupują bilet na zajęcia PDM (14 zł).

Muzeum Łazienki Królewskie

ul. Agrykoli 1, tel. 22 506 00 24, www.lazienki-krolewskie.pl

Pałac na Wyspie czynny w sezonie letnim 15 kwietnia-14 października:

poniedziałek 11.00-18.00, wtorek, środa, niedziela 9.00-18.00, czwartek-sobota 9.00-20.00.

W sezonie zimowym 15 października-14 kwietnia: poniedziałek 11.00-18.00,

wtorek-niedziela 9.00-18.00, od 17 do 18 wejście jest bezpłatne.

Stara Pomarańczarnia, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek czynne w sezonie

letnim 15 kwietnia-14 października: poniedziałek 11.00-18.00 (Podchorążówka do 16.00),

wtorek-niedziela 9.00-18.00. W sezonie zimowym 15 października-14 kwietnia:

poniedziałek 11.00-16.00, wtorek-niedziela 9.00-16.00, Biały Domek nieczynny.

Zabytkowy Ogród Muzeum czynny codziennie od świtu do zmierzchu.

Ceny biletów do poszczególnych obiektów można znaleźć na stronie internetowej Muzeum.

O pięknie Muzeum Łazienki Królewskie stanowi połączenie klasycystycznej architektury i bogatego, naturalnego otoczenia niezwykłych ogrodów. Tutaj możesz zobaczyć perełki architektury, takie jak Pałac na Wyspie, Amfiteatr czy Stara Pomarańczarnia z Teatrem Stanisławowskim. Możesz podziwiać i odpoczywać (nawet leżakując, gdyż nieopodal Nowej Pomarańczarni znajduje się strefa leżakowania) w zabytkowym Ogrodzie Muzeum liczącym 76 ha powierzchni, na który składają się trzy ogrody, różne pod względem stylistycznym: Ogród Królewski, Ogród Belwederski oraz Ogród Modernistyczny. W sezonie letnim w każdą niedzielę możesz wysłuchać razem z juniorem bezpłatnego koncertu na powietrzu. Zwiedzając Łazienki warto się zaopatrzyć w „Kto to widział? Przewodnik dla dzieci po Łazienkach Królewskich”, w którym znajduje się mnóstwo informacji o Ogrodzie Łazienkowskim. Wybierzcie się na wycieczkę z juniorem po Łazienkach, uzupełnijcie „Przewodnik”, a okaże się, że nie tylko poznaliście Łazienki, ale także staliście się współtwórcami książki. Cena: 19,95 zł (do kupienia w kasach Muzeum i dobrych księgarniach).

Ośrodek Edukacji prowadzi również kreatywne spotkania warsztatowe, w których uczestniczą również rodzice. W czasie warsztatów dla dzieci w wieku 6-10 lat uczestnicy zapoznają się z aktualną wystawą czasową poprzez działania kreatywne. Więcej informacji o aktualnych wydarzeniach edukacyjnych dla rodzin: www.lazienki-krolewskie.pl lub pod numerem telefonu 22 506 01 02.

Ekipa od Pałacu Na Wyspie naprawdę robi wszystko, żeby przyciągnąć do łazienek małych warszawiaków. Stosuje przy tym, z pomocą sponsorów, bardzo skuteczne marketingowo koncepcje oraz wymakowane materiały wizualne (świetna mapa Odkrywców i Wiewiórek). Ośrodek Edukacji Muzealnej Muzeum Łazienki Królewskie organizuje wydarzenia specjalne. Ich koncept Nocy Duchów, czyli zwiedzania parku po zmroku z latarkami, cieszy się zawsze wielkim powodzeniem. Nie jest to impreza cykliczna, więc trzeba śledzić wydarzenia na stronie internetowej, żeby jej nie przegapić.

Lekcje muzealne organizowane przez Muzeum odbywają się w autentycznych wnętrzach stanisławowskich. W Starej Pomarańczarni uczniowie poznają tajemnice sceny i zaglądają za kulisy Teatru Stanisławowskiego. Na lekcji w Pałacu na Wyspie dowiadują się, dlaczego podczas balów panie musiały zakładać ochraniacze na guziki i czy dama dworu mieściła się w korytarzu dla służby. Poza tym w czasie zajęć zapoznają się z kolekcją króla i jego artystycznymi przedsięwzięciami, oceniają, czy wszystkie królewskie inicjatywy przyczyniły się do rozwoju polskiej sztuki, poznają życie towarzyskie Warszawy za czasów Stanisława Augusta. To tylko niektóre propozycje lekcji muzealnych.

Aby zamówić lekcję muzealną lub przyrodniczą należy wysłać mailem (edukacja@lazienki-krolewskie.pl) formularz zgłoszeniowy (do pobrania na stronie Muzeum). Opłata za zajęcia (lekcje muzealne ok. 60 minut, lekcje przyrodnicze ok. 100 minut): 12 zł od ucznia lub 10 zł od ucznia w przypadku grupy z niepełnosprawnością. Grupa powinna liczyć nie mniej niż 15 osób.

Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa w Łazienkach Królewskich

ul. Szwoleżerów 9, tel. 22 522 66 30, www.muzeum.warszawa.pl

Muzeum jest czynne w okresie wiosenno-letnim (1 maja-30 września): wtorek-piątek 10.00-17.00, sobota, niedziela 11.00-18.00; w okresie jesienno-zimowym (1 października-30 kwietnia): środa-niedziela 10.00-15.00. Ceny biletów: Koszary Kanonistów – normalny 8 zł, ulgowy 5 zł; wystawa czasowa – normalny 3 zł, ulgowy 2 zł; Stajnia Kubickiego – normalny 4 zł, ulgowy 2 zł. W czwartki wstęp wolny. W ramach akcji „Muzeum za złotówkę” dla dzieci w wieku 7-16 lat wstęp na wszystkie ekspozycje 1 zł.

Lekcje muzealne mogą być przeprowadzane przez pracowników Muzeum na podstawie opracowań autorskich, przez nauczycieli, którzy otrzymują bezpłatne materiały dydaktyczne, jak i przez samych uczniów, którym Muzeum udostępnia niezbędne do przygotowania się materiały. Zapisy i informacje: tel. 22 522 66 38. Koszt zajęć: 75 zł + 1 zł od osoby, pakiet edukacyjny 17 zł od osoby (przy współpracy z Muzeum Łazienki Królewskie). Przykładowe tematy lekcji: „Opowieści dworu ziemiańskiego”, „Tropy i ślady zwierząt”, „Konne podróże – karetą, bryczką, saniami...” „Leśny detektyw – czy znasz te drzewa?”.

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16, tel. 801 011 779, 22 842 07 95, www.wilanow-palac.pl

Godziny otwarcia: w sezonie turystycznym (28 kwietnia-28 września) – poniedziałek 9.30-20.00, środa, sobota 9.30-18.00, wtorek, czwartek, piątek 9.30-16.00, w niedziele zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 10.30-18.00. Poza sezonem turystycznym (29 września-19 grudnia i 27 stycznia-27 kwietnia) – poniedziałek, środa-sobota 9.30-16.00, we wtorki pałac zamknięty dla zwiedzających, niedziele – zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 10.30-16.00. Ceny biletów (bez przewodnika): normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, edukacyjny 10 zł, Muzeum za złotówkę – 1 zł. Koszt zwiedzania tematycznego: bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł + 100 zł od grupy (do 25 osób).

Cykliczny program dla rodzin „Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie – moje ulubione muzeum!” (dla rodzin z dziećmi w wieku 6-8 lat) to propozycja na spędzenie wolnego czasu z dzieckiem w muzeum. Daje ono możliwość bezpośredniego obcowania ze sztuką oraz stwarza wyjątkowe warunki dla aktywności twórczej. Warsztaty odbywają się w ostatnią sobotę/niedzielę każdego miesiąca, począwszy od maja, zarówno we wnętrzach Pałacu w Wilanowie, jak i w królewskich ogrodach. Koszt uczestnictwa: wykupienie biletu edukacyjnego w cenie 10 zł od osoby.

„Kaligrafia – (nie)zapomniana sztuka” – ten kurs sprawi, że twoje dziecko nie tylko nauczy się staranniej pisać, lecz także rozwinie swoją wyobraźnię i będzie lepiej wyrażało siebie i swoje myśli. Warsztaty są prowadzone w scenarii pałacowych wnętrz oraz w plenerze. Młodzi skrybowie zasiadają przy drewnianych pulpitych, piszą zarówno gęsiami piórami, jak i stalówkami w obsadkach. Sobotnie spotkania przeznaczone są dla dzieci w wieku 10-14 lat, niedzielne dla dzieci w wieku 7-9 lat. Warsztaty w ramach obu kursów odbywają się w godz. 13.30-15.15. Koszt uczestnictwa: wykupienie biletu edukacyjnego w cenie 10 zł od osoby.

„Dziecięce Atelier – warsztaty haftu” przeniosą dzieci do czasów, w których ręczne zdobienie tkanin było sztuką, a malowanie za pomocą igły i nici – prawdziwym majstersztykiem. Okazuje się, że zarówno dziewczynki, jak i chłopcy znakomicie się bawią, gdy mają pod ręką kolorowe nici, tkaniny i igły. Zajęcia w roku 2014 odbywają się w ostatnie soboty miesiąca, począwszy od lutego, w godz. 13.30-15.00. Koszt: 10 zł od każdego uczestnika warsztatów (zarówno dziecka, jak i dorosłego).

„Beagle – jeden rok z życia drzewa” – warsztaty przyrodnicze dla rodzin. W roku 2014 warsztaty skierowane są do rodzin z dziećmi w wieku 5-7 lat oraz 8-11 lat. W czasie kolejnych spotkań razem z dzieckiem będziecie obserwować kolejne fazy fenologiczne wybranych gatunków drzew w przypa-



łacowym parku – począwszy od pojawienia się pąków, liści, kwiatów, owoców i nasion, aż po przebarwienie i opadanie liści. Wszystkim tym zmianom towarzyszyć będą opowieści ze świata zwierząt. Koszt uczestnictwa: wykupienie biletu edukacyjnego w cenie 10 zł od osoby.

Poza tym Pałac w Wilanowie organizuje co roku w lipcu i sierpniu otwarte warsztaty parkowe „Pod parasolkami”, w czasie których możecie odkrywać z dzieckiem tajemnice trzech wilanowskich ogrodów: krajobrazowego, użytkowego i ozdobnego. Muzyki możecie posłuchać biorąc udział w „Muzycznym wehikule”, łączącym koncert z bajkami, opowieściami o dawnych instrumentach, tańcami, piosenkami oraz zagadkami muzycznymi. Koncerty przeznaczone są dla dzieci w wieku 6-10 lat. Bilety: 20 zł – opiekun, 15 zł – dziecko. Do Pałacu nasz junior może wybrać się również ze swoją klasą, ponieważ organizowane są tu lekcje muzealne dla wszystkich grup wiekowych – od przedszkolaków po uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Oplata za lekcje muzealne: 10 zł od osoby + 100 zł za grupę (do 25 osób).

Muzeum Fryderyka Chopina

Pałac Ostrogskich, ul. Okólnik 1, tel. 22 441 62 51 (252), www.chopin.museum/pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-20.00; poniedziałek – zamknięte dla zwiedzających; 1, 3 maja, 8 i 19 czerwca, 15 sierpnia, 1 i 11 listopada, 26 grudnia w godzinach 11.00-20.00, 31 grudnia 11.00-17.00. Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł, grupowy normalny 18 zł, grupowy ulgowy 11 zł, rodzinny 62 zł, niedziela – wstęp wolny. Muzeum może zwiedzać jednocześnie ok. 70 osób, dlatego dobrze zarezerwować wcześniej termin i bilet.

Muzeum Chopina to miejsce niezwykle – nowoczesne, interaktywne, pobudzające wszystkie zmysły zwiedzających. Nie znajdziemy tu przykurzonej wystawki ze zdjęciami kompozytora, ale nowatorskie rozwiązania prezentujące życie i twórczość jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów. Ideą muzeum jest indywidualne zwiedzanie i doświadczenie Chopina, dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Własną ścieżkę zwiedzania można zdefiniować za pomocą biletu elektronicznego – plastikowej karty zbliżeniowej. Pozwala to eksplorować wybraną warstwę audiowizualną uwzględniającą cztery poziomy: podstawowy, zaawansowany, dla dzieci i osób niedowidzących.

Sala dla dzieci jest energetycznie zielona, wyposażona w poduchy i specjalne schowki-rury, w których zamontowane są ekrany dotykowe. Dzieci mogą układać tematyczne układanki, rozwiązywać quizy, obejrzeć animowaną legendę o Złotej Kaczce. A potem ruszyć na podbój „dorosłej” części Muzeum. W programie zajęć edukacyjnych dla rodzin znajdziemy „Soboty z muzyką, niedziele z plastyką”. Na zajęciach dzieci pogłębiają wiedzę na temat Fryderyka Chopina, rozwijają zdolności plastyczne, muzyczną wyobraźnię, a przy tym – wspanianie się bawią. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę (muzyczne) i niedzielę (plastyczne), w godzinach: sobota – 12.00 (dzieci 3-6 lat), niedziela – 12.00 (dzieci 7-10 lat). Wstęp na zajęcia po dokonaniu rezerwacji i kupnie biletu na warsztaty edukacyjne (soboty, niedziele) w cenie 18 zł. Rezerwacja: edukacja@nifc.pl i pod nr tel. 22 441 62 51 (kasy) do piątku do godziny 17.00.

Muzeum Powstania Warszawskiego

ul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05, www.1944.pl

Godziny otwarcia: poniedziałki, środy i piątki 8.00-18.00, soboty i niedziele 10.00-18.00, we czwartki 8.00-20.00, we wtorki nieczynne. Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 10 zł, grupowy 7 zł od osoby, w niedziele wstęp wolny (z wyjątkiem projekcji filmu „Miasto Ruin”), film „Miasto Ruin” 2 zł (bilet do nabycia tylko w kasie MPW).

Muzeum Powstania Warszawskiego to obowiązkowy punkt zwiedzania dla każdego małego i dużego warszawiaka. To niezwykle, nowoczesne i poruszające muzeum. Ekspozycja muzealna oddziałuje obrazem, światłem i dźwiękiem, a aranżacja wnętrza i wykorzystanie efektów multimedialnych przybliżają zwiedzającym powstańczą Warszawę.

Głównymi elementami wystawy są zdjęcia w wielkich formatach, monitory i komputery. Można na nich zobaczyć, jak wyglądała powstańcza rzeczywistość, kim byli powstańcy, posłuchać, co było dla nich ważne. Zwiedzający poruszają się w scenarii sprzed 60 lat, choćą po granitowym bruku wśród

gruzów zniszczonej stolicy. Sercem Muzeum jest stalowy monument, przechodzący przez wszystkie kondygnacje budynku. Na jego ścianach wyryte jest kalendarium Powstania, a dobiegające z niego brzmienie bijącego serca symbolizuje życie Warszawy w roku czterdziestym czwartym.

W przeznaczonych specjalnie dla dzieci Sali Małego Powstańca – jasnej i kolorowej, dzieci mogą obejrzeć teatrzyk powstańczy lub wcielić się w rolę harcerskich listonoszy i sanitariuszek. Zajęcia prowadzone są w przyjaznej dziecku atmosferze, wśród zabawek, gier, łamigłówek nawiązujących do wydarzeń z czasów wojny oraz stylizowanych lub reprodukowanych przedmiotów z okresu międzywojennego.

W porze wiosenno-letniej muzeum zaprasza na pikniki rodzinne, organizowane w Parku Wolności.

Muzeum Narodowe

Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, www.mnw.art.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek nieczynne, wtorek-niedziela 10.00-18.00, czwartek 10.00-21.00.

Ceny biletów: galerie stałe – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 40 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), grupowy 10 zł od osoby (min. 10 osób), wystawy czasowe (bilety wstępu obowiązują jednocześnie do galerii stałych): bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny 50 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), bilet grupowy 15 zł od osoby (min. 10 osób).

Wtorek – bezpłatny wstęp do galerii stałych.

Wystawy czasowe możesz zwiedzać tu całą rodziną. Spotkania należy umawiać z dwutygodniowym wyprzedzeniem pod nr tel. 22 621 10 31 w. 246 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00.

Rodzinne zwiedzanie Muzeum odbywa się w grupach do 10 osób. Zajęcia prowadzone są od wtorku do niedzieli w godzinach otwarcia Muzeum. Koszt: 80 zł + bilety wstępu do Muzeum lub na wystawę czasową (cena uwzględnia wszystkie materiały potrzebne do realizacji zajęć). Dzieci do lat 7 wchodzi bezpłatnie. Dzieci w wieku 7-16 lat za wstęp do galerii stałych płacą 1 zł. Spotkania trwają ok. 70 minut. W Muzeum Narodowym możesz zapisać się na zajęcia z cyklu „Program dla rodzin”, przeznaczone dla rodzin z dziećmi w wieku 5-12 lat. Zajęcia odbywają się raz w miesiącu w niedziele o godz. 11.00. Warunkiem uczestnictwa w programie jest wysłanie na adres: rodziny@mnw.art.pl wypełnionego formularza zgłoszeniowego, a po otrzymaniu wiadomości o przyjęciu do programu na początku października, wykupienie rocznego karnetu wstępu w cenie: 160 zł (dwoje opiekunów z jednym dzieckiem), 210 zł (dwoje opiekunów z dwojgiem dzieci) lub 260 zł (dwoje opiekunów z trojgiem lub większą liczbą dzieci). Dział Edukacji Muzeum organizuje lekcje muzealne dostosowane do wszystkich poziomów nauczania. Lekcje są prowadzone od wtorku do niedzieli. Czas trwania zajęć zwykle waha się od 60 do 90 minut. Pełny program lekcji muzealnych na stronie Muzeum.

Innym projektem edukacyjnym jest „Poza ciszą i ciemnością”. Jest to projekt zrealizowany przez Fundację Dzieciom „Zdążyć z pomocą”, w ramach którego powstały audiodeskrypcje wybranych obiektów z kolekcji Muzeum Narodowego.

Urodzinowe warsztaty twórcze to propozycja skierowana dla rodziców, którzy chcą wydać dzieciom niezwykle przyjęcie. Warsztaty w ramach urodzin (5-10 lat oraz 11-13 lat) odbywają się częściowo w galeriach muzealnych, a częściowo w sali edukacyjnej. Zapisy na lekcje oraz warsztaty przyjmowane są telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00 pod nr tel. 22 621 10 31 w. 246.

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki

pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, www.zacheta.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 18 zł, czwartki wstęp wolny.

Galeria organizuje warsztaty rodzinne, warsztaty dla dzieci i młodzieży, a także spotkania i warsztaty dla osób niepełnosprawnych (obecnie powstaje program warsztatów dla dzieci i młodzieży z autyzmem wokół kolekcji Zachęty). Zapisy: tel. 22 556 96 51.

W każdą niedzielę o godz. 12.15 Galeria zaprasza młodzież na zwiedzanie z przewodnikiem. Orowadzanie jest w cenie biletu wstępu. Organizuje też urodziny.



Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71-73, www.csw.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, piątek, sobota 12.00-22.00.

Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, rodzinny 20 zł, czwartki wstęp wolny.

Do CSW nasz junior może się wybrać ze swoją klasą na zorganizowane warsztaty grupowe, m.in. „Podróż przez krainę sztuki” (klasa 6-9 lat), „Autoportret na wesoło” (6-8 lat), „Mali kreatorzy mody” (6-10 lat), „Zwariowana książka” (6-8 lat), „W świecie komiksu” (8-12 lat), „Podróż przez krainę sztuki” (8-11 lat) i wiele innych. Zapisy przyjmowane są telefonicznie pod nr tel. 22 628 12 71-73 w. 108. Zgłoszenie można również wysłać na adres e-mail: joren@csw.art.pl. Szczegółowy program na stronie CSW w zakładce Edukacja.

Państwowe Muzeum Etnograficzne

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41-46, www.ethnomuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00.

Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, „Muzeum za złotówkę” – 1 zł (do lat 16). W soboty wstęp bezpłatny (oprowadzanie odpłatne).

Muzeum dla Dzieci im. Janusza Korczaka w Państwowym Muzeum Etnograficznym

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 w 261, www.podzielsiepolska.pl

Ceny biletów: grupowe – 15 zł za dziecko (min. 10 osób), opiekunowie bezpłatnie, indywidualny 20 zł za dziecko, rozeństwo: drugie dziecko 10 zł, każde kolejne dziecko 5 zł (w cenie biletu bezpłatne zwiedzanie wystaw PME dla 2 opiekunów). „Popołudnie w Muzeum” – 15 zł dziecko, jeden opiekun bezpłatnie, każde następne dziecko – 5 zł. „Rodzinne spotkania z tradycją” – 25 zł dziecko, jeden opiekun bezpłatnie, „Etnoniedziela” – 20 zł dziecko, jeden opiekun bezpłatnie, karnet na 4 spotkania – 70 zł za dziecko.

Muzeum gromadzi zbiory z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. Stałe wystawy w muzeum to np.: „Zwykłe – niezwykłe. Fascynujące kolekcje Państwowego Muzeum Etnograficznego, „Zakochany Chopin. Inspiracje mazowieckie”, „Czas świętowania w kulturach ludowych Polski i Europy”.

W grudniu 2012 r. otwarto w Muzeum Etnograficznym najnowsze i najbardziej nowoczesne w Warszawie muzeum dla dzieci. Łączy ono naukę, zabawę i możliwość relaksu. Muzeum jest całe dla dzieci: wszystkiego można dotknąć, zdjąć z półki, przymierzyć. Tu odkrywa się cały świat, poznaje kultury – tradycyjne i współczesne, przedmioty i zjawiska z różnych kontynentów. Jest tu kąpiel dla lubiących biegać, czytać, rysować, a nawet dla przyszłych prawników, w którym można sformułować nowe prawo dziecka, jak prawo do obchodzenia urodzin oraz prawo do kieszonkowego. W Muzeum dla Dzieci organizowane są wystawy czasowe i związane z nimi programy edukacyjne. Zwiedzanie odbywa się pod opieką doświadczonych instruktorów w grupach liczących od 10 do 25 osób w wieku od 4 do 11 lat. Muzeum prowadzi warsztaty i spotkania dla rodzin: „Rodzinne spotkania z tradycją” (8-12 lat), „Etnoniedziela”, „Popołudnie z Muzeum”. Uczniowie szkoły podstawowej mogą wziąć udział w lekcjach i warsztatach muzealnych. Zapisy na spotkania rodzinne oraz lekcje i warsztaty muzealne przyjmowane są telefonicznie pod nr tel. 22 696 53 80. Opłata za lekcję wynosi 165 zł plus 1 zł od każdego dziecka. Szczegółowy program znajdziesz na www.podzielsiepolska.pl w zakładce dla dzieci i rodzin oraz grupy edukacyjne.

Muzeum Azji i Pacyfiku

ul. Solec 24, tel. 22 629 67 24, www.muzeumazji.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-sobota 11.00-17.00, wstęp wolny.

Galeria Azjatycka, ul. Freta 5, tel. 22 635 28 11. Godziny otwarcia: poniedziałek, piątek-niedziela 12.00-18.00, wtorek-czwartek 10.00-18.00. Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł, w czwartki wstęp wolny.

Muzeum Azji i Pacyfiku jest miejscem spotkań i różnorodnych działań promujących w Polsce kultury krajów Azji, Australii i Oceanii. Tutaj możemy zobaczyć pochodzące z tej części świata obrazy i rzeźby związane z religijnymi tradycjami, maski i lalki teatralne, instrumenty muzyczne, tkaniny, biżuterię, meble, broń i zabawki. Muzeum organizuje spotkania i warsztaty dla dzieci i młodzieży. Dzieci mogą m.in. poznać życie Buddy, odkryć Tybet i historię innych państw Azji i Pacyfiku czy zgłębić tajemnice teatru i tańca Dalekiego Wschodu. Lekcja kosztuje 10 zł, warsztaty 15 zł. Terminy do uzgodnienia pod nr tel. 22 635 28 11.

Dom Spotkań z Historią

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00, www.dsh.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek w godz. 10.00-20.00, sobota-niedziela w godz. 11.00-20.00. Wstęp wolny.

Dom Spotkań z Historią zajmuje się historią Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Organizuje wystawy, pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych, debaty i konferencje, gry miejskie oraz warsztaty edukacyjne. Do udziału w nich zaprasza dzieci z przedszkoli, uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i placówek ponadgimnazjalnych, także dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną. Oferta ma charakter interdyscyplinarny – poszerza i uzupełnia program nauczania przedmiotów humanistycznych w szkołach: historii, wiedzy o społeczeństwie, wiedzy o kulturze, etyki. Zajęcia plastyczno-historyczne dla najmłodszych (od lat 4 do 12) to np. spotkania: „W co się bawił pradziadek?“, „Symbole w Warszawie“, „Wysportowana Warszawa“. Program edukacyjny i opis wszystkich zajęć można znaleźć na www.dsh.waw.pl w zakładce edukacja.

Muzeum Warszawy

Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 635 16 25, www.mhw.pl

Lokalizacja: Muzeum Woli, Muzeum Warszawskiej Pragi, Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, Muzeum Drukarstwa Warszawskiego, Muzeum Farmacji, Muzeum Ordynariatu Polowego, Ośrodek Dokumentacji Badań Korczakianum, Centrum Interpretacji Zabytku, Piwnice Staromiejskie. Godziny otwarcia poszczególnych lokalizacji oraz ceny biletów znajdziesz na stronie Muzeum

Muzeum Warszawy gromadzi zbiory poświęcone historii Warszawy. W Muzeum możesz wziąć udział w rodzinnych zajęciach „Jak wybudować miasto“ (10-13 lat), „Legends warszawskie ilustrowane“ (6-12 lat), „Żyli, tu byli, czyli o tych co na Starówce mieszkali“ (7-12 lat), „Z Syrenką w sobotni poranek“ (4-10 lat). Zajęcia odbywają się w soboty w Centrum Interpretacji Zabytku, ul. Brzozowa 11/13 lub w Muzeum przy Ryнку Starego Miasta 42. Maksymalna liczba uczestników to 25 osób (dzieci i rodzice). Bilety: 10 zł od dziecka, rodzice zwolnieni są od opłat. Zgłoszenia: Dział Edukacji, tel. 22 531 38 52, e-mail: edukacja@mhw.pl

Muzeum organizuje również lekcje muzealne, w czasie których uczniowie wycinają własnoręcznie zaprojektowany przez siebie linoryt, a następnie tłoczą go na zabytkowej prasie (Muzeum Drukarstwa Warszawskiego), przygotowują środki lecznicze na miłość i szczęście (Muzeum Farmacji) lub wybierają monarchę na Polu Elekcyjnym (Muzeum Woli).

Kino (Rynek Starego Miasta 40) proponuje filmy, najczęściej 20-minutowe, które pokazują starą i współczesną Warszawę. Kino muzealne jest czynne: wtorek-niedziela 10.00-18.00. Bilety: normalny 10 zł, ulgowy 7 zł.

Zajęcia terenowe mają najczęściej formę spaceru. Uczestnicy poznają np. historię Starego Miasta przez pryzmat sławnych ludzi z nim związanych, którzy upamiętnieni są na tablicach na trasie marszu.

Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza

Rynek Starego Miasta 20, tel. 22 831 40 61 (centrala), www.muzeumliteratury.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, piątek 10.00-16.00, środa, czwartek 11.00-18.00, sobota – nieczynne, niedziela – 11.00-17.00. W ostatnią niedzielę miesiąca wystawy są nieczynne. Cena biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł.



Muzeum Literatury upowszechnia wiedzę o polskich pisarzach, życiu literackim i literaturze polskiej od początków jej istnienia po dzień dzisiejszy. Tutaj nasz junior może wziąć udział w warsztatach literacko-plastycznych „Słucham i rysuję” przeznaczonych dla uczniów klas 0-III szkół podstawowych. Tutaj spróbuje własnych sił jako ilustrator, a wszystkie rysunki wykonane przez niego do czytanych na głos fragmentów Pana Tadeusza złożą się na tytułową księgę – „Nowe wydanie Pana Tadeusza bogato ilustrowane”. Koszt 10 zł od uczestnika.

„Dlaczego muzeum?”, to zajęcia dla grup ze szkół specjalnych. Zajęcia odbywają się w dwóch salach stałej ekspozycji „Adam Mickiewicz”. Na zakończenie każdy przygotowuje własny rysunek, który staje się jedną z kart pamiętkowej „książki”. Książkę tę grupa zabiera ze sobą na pamiętkę wizyty w Muzeum Literatury. Udział w tych zajęciach jest bezpłatny.

Muzeum Sportu i Turystyki

*ul. Wybrzeże Gdyni 4, Centrum Olimpijskie, tel. 22 560 37 80, www.muzeumsportu.waw.pl
Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00. W poniedziałki nieczynne. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 8 zł, grupowy (powyżej 5 osób) 6 zł od osoby, rodzinny (w piątki i niedziele do 5 osób – min. 1 osoba dorosła i dzieci do ukończenia szkoły podstawowej) 22 zł. W soboty wstęp wolny.*

Tutaj junior może się wybrać na lekcję ze swoją klasą. Muzeum prowadzi szeroko zakrojoną działalność edukacyjną skierowaną do dzieci i młodzieży. Lekcje dla szkoły podstawowej przekazują wiedzę na temat różnych dyscyplin sportu związanych z piłką, bezpiecznego podróżowania, historii sportu i igrzysk olimpijskich, uczniowie dowiadują się, co łączy turnieje rycerskie z dzisiejszymi zawodami sportowymi, uczą się właściwego zachowania na boisku i stadionie, a także szukają odpowiedzi na pytanie, jak przestrzegać zasady fair play w sporcie i życiu. Lekcje muzealne prowadzone są od wtorku do piątku w godz. 9.15-14.00 w grupach do 25 osób. Cena lekcji: prowadzonych w sali edukacyjnej 100 zł, prowadzonych na ekspozycji stałej 100 zł plus bilet grupowy 6 zł od osoby. Zgłoszenia przyjmuje i informacji udziela Dział Edukacji i Promocji, tel. 22 560 37 86 lub edukacja@muzeumsportu.waw.pl od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

Noc Muzeów – nocne spotkanie z kulturą

Nie masz czasu zwiedzać muzeów w dzień, a w weekendy często wyjeżdżacie z rodziną poza miasto? Nic straconego. W Warszawie możecie zwiedzić wystawy w nocy! Co roku, w połowie maja, Warszawa, tak jak inne europejskie i polskie miasta, zaprasza na Noc Muzeów. W imprezie tej bierze udział ponad 200 placówek kulturalnych, a wśród nich nie tylko stołeczne muzea i galerie, ale również np. Sejm RP czy Gięda Papierów Wartościowych. Podczas Nocy Muzeów muzea i galerie otwarte są od godz. 19.00 do 1.00 lub 3.00 w nocy. Wstęp do wszystkich muzeów i galerii jest bezpłatny.

W czasie Nocy Muzeów Urząd m.st. Warszawy uruchamia bezpłatny transport pomiędzy placówkami kulturalnymi. Po ulicach Warszawy jeżdżą zabytkowe autobusy i tramwaje. Noc Muzeów to również imprezy towarzyszące. Odbywają się koncerty, przedstawienia, gra miejska i kiermasz wydawnictw muzealnych. Część placówek przygotowuje specjalny program dla dzieci. Dla naszego juniora to może być niezapomniana przygoda.

Informacje na stronach instytucji kulturalnych Warszawy. Plakaty informujące o imprezie wiszą w wielu miejscach Warszawy, m.in. w komunikacji miejskiej.

ZOO

*Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie, ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, www.zoo.waw.pl
Godziny otwarcia: 9.00-18.00. Ceny biletów: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny (2 osoby dorosłe + 1 dziecko) 50 zł. Dzieci do lat 3 wchodzi za darmo, dzieci do lat 12 mogą zwiedzać Zoo tylko pod opieką osoby dorosłej!*

Zoo jest miejscem unikalnym, niezwykłym i pięknym. Jest nie tylko enklawą bezpieczeństwa dla zagrożonych gatunków zwierząt, ale także ostoją ciszy i spokoju dla ludzi. Kilkogodzinny pobyt z rodziną, czy przyjaciółmi zostaje w pamięci na długo. Zoo można zwiedzać na własną rękę, a można też poprzez udział w licznych imprezach organizowanych przez Ogród, o których informacje można znaleźć na stronie internetowej. Na 2014 rok planowany jest m. in. „Dzień nosorożca i zwierząt azjatyckich” (maj), „DREAMNIGHT” (6.06.2014) – impreza organizowana w pierwszy piątek czerwca w wielu europejskich i amerykańskich ogrodach zoologicznych, uczestnikami imprezy są dzieci chore i niepełnosprawne, „Busłowe łapy” (24.08.2014) – w programie m.in. budowa bocianiego gniazda, „Nocne zwiedzanie” (wrzesień) – film w plenerze, ognisko, opowieści o lokatorach Zoo.

Przez cały rok w Warszawskim Ogrodzie Zoologicznym prowadzone są zajęcia dla młodzieży ze szkół podstawowych, gimnazjów, szkół średnich i wyższych uczelni. Rezerwacja zajęć w Dziale Dydaktycznym, tel. 22 619 56 28 lub 22 619 40 41 w. 179 lub 189. Koszt zajęć: 120 zł od grupy + ulgowy bilet wstępu po 15 zł od każdego ucznia. Jeden opiekun na 10 uczniów wchodzi gratis.

Teatry dla juniora

Nasz junior wyrósł już z przedstawień lalkowych, ale przygodę z teatrem nadal można rozwijać. Warszawskie teatry mają w swym repertuarze ciekawe i ambitne przedstawienia dla dzieci – od bajek i komedii, przez musicale, do przedstawień dramatycznych. Możesz też zapisać dziecko na warsztaty teatralne, które dadzą mu możliwość nie tylko oglądania, ale i tworzenia teatru. Takie zajęcia ma w swojej ofercie większość Domów Kultury.

Propozycja:

Poniżej przedstawiamy repertuar w sezonie teatralnym 2013/2014. Aktualny repertuar można znaleźć na stronach internetowych teatrów lub na www.kulturalna.warszawa.pl

Teatr Baj

ul. Jagiellońska 28, tel. 22 818 08 21, www.teatrbaj.waw.pl

Kasa czynna: wtorek-piątek 9.30-17.30, sobota-niedziela 10.00-14.00.

„Królowa Śniegu” – od lat 5

„Śpiąca królewna” – od lat 5

„Bajka o szczęściu” – od lat 5

„Emil z Lonnebergi” – od lat 5

„Prawdziwe – nieprawdziwe” – od lat 6

„Świat Garmanna” – od lat 7

Teatr Buffo

ul. Konopnickiej 6, tel. 22 625 47 09, 22 339 07 71, 663 910 091, www.studiobuffo.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, w soboty 10.00-16.00, w niedziele (tylko w dniu spektaklu) od 11.00. W dniu przedstawienia kasa jest czynna do rozpoczęcia spektaklu.

„Szatan z siódmej klasy” – od lat 8

Teatr Dramatyczny

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 68 44, www.teatrdramatyczny.pl

Kasa czynna: codziennie w godz. 12.00-19.00, w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem.

„Koziołek Matołek” – od lat 5 do 105

Teatr Guliwer

ul. Różana 16, tel. 22 845 16 76/77, www.teatrguliwer.waw.pl

Kasa czynna: wtorek-piątek 9.30-17.30, sobota 12.00-18.00, niedziela 10.00-13.00.



- „Byczek Fernando” – od lat 5
- „O rybaku i złotej rybce” – od lat 5
- „Pchła Szachrajka” – od lat 5
- „Calineczka” – od lat 5
- „Tajemnica Wigilijna” – od lat 5
- „Czerwony Kapturek” – od lat 5
- „Amelka, Bóbr i Król na dachu” – od lat 5
- „Nieznane przygody Aladyna” – od lat 6
- „Liliputy i Olbrzymy i... Guliwer” – teatr o teatrze” – od lat 6
- „Planeta Football” – od lat 6
- „Słowik” – od lat 6

Teatr Kamienica

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, www.teatrkamienica.pl

Kasa czynna codziennie w godz. 11.00-19.00 lub do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia.

- „Trzewiki szczęścia” 3-7 lat
- „Zwierzątka Pana Ezopa” 3-7 lat
- „Miś Uszatek” 3-7 lat
- „Jaś i Małgosia” 3-8 lat
- „Ania z Zielonego Wzgórza” 8-13 lat

Teatr Lalka

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 50, 22 656 69 56 (kasa),

22 656 69 39 (sekretariat), www.teatrlalka.waw.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 11.00-17.30, w niedzielę 11.00-15.00 oraz pół godziny przed każdym spektaklem.

- „Zielony wędrowiec” – od lat 5
- „Buratino” – od lat 6
- „Robinson Crusoe” – od lat 7
- „Ucieczka” – od lat 7
- „Odyseja” – od lat 8
- „Janosik. Naprawdę prawdziwa historia” – od lat 10
- „Bankructwo małego Dżeka” – od lat 8

Teatr Narodowy

pl. Teatralny 3, tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64, www.narodowy.pl

Kasa czynna: wtorek-sobota 11.00-14.30 i 15.00-19.00 lub do rozpoczęcia przedstawienia, niedziele od godz. 16.00 lub na dwie godziny przed spektaklem.

- „Pchła Szachrajka” – od lat 4

Teatr Ochoty

ul. M. Reja 9, tel. 535 395 513, www.teatrochoty.pl

Kasa czynna: godzinę przed rozpoczęciem przedstawienia.

- „Dolina Muminków w listopadzie” – od lat 6

Teatr Palladium

ul. Złota 9, tel. 22 827 70 49, www.teatrpalladium.com

Kasa czynna od poniedziałku do niedzieli w godz. 12.00-19.00 oraz zawsze na godzinę przed każdym spektaklem.

„Księżniczka Szeherazada i Piraci” – od lat 4 do 100
Balet „Kopciuszek” – od lat 1 do 100
„Przygody Tomka Sawyera” – od lat 6
Balet „Jezioro Łabędzie” – od lat 3 do 100
„Najpiękniejsze Bajki Baletowe” – od lat 2 do 100
„Taneczna Podróż dookoła Świata” – od lat 6

Teatr Polonia

*ul. Marszałkowska 56, tel. 22 622 21 32, www.teatropolonia.pl
Kasa czynna: codziennie w godz. 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu.*

„Czerwony Kapturek” – od lat 4
„Kopciuszek” – od lat 4

Teatr Rampa

*ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, www.teatr-rampa.pl
Kasa czynna: wtorek-piątek w godz. 9.00-12.00 oraz w godz. 17.00-19.30, soboty i niedziele kasa czynna godzinę przed spektaklem.*

„Calineczka” – od lat 3
„Księżniczka Sara” – od lat 6
„Tajemniczy ogród” – od lat 6
„W pogoni za bajką” – od lat 7
„Wielka wyprawa” – od lat 6
„Awantura o Basię” – od lat 6

Teatr Małego Widza

*ul. Jeżuicka 4, tel. 512 622 215, www.teatrmalegowidza.pl
Kasa czynna na godzinę przed spektaklem.*

„Sklep Magika Mechanika” – 5-10 lat
„Mały Chopin” – od lat 5

Teatr Muzyczny Roma

*ul. Nowogrodzka 49, tel. 22 628 89 98, www.teatrroma.pl
Kasy czynne: poniedziałek-sobota 10.00-19.00, niedziela 13.00-18.00.*

„Mały Książę” – od lat 7
„Aladyn jr” – od lat 6
„Adonis ma gościa” – od 4 do 10 lat

Teatr 6. piętro

*PKiN, Plac Defilad 1 (wejście od ul. Marszałkowskiej), tel. 22 656 72 22, www.teatr6pietro.pl
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.30, sobota 12.00-19.30, niedziele i święta 12.00-18.30
oraz w dniu spektaklu do godziny jego rozpoczęcia.*

„Bromba w sieci” – od lat 6

Teatr Syrena

*ul. Litewska 3, tel. 22 101 16 13 (kasa), www.teatrsyrena.pl
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota-niedziela 12.00-18.00 oraz na godzinę przed każdym spektaklem.*



„Dzieci z Bullerbyn” – od lat 5
„Kot w butach” – od lat 5
„Królowa Śniegu” – od lat 5

Teatr Żydowski

pl. Grzybowski 12/16, tel. 22 850 56 56, www.teatr-zydowski.art.pl
Kasa czynna: *poniedziałek-piątek 11.00-14.00 oraz 15.00-18.00, sobota 12.00-19.00, niedziela 14.00-18.00, w dni przedstawień kasa czynna do rozpoczęcia spektaklu.*

„Opowiadania nie tylko dla dzieci” – od lat 8
„O głupim karpniu, zdechłej kozie i trąbce, która gasiła pożary” – od lat 7
„Piękna i Bestia” – od lat 4

Adresy, repertuary, aktualne działania teatrów i innych placówek kulturalnych stolicy można znaleźć na stronie www.kulturalna.warszawa.pl.

Muzyka dla juniora

Koncerty dla Dzieci

Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, tel. 22 55 17 102/103, www.filharmonia.pl

Dwa niedzielne cykle koncertów dla dzieci w wieku 7-12 lat odbywają się o godz. 14.00: „Popołudniowy Koncert dla dzieci” w Sali koncertowej oraz „Popołudnie dla małego melomana” w Sali kameralnej. Koncert trwa 90 min z przerwą. Ceny biletów 20-28 zł.

„Spotkania z Muzyką” to wyjazdowe koncerty edukacyjne, które Filharmonia Narodowa adresuje do małych i młodych melomanów oraz ich rodzin. Ich celem jest umożliwienie kontaktu z muzyką możliwie najszerszemu gronu odbiorców z różnych środowisk. Na każdy sezon artystyczny przygotowanych zostaje dziesięć różnych programów, a następnie prezentowane są one w ciągu roku szkolnego dzieciom i młodzieży.

Koncerty dla dzieci Fundacji „Nowa Orkiestra Kameralna”

Koncerty odbywają się w Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21, o godz. 11.00. Bilety w cenie 20 i 30 zł (rodzinne) do nabycia w CK „Łowicka”.

Rezerwacja oraz wszelkie informacje na temat terminów koncertów: tel. 604 826 990 lub na stronie www.fnok.pl.

Rozwijanie zainteresowania muzyką poważną u najmłodszych słuchaczy to jeden z ważniejszych celów Fundacji „Nowa Orkiestra Kameralna”. Na koncertach jest prezentowany odpowiedni, niezbyt trudny w odbiorze repertuar, połączony z krótkimi, interesującymi wykładami o sztuce, historii, architekturze, kulturze okresów historycznych, z których pochodzą wykonywane utwory. Przed wykonaniem utworu dzieci zapoznają się z instrumentami muzycznymi, a podczas koncertu są zapraszane do czynnego współuczestnictwa poprzez śpiew, granie w orkiestrze czy dyrygowanie nią.

Fundacja organizuje również koncerty dla rodzin (przeznaczone dla słuchaczy od 1 do 100 lat), na których dzieci i ich rodzice lub dziadkowie mogą wspólnie wysłuchać utworów różnych epok i stylów, a także wspólnie muzykować.

Podróże ponadźwiękowe

Studio Koncertowe Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego, ul. Z. Modzelewskiego 59, tel. 22 645 52 52, www.sklep.polskieradio.pl

Polskie radio organizuje koncerty dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, realizowane w Studiu Koncertowym Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego w Warszawie i na antenie Programu I

Polskiego Radia. „Podróże ponaddzwiękowe” to comiesięczne spotkania, podczas których najmłodszy mają okazję zapoznać się z muzyką i z czasami, w jakich powstawała. To opowieści o ludziach, którzy ją tworzyli i którzy jej słuchali, o miejscach, w których rozbrzmiewała, o instrumentach, tańcach i zabawach. Koncerty łączą edukację muzyczną z zabawą z udziałem najlepszych wykonawców, dyrygentów, solistów i zespołów, od kameralnych po orkiestry symfoniczne. Dzieci w niezwykle radosnej atmosferze mogą zapoznać się z wybitnymi dziełami muzyki poważnej – dawnej i współczesnej. Prezentowana jest także muzyka folkowa i ludowa, bajki muzyczne oraz muzyczny świat opery. Informacje o koncertach oraz bilety do kupienia na stronie www.sklep.polskieradio.pl.

Koncerty na Zamku Królewskim

Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Regularne, cykliczne koncerty muzyki poważnej, w tym koncerty „Młodzi Wirtuozzi w Zamku Królewskim”, młodych stypendystów Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci.

Programy edukacyjne Teatru Wielkiej Opery Narodowej

Opera Narodowa, pl. Teatralny 1, tel. 22 692 02 00 (centrala), www.teatrwiolki.pl

Rezerwacja biletów w godz. 9.00-19.00 (oprócz niedziel i świąt), tel. 22 826 50 19 lub 22 692 02 08.

Z myślą o najmłodszych widzach i przyszłych miłośnikach opery i baletu Opera Narodowa organizuje wiele programów edukacyjnych dla dzieci.

„Poranki muzyczne” to połączenie koncertu (nie tylko muzyki klasycznej) z opowieściami o instrumentach i kompozytorach oraz z zagadkami muzycznymi. Spotkania są przeznaczone dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat, a odbywają się w niedzielne przedpołudnia. Czas trwania 50 minut, bilety: 7 zł dziecko, 15 zł opiekun.

„Piruet, pointa, paczka – czyli tajemnice baletu” to projekt adresowany do uczniów szkół podstawowych polegający na prowadzeniu w szkole zajęć na temat baletu przez tancerzy i tancerki Polskiego Baletu Narodowego. Kontakt w sprawie projektu: Dział Edukacji Teatru Wielkiego – Opery Narodowej, tel. 22 69 20 514.

„Poszukiwacze operowych dźwięków” to gra edukacyjna przeznaczona dla dzieci wieku od 5 do 7 lat (grupy zorganizowane, maksymalnie 20 osób). Gra składa się z 6 stacji muzycznych (Śladem dźwięków, Orkiestrowe memo, Ludzkie głosy, Gdzie śpią instrumenty?, Montujemy orkiestrę, Muzyka na spektaklu), gdzie czekają na uczestników dźwiękowe zagadki. Cena: 7 zł od osoby.

„Rodzinne zabawy w Wielkim” – to spotkania muzyczno-taneczno-plastyczne dla dzieci w wieku 5-7 lat oraz ich rodziców. Spotkania odbywają się raz w miesiącu w wybrane soboty. Cena: osoba dorosła 10 zł, dziecko 5 zł.

„Uniwersytet Wiedzy Operowej”. W ramach kilku wykładów słuchacze są zapoznawani z zagadnieniami związanymi z operą. Wykłady prowadzone są w sposób lekki, często dowcipny, na pewno atrakcyjny i przystępny dla nastolatków w wieku od 10 do 13 lat. Każdy wykład trwa nie więcej niż godzinę i poświęcony jest innej tematyce. Karnet obejmujący 6 wykładów – 72 zł, wejście jednorazowe – 15 zł. Szczegóły oraz zasady udziału w programach znajdują się na stronie internetowej Teatru w dziale edukacja.

Letnie Koncerty na Grochowskiej

Orkiestra Sinfonia Varsovia

ul. Grochowska 272, www.sinfoniavarsovia.org

Letnie Koncerty muzyki klasycznej przeznaczone są zarówno dla melomanów, jak i osób dopiero oswajających się z tego rodzaju muzyką. Każdy występ poprzedzony jest komentarzem, a zaproszeni artyści to laureaci wielu konkursów (m. in. uczestnicy Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu) oraz stypendiści Fundacji Sinfonia Varsovia. Koncerty odbywają się od maja do sierpnia.



„Dziecko w krainie muzyki”

Mazowiecki Teatr Muzyczny im. Jana Kiepury, ul. Świerkowa 2, Otrębusy, tel. 22 896 00 00, www.mtmoperetka.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 15.00-18.00, sobota-niedziela na godzinę przed spektaklem.

Głównym bohaterem spektaklu jest Dziecko, które wędruje po krainie muzyki. Spotyka bajkowe postaci – Królową Śniegu, Kopciuszka, Jasia i Małgosię, Księcia i wielu innych. W spektaklu rozbrzmiewają najpiękniejsze arie z oper Mozarta, Rossiniego, Dworaka, Nowowiejskiego czy Humperdincka. Sztuka ta ma na celu nauczyć młodego widza słuchania utworów z gatunku muzyki poważnej, poznania wielkiej klasyki oraz odczytywania zawartych w muzyce emocji bohaterów. „Dziecko w krainie muzyki” może być dla dzieci pierwszym stopniem edukacji muzycznej.

Poza tym na Bielańskiej Scenie Kameralnej Mazowieckiego Teatru Muzycznego (ul. Żeromskiego 29, tel. 22 243 54 84), odbywają się co dwa tygodnie spektakle w ramach edukacyjnych poranków muzycznych dla dzieci.

„Muzyczny Wehikuł”

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16, tel. 801 011 779, 22 842 07 95, www.wilanow-palac.pl

Z myślą o najmłodszych melomanach i przyszłych koneserach sztuki, Muzeum Pałac w Wilanowie organizuje koncerty edukacyjne pod nazwą „Muzyczny wehikuł” (dla dzieci w wieku 6-10 lat). Spotkania odbywające się w niedzielne przedpołudnia przybliżają muzykę i zaprzyjaźniają najmłodszych z rezydencją królewską tak, aby wyrobić u nich nawyk słuchania muzyki dawnej i odwiedzania Muzeum. „Muzyczny wehikuł” to połączenie koncertu z bajkami, opowieściami o dawnych instrumentach, tańcami, piosenkami oraz zagadkami muzycznymi. Czas trwania: 50 minut. Bilety: 20 zł – opiekun, 15 zł – dziecko, do nabycia w kasach (ilość miejsc ograniczona).

Ogniska muzyczne

Warszawskie Towarzystwo Muzyczne – Ogniska Muzyczne, ul. Wspólna 61, tel. 22 628 18 42, 22 629 68 99, www.wtm.org.pl

Jeżeli twoje dziecko jest zainteresowane muzyką, widzisz, że ma talent w tym kierunku, chce się uczyć gry na jakimś instrumencie, możesz skorzystać z zajęć w ogniskach muzycznych. Ogniska Muzyczne to niepubliczne placówki oświatowe utworzone i prowadzone przez Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki. Nabór do Ognisk trwa przez cały rok szkolny i nie obowiązuje limit wieku. Możesz zapisać dziecko do klas: fortepianu, skrzypiec, akordeonu, gitary klasycznej, gitary elektrycznej i basowej, fletu poprzecznego i prostego, saksofonu, trąbki, syntezatora, perkusji, śpiewu solowego, piosenki, teorii, na zajęcia rytmiczno-umykalniające (dla najmłodszych, od 2,5 do 6 lat) oraz akompaniamentu. W Ogniskach Muzycznych I stopnia realizowany jest program podstawowej szkoły muzycznej. Wszystkie szczegółowe informacje oraz adresy Ognisk Muzycznych możesz uzyskać w siedzibie Towarzystwa.

Junior czyta

Czytanie dla dzieci i z dziećmi rozwija, jest twórcze i daje poczucie bliskości. Czytajmy dzieciom, zachęcajmy je do książek, kupujmy lub wypożyczajmy im klasykę, ale i nowości – wartościowe książki z pięknymi ilustracjami. W ten sposób wychowamy mądre, otwarte i pewne siebie dzieci.

Fundacja ABCXXI od lat prowadzi akcję „Cała Polska czyta dzieciom” i promuje głośne, wspólne czytanie dzieciom. Wiele szkół w Warszawie wdraża programy Fundacji i prowadzi głośne czytanie uczniom. Fundacja organizuje konkurs im. Astrid Lindgren na najlepsze książki dla dzieci oraz promuje Złotą Listę Książek.

Przewodnikiem po świecie mądrych i pięknych książek jest też IBBY, czyli Stowarzyszenie Przyjaciół Książki dla Młodych. IBBY należy do międzynarodowej organizacji jednoczącej ludzi książki z całego

świata, którzy wierzą w jej ważną rolę w rozwoju dzieci i młodzieży. Stowarzyszenie regularnie organizuje konkurs dla twórców polskich na Książkę Roku (nagroda literacka, graficzna oraz za działania na rzecz rozpowszechniania czytelnictwa). Warto zwracać uwagę na wyróżnienia IBBY, bo książki nominowane i nagradzane to prawdziwe perły literatury dziecięcej.

• „Poczytaj mi, przyjacielu”

„Poczytaj mi, przyjacielu” to program realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. W ramach programu uczniowie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z całej Polski czytają książki dzieciom ze szkół podstawowych, przedszkoli, szkół specjalnych, szpitali, świetlic i domów dziecka.

W ramach programu młodzi często przygotowują z maluchami inscenizacje teatralne własnego autorstwa bądź wymyślają różnorodnie gry i zabawy. Niektórzy nawet piszą bajki dla najmłodszych. „Poczytaj mi, przyjacielu” buduje w uczniach wrażliwość, aktywizuje ich, pomaga w pokonywaniu barier (np. nieśmiałości), pozwala zdobyć doświadczenie w pracy społecznej. Ponadto, projekt buduje więzi między nastolatkami a ich młodszymi koleżankami i kolegami oraz kształtuje nawyk czytania książek. „Poczytaj mi, przyjacielu” wspiera ogólnopolską akcję czytania dzieciom.

ZŁOTA LISTA KSIĄŻEK DLA DZIECI FUNDACJI ABCXXI

Wiek 6-8 lat:

Heather Amery – *Mity greckie dla najmłodszych*
Marcin Brykczyński – *Ni pies, ni wydra*
Jan Brzechwa – *Pchła Szachrajka; Szelmostwa Lisa Witalisa*
Kamil Giżycki – *Wielkie czyny szympansa Bajbuna Mądrego*
Frances Hodgson Burnett – *Mała księżniczka*
Tove Jansson – seria o *Muminkach*
Ludwik Jerzy Kern – *Wiersze dla dzieci; Ferdynand Wspaniały*
Erich Kästner – *35 maja*
Astrid Lindgren – *Dzieci z Bullerbyn; Mio, mój Mio*
W. Markowska, A. Milska – *Baśnie z dalekich wysp i lądów*
Anna Onichimowska – *Najwyższa góra świata*
Joanna Papuzińska – *Asiunia*
Grey Owl – *Przygody Sajo i małych bobrów*
Małgorzata Strzałkowska – *Rady nie od parady; Wiersze, że aż strach*
Anne Cath. Westly – *8+2 i ciężarówka*
Roksana Jędrzejewska-Wróbel – *Kosmita*
Śpiewająca Lipka. *Baśnie Słowian Zachodnich* (praca zbiorowa)

Wiek 8-10 lat:

Edmund de Amicis – *Serce* (w nowej wersji językowej z kolekcji „Cała Polska czyta dzieciom”)
Paweł Beręsewicz – *Czy wojna jest dla dziewczyn?; Jak zakończyłem Kaşkę Kwiatek*
Frances Hodgson Burnett – *Tajemniczy ogród*
J. Canfield, M. i P. Hansen, I. Dunlap – *Balsam dla duszy dziecka*
Andrew Clements – *Fryndel*
Iwona Chmielewska – *Pamiętnik Blumki*
Roald Dahl – *Matylda*
Andrzej Grabowski – *Zenek i mrówki*
Anna Kamieńska – *Książka nad książkami*
Rudyard Kipling – *Księga dżungli*
Eric Knight – *Lassie, wróć!*
Astrid Lindgren – *Bracia Lwie Serce; Rasmus i włóczęga*
Clive Staples Lewis – *Opowieści z Narnii*



Andrzej Maleszka – *Magiczne drzewo*
 Olga Masiuk – *Lenka, Fryderyk i podróżę**
 Lucy M. Montgomery – *Ania z Zielonego Wzgórza*
 Anna Onichimowska – *Dzień czekolady**
 Ida Pierelotkin – *Ala Betka**
 Sempe, Gościenny – seria o *Mikołajku*
 Barbara Stenka – *Masło przygodowe**
 Katarzyna Terechowicz, Wojciech Cesarz – *Pamiętnik grzecznego psa**
 Mark Twain – *Przygody Tomka Sawyera; Królewicz i żebrak*

Wiek 10-12 lat:

Francesco d'Adamo – *Iqbal*
 Paweł Beręsewicz – *A niech to czykolada**
 Charles Dickens – *Oliver Twist; Opowieść wigilijna*
 Michael Ende – *Momo*
 Antoine de Saint – *Exupery – Mały Książę*
 Ewa Grętkiewicz – *Dostaliśmy po dziecku**
 Astrid Lindgren – *Ronja, córka zbójnika*
 Witold Makowiecki – *Diossos; Przygody Melikleša Greka*
 Ferenc Molnar – *Chłopcy z Placu Broni*
 Małgorzata Musierowicz – *wszystkie tomy Jezycjady*
 Jerzy Niemczuk – *Opowieść pod strasznym tytułem*
 Ferdynand Ossendowski – *Słoń Birara*
 Magda Papuzińska – *Wszystko jest możliwe*
 Katherine Paterson – *Most do Terabithii*
 Michel Piquemal – *Bajki filozoficzne*
 Katarzyna Pranić – *Ela-Sanela**
 Eric Emmanuel Schmitt – *Oskar i pani Róża; Dziecko Noego*
 Lemony Snicket – *Seria niefortunnych zdarzeń*
 Jerry Spinelli – *Kraksza*
 J.R.R. Tolkien – *Hobbit*
 José Mauro de Vasconcelos – *Moje drzewko pomarańczowe*
 Jean Webster – *Tajemniczy opiekun*
 Maciej Wojtyzsko – seria o *Brombie*
 Juliusz Verne – *Tajemnicza wyspa; 20 tysięcy mil podwodnej żeglugi*
 *książka nagrodzona w konkursie im. Astrid Lindgren organizowanym przez Fundację

LISTA NAGRODZONYCH I WYRÓŻNIONYCH KSIĄŻEK W KONKURSIE IBBY
 KSIĄŻKA ROKU 2013 (dla dzieci od 6. do 12. roku życia)

książki nagrodzone:

Malina Prześluga – *Zuzia* (TASHKA)
 Ewa Przybylska – *Most na Missisipi* (Akapit-Press)

książki wyróżnione:

Grzegorz Gortat – *Ewelina i czarny ptak* (Ezop)
 Marcin Szczygielski – *Arka czasu* (Stentor)

Fundacja ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom

ul. J. Rosoła 44a, tel. 22 648 38 91, www.calapolskaczytadzieciom.pl

Polska Sekcja IBBY

ul. P. E. Strzeleckiego 6 m. 57, tel. 22 831 67 27, www.ibby.pl

Biblioteki

Bibliotek dla dzieci i młodzieży jest w Warszawie ponad 50. Są one bardzo dobrze zaopatrzone w dziecięcą klasykę oraz najnowsze tytuły. Biblioteki nie ograniczają się tylko do gromadzenia i udostępniania materiałów bibliotecznych, prowadzą także szeroką działalność kulturalną i edukacyjną. Wiele z nich organizuje spotkania dla dzieci z ciekawą książką, z autorami i ilustratorami literatury dziecięcej, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne oraz lekcje biblioteczne dla uczniów szkół podstawowych. Odbывают się liczne czytania książek na głos, warsztaty literackie, pikniki, projekcje filmów dla dzieci i młodzieży, turnieje wiedzy historycznej, geograficznej, chemicznej, ortograficznej. Często bibliotekarki doradzają i podpowiadają, co czytać, jakie książki posłużą uczniowi do przygotowania prezentacji, wypracowania. Dla przedszkolaków i szkolniaków są organizowane lekcje biblioteczne polegające na zapoznaniu dzieci z biblioteką, jej księgozbiorem, w dalszej kolejności spotkania z książką z listy nowości.

Twoje dziecko może mieć własną kartę biblioteczną. Wypożyczać można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Biblioteki dysponują komputerami z dostępem do internetu.

BAZA BIBLIOTEK

BEMOWO

Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 29
ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 88

Wypożyczalnia dla Dzieci, Dorosłych i Młodzieży nr 119

ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28c, tel. 22 304 82 80
www.bemowo.e-bp.pl

BIAŁOLEKA

Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 56 „Nautilus”
ul. F. Pancera 18, tel. 22 614 60 80

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4
ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 70

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci Nr 124 Zielona

ul. Berensona 38, tel. 22 675 05 12
www.bialoleka.e-bp.pl

BIELANY

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 14
ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26
ul. T. Duracza 19, tel. 22 639 88 51

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 27
al. Zjednoczenia 19, tel. 22 834 01 81

Biblioteka dla Dzieci nr 43
ul. W. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43

Biblioteka dla Dzieci nr 49

al. W. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85

Mediateka „Start-Meta”

ul. Szegedyńska 13a, tel. 22 291 44 68
www.bibliotekabielan.y.waw.pl

MOKOTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 3
ul. Tuchlińska 2a, tel. 22 843 20 87

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży Nr 17
ul. Puławska 238, tel. 22 844 66 43

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 18
ul. Górską 7, tel. 22 840 64 58

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 30
ul. Melsztyńska 4, tel. 22 849 37 98

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 33
al. Niepodległości 19, tel. 22 847 63 43

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 35
ul. Św. Bonifacego 90, tel. 22 651 80 23

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 54
ul. Ludowa 4, tel. 22 851 64 24
www.bpmok.waw.pl

OCHOTA

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 5
ul. Grójecka 109, tel. 22 822 31 95



Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 41
(Przystanek Książka)
ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48
ul. S. Baley 9, tel. 22 823 51 37

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68
ul. S. Skarżyńskiego 5, tel. 22 822 36 81
www.bpochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 2
ul. C. Witoszyńskiego 2, tel. 22 671 88 48

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 16
ul. Walewska 7a, tel. 22 810 87 99

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 42
ul. Biskupia 50, tel. 22 610 27 80

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45
ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 47
ul. Gen. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57

Biblioteka dla Dzieci nr 55
ul. Egipska 7, tel. 22 672 06 92

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 67
ul. Gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01
www.bp-pragapd.waw.pl

PRAGA PÓLNOC

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 8
ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 619 16 97

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 50
ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96 w. 37

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 59
ul. Radzyńska 50, tel. 22 818 49 00
www.bppn.waw.pl

REMBERTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 51
ul. Gawędziarzy 8, tel. 22 255 39 96
www.rembertow.e-bp.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 1
ul. Wilcza 14, tel. 22 621 10 92

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 6
ul. Dzika 4, tel. 22 831 29 80

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 10
ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 80 76

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 19
ul. Litewska 11/13, tel. 22 629 64 12

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 23
ul. Nowy Świat 47a, tel. 22 827 42 48

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 24
ul. Świętojańska 5, tel. 22 828 64 59

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 38
ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 39
ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 44
ul. Górnośląska 1, tel. 22 621 21 95
www.biblioteka.waw.pl

TARGÓWEK

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12
ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 14 49

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 40
ul. Suwalska 11, tel. 22 814 07 94

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 52
ul. Rembielińska 6a, tel. 22 811 57 16

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 53
ul. Bazylińska 6, tel. 22 811 19 15

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 65
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 38 53
www.multibiblioteka.waw.pl

URSUS

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 64
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01

Biblioteka dla Dzieci „Niedźwiadek”

ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56

Biblioteka „Skorosze”

ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00

Biblioteka „Gołąbki”

ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405

www.portal.bpursus.waw.pl

URSYNÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 7

ul. J. Wasilkowskiego 7, tel. 22 416 20 06

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 9

ul. Barwna 8, tel. 22 641 03 26

Wypożyczalnia nr 34, Oddział dla Dzieci i Młodzieży

ul. Fanfarowa 19, tel. 22 644 74 30

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 60

ul. Na Uboczu 2, tel. 22 648 63 96

Oddział dla Dzieci Wypożyczalni nr 112

ul. Nugat 4, tel. 22 468 81 17

Wypożyczalnia nr 139, Księgozbiór dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży

al. Komisji Edukacji Narodowej 21

tel. 22 446 21 65

www.ursynoteka.pl

WAWER

Biblioteka nr 87, Oddział Dziecięcy

ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21

www.bibliotekawawer.pl

WESOŁA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła

ul. 1 Praskiego Pułku 31

tel. 22 773 40 08

• **Filia nr 1**

ul. Jana Pawła II 25

tel. 22 773 83 66

• **Filia nr 2**

ul. Warszawska 55 lok. 207

tel. 22 489 72 89

• **Filia nr 3**

ul. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97

www.wesola.e-bp.pl

WILANÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów

ul. Radosna 11, tel. 22 423 57 55

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów

ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 25 03

www.bibliotekawilanowska.pl

WŁOCHY

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 22

ul. Ks. J. Chrościckiego 2, tel. 22 863 89 62

• **Wypożyczalnia nr 28**

ul. 1. Sierpnia 36a, tel. 22 846 17 16

• **Wypożyczalnia nr 71**

ul. Żwirki i Wigury 1, tel. 22 846 03 51

www.bpwołochy.waw.pl

WOLA

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13

ul. S. Staszica 5a, tel. 22 632 27 52

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21

al. Solidarności 90, tel. 22 838 91 00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 25

ul. Żytnia 64, tel. 22 631 63 45

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32

ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 36

ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 46

ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33

www.bpwoła.waw.pl

ŻOLIBORZ

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 15

ul. W. Broniewskiego 9a, tel. 22 633 90 80

Wypożyczalnia dla Dzieci nr 20

ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20

www.bpzoliborz.pl



Domy kultury

Dla naszego szkolniaka dzielnicowy Dom Kultury może być wspaniałym miejscem edukacji i rozrywki. W Warszawie jest 88 Domów Kultury wraz z filiami²². Każdy DK prowadzi zajęcia dla dzieci szkolnych – plastyczne (np. malowanie, ceramika), muzyczne (np. nauka gry na instrumencie, nauka śpiewu, udział w zespołach muzycznych), taneczne, teatralne, filmowe, ruchowe (np. rytmika). Dzieci w wieku szkolnym znajdują tam wiele ciekawych propozycji dla rozwoju swoich pasji i zainteresowań. Zajęcia są zazwyczaj płatne, jednak ich cena nie jest wygórowana. Wykwalifikowana kadra zapewni wysoki poziom lekcji. Wiele Domów Kultury organizuje pikniki, kiermasze, koncerty, imprezy weekendowe (np. „Wakacje z Afryką”, „Spotkania Jazzowe”), na które zaprasza całe rodziny. Pełną bazę domów kultury znajdziesz na końcu tego rozdziału.

Szczegółową informację o działalności warszawskich domów kultury można znaleźć na stronie internetowej www.domykultury.waw.pl.

BAZA DOMÓW KULTURY I KLUBÓW

BEMOWO

Bemowskie Centrum Kultury

ul. Górczewska 201, tel. 22 532 04 00
www.artbem.pl

Ośrodek Kultury i Edukacji S.M. „Wola”

ul. Powstańców Śląskich 108A lok. 22
tel. 22 638 51 40

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Kultury

ul. V. van Gogha 1, tel. 22 884 46 26
www.bok.waw.pl

Klub „Arkona”

ul. Nagodźciców 3
tel. 22 811 15 43

BIELANY

Bieleński Ośrodek Kultury

ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu

Klub „Przy Estrady 112”

ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44
www.bok-filia.eu

Młodzieżowy Dom Kultury „Bielany”

ul. Ceglowska 39, tel. 22 834 13 47
www.mdkbielany.pl

Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak

ul. H. Ch. Andersena 4
tel. 22 835 98 45, 22 835 93 47

Katolickie Centrum Kultury „Dobre Miejsce”

ul. Dewajtis 3, tel. 22 561 01 23
www.dobremiejsce.org

MOKOTÓW

Centrum „Łowicka”

ul. Łowicka 21, tel. 22 845 50 62
www.lowicka.pl

Dom Kultury „Dorożkarnia”

ul. Siekierkowska 28, tel. 22 841 91 22
www.dorozkarnia.pl

Dom Kultury „Kadr”

ul. Gotarda 16, tel. 22 843 88 81
www.dkkadr.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”

ul. Puławska 97, tel. 22 845 17 04
www.mdk-mokotow.pl

Służewski Dom Kultury

ul. J.S. Bacha 15, tel. 22 843 91 01
www.sdk.waw.pl

MSM „Energetyka” Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba”

ul. Korczyńska 6
tel. 22 642 59 08
www.oeksadyba.msmenergetyka.pl

Klub Osiedlowy „Arbuzowa”

ul. Arbuzowa 16, tel. 22 651 93 07

Ośrodek Kultury „Forma”

ul. Żuławskiego 4/6, tel. 22 848 00 02

²²Źródło: Domy i Kluby Kultury Warszawy, www.domykultury.waw.pl

Klub Dowództwa Garnizonu Warszawa
al. Niepodległości 141, tel. 22 687 10 73
www.klubdgv.wp.mil.pl

OCHOTA

Dom Kultury „Rakowiec”
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 97
www.rakowiec.art.pl

Klub Osiedlowy „Surma”
ul. Białobrzezka 17, tel. 22 823 04 32
www.oko.com.pl

Ośrodek Kultury Ochoty
ul. Grójecka 75
tel. 22 822 48 70, 22 822 74 36
www.oko.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”
ul. Rokosowska 10, tel. 22 822 28 95
www.mdkochota.com

Centrum Artystyczne „Radomska 13”
ul. Radomska 13/21, tel. 22 823 37 56
www.radomska13.art.pl

Magazyn Sztuk
ul. Filtrowa 62, lok. 230, tel. 22 659 43 37
www.magazynsztuk.pl

Pracownia Ceramiki „Angoba”
ul. Przemyska 18, tel. 22 822 48 70
www.angoba.com.pl

Klub „Jedynka”
ul. Gorlicka 1, tel. 22 823 18 54

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 517 65 75
www.cpk.art.pl

Filia Centrum Promocji Kultury Samorządowa instytucja kultury w Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy
ul. Obrońców 28/30, tel. 22 616 12 84

Klub Kultury „Gocław”
ul. Gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 94 79
www.klubgoclaw.pl

Klub Osiedlowy „Groszek”
SM Przyczółek Grochowski
ul. Ostrzycka 2/4, tel. 22 810 61 32

Ośrodek Edukacji Kulturalnej
al. Stanów Zjednoczonych 40, tel. 22 810 44 12
www.sbm-grenadierow.com.pl

Klub Osiedlowy „Relax”
ul. Tarnowiecka 7, tel. 22 879 98 43

Dom Kultury „Orion”
ul. Egipska 7, tel. 22 672 02 30

Osiedlowe Centrum Plastyki „Wilga”
ul. F. Znanieckiego 5, tel. 22 613 64 80

PRAGA PÓŁNOC

Dom Kultury „Praga”
ul. Dąbrowszczaków 2, tel. 22 618 41 51
www.dkpraga.pl

Klub „Kuźnia” Osiedle Kijowska
ul. Ząbkowska 42, tel. 601 736 628
www.rsmpraga.pl

REMBERTÓW

Dom Kultury „Wygoda”
ul. Koniecpolska 14, tel. 22 812 06 33
www.dkwygoda.waw.pl

Dom Kultury „Rembertów”
ul. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87
www.dkrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Staromiejski Dom Kultury
ul. Rynek Starego Miasta 2
tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15
www.sdk.pl

Dom Kultury „Śródmieście”
ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 86
www.dks.art.pl

Klub Osiedlowy „Panorama”
ul. Górnośląska 1, tel. 22 629 22 23

Klub na Hożej
ul. Hoża 41 m. 2, tel. 22 621 95 32
www.dks.art.pl

Pałac Młodzieży
pl. Defilad 1 (PKiN), tel. 22 620 33 63
www.pm.waw.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Muranów” im. C.K. Norwida
ul. Stawki 10, tel. 22 635 01 40
www.mdk-muranow.waw.pl



**Młodzieżowy Dom Kultury
im. W. Broniewskiego**

ul. Łazienkowska 7, tel. 22 621 68 32
www.mdk.waw.pl

Mazowieckie Centrum Kultury i Sztuki
ul. Elektoralna 12, tel. 22 620 39 62
www.mckis.waw.pl

Dom Spotkań z Historią
ul. Karowa 20, tel. 22 826 51 95
www.dsh.waw.pl

**Pracownie Artystyczne Domu Kultury
„Śródmieście”**
ul. Kredytowa 6 m. 2, tel. 22 828 50 30
www.dks.art.pl

**Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej
im. KEN**
ul. Jezuicka 4, tel. 22 831 53 93
www.scek.pl

**Piwnica na Wójtowskiej Filia Staromiejskiego
Domu Kultury**
ul. Zakroczyńska 11, tel. 22 635 46 47
www.piwnicanawojtowskiej.sdk.pl

TARGÓWEK
Dom Kultury „Świt”
ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05
www.dkswit.com.pl

Dom Kultury „Zacisze”
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69
www.zacisze.waw.pl

Spółdzielczy Dom Kultury „Jowisz”
ul. Chodecka 4, tel. 22 674 60 62
www.sdkjowisz.waw.pl

Spółdzielczy Dom Kultury „Lira” SM Bródno
ul. Łojewska 3, tel. 22 675 15 55
www.smbrodno.pl

Klub Osiedlowy „Podgrodzie” SM Bródno
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 674 03 59

Klub Osiedlowy „Junona” SM Bródno
ul. Bazylińska 1 lp.lok.1, tel. 22 811 99 56

Klub „Pinokio” RSM Praga
ul. Goławicka 1, tel. 22 679 78 72

Klub „Kołatka” RSM Praga
ul. Kołowa 2, tel. 22 679 75 85

Klub „Nasz Klub” RSM Praga
ul. Zamiejska 1, tel. 22 679 58 52

URSUS

Dom Kultury „Kolorowa”
ul. Gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 867 63 95
www.kolorowa.arsus.pl

Dom Kultury „Miś”
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18
www.mis.arsus.pl

Ośrodek Kultury „Arsus”
ul. Traktorzystów 14, tel. 22 478 34 54
www.arsus.pl

URSYNÓW

Natoliński Ośrodek Kultury
ul. Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81
www.nok.art.pl

Dom Kultury Stokłosy SBM „Stokłosy”
ul. W. Lachmana 5, tel. 22 855 35 17
www.stoklosy.art.pl

Dom Sztuki SB „Jary”
ul. Wiolinowa 14, tel. 22 643 79 35
www.domsztuki.art.pl

Dom Kultury SMB „Imielin”
ul. Dereniowa 6, tel. 22 641 19 15
www.dkimielin.pl

Klub A4 SMB „Imielin”
ul. R. Amundsena 4, tel. 22 641 55 18

Klub Kabaty SMB „Osiedle Kabaty”
ul. K. Bronikowskiego 2a, tel. 22 648 50 53

Klub „Przy Łasku”
ul. Lasek Brzozowy 2, tel. 22 648 70 31

WAWER

Klub Kultury „Falenica”
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
www.kkf.waw.pl

Klub Kultury „Radość”

ul. Planetowa 36, tel. 22 615 73 28
www.klubradosc.waw.pl

Klub Kultury „Zastów”

ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63
www.kkzastow.com

Klub Kultury „Aleksandrów”

ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85

Klub Kultury „Marysin”

ul. Potockich 111, tel. 22 812 01 37
www.klubkultury.marysin.net

Klub Kultury „Anin”

ul. Poprzeczna V 33, tel. 22 815 41 40
www.anin.ovh.org

WESOŁA

Ośrodek Kultury

ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

ul. Jana Pawła II, tel. 22 427 37 74
www.domkulturywesola.net

WILANÓW

Centrum Kultury Wilanów

ul. Wiertnicza 26, tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl

Powskiński Klub Kultury

ul. Ptysiowa 3, tel. 22 894 43 69

Filia Centrum Kultury Wilanów w Powsinie

ul. Przyczółkowa 27 A, tel. 22 648 22 24

Filia „Radosna” – Centrum Kultury Wilanów

ul. Radosna 110, tel. 22 423 57 55
www.kulturawilanow.pl

WŁOCHY

Dom Kultury „Włochy”

ul. Bolesława Chrobrego 27, tel. 22 863 73 23
www.dkwlochy.pl

Okęcka Sala Widowiskowa (DK Włochy)

ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 868 02 01
www.dkwlochy.pl

Artystyczny Dom Animacji ADA

ul. ks. J. Chrościckiego 14, tel. 22 836 79 81
www.dkwlochy.pl

Klub „Stokrotka” WSM Ochota

al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32

Studio Akcja

ul. Dwudziestolatków 3, tel. 502 659 993
www.studioakcja.pl

WOLA

Ośrodek Kultury i Edukacji S.M. „Wola”

ul. Powstańców Śląskich 108A lok. 22
tel. 22 638 51 40
www.smwola.com.pl

Ośrodek Kultury i Edukacji S.M. „Wola”

ul. Bolkowska 2c, tel. 22 436 34 20
www.smwola.com.pl

Ośrodek Kultury im. S. Żeromskiego

ul. Obozowa 85, tel. 22 836 44 72, 22 836 22 15
www.okwola.pl

Dom Kultury „Działdowska”

ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 91
www.dzialdowska.pl

Świetlica Dziecięca „Świetliki”

ul. E. Gibalskiego 10, tel. 22 632 94 20

Klub Osiedlowy „13”

ul. Chmielna 122, tel. 22 620 42 78

Zespół Wolskich Placówek

Edukacji Kulturalnej

ul. J. Brożka 1a, tel. 22 836 13 13
www.zwpek.pl

Klub Osiedlowy „Górcze”

Spółdzielni Mieszkaniowej „Wola”

ul. Kazubów 8, tel. 22 665 64 37

Centrum Kultury „Okopowa”

ul. Okopowa 55a, tel. 22 838 89 26

ŻOLIBORZ

Klub „Promyk”

ul. Promyka 5, tel. 22 839 61 44

Klub Osiedlowy „Zatrasie”

ul. Elbląska 53a, tel. 22 633 44 03

Klub „Piaski”

ul. W. Broniewskiego 71, tel. 22 633 80 65

Społeczny Dom Kultury Warszawska

Spółdzielnia Mieszkaniowa

ul. Słowackiego 19a, tel. 22 833 37 39



Nauka

Centrum Nauki Kopernik

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00 – INFOLINIA, www.kopernik.org.pl, e-mail: info@kopernik.org.pl.

Godziny otwarcia: *poniedziałek nieczynne, wtorek-piątek 9.00-18.00 (kasy czynne do 17.00), sobota-niedziela 10.00-19.00 (kasy czynne do 18.00). Ceny biletów: normalny – 25 zł (roczny imienny 150 zł), ulgowy dla dzieci i młodzieży szkolnej (2-19 lat), osób z niepełnosprawnością – 16 zł, (roczny imienny 96 zł), rodzinny (dla 4 osób) – 66 zł, dzieci do lat 2 wstęp wolny.*

Na warszawskim Powiślu jest niezwykle, jedyne takie miejsce w Polsce – Centrum Nauki Kopernik. To obowiązkowy przystanek dla małych chemików, fizyków, astronomów. Dla wszystkich ciekawych świata i zasad jego funkcjonowania. W Centrum Nauki Kopernik znajdują się setki interaktywnych urządzeń, na których dzieci, młodzież i dorośli mogą przeprowadzać doświadczenia wyjaśniające, jak funkcjonuje świat wokół nas. Ideą jest zrozumienie zjawisk, a nie pokazywanie historii rozwoju nauki. CNK to raj dla ciekawych świata – można, a nawet trzeba, dotykać eksponatów i samodzielnie wykonywać na nich eksperymenty. W Centrum znajdziemy wystawy stałe, pracownie i laboratoria, sklepik i bistro.

– Teatr Robotyczny (spektakle odbywają się od wtorku do niedzieli) to niezwykle oryginalny projekt Centrum Nauki Kopernik – jest to teatr, w którym występują RoboThespians, bardzo zaawansowane technologicznie roboty, poruszające się przy pomocy sprężonego powietrza po specjalnie skonstruowanej scenie. Występują w spektaklach: „Tajemnica pustej szafy, czyli duchy z czwartego wymiaru” (od 12 lat), „O królewiczu Ferrycym...” (od 7 lat), „Ojciec wie najlepiej” (od 6 lat).

– Minilaby to zajęcia w laboratorium biologicznym, chemicznym, fizycznym i pracowni robotycznej CNK. Trwają 45 minut, kosztują 9 zł i można wziąć w nich udział już od 9. roku życia (dzieci 9-13 lat z dorosłym opiekunem, który też musi mieć bilet). Każde laboratorium przygotowało wyjątkowy scenariusz zajęć. Minilaby odbywają się w soboty i niedziele o 11.30, 12.45, 14.30 i 15.45.

– Planetarium. Tu na sferycznym ekranie można obejrzyć wyjątkowe filmy 2D i 3D: „Sekrety kartonowej rakiety” (od 5 do 10 lat). Dzięki sile wyobraźni nasz junior może polecieć w podróż kosmiczną i obejrzeć z bliska Słońce i planety Układu Słonecznego.

„Czas i przestrzeń. Niekończąca się przygoda” (od 10 lat). Dzięki temu filmowi będzie świadkiem narodzin gwiazd i powstania Wszechświata, a także kataklizmu kończącego erę dinozaurów. Razem ze starożytnymi Majami zobaczy kometę Halleya.

„Początek ery kosmicznej” (od 10 lat). Film pokazuje historię lotów kosmicznych, począwszy od pierwszych prób wyrzelenia rakiety w kosmos, aż po turystykę kosmiczną. Przed filmem prezentowany jest interaktywny pokaz „Na Srebrnym Globie”.

– Klub Młodego Odkrywcy (KMO). Centrum Nauki Kopernik realizuje projekt Klub Młodego Odkrywcy dla dzieci w szkole podstawowej i gimnazjum. KMO to doświadczenia, zajęcia praktyczne, badania w terenie, modelowanie, konstruowanie, dyskusje, zadawanie pytań i poszukiwanie odpowiedzi, zabawa dydaktyczna – metody aktywne, mobilizujące młodzież do innowacyjności, aktywności i kreatywności. Spotkania KMO odbywają się poza lekcjami szkolnymi, popołudniami lub w soboty. Każde z nich jest przygotowane zarówno pod względem organizacyjnym, jak i materiałowo-technicznym. Kluby Młodego Odkrywcy starają się operować najprostszymi materiałami – łatwo dostępnymi, tanimi, z odzysku, po to żeby młody człowiek, który na spotkaniu KMO wykonał eksperyment, mógł go powtórzyć w domu, na podwórku, pokazać bratu czy siostrze. Ale też dlatego, żeby pokazać, że nauka może być prosta i że każdy może robić prawdziwe, naukowe eksperymenty.

Aby założyć KMO w swojej szkole, skontaktuj się z koordynatorem projektu, e-mail: info@kopernik.org.pl, tel. 22 552 78 43. Więcej informacji na www.kmo.org.pl.

– Warsztaty rodzinne – są skierowane do dzieci w wieku 5-8 lat oraz ich rodziców i opiekunów. Polegają one na wspólnym przeprowadzaniu doświadczeń wyjaśniających codzienne zjawiska. Jed-

nocześnie dorosłym podpowiada się, jak stać się dla swoich pociech przewodnikiem po świecie wiedzy. Można wziąć udział np. w zajęciach „Dlaczego ciasto rośnie, jak na drożdżach”, „Skąd się bierze prąd?”, „Dlaczego wiatr dmucha, kiedy chce?”. Ceny biletów oraz informacje o zapisach: www.kopernik.org.pl.

Muzeum Geologiczne

*ul. Rakowiecka 4 (wejście od ul. Wiśniowej), tel. 22 459 23 48, www.muzeum.pgi.gov.pl
Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-15.00, sobota – nieczynne, niedziela 10.00-14.00.
Wstęp wolny.*

Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie w swoich zbiorach przechowuje i eksponuje pełny zakres materiałów naukowych dotyczących budowy geologicznej Polski. Różnorodność ekspozycji zainteresuje każdego. Są tu bogate kolekcje skał, liczne okazy minerałów i skamieniałości, szkielety wymarłych zwierząt z epoki lodowcowej, rekonstrukcja polskiego dinozaura - dilozoaura (*Dilophosaurus wetherilli*), tropy dinozaurów zamieszkujących kiedyś nasze ziemie, a także model pustyni i naturalnej wielkości rekonstrukcja jaskini. Ekspozycja jest interesująca zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych.

Zajęcia dla grup zorganizowanych odbywają się w określone dni miesiąca w sali nr 16. Opłaty za lekcje w formie wykładu z prezentacją multimedialną wynoszą 5 zł, a warsztatu 10 zł od uczestnika, przy minimalnej ilości 10, a maksymalnej 50 osób na lekcji i 30 osób na warsztatach. Zapisy na poszczególne zajęcia z wyprzedzeniem prowadzi sekretariat Muzeum: tel. 22 459 23 48.

Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN

*Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1 (wejście od ul. Świętokrzyskiej), tel. 22 656 66 37, www.muzevol.pan.pl
Godziny otwarcia: wtorek-sobota 8.00-16.00, niedziela 10.00-14.30, poniedziałek – nieczynne. Ceny biletów: normalny – 8 zł, ulgowy (dla młodzieży i grup zorganizowanych) – 4 zł, bilet rodzinny (rodzic z co najmniej dwójką dzieci) – 20 zł.*

Wielbiciele dinozaurów trzeba koniecznie zabrać do Muzeum Ewolucji. Największą atrakcją są szkielety dinozaurów znalezione na pustyni Gobi w latach 60. i 70. XX wieku przez polsko-mongolskie ekspedycje paleontologiczne pod kierunkiem prof. Zofii Kielan-Jaworowskiej. Największą salę Muzeum Ewolucji wypełnia masywny szkielet *Opisthocoelicaudia* – przedstawiciela roślinożernych dinozaurów, zwanych zauropodami. We środy, czwartki i piątki muzeum organizuje dwugodzinne warsztaty edukacyjno-artystyczne dla dzieci w wieku 7-15 lat. Podczas warsztatów uczestnicy zwiedzają ekspozycję oraz tworzą własne dzieła plastyczne, wykorzystując zdobytą wiedzę. Cena warsztatów: 10 zł od osoby.

Muzeum organizuje lekcje muzealne, zwiedzanie z przewodnikiem oraz urodziny. Więcej informacji i rezerwacja terminu dla grup pod nr telefonu 22 656 66 37.

Ponadto w soboty w godz. 12.30-14.30 odbywają się Warsztaty paleontologiczne dla entuzjastów świata dinozaurów w wieku od 6-10 lat. Cykl składa się z 3 spotkań, każde poświęcone jest innemu zagadnieniu. Koszt uczestnictwa w spotkaniu w cenie biletu do muzeum. Obowiązują zapisy: e-mail: ola1989@gmail.com lub w muzeum.

Muzeum Techniki i Przemysłu NOT

*Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47, www.muzeumtechniki.warszawa.pl
Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00, w poniedziałek nieczynne. Ceny biletów: normalny – 14 zł, ulgowy – 8 zł, rodzinny – 30 zł, Planetarium – 3 zł, Szklana Panienska – 2 zł, Laboratorium Fizyczne – 10 zł.*

To fascynujące miejsce dla małych naukowców. Ciekawe wystawy stałe i czasowe. Dzieci mogą zobaczyć zdobyte techniki z różnych dziedzin: astronomii, fizyki, komunikacji, życia codziennego. Ogromną atrakcją może się okazać Planetarium, w którym odbywają się prelekcje astronomiczne. Dzięki spe-



cialnej aparaturze, na wewnętrznej kopule Planetarium, można odtworzyć obraz nieba widocznego z północnej półkuli ziemi, w dowolnej porze doby i roku. A jeżeli twój junior zamęcza cię pytaniami, jak bije serce i gdzie tak właściwie płynie krew, pokaż mu Szklaną Panienkę. Jest to szklany model kobiety z widocznymi organami wewnętrznymi. W trakcie pokazu są one podświetlane, a słyszany przez uczestników komentarz wyjaśnia ich budowę i pełnione w organizmie funkcje.

Także i w tym muzeum możesz zorganizować swojemu dziecku urodziny. To imprezy dla dzieci w wieku 7-13 lat. Oprócz zabawy dzieci mają okazję zapoznać się z unikatowymi zabytkami, które można zobaczyć tylko w muzeum. Więcej informacji o zajęciach dla grup uczniów, urodzinach pod nr tel. 22 656 67 47.

Muzeum Ziemi PAN

Aleja Na Skarpie 20/26, 27, tel. 22 621 76 24, www.mz.pan.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00, sobota – nieczynne. Ceny biletów: normalny – 4 zł, ulgowy – 2 zł, niedziela – wstęp wolny. Wstęp wolny dla dzieci do lat 7, szkół i placówek specjalnych obsługujących osoby niepełnosprawne, opiekunów wycieczek.

W Muzeum Ziemi nasz junior dowie się, kiedy w Polsce żyły słonie, a kiedy dinozaury, pozna historię Ziemi od pierwszej rośliny do pierwszego lasu, zobaczy bursztynowe skarby, meteoryty i minerały, które towarzyszą ludziom w życiu codziennym. Muzeum ma swoją ścieżkę dziecięcą, która opowiada o najciekawszych okazach w muzeum w sposób dostosowany do dzieci.

Lekcje muzealne odbywają się w oparciu o zestawy minerałów, skał, skamieniałości, z użyciem map, przeźroczy, filmów i prezentacji multimedialnych. Więcej informacji: tel. 22 629 80 63 w. 201 lub 204.

Noc Robotów – Dotknij Przyszłości – nocna przygoda z techniką

Organizator: Przemysłowy Instytut Automatyki i Pomiarów PIAP,

Al. Jerozolimskie 202, tel. 22 874 00 15, www.nocrobotow.pl

Noc Robotów odbywa się zwykle w maju, od godz. 17.00 do 24.00. Wstęp wolny.

Warszawska Noc Robotów to projekt społeczno-medialny, promujący innowacyjne technologie, prezentujący najnowsze osiągnięcia polskich inżynierów i naukowców w dziedzinie robotyki. Jest to również największa w kraju impreza popularno-naukowa tego typu, skierowana nie tylko do ludzi nauki, biznesu i inżynierów, ale także do młodzieży i wszystkich pozostałych miłośników robotyki. Podczas imprezy w jednym czasie i miejscu można zobaczyć unikatowe i niedostępne na co dzień maszyny. Podczas ostatniej edycji Nocy Robotów dzieci (i dorośli) mogli obejrzeć trzy parki robotów – Studencki, Mobilny i Przemysłowy. W programie były m.in.:

- Pokaz robota sterowanego falami mózgowymi.
 - Warsztaty programowania oraz turnieje robotów sumo.
 - Wyścigi robotów mobilnych.
 - CyberRyba – prezentacja pływającego robota, naśladującego ruchy ryb.
 - Pokazy samolotów i helikopterów bezzałogowych.
 - Sterowanie i zabawa robotami antyterrorystycznymi, bojowymi, zwiadowczymi.
 - Robot z klocków LEGO – interaktywne warsztaty budowy i programowania robotów dla dzieci od lat 8.
- Wśród specjalnych atrakcji można było podziwiać: roboty strzegące granic, poszukujące osób zaginionych, kosmicznych zwiadowców, roboty tańczące, śpiewające, grające w piłkę. Dla dzieci przygotowano roboty owady i zwierzęta: „Trąbę Słonia”, „RoboPsa”, „RoboLwa”. Wielkim powodzeniem cieszyły się roboty z „Gwiezdných Wojen”.

Festiwal Nauki

To święto nauki organizowane jest w Warszawie od 1997 r., zwykle we wrześniu. Jego animatorami są Wydział Fizyki UW, Instytut Biochemii i Biofizyki PAN oraz Wydział Fizyki Politechniki Warszawskiej, a oficjalnym reprezentantem pozostaje od początku Uniwersytet Warszawski. Informacje i program są dostępne na stronie www.festiwalnauki.edu.pl.

Festiwal Nauki to ok. 10 dni, w trakcie których odbywa się około 500 imprez przygotowanych przez ponad 100 placówek naukowych i edukacyjnych stolicy. Hasło Festiwalu to: „Brak inwestycji w naukę to inwestycja w ignorancję”.

Główne placówki akademickie w Warszawie przygotowują panele naukowe, seminaria, pokazy, wykłady, warsztaty. Zaplanowane są lekcje festiwalowe (dla szkół, więc twoje dziecko może się tam wybrać z klasą), wieczór z nauką, kluby naukowe, piknik geologiczny. Prezentowane są filmy i wystawy.

W ramach Festiwalu możesz wybrać się ze swoim małym naukowcem na Festiwal Nauki Małego Człowieka. To trwające przez cały weekend interaktywne zajęcia i warsztaty z matematyki, biologii, nauki o ziemi dla całej rodziny. Organizatorzy zapraszają dzieci od lat 3 do 13. Będziecie mogli odbyć spacer po Marsie – widz wciela się w postać chodzącą po Czerwonej Planecie i decyduje, gdzie chce się udać i co zobaczyć, wykonać samodzielnie iluzje optyczne lub barwne i wybuchowe pokazy chemiczne, wziąć udział w testach smakowych i zapachowych.

Bogaty program Festiwalu został skierowany do wszystkich grup wiekowych. Wstęp na Festiwal Nauki jest zazwyczaj bezpłatny, jednak na wybrane spotkania warto zarezerwować miejsce.

Piknik Naukowy

Więcej informacji (daty, program, miejsce imprezy): www.pikniknaukowy.pl

Co roku, zazwyczaj pod koniec maja lub na początku czerwca, możemy się wybrać na Piknik Naukowy organizowany przez Polskie Radio i Centrum Nauki Kopernik. To ogromna plenerowa impreza popularyzująca naukę. Za każdym razem przyciąga tłumy zwiedzających w każdym wieku, bo w sposób niezwykle atrakcyjny i przystępny przybliża naukowe zagadnienia z wielu dziedzin – nauk ścisłych, przyrodniczych, społecznych i humanistycznych.

Institucje naukowe, uczelnie, instytuty badawcze, muzea i instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe prezentują tu swoje osiągnięcia oraz odślaniają kulisy codziennej pracy. Można dotykać, doświadczać, patrzeć, pytać i aktywnie odkrywać tajemnice świata.

Każdy Piknik ma swoje hasło przewodnie, np. „Wielki Mikroświat”, „Wolność”, „Energia”, „Czas”. Od 2013 r. Piknik odbywa się na Stadionie Narodowym. W 2014 r. odbędzie się 31 maja w godz. 11.00-20.00.

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy

Terminy zapisów są ruchome. Zapisy na semestr zimowy odbywają się w wyznaczonych dniach września, na semestr letni – w wyznaczonych dniach stycznia.

Informacje: Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy – Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, al. Niepodległości 162, tel. 22 564 97 24.

Ekonomia dla juniora? Oczywiście! W Szkole Głównej Handlowej działa Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy. To ogólnopolski projekt edukacyjny zainicjowany przez Fundację Promocji i Akredytacji Kierunków Ekonomicznych oraz Szkołę Główną Handlową w Warszawie.

Celem projektu jest popularyzacja wiedzy i budowanie świadomości ekonomicznej wśród dzieci już od najmłodszych lat. Oferta edukacyjna EUD skierowana jest do uczniów klas piątych i szóstych szkół podstawowych (do dzieci od 11. do 13. roku życia). Mali ekonomiści zapoznają się m.in. ze znaczeniem podatków, dowiedzą się, jak działają banki, czym są marketing i strategie rynkowe. Zajęcia prowadzą nauczyciele uczelni wyższych oraz eksperci.

Warsztaty odbywają się w Szkole Głównej Handlowej i są bezpłatne. Rejestracja na zajęcia EUD odbywa się wyłącznie przez internet. Chcąc zgłosić dziecko do uczestnictwa w EUD, należy wypełnić formularz rejestracyjny dostępny na stronie internetowej www.uniwersytet-dzieciocy.pl.

Uniwersytet Dzieci

ul. Wiśniowa 36 m.2, tel. 666 852 797 (poniedziałek-czwartek 10.00-16.00, piątek 9.00-13.00), www.uniwersytetdzieci.pl



Twój junior nie przestaje zadawać dociekliwych pytań z biologii, chemii czy fizyki? Interesuje go literatura i historia? Lekcje w szkole mu nie wystarczają? Zapisz go na Uniwersytet Dzieci, który powstał, aby rozwijać twórczy i intelektualny potencjał dzieci i przez kontakt z nauką i kulturą pomóc im odnaleźć pasje oraz zrozumieć świat, w którym żyją. Nauka na Uniwersytecie Dzieci odbywa się na czterech kierunkach, których program jest dostosowany do wieku i poziomu wiedzy dzieci.

„Odkrywanie” – dwuletni program dla dzieci w wieku 6-7 lat

Zajęcia (przyrodnicze, humanistyczne, społeczne, politechniczne) mają na celu pokazanie dzieciom bogactwa otaczającego świata poprzez samodzielne działanie. Warsztaty pozwalają odpowiedzieć na najczęściej zadawane w tym wieku pytanie: „co to jest?”.

„Inspiracje” – dwuletni program dla dzieci w wieku 8-9 lat

Zajęcia prowadzone są tak, aby pokazać dzieciom różnorodność świata i przedstawić jak najwięcej dziedziny wiedzy w oparciu o klasyczny podział nauk. Kierunek ma na celu zainspirować dzieci do poszukiwań naukowych oraz rozwijania własnych pasji i dać odpowiedź na pytanie: „jak?”.

„Tematy” – dwuletni program dla dzieci w wieku 10-11 lat

Problematyka zajęć podporządkowana jest czterem ważnym dla współczesnego świata zagadnieniom, wybranym na dany rok akademicki (np: ekologia, zdrowie, cywilizacja, świat współczesny). Celem zajęć jest nauczenie dzieci problemowego podejścia do opracowywanych zagadnień oraz wykształcenie w nich umiejętności korzystania z wiedzy. Tematy mają pomóc dzieciom zrozumieć i znaleźć odpowiedź na pytanie: „dlaczego?”.

„Mistrz i uczeń” – dwuletni program dla dzieci w wieku 12-14 lat

To program dla tych, którzy chcą pogłębiać swoją wiedzę w wybranej dziedzinie (np. specjalizacja przyrodniczo-medyczna, specjalizacja matematyczno-techniczna, specjalizacja humanistyczno-społeczna). Zajęcia mają na celu przekazanie specjalistycznej akademickiej wiedzy na poziomie dostosowanym do wieku studentów oraz spotkania z autorytetami ze świata nauki i życia publicznego.

Rekrutacja na Uniwersytet Dzieci prowadzona jest od czerwca (na kolejny rok szkolny) do wyczerpania miejsc lub ogłoszenia zamknięcia rekrutacji. Zajęcia odbywają się średnio co dwa tygodnie, zwykle w soboty. Rodzice zgłaszają dziecko wypełniając internetowy formularz zapisu i uiszczają opłatę. Opłata za cały rok wynosi od 450 do 650 zł w zależności od programu.

Sport i rekreacja

Miłośnicy sportu znajdują w Warszawie wiele możliwości wspólnego aktywnego wypoczynku. Czas z rodziną można spędzić korzystając ze ścieżek rowerowych, ścieżek biegowych, parków, boisk, basenów, lodowisk czy wrotkowisk. Także oferta zajęć pozalekcyjnych jest bardzo bogata. Całą rodziną można też uczestniczyć w wielu ciekawych imprezach sportowych – biegach, turniejach, piknikach. Wspólne rodzinne aktywności są bezcenne. Zbliżają do siebie członków rodziny, dają chwile wytchnienia i radości w codziennym zabieganiu. Wspólny wypad na rower, rolki, łyżwy czy basen jest również doskonałą inwestycją w zdrowie rodziny – i to fizyczne, i emocjonalne.

Pływamy

Warszawskie pływalnie proponują rodzinom wiele atrakcji, np. kursy pływania dla dzieci, zjeżdźalnie, rury, sztuczne rzeki. Najlepiej – jeśli jest taka możliwość – wykupić bilet rodzinny. Na kurs pływania można zapisać już przedszkolaka, jednak najpopularniejsze są kursy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w odpowiednio dobranej grupie wiekowej i trwają godzinę. W zależności od programu również rodzic może aktywnie uczestniczyć w zajęciach, zamiast wypatrywać dziecka z ławeczki.

PIYWALNIE

BEMOWO

OSiR Bemowo – Pływalnia kryta „Pingwin”
ul. Ofawska 3a, tel. 22 861 56 90
www.osirbemowo.pl

Wojskowa Akademia Techniczna
ul. Kartezjusza 1, tel. 22 683 74 40
www.wat.edu.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu
ul. Światowida 56
tel. 22 676 50 72 w 101
www.bos.waw.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany
ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80 w 101
www.crs-bielany.waw.pl

Centrum Rekreacyjno-Sportowe
ul. S. B. Lindego 20
tel. 22 835 00 08 w 110
www.crs-bielany.waw.pl

MOKOTÓW

Warszawianka „Wodny Park”
ul. D. Merliniego 4, tel. 22 854 01 30
www.wodnypark.com.pl

Sinnet Club
ul. Gołkowska 2, tel. 22 550 34 00
www.sinnet.pl

SP nr 307 im. Jana III Sobieskiego
ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 42 61

**Zespół Szkół nr 39
im. prof. Edmunda Jankowskiego**
ul. Bełska 1/3, tel. 506 499 207
www.plywaczek.com.pl

OCHOTA

OSiR Ochota – Pływalnia kryta
ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88
www.osir-ochota.home.pl

OSiR Ochota – Pływalnia odkryta
ul. Usypiskowa 18, tel. 508 293 706

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7
przy Zespole Szkół nr 83**
ul. Geodetów 1
tel. 22 822 66 07
www.mosochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

**OSiR Praga Południe – Pływalnia kryta
„Wodnik”**
ul. Abrahama 10,
wejście od ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego
tel. 22 673 82 00, w 112, 113
www.wodnik.waw.pl

**OSiR Praga Południe – Pływalnia kryta
„Szuwarek”**
ul. Kwatery Głównej 13, tel. 22 879 77 51
www.osir.waw.pl

Pływalnia odkryta „Kora”
ul. Wał Miedzeszyński 345, tel. 22 617 18 68

**Baseny Wał Miedzeszyński 407
– Pływalnia odkryta**
ul. Wał Miedzeszyński 407
tel. 22 617 75 55 (tylko w sezonie)
www.baseny.walmiedzeszynski407.pl

PRAGA PÓŁNOC

**DOSiR Praga Północ – Pływalnia kryta
„Prawy Brzeg”**
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 50 31 w 106
www.dosir.waw.pl

**WOW „Wisła”, Ośrodek „Namysłowska”
– Pływalnia kryta**
ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

REMBERTÓW

Akademia Obrony Narodowej
al. Gen. Chruściela „Montera” 103
tel. 22 681 42 98
www.aon.edu.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

WOSiR, Ośrodek „Rozbrat”
ul. Rozbrat 26, tel. 22 598 94 00
www.wosir.waw.pl

WOSiR, Ośrodek „Polonia”
ul. Konwiktorska 6, tel. 22 635 03 02
www.wosir.waw.pl

OSiR Śródmieście – Pływalnia kryta
ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34 w 110
www.osir-polna.pl

**WOW „Wisła”, Ośrodek „Inflancka”**

– Pływalnia kryta i odkryta

ul. Inflancka 8, tel. 22 831 92 29 w. 104
www.inflancka.waw.pl**Pałac Młodzieży – Pływalnia kryta**

Pałac Kultury i Nauki

pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63
www.pm.waw.pl**TARGÓWEK****Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”**ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68
www.basen-muszelka.pl**OSiR Targówek – Pływalnia „Polonez”**ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 88 00
www.osirtargowek.waw.pl**URSUS****OSiR Ursus – Pływalnia kryta „Skalar”**ul. Gen. K. Sosnkowskiego 3, tel. 22 250 19 01
www.osirusus.pl**OSiR Ursus – Pływalnia kryta „Albatros”**ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94
www.osirusus.pl**URSYNÓW****UCSiR – Pływalnia kryta „Aqua Relaks”**ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71
www.ucsir.pl**UCSiR – Pływalnia kryta „Hirszfelda”**ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36
www.ucsir.pl**UCSiR – Pływalnia kryta „Koncertowa”**ul. Koncertowa 4, tel. 22 644 40 35
www.ucsir.pl**Body Shape Fitness**al. Komisji Edukacji Narodowej 11
tel. 22 446 97 39
www.bodyshape.waw.pl**Le Soleil Centrum Rekreacji i Rehabilitacji**ul. Na Uboczu 18, tel. 22 649 00 87
www.lesoleil.pl**SGGW**ul. J. Ciszewskiego 10, tel. 22 593 12 83
www.obiektysportowe.sggw.pl**Park Kultury w Powsinie – Pływalnia odkryta**ul. Maślaków 1, tel. 22 649 45 75
www.parkpowsin.pl**WAWER****OSiR Wawer – Pływalnia Anin**ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93
www.osir-wawer.warszawa.pl**WESOŁA****AQUA PARK WESOLANDIA**ul. Wspólna 4, tel. 22 773 91 91,
22 773 92 29
www.wesolandia.pl**WILANÓW****Zespół Szkół nr 2 im. Wandy Rutkiewicz**ul. Gubinowska 28/30, tel. 506 499 207
www.plywaczek.com.pl**WŁOCHY****OSiR Włochy**ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40
www.osirwlochy.waw.pl**WOLA****OSiR Wola – Pływalnia kryta „Delfin”**ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65
www.osir-wola.pl**OSiR Wola – Pływalnia kryta „Foka”**ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90
www.osir-wola.pl**OSiR Wola – Pływalnia kryta „Nowa Fala”**ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25
www.osir-wola.pl**WOW „Wisła”, Ośrodek „Grzybowska”**ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 50 28
www.osrodekgrzybowska.waw.pl**WOW „Wisła”, Ośrodek „Moczydło” – baseny odkryte**ul. Górczewska 69/73
tel. 22 836 19 34
www.parkwodnymoczydlo.pl**Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 2**al. Jana Pawła II 69, tel. 22 838 70 22
www.zssam2.waw.pl**ŻOLIBORZ****OSiR Żoliborz – Pływalnia kryta**ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00 w 117
www.osir-zoliborz.waw.pl**Multico wellness & spa**ul. Bitwy pod Rokitną 1, tel. 22 869 96 31
www.multicofitness.pl

Lodowiska i wrotkowiska

Na warszawskich lodowiskach i ślizgawkach możesz jeździć na łyżwach razem ze swoim dzieckiem. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą skorzystać z kursów i pomocy instruktorów, jeżeli pierwsze „kroki” na lodzie są dość chybliwie. Przy większości lodowisk istnieje możliwość wypożyczenia łyżew. Cena biletu wstępu nie przekracza 10 zł, a na część lodowisk wstęp jest bezpłatny. Lodowiska są czynne zazwyczaj od listopada do marca, za wyjątkiem lodowiska „Torwar”, które jest całoroczne.

- **Lodowisko „Torwar”**

ul. Łazienkowska 6a, automat informacyjny 22 625 53 06, www.torwar.pl

Z ogólnodostępnej, krytej ślizgawki można skorzystać we czwartek 20.00-21.30, w sobotę 11.00-12.30 i 18.30-20.00, w niedzielę 11.00-12.30 i 18.30-20.00.

- **Hokej**

Uczniowski Hokejowy Klub Sportowy MAZOWSZE prowadzi szkółkę hokejową dla dzieci w wieku 3-12 lat. Zapisać się mogą zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. Zajęcia są prowadzone od września do maja na lodowisku Torwar II. Podczas treningów dzieci uczą się jazdy na łyżwach, a także podstawowych elementów gry w hokeja. Więcej informacji na stronie internetowej www.uhksmazowsze.pl. Telefon kontaktowy: 602 387 988.

LODOWISKA SEZONOWE

BEMOWO

OSiR Bemowo Lodowisko pod namiotem

ul. Obrońców Tobruku 40

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu – Lodowisko odkryte

ul. Strumykowa 21, tel. 22 676 67 49 w. 101
www.bos.waw.pl

MOKOTÓW

Tor łyżwiarski „Stegny” – Lodowisko odkryte

ul. Inspektowa 1, tel. 22 842 21 92
www.wosir.waw.pl

OCHOTA

OSiR Ochota – Lodowisko zadaszone

ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88
www.osir-ochota.home.pl

PRAGA POŁUDNIE

Śniegowisko przy Zespole Szkół nr 37 – Lodowisko zadaszone

al. Stanów Zjednoczonych 24
tel. 22 871 45 36
www.zs37.waw.pl

Lodowisko na Stadionie Narodowym

al. Ks. J. Poniatowskiego 1

PRAGA PÓŁNOC

WOW „Wisła”, Ośrodek „Namysłowska” – Lodowisko zadaszone

ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Arena PKiN – Lodowisko odkryte

Przed Pałacem Kultury, tel. 22 656 76 00
(od ul. Świętokrzyskiej)
www.pkin.pl

Lodowisko odkryte

Rynek Starego Miasta

TARGÓWEK

OSiR Targówek – Lodowisko zadaszone

ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 85 00
www.osirtargowek.waw.pl

URSUS

Szkoła Podstawowa nr 14 – Lodowisko odkryte

ul. Gen. K. Sosnkowskiego 10
tel. 22 662 64 05
www.ursus.warszawa.pl

URSYNÓW

Figlowisko – Lodowisko sezonowe

al. Komisji Edukacji Narodowej 100
tel. 504 245 910
www.figlowisko.pl

WAWER

OSiR Wawer – Lodowisko zadaszone

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 70 99
www.osir-wawer.warszawa.pl



WILANÓW

Zespół Szkół nr 2 – Lodowisko zadaszone
ul. Gubinowska 28/30

ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34
www.parkwodnymoczydlo.pl

WŁOCHY

OSiR Włochy – Lodowisko zadaszone
ul. 1 Sierpnia, Park im. M. Kotańskiego

Wola Park – Lodowisko sezonowe
ul. Górczewska 124, tel. 22 533 40 00
www.wolapark.pl

WOLA

WOW „Wisła” – Ośrodek „Moczydło”
– Lodowisko zadaszone

ŻOLIBORZ
Lodowisko odkryte
ul. Potocka 1

WROTKI, ROLKI

Wrotkowisko „Jutrzenka”

ul. Rozbrat 5, tel. 22 628 03 35, www.wosir.waw.pl
Kursy już dla dzieci od lat 5. Można też poszaleć z całą rodziną.

WOSiR Stegny – Tor wrotkarski i rolkowy

ul. Inspektowa 1, tel. 22 842 27 68, www.wosir.waw.pl

OSiR Wawer – wrotkowisko

ul. Włókiennicza 54, tel. 785 990 094, www.osir-wawer.warszawa.pl

NARTY

Całoroczny Stok Narciarski „Szczęśliwice”

ul. Dawska 22, tel. 22 622 69 61, www.wosir.waw.pl
Możliwość nauki jazdy na nartach – zajęcia indywidualne i grupowe.

Na rower!

Warszawa ma 372 km dróg rowerowych. Liczba ta rośnie coraz szybciej, a nowe odcinki dróg rowerowych łączą już istniejące w spójną sieć. Niezależnie od budowy nowej infrastruktury również starsze drogi rowerowe są dostosowywane do obecnie obowiązujących standardów. Na lokalnych ulicach ruchu samochodowy jest uspokajany, by można się było po nich bezpiecznie poruszać rowerem.

Do dyspozycji rowerzystów jest ponad 600 parkingów rowerowych mogących pomieścić ponad 3000 jednośladów; kilkadziesiąt parkingów działa w systemie B+R przy stacjach metra i SKM oraz na pętlach autobusowych i tramwajowych. Na stronie ZTM www.ztm.waw.pl w zakładce mapy i schematy znajduje się interaktywna mapa parkingów rowerowych B+R.

Aby nie obawiać się o rower, pamiętaj by go przypiąć do stojaka, a przy braku stojaka – innego solidnego elementu, najlepiej zapięciem sztywnym, tzw. u-lockiem (nazwa pochodzi od kształtu pałka tej kłódki). Oprócz rozwoju infrastruktury organizowane są liczne akcje promujące ruch rowerowy – bezpłatne wypożyczenie rowerów podczas dnia bez samochodu, bezpłatne znakowanie rowerów podczas akcji „nie daj szansy złodziejowi”. Coraz więcej pikników, zawodów sportowych i wycieczek rowerowych organizują dzielnice – informacji szukaj na stronach urzędów dzielnic.

A może weźmiesz udział w Warszawskiej Masie Krytycznej? To organizowana na zasadzie wolontariatu akcja mająca na celu zjednoczenie wszystkich, którym zależy na poprawie sytuacji warszawskich rowerzystów. Masa wyrusza w każdy ostatni piątek miesiąca o godzinie 18.00 z Placu Zamkowego, niezależnie od pogody. Jadą w niej tysiące rowerzystów, często całymi rodzinami.

Najważniejsze trasy rowerowe Warszawy

• Szlak Wisły – Nadwiślańska Ścieżka Rowerowa – ok. 37 km

Trasa rozpoczyna się w Puszczy Kampinoskiej, biegnie wzdłuż Wisły koło Lasku Bielańskiego i Kępy Potockiej. Za Klubem Sportowym Spójnia powstała szeroka ścieżka przez lasy łęgowe. Dalej wy-

znaczono wygodną promenadę wzdłuż bulwarów aż do Portu Czerniakowskiego. Rowerzyści mogą kontynuować jazdę ul. Czerniakowską, Witosą i Sobieskiego do Wilanowa. Stąd wygodna trasa wiedzie wzdłuż ul. Przyczółkowej do Powsina. Do potrzeb rowerzystów dostosowany jest również wał wiślany na Siekierkach i Zawadach – wyznaczono na nim gruntową ścieżkę w widoku na łęgi nad rzeką.

- **Szlak Wisły – prawobrzeżny, 18 km**

Gruntowa ścieżka wiedzie od mostu Grota-Roweckiego do mostu Łazienkowskiego nad brzegiem Wisły. Drogę rowerową wyznaczono również na Wale Miedzeszyńskim.

- **Szlak Obwodowy – zielony, 21,4 km**

Łączy pl. Na Rozdrożu i Łazienki z Lasem Bielańskim, wiedzie wzdłuż dróg rowerowych na Polu Mokotowskim, Banacha, al. Prymasa Tysiąclecia, ul. Maczka i Podleśnej.

- **Podkarpowa Ścieżka Rowerowa – 5 km**

Szlak łączący Agrykolę z Podzamczem. Wiedzie przez Centralny Park Kultury, Powiśle, Mariensztat i u podnóża Starego i Nowego Miasta. Kończy się nieopodal mostu Gdańskiego.

- **Bemowo – 14 km**

Osią sieci ścieżek na Bemowie jest trasa wzdłuż ul. Górczewskiej i Powstańców Śląskich, a także ścieżka wzdłuż ul. Radiowej w stronę Kampinoskiego Parku Narodowego. Trasa rekreacyjna jest również wyznaczona w Forcie Bema.

- **Białołęka – 23 km**

Jedną z ciekawszych tras jest 7-kilometrowy szlak biegnący przez zagajniki i pola wzdłuż Kanału Żerańskiego, od Marywilskiej w stronę Zalewu Zegrzyńskiego. Ścieżki wiodą również wzdłuż Modlińskiej, Trasy Mostu Skłodowskiej-Curie i głównych ulic Tarchomina i Nowodworów.

- **Bielany – 38 km**

Dzielnica posiada gęstą sieć dróg rowerowych wyznaczonych wzdłuż głównych ulic: Marymonckiej, Kasprzycza, Broniewskiego, Kochanowskiego, Maczka, Conrada i Perzyńskiego. Jazdę rekreacyjną umożliwia Szlak Nadwiślański oraz ścieżki Lasu Bielańskiego i Młocińskiego.

- **Ochota – 12 km**

Przez dzielnicę można przejechać rowerem wzdłuż ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r., Banacha i przez Pole Mokotowskie. Ścieżki wiodą też wzdłuż ul. Grójeckiej, Szczęśliwickiej i Al. Jerozolimskich.

- **Praga Południe – 25 km**

Najważniejsze trasy wiodą wzdłuż Trasy Siekierkowskiej i Wału Miedzeszyńskiego. Drogi rowerowe istnieją również na głównych ulicach Goławia oraz wzdłuż ul. Ostrobramskiej i Szaserów.

- **Praga Północ – 10 km**

Droga dla rowerów została wybudowana na u. Jagiellońskiej i al. Solidarności. Rekreacyjny szlak wiedzie również nad brzegiem Wisły.

- **Śródmieście – 30 km**

Wygodna asfaltowa droga rowerowa biegnie wzdłuż Al. Ujazdowskich. Śródmieście można też przejechać Szlakiem Nadwiślańskim i Podkarpowym. Przybywa również pasów rowerowych na jezdni – na ul. E. Plater, Tamce, Spacerowej czy Międzyparkowej.



- **Targówek** – 28 km

Drogi rowerowe biegną przy głównych arteriach Bródna. Wyznaczono również ścieżki po obu stronach Trasy Toruńskiej. Dojazd rowerem do centrum zapewnia droga rowerowa na ul. Radzywińskiej. Rowerzyści mogą również jeździć po ścieżkach wzdłuż Kanału Bródnowskiego.

- **Ursus** – 13 km

Przez dzielnicę biegną trasy rowerowe wzdłuż ul. Nowolazurowej i Trasy S2. Sieć dróg rowerowych jest również na osiedlu Niedźwiadek.

- **Ursynów** – 36 km

Drogi rowerowe biegną wzdłuż większości głównych arterii komunikacyjnych Ursynowa. Najdłuższa trasa rowerowa (4,7 km) prowadzi al. Komisji Edukacji Narodowej. Równoległe do niej biegnie ścieżka wzdłuż ul. Rosoła i Pileckiego. Poprzecznie do nich zostały wyznaczone trasy wzdłuż ul. Wąwozowej, Jeżewskiego, Przy Bażantarni, Belgradzkiej i Ciszewskiego. Rowerzyści mogą się też poruszać po wybranych ścieżkach Lasu Kabackiego.

- **Wawer** – 22 km

Wawer dysponuje rozległymi lasami, które najlepiej odwiedzić na rowerze. W lesie wyznaczona jest też trasa MTB dla rowerów górskich. Trasa rozpoczyna się przy ul. Axentowicza w Aninie, a kończy w Aleksandrowie przy ul. Przełęczu. Prowadzi piaszczystym duktem pośród lasu i jezierek Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

- **Wilanów** – 13 km

Najpopularniejsza trasa wiedzie wzdłuż al. Wilanowskiej do Pałacu w Wilanowie i dalej ul. Przyczółkową do Powsina. Dla potrzeb rowerzystów przystosowano również wał wiślany, stanowiący ciekawą trasę rekreacyjną. Gęsta sieć dróg rowerowych oplata nowopowstałe Miasteczko Wilanów.

- **Wola** – 17 km

Główne trasy rowerowe biegną wzdłuż Górczewskiej, al. Prymasa Tysiąclecia, Kasprzak i al. Jana Pawła II. Ścieżki rowerowe wyznaczono również w parkach Moczydło i Szymańskiego.

- **Mosty, na których zostały wytyczone ścieżki rowerowe:**

- most Gdański,
- most Świętokrzyski,
- most Siekierkowski,
- most Marii Curie-Skłodowskiej.

Pamiętaj o prawach i obowiązkach rowerzystów

Rower, zgodnie z prawem o ruchu drogowym, musi mieć co najmniej jeden sprawny hamulec, sygnał dźwiękowy (dzwonek) oraz światła: białe lub żółte z przodu oraz czerwony odblask i światło czerwone z tyłu. Zaleca się również zamontowanie białego odblasku z przodu i białych lub żółtych odblasków w kołach. Bardzo dobrze tę funkcję pełnią opony z naklejonym fabrycznie paskiem odblaskowym.

Dziecko do 7 lat może być przewożone w foteliku. Przy zakupie koniecznie sprawdź w instrukcji, jaka jest maksymalna nośność fotelika – bywa, że dzieci 5-letnie ważą więcej, niż wynosi maksymalny udźwieg. Dzieci wolno przewozić także w dostosowanych do tego celu przyczepkach. Jest to rozwiązanie bezpieczne i wygodne – w przyczepie oprócz dziecka możesz przewieźć prowiant na piknik. Przyczepa również musi posiadać światła odblaskowe oraz świecące światło tylne. Wskazane jest zamocowanie do przyczepy elastycznej „anteny” z odblaskową chorągiewką, w celu zwiększenia widoczności.

Dorośli mają prawo towarzyszyć na swoim rowerze dziecku do 10. roku życia, jadącemu rowerem po chodniku. Jednak w tym przypadku pieszemu na chodniku należy ustępować miejsca.

Podobnie rowerzysta może warunkowo korzystać z chodnika, gdy na jezdni jest dopuszczona prędkość powyżej 50 km/h, a także w czasie złych warunków atmosferycznych – silnych opadów deszczu, śniegu, mgły itp. Tutaj również rowerzysta musi ustępować miejsca pieszem. Piesi za to nie powinni korzystać z drogi dla rowerów, poza wyjątkowymi sytuacjami, np. gdy obok drogi dla rowerów nie ma chodnika. Na drodze rowerowej pierwszeństwo ma rowerzysta i pieszy powinien ustępować mu miejsca.

W warszawskiej komunikacji miejskiej możesz przewozić rower za darmo. Nie możesz jednak utrudniać podróży innym pasażerom.

Biegamy

Bieganie staje się coraz bardziej popularne i powszechne. Warszawa daje biegaczom, małym i dużym, spore możliwości – od ścieżek biegowych, zorganizowanych, bezpłatnych zajęć z trenerem po udział w różnych biegach, na maratonie kończąc. Biegać można całą rodziną. Jeżeli dla naszego juniora jest to zbyt duży wysiłek, może jechać obok nas na rowerze.

• „Program ścieżek biegowych”

To ogólnopolski projekt skierowany do wszystkich, którym zależy na zdrowiu i prowadzeniu aktywnego trybu życia. Na wyznaczonych trasach organizowane są zajęcia biegowe, prowadzone przez grupę wykwalifikowanych i doświadczonych trenerów. Do zajęć można dołączyć na każdym poziomie zaawansowania, także kiedy chcemy zacząć biegać. Zajęcia są bezpłatne, nie trzeba się na nie zapisywać. Trasy mają zazwyczaj ok. 2 lub 3 km dla osób początkujących i do 10 km dla osób zaawansowanych. Podczas treningów można też uzyskać informacje o zdrowym żywieniu, ustalić indywidualny plan treningowy czy przygotować się do dłuższego biegu. Na zajęciach panuje radosna, nieformalna atmosfera.

• Warszawskie ścieżki biegowe – www.sciezki-biegowe.pl

- Agrykola – wtorek godz. 18.30, sobota godz. 10.00,
- Lasek Bielański – wtorek, godz. 18.30, sobota godz. 10.00,
- Park Skaryszewski – wtorek godz. 18.30, sobota godz. 10.00,
- Pola Mokotowskie – wtorek godz. 18.30, sobota godz. 10.00.

A kiedy już zaczniesz regularnie biegać, warto wziąć udział w jednej z imprez biegowych w Warszawie. Możesz w nich uczestniczyć całą rodziną.

- majowy Bieg Konstytucji 3. maja – 5 km;
- lipcowy Bieg Powstania Warszawskiego – 5 i 10 km;
- wrześniowy Maraton Warszawski – 42 km 195 m;
- październikowy Biegnij Warszawo – 10 km;
- listopadowy Bieg Niepodległości – 10 km.

Więcej informacji (dokładne trasy, terminy, zasady uczestnictwa) na stronach: www.biegnijwarszawo.pl, www.maratonyplskie.pl, www.bieganie.pl.

Nordic walking

Jeżeli wolisz chodzić niż biegać, możesz skorzystać z zajęć nordic walking. Pod okiem profesjonalnego trenera zgłębisz tajniki tego sportu. To treningi dla każdego, bez względu na wiek, płęć czy możliwości kondycyjne. Zajęcia są bezpłatne. Trasy mają 2 lub 3 km. Trening trwa 45 minut. Na miejscu można wypożyczyć kijki do marszu.

• Ścieżki nordic walking – www.sciezki-nordicwalking.pl

- Agrykola – wtorek, godz. 18.00,
- Lasek Bielański – środa, godz. 17.30,
- Park Skaryszewski – czwartek, godz. 17.30,
- Park Szczęśliwicki – czwartek, godz. 18.30,



- Pola Mokotowskie – środa, 17.30,
- Park Koziarozca (Włochy) – sobota, godz. 10.00.

Pikniki rekreacyjno-sportowe

Całą rodziną możecie wziąć również udział w jednym z warszawskich pikników rekreacyjno-sportowych:

- piknik z okazji uchwalenia Konstytucji 3 maja – 3 maja, Łazienki Królewskie (inscenizacje uchwalenia Konstytucji, gry i zabawy nawiązujące do epoki, koncerty, konkursy dla najmłodszych);
- piknik z okazji Bitwy Warszawskiej – 15 sierpnia, Ogród Saski (gry i zabawy nawiązujące do okresu 1920 roku);
- Piknik Olimpijski – maj/czerwiec, Kępa Potocka (sport, gry rekreacja).

Gry miejskie

Coraz częściej w Warszawie organizowane są tematyczne gry miejskie związane np. z historią, określonym miejscem. Gra odbywa się w przestrzeni miejskiej. Łączy w sobie cechy improwizowanej sztuki teatralnej i happeningu miejskiego. Uczestnicy podzieleni na rywalizujące ze sobą zespoły, poruszają się po mieście przy pomocy mapy. Zespoły docierają do punktów wskazanych na mapie, gdzie czekają na nich zadania. Zwykle wymagają one kontaktów z przechodniami i mieszkańcami miasta. Są także zadania wymagające szybkiego dotarcia w określone miejsce, odebrania wiadomości z automatu telefonicznego lub znalezienia jakiegoś ukrytego przedmiotu. Podczas wykonywania zadań uczestnicy gry spotykają animatorów, którzy mogą wyznaczać im dodatkowe zadania lub udzielać potrzebnych informacji.

Elementem podnoszącym atrakcyjność oraz ułatwiającym uczestnikom zaangażowanie się w grę jest linia fabularna scenariusza, z którą zwykle związane są tematyczne gadzety i zadania. Scenariusz na różne sposoby uatrakcyjnia rozgrywkę: gracze mogą od postaci fabularnych nabywać przedmioty (artefakty) pomocne w grze, mogą brać udział w dodatkowo punktowanych „misjach” polecanych im przez napotkane postacie. Więcej informacji na www.grymiejskie.waw.pl.

Kibicujemy!

Wspólne kibicowanie to wspianała rodzinna rozrywka. Weźcie udział w jednej z warszawskich imprez sportowych choćby po to, aby oprowadzić waszego juniora np. po stadionie Legii czy stadionie lekkoatletycznym oraz przybliżyć mu zasady konkretnej dyscypliny sportowej.

Poniżej podajemy wybrane imprezy sportowe z 2014 r.:

- VII Turniej Floret Witolda Woydy, 8-9 luty;
- VII Grand Prix Polski Weteranów w tenisie stołowym, 15-16 luty;
- Międzynarodowe Mistrzostwa Polski juniorów w zapasach w stylu klasycznym. 6. Memoriał Bolesława Dubickiego, 7-8 marca;
- 40-ste Yonex Polish Open 2014 (badminton), 20-23 marca;
- Indywidualne Mistrzostwa Polski w Szachach, 25 marca – 2 kwietnia;
- Mistrzostwa Polski Seniorów i Senierek w sumo. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski kobiet i mężczyzn, 4-5 kwietnia;
- Finał Mistrzostw Polski Juniorów w Curlingu, 4-6 kwietnia;
- 31. Międzynarodowy Turniej Bokserski im. Feliksa Stamma, 8-13 kwietnia;
- Międzynarodowe Zawody Junierek w Gimnastyce Artystycznej – Irina Cup, 11-15 kwietnia;
- Mistrzostwa Polski junierek starszych w pływaniu, maj;
- X MiniEuropa 2014 Międzynarodowe Zawody w łyżwiarstwie Figurowym, 1-4 maja;
- 59 Puchar Świata Grand Prix „O Szablę Wołodziejowskiego”, 17-18 maja;
- IX Międzynarodowy Memoriał Mieczysława Nowakowskiego (łucznictwo), 23-25 maja;
- Ogólnopolskie zawody w skokach przez przeszkody – Memoriały mjr W. Olędzkiego, płk A. Łucznińskiego, gen. dyw. K. Gilarskiego, 30 maja – 1 czerwca;
- Mistrzostwa Polski w Sprinterskim Biegu na Orientację, 7 czerwca;

- Międzynarodowy Turniej w Akrobatyce Sportowej „Wars & Sawa Cup”, 7-9 czerwca;
- Mistrzostwa Polski Seniorów w Akrobatyce sportowej, 7-9 czerwca;
- XXXI Międzynarodowy Memoriał im. Ireny Szydłowskiej w łucznictwie, 20-22 czerwca;
- MetLife Warsaw International Chess Festival, 10-20 lipca;
- 57. Międzynarodowy wyścig kolarski „Dookoła Mazowsza”, 29 lipca – 2 sierpnia;
- Międzynarodowy Turniej Piłkarski o Puchar Pamięci Małego Powstańca, 30 lipca – 2 sierpnia;
- V Memoriał Stanisława Królaka, 24 sierpnia;
- Mistrzostwa Świata Seniorów w Pięcioboju Nowoczesnym, 1-7 września;
- Międzynarodowe Mistrzostwa Warszawy Warsaw Cup w taekwondo olimpijskim, 6-7 września;
- Amp Futbol Cup 2014 międzynarodowy turniej piłki nożnej osób po amputacjach, 6-7 września;
- VIII Warsaw Orient Meeting, 13-14 września;
- IX Memoriał Zdzisława Ambroziaka w piłce siatkowej, 26-28 września;
- Międzynarodowy Puchar Polski XVI Warsaw Judo Open, 27-28 września;
- 36. Maraton Warszawski. Maraton Narodowy, 28 września;
- Regaty Pamięci Leszka Pawlika, październik;
- XIV Międzynarodowy Memoriał Stanisława Reda kadetów i dzieci w zapasach w stylu wolnym, 3-5 października;
- Biegnij Warszawo, 5 października;
- 28. Międzynarodowy Turniej Wola Cup w męskiej młodzieżowej piłce siatkowej w dwóch kategoriach wiekowych, 7-9 listopada;
- Międzynarodowy Memoriał Młodzików im. Piotra Rydzewskiego w zapasach, 7-8 listopada;
- Międzynarodowy Puchar Polski w Sportowym Tańcu Towarzystwem XVI Polish Cup 2014, 8-9 listopada;
- X Memoriał Jacka Zglinickiego (piłka ręczna), 8-9 listopada;
- XI Otwarty Warszawski Festiwal Badmintona, 21 listopada – 14 grudnia;
- Międzynarodowe zawody Warsaw Cup (łyżwiarstwo figurowe), 21-24 listopada;
- XX Mistrzostwa Polski w tańcu sportowym, 22-23 listopada;
- VIII Międzynarodowy Turniej Karate KOKORO CUP 2014, 6 grudnia.

Wszystkie informacje o sportowych wydarzeniach w Warszawie możesz znaleźć na stronie: www.sportowa.warszawa.pl

Pałac Młodzieży

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, www.pm.waw.pl

Wspaniałym miejscem do rozpoczęcia przez nasze dzieci przygody ze sportem jest Pałac Młodzieży. Pałac Młodzieży rozpoczął działalność 5 kwietnia 1955 r. Jego misją jest rozwijanie oraz zaspokajanie zainteresowań naukowych, artystycznych oraz społecznych dzieci i młodzieży. Obecnie na zajęcia do Pałacu przychodzi około 5 tysięcy dziewcząt i chłopców w wieku od 6 do 19 lat. Jest tam zatrudnionych 100 instruktorów-wychowawców i 80 innych pracowników. Pałac ma również wielotysięczną rzeszę przyjaciół (wśród nich są przede wszystkim rodzice wychowanków). W Pałacu Młodzieży możesz zapisać swoje dziecko na zajęcia z gimnastyki artystycznej, akrobatyki, tenisa stołowego, podstawy szermierki, sztuk walki, podstaw sportu i gier zespołowych. Na zajęcia mogą chodzić dzieci od 6. roku życia.

SYRENKI – boiska wielofunkcyjne

„Syrenki” to wielofunkcyjne boiska sportowo-rekreacyjne przeznaczone dla dzieci i młodzieży szkolnej. Obiekty są ogólnodostępne i nieodpłatne przez cały rok kalendarzowy. Na terenie „Syrenek” od maja do września jest prowadzony program sportowo-rekreacyjny. W określonych godzinach dzieci i młodzież mogą uczestniczyć w zajęciach sportowych prowadzonych przez instruktorów/ animatorów sportu.



SYRENKI

BIAŁOŁĘKA**Park Picassa**

ul. Picassa

Białolecki Ośrodek Sportu

tel. 676 50 72 w 101

– boisko do piłki nożnej.

BIELANY**Park Olszyna**

ul. Duracza

Centrum Rekreacyjno-Sportowe

tel. 22 633 86 80

- boisko wielofunkcyjne,
- boisko do koszykówki,
- boisko do siatkówki,
- plac ze ścianką wspinaczkową i siłownią na wolnym powietrzu.

OCHOTA**III Ogród Jordanowski**

ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44

- boisko do gry w piłkę nożną,
- 2 boiska do koszykówki,
- dwa boiska do siatkówki.

PRAGA PÓLNOC**VII Ogród Jordanowski**

ul. Namysłowska 21

tel. 22 619 89 93

- boisko wielofunkcyjne;
- boisko do siatkówki i koszykówki,
- boisko do mini koszykówki,
- budynek sanitarno-socjalny z funkcjami rekreacyjno – kulturalnymi.

REMBERTÓW**Zakład Gospodarowania Nieruchomościami**

ul. Czwartaków

tel. 22 515 44 70

- boisko do koszykówki,
- boisko do siatkówki,

- boisko do kometki,
- plac zabaw dla dzieci młodszych,
- plac zabaw dla dzieci starszych,
- plac do ćwiczeń gimnastycznych.

TARGÓWEK**Park Bródnowski**

ul. Wyszogrodzka 15

Ośrodek Sportu i Rekreacji

tel. 22 884 85 00

- boisko wielofunkcyjne do piłki ręcznej i piłki nożnej,
- boisko do koszykówki,
- boisko do siatkówki,
- boisko do siatkówki plażowej,
- boisko do tenisa stołowego.

WAWER

ul. Starego Doktora

Urząd Dzielnicy Wawer

tel. 22 443 69 01

- boisko wielofunkcyjne,
- boisko do koszykówki,
- skate park i ścieżka zdrowia,
- górka saneczkowa,
- stanowiska do tenisa stołowego,
- plac zabaw,
- bieżnia LA,
- ścianka wspinaczkowa.

WOLA**Warszawskie Ośrodki Wypoczynku Wisła
Ośrodek WOW Wisła – Ośrodek Moczydło**

ul. Górczewska 69/73

tel. 22 827 67 76

- boisko do piłki nożnej,
- boisko wielofunkcyjne do piłki ręcznej, koszykówki lub siatkówki,
- lodowisko/wrotkowisko.

Program „Od zabawy do sportu”

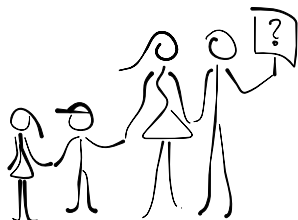
Jest to program nadobowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego dla uczniów z klas I-III szkół podstawowych. Ma on na celu podniesienie sprawności fizycznej dzieci z najmłodszej grupy szkolnej, przygotowanie dzieci do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, uczestnictwa w sporcie oraz do odbioru widowiska sportowego. Program zakłada prowadzenie zajęć w oparciu o zabawy i gry ruchowe. Integralną częścią programu jest system rozgrywek rekreacyjno-sportowych, w których uczestniczy ok. 160 szkół podstawowych z terenu m.st. Warszawy. Program jest inicjatywą, propagującą ruch i sport wśród najmłodszych bez kierowania ich na drogę rywalizacji sportowej, obejmując

swym działaniem ogromną ilość uczestników, łączy sport z rozwojem społecznym (integracja uczniów, nauczycieli i rodziców, zdrowe zasady współzawodnictwa, kultura aktywnego dopingu). Dodatkowo zajęcia realizowane są jako nadobowiązkowe lekcje wychowania fizycznego (zajęcia odbywają w obiektach sportowych szkoły), a także w formie cyklicznego uczestnictwa w rozgrywkach rekreacyjno-sportowych opartych o zabawy i gry ruchowe. Organizatorem programu jest Urząd m.st. Warszawy, Biuro Sportu i Rekreacji, przy udziale Zakładu Gier i Zabaw Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie.

Program „Lato/zima w mieście”

Interdyscyplinarny program „Lato/zima w mieście” realizują corocznie biura Urzędu m.st. Warszawy, urzędy dzielnic, miejskie instytucje sportu, wychowania pozaszkolnego i kultury, szkoły oraz organizacje pozarządowe działające w okresie ferii letnich i zimowych w obszarze edukacji, sportu i rekreacji, turystyki i kultury. Za realizację tego programu Warszawa została wyróżniona tytułem Europejskiej Stolicy Sportu w 2008 r. Program jest organizowany dla wszystkich grup wiekowych dzieci i młodzieży z terenu Warszawy, z uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych i ze środowisk dysfunkcyjnych, a także uczniów uzdolnionych oraz zainteresowanych nauką, sportem, kulturą. Cel programu „Lato i zima w mieście” (oraz towarzyszącego programu „Lato i zima poza miastem”) to zapewnienie warszawskim dzieciom i młodzieży atrakcyjnego, bezpiecznego wypoczynku, rozwoju psycho-fizycznego oraz możliwości rozwijania zainteresowań w czasie wakacji letnich i ferii zimowych. Tworzone w ramach programu oferty wypoczynku i rekreacji są łączone z atrakcyjnymi zajęciami sportowymi, artystycznymi, hobbystycznymi, naukowymi, społecznymi oraz rozwijaniem wolontariatu młodzieżowego. W dziedzinie sportu i rekreacji program ma za zadanie propagowanie nawyków aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież. Jest to kontynuacja zajęć sportowych prowadzonych podczas roku szkolnego. W działaniach związanych z programem uwzględnia się edukację zdrowotną i promocję zdrowego stylu życia, a w miarę potrzeb, dostęp uczestników do pomocy medycznej.

Pełny program można znaleźć na stronie www.um.warszawa.pl.



Rozdział IV

Świadomy rodzic

Prawa rodziców

Gdy prawa rodziców nie są respektowane

Obowiązki rodziców

Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków

Prawa i obowiązki dziecka

Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane

Bezpieczeństwo juniora

Prawa rodziców

Prawa rodziców są określone w szeregu aktów prawnych. Stosunki prawne między rodzicami oraz rodzicami a dziećmi reguluje szczegółowo Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Sytuację dziecka wobec systemu prawnego reguluje Kodeks cywilny oraz inne przepisy. Prawo do poszanowania władzy rodzicielskiej w dziedzinie wychowania gwarantuje Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych z 1966 r. – art. 18.4, Europejska Konwencja Praw Człowieka oraz Konwencja o Prawach Dziecka – art. 14.2; art. 18.2. Pamiętajcie o tym, że terminu „władza” nie można utożsamiać z prawem własności, a raczej z dużą odpowiedzialnością, jaka ciąży na rodzicach. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka z poszanowaniem jego godności i praw.

Konstytucja RP stanowi, że źródłem wolności i praw człowieka i obywatela jest przyrodzona i niezbywalna godność człowieka. Aby szanować godność własną i innych, trzeba takiego szacunku najpierw doświadczyć ze strony najbliższych, nauczycieli i opiekunów. Warto włożyć wiele wysiłku w zbudowanie w dziecku poczucia godności i nauczyć je, jak respektować godność innych ludzi. To inwestycja, która zwróci się w przyszłości. Pamiętajcie, że dziecko uczy się przede wszystkim poprzez naśladowanie postaw rodziców. Zadbajcie więc o to, aby wasze relacje rodzinne były oparte na szacunku.

Macie prawo do wychowania i kształcenia dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami moralnymi i religijnymi, z uwzględnieniem stopnia dojrzałości dziecka, wolności jego sumienia i wyznania, przekonań oraz z poszanowaniem jego godności i praw. Realizując swoje prawo do wychowania dziecka w zgodzie z przekonaniami, musicie jednak uwzględnić obowiązujące w Rzeczypospolitej Polskiej normy konstytucyjne. Konstytucja stanowi, że wszyscy są równi wobec prawa. W przełożeniu na stosunki rodzinne może to oznaczać, że choć każdy ma nieco inne zadania, obowiązki i inny zakres odpowiedzialności, każdego traktujemy równo. Nikomu nie wolno traktować pozostałych członków rodziny gorzej, tylko dlatego, że jest większy, silniejszy czy też dostarcza rodzinie większych dochodów. Wasze dziecko powinno wzrastać w przekonaniu, popartym przykładem z domu, że kobieta i mężczyzna mają równe prawa, że chłopcom i dziewczętom należy się równe traktowanie, że niczyje wybory życiowe nie są determinowane płcią. Równość wobec prawa oznacza również, że nikogo nie wolno dyskryminować z jakiegokolwiek przyczyny – rasy, przynależności narodowej czy etnicznej, płci, orientacji seksualnej, sprawności fizycznej lub intelektualnej. Rodzina i szkoła winny uczyć dzieci postawy otwartej na innych ludzi.

Prawa w zakresie kształcenia dzieci

Rodzice mają prawo do pierwszeństwa w wychowaniu i nauczaniu dzieci²³. Art. 70 Konstytucji stanowi, że każdy ma prawo do nauki, a nauka do 18. roku życia jest obowiązkowa. Nauka w szkołach publicznych jest bezpłatna²⁴. Rodzice mają wolność wyboru szkół innych niż publiczne, prawo do nauczania dziecka poza szkołą²⁵.

Rodzice mają prawo wpływać na politykę oświatową²⁶ realizowaną w szkołach. Bezpośrednio lub poprzez stowarzyszenia mogą wydawać opinie i przeprowadzać konsultacje z władzami odpowiedzialnymi za edukację na wszystkich poziomach ich struktur. Mają też prawo uczestnictwa w odpowiednich organach, sprawujących kontrolę nad placówkami edukacyjnymi, poprzez udział ich przedstawiciela w komisji konkursowej wybierającej dyrektora szkoły²⁷, posiadanie swoich przedstawicieli w krajowej, wojewódzkiej i lokalnych radach oświatowych²⁸, wybór swoich przedstawicieli do składu rady szkoły²⁹ oraz działanie nad rodziców.

Rodzice mają prawo do pomocy materialnej³⁰ ze strony państwa i instytucji społecznych, eliminującej wszelkie bariery finansowe, które mogłyby utrudnić dostęp ich dzieci do edukacji. Rodzice mają prawo żądać od odpowiedzialnych władz publicznych wysokiej jakości edukacji.

²³Źródło: Powszechna Deklaracja Praw Człowieka – art. 16.3; art. 26.3, Ustawa o systemie oświaty – art. 1.2.

²⁴Powszechna Deklaracja Praw Człowieka – art. 26.1.

²⁵Ustawa o systemie oświaty – art. 16.8.

²⁶Ustawa o systemie oświaty – art. 1.2, art. 16.1.8.9, art. 12.1.

²⁷Źródło: Ustawa o systemie oświaty – art. 36a ust.5, pkt. 2.

²⁸Ustawa o systemie oświaty – art. 45-49.

²⁹Ustawa o systemie oświaty – art. 51.

³⁰Powszechna Deklaracja Praw Człowieka – art. 16.3, Konwencja o Prawach Dziecka – art. 18.2, Ustawa o systemie oświaty – art. 1.2.



System edukacji powinien być otwarty na wszystkich uczniów z ich indywidualnymi potrzebami oraz ma podejmować działania w celu zapewnienia wszystkim jak najlepszych warunków normalnego i pełnego funkcjonowania w środowisku. Z tego względu, w procesie kształcenia konieczne jest uwzględnienie indywidualnych predyspozycji i możliwości dzieci. Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, to w szczególności uczniowie wybitnie zdolni, niepełnosprawni i przewlekle chorzy, z zaburzeniami zachowania, niedostosowani społecznie i zagrożeni niedostosowaniem, pochodzący ze środowisk i obszarów zaniedbanych ekonomicznie i kulturowo, z trudnościami w nauce. Im wcześniej ich potrzeby zostaną rozpoznane, tym większa jest szansa na ich zaspokojenie. Od września 2009 r. w polskich szkołach jest wdrażany program mający na celu uwrażliwienie systemu na specjalne potrzeby edukacyjne uczniów i takie pokierowanie ich rozwojem, by mieli szansę w pełni wykorzystać swój potencjał intelektualny.

W każdej szkole powoływany jest zespół do spraw specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów, który w zależności od potrzeb, przy udziale rodziców ucznia, przedstawicieli organu prowadzącego szkołę (na zaproszenie dyrektora) oraz poradni psychologiczno-pedagogicznej opiekującej się szkołą (na wniosek dyrektora), dokonuje przeglądu i oceny skuteczności świadczonej uczniowi pomocy oraz zatwierdza zmiany w przyjętych indywidualnych programach edukacyjnych. W skład zespołu wchodzi nauczyciele prowadzący zajęcia edukacyjne w danym oddziale i specjaliści zatrudnieni w szkole.

Do zadań zespołu należy w szczególności: rozpoznawanie przyczyn niepowodzeń szkolnych oraz specyficznych trudności w uczeniu się, w tym ryzyka dysleksji, określanie możliwości uczniów, ich indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz sposobów ich zaspokajania, opracowywanie programów edukacyjno-terapeutycznych dla uczniów niepełnosprawnych lub niedostosowanych społecznie, programów wsparcia uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, programów nauczania dla uczniów wybitnie zdolnych.

Każde dziecko ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi otrzymuje Kartę Potrzeb i Świadczeń. Dokument, taki posiada każda osoba do 21. roku życia, a w przypadku osób z głębokim upośledzeniem umysłowym – do 24./25. roku życia, uczestnicząca w zajęciach prowadzonych w szkołach i placówkach systemu edukacji, w której zostały stwierdzone specjalne potrzeby rozwojowe (w przypadku dzieci od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole) lub specjalne potrzeby edukacyjne³¹.

Prawa rodzica w szkole

Poza udziałem w radzie rodziców, jako rodzic masz prawo do:

- wyboru szkoły dla swojego dziecka,
- wystąpienia z wnioskiem o udzielenie zezwolenia na indywidualny tok nauczania lub nauczanie indywidualne,
- wnioskowania o przyspieszenie lub opóźnienie obowiązku szkolnego lub spełnianie przez dziecko odpowiednio obowiązku szkolnego bądź obowiązku nauki poza szkołą.

Oceny twojego dziecka są jawne dla ciebie i dziecka, a nauczyciel powinien uzasadnić ustaloną ocenę. Masz wgląd w sprawdzone i ocenione prace pisemne dziecka. Obowiązkiem szkoły jest dostarczanie ci informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach twojego dziecka³². Służą temu spotkania z rodzicami potocznie zwane wywiadówkami. Zazwyczaj odbywają się kilka razy w roku. Szkoły ustalają też dyżury nauczycieli, podczas których możesz indywidualnie skonsultować sytuację swojego dziecka.

Prawa rodzica pracującego

Uprawnienia rodziców pracujących reguluje Kodeks pracy, w którym rozdział 8 opisuje uprawnienia związane z rodzicielstwem. Daje on pracownikom możliwość łączenia obowiązków domowych i zawodowych.

Wśród przywilejów rodzicielskich są dodatkowe 2 dni zwolnienia od pracy (z zachowaniem prawa do wynagrodzenia) na opiekę nad dzieckiem do 14. roku życia, do których mają prawo oboje rodzice.

³¹Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U. Nr 228, poz. 1487).

³²Źródło: Rozporządzenie MEN nr 29 z dnia 24.09.1992 r.

Pracujący rodzice (podlegający obowiązkowo ubezpieczeniu chorobowemu) mają również prawo do zasiłku za czas nieobecności w pracy z powodu konieczności sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, tzw. zasiłek opiekuńczy. Zasiłek ten przysługuje w przypadku konieczności sprawowania opieki nad zdrowym dzieckiem w wieku do lat 8 (np. w sytuacji zamknięcia żłobka, przedszkola lub choroby stałego opiekuna), chorym dzieckiem w wieku do lat 14 lub innym chorym członkiem rodziny. Prawo do zasiłku przysługuje na równi matce i ojcu dziecka, a zasiłek wypłaca się tylko jednemu z rodziców, temu, który wystąpi z wnioskiem o jego wypłatę.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje nie dłużej niż przez 60 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dzieckiem zdrowym do lat 8 i chorym dzieckiem do lat 14, albo 14 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dzieckiem w wieku ponad 14 lat lub innymi chorymi członkami rodziny. 60 dni to łączny limit dni dla chorego i zdrowego dziecka, z których w ciągu roku mogą korzystać oboje rodzice na przemian.

Uwaga: zasiłek przysługuje tylko w sytuacji, gdy nie ma innych członków rodziny, którzy mogą zostać z dzieckiem. Zasiłek opiekuńczy przysługuje w wysokości 80% wynagrodzenia stanowiącego podstawę wymiaru zasiłku (okres 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających powstanie niezdolności do pracy).

Jako pracujący rodzic masz również prawo do ustalenia indywidualnego czasu pracy w ramach systemu czasu pracy, którym jesteś objęty (pełny wymiar to 40 godzin tygodniowo). W takim rozkładzie czasu pracy możesz rozpocząć i kończyć pracę w różnych godzinach w ciągu tygodnia. Ze stosownym wnioskiem zgłoś się do działu kadr po wcześniejszym ustaleniu z przełożonym.

Ulga prorodzinna na wychowanie dzieci

Z ulgi na dziecko mogą skorzystać rodzice, opiekunowie prawni wychowujący dzieci, bądź osoby sprawujące opiekę poprzez pełnienie funkcji rodziny zastępczej rozliczający się na zasadach ogólnych (tj. według skali podatkowej: 18%, 32%) czyli wszyscy, którzy wypełniają formularz PIT-37 i PIT-36.

Ulga przysługuje na:

- małoletnie dziecko do ukończenia 18. roku życia,
 - pełnoletnie dziecko, jeśli uczy się lub studiuje do ukończenia 25. roku życia,
 - pełnoletnie dziecko bez względu na wiek, jeśli otrzymuje zasiłek pielęgnacyjny lub rentę socjalną.
- Od 2013 roku obowiązują nowe zasady obliczania wysokości ulgi na dzieci. Jest ona uzależniona od liczby wychowywanych dzieci. Osoby, które posiadają jedno dziecko mogą skorzystać z ulgi pod warunkiem, że ich dochody nie przekroczą:

- 56 tys. złotych rocznie w przypadku podatnika nie pozostającego w związku małżeńskim,
- 112 tys. złotych rocznie w przypadku małżeństw.

Kwota odliczenia wynosi 1112,04 zł rocznie (92,67 zł miesięcznie). Jeżeli dziecko przyszło na świat w czerwcu, ulgę na dzieci można odliczyć tylko za 6 miesięcy.

W przypadku wychowywania dwójki dzieci, podatników nie obowiązują limity dochodów, a kwota ulgi na dzieci, którą można rozliczyć w PIT wynosi również 1112,04 zł rocznie na każde dziecko.

Jeżeli podatnicy wychowują trójkę dzieci, podatników nie obowiązują limity dochodów, a kwota odliczenia na pierwsze i drugie dziecko wynosi po 92,67 zł miesięcznie (1112,04 zł rocznie), natomiast kwota odliczenia na trzecie dziecko wynosi 139,01 zł miesięcznie (1668,12 zł rocznie).

W przypadku wychowywania czworga i większej liczby dzieci, kwota odliczenia wynosi odpowiednio:

- po 92,67 zł miesięcznie (1112,04 zł rocznie) na pierwsze i drugie dziecko,
- 139,01 zł miesięcznie (1668,12 zł rocznie) na trzecie dziecko,
- po 185,34 zł miesięcznie (2224,08 zł rocznie) na czwarte i każde kolejne dziecko.

W przypadku rodzin wielodzietnych kwota dochodów uzyskanych w poprzednim roku podatkowym również nie jest brana pod uwagę w momencie obliczania kwoty ulgi na dzieci.

Podatnicy, którzy w zeznaniach PIT-36 lub PIT-37 chcą skorzystać z odliczenia ulgi na dzieci, powinni dołączyć również PIT/O, w którym wykazuje się wysokość należnej ulgi.



Gdy prawa rodziców nie są respektowane

Rodzice jako dorosłe osoby mają pełną zdolność do czynności prawnych. Przysługuje im więc prawo do dochodzenia swoich praw przed sądem. Mogą też zwrócić się o pomoc do jednej z wielu organizacji działających na rzecz ochrony praw człowieka oraz praw rodziny.

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

Helsińska Fundacja Praw Człowieka to jedna z najbardziej doświadczonych organizacji pozarządowych zajmujących się prawami człowieka. Przedstawiciele Fundacji obserwują procesy sądowe, składają wizyty w więzieniach i aresztach śledczych. Co tydzień, w środę w godzinach 13.30-15.00 w Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka odbywają się dyżury prawnika, w trakcie których można uzyskać bezpłatną poradę prawną w sprawach z zakresu potencjalnego naruszenia praw człowieka. Aby zapisać się na dyżur prawnika zadzwoń pod numer 22 556 44 54 lub 22 556 44 68 w godz. 10.00-14.00. Nie można uzyskać porady prawnej w rozmowie telefonicznej. Do Fundacji można również napisać na adres: Helsińska Fundacja Praw Człowieka, ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa, z dopiskiem: Zespół Wstępnej Analizy Spraw. Zgłoszenia spraw przesyłane mailowo nie są rejestrowane. Więcej informacji: www.hfhr.pl/pomoc-prawna.

Rzecznik Praw Obywatelskich

Rzecznik Praw Obywatelskich chroni wolności i prawa obywateli. Rzecznik współdziała ze stowarzyszeniami, ruchami obywatelskimi, innymi społecznymi zrzeszeniami i fundacjami na rzecz ochrony wolności i praw człowieka i obywatela. Rzecznik udziela pomocy prawnej potrzebującym w formie pouczeń i doradztwa, wspiera również działalność tzw. klinik prawa, działających przy wydziałach prawa i administracji wyższych uczelni, których studenci starszych lat studiów udzielają, pod kierunkiem pracowników naukowych, porad prawnych osobom niezamożnym.

Wniosek kierowany do Rzecznika Praw Obywatelskich można złożyć:

- pisemnie na adres: Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,
- ustnie, przyjęcia interesantów: poniedziałki 9.00-17.00, wtorek-piątek 9.00-15.00, tel. 22 551 77 60, 22 551 78 11,
- w formie elektronicznej za pomocą formularza znajdującego się na stronie internetowej www.rpo.gov.pl/wniosek.

Więcej informacji: www.rpo.gov.pl, bezpłatna infolinia: 800 676 676 czynna w poniedziałek 10.00-18.00, wtorek-piątek 8.00-16.00.

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

W razie łamania twoich praw pracowniczych, zgłoś się do Państwowej Inspekcji Pracy. Jej pracownicy udzielają bezpłatnie porad i informacji technicznych w zakresie eliminowania zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników oraz porad i informacji w zakresie przestrzegania prawa pracy:

- osobiście: ul. W. H. Lindleya 16, V piętro, pokój nr 501, w godz. 8.00-18.00,
- telefonicznie: 801 002 900, 22 211 80 50, w godz. 8.00-16.00.

Więcej informacji: www.warszawa.oip.pl

Fundacja Centrum Praw Kobiet

Pomaga ofiarom przemocy oraz osobom dyskryminowanym. Udziela porad prawnych i informacji w sprawach z zakresu prawa karnego (przemoc domowa, przestępstwa na tle seksualnym), rodzinnego i opiekuńczego (sprawy rozwodowe, alimentacyjne, związane z władzą rodzicielską, zasiłkami rodzinnymi) oraz pracy (urlopy macierzyńskie i wychowawcze, mobbing, niesłuszne zwolnienia z pracy, molestowanie seksualne w miejscu pracy).

Fundacja organizuje edukacyjne spotkania otwarte z cyklu „Poznaj Swoje Prawa”, prowadzi bezpłatne doradztwo zawodowe, warsztaty poświęcone poszukiwaniu pracy, przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy z pracodawcą, a także kwestiom związanym z pozyskiwaniem funduszy na własną działalność. Udziela wsparcia psychologicznego kobietom

znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Porady i informacje prawne oraz porady psychologiczne udzielane są w trzech formach:

- w siedzibie Fundacji, ul. Wilcza 60 lok.19, po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie pod numerem tel. 22 622 25 17,
- drogą e-mailową, pytanie należy wysłać na adres: porady.prawne@cpk.org.pl, porady.psychologiczne@cpk.org.pl
- listownie, przesyłając list z jasno sformułowanym problemem na adres Fundacji: ul. Wilcza 60, lok. 19, 00-679 Warszawa.

Wszystkie osoby potrzebujące pomocy mogą skorzystać z telefonu zaufania, tel. 22 621 35 37.

Działa również całodobowy telefon interwencyjny, z którego można korzystać w sytuacjach zagrożenia: 600 07 07 17. Więcej informacji www.cpk.org.pl.

Komitet Ochrony Praw Dziecka

Misją Komitetu jest ochrona praw i interesów dziecka. Komitet pomaga rodzicom, dziadkom, opiekunom i dzieciom w sprawach, gdy krzywda dzieje się tym ostatnim. Udziela wsparcia prawnego i psychologicznego. Wszystkie formy pomocy są bezpłatne. Po pomoc można się zwracać do Centrum Interwencyjnego:

- osobiście, w siedzibie KOPD, ul. Oleandrów 6, III piętro (trzeba się umówić),
- telefonicznie pod numerem 22 626 94 19,
- listownie: ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa.

– e-mailowo: kopd@kopd.pl

Centrum Interwencyjne pracuje od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00.

Więcej informacji www.kopd.pl.

Rzecznik Praw Dziecka

Stoi na straży praw dzieci. Rozpatruje wszystkie sprawy związane z problemami dzieci i młodzieży do lat 18. Doradza prawnie, informuje, co można zrobić w zakresie przeciwdziałania łamaniu praw dzieci, np.: prawa do nauki, dostępu do leczenia, kontaktów z rodzicami, ochrony przed przemocą. Może żądać wyjaśnień na temat sprawy od instytucji, sądu, prokuratora. Może występować do właściwych organów o podjęcie działań na rzecz dzieci. Sprawy można kierować:

- osobiście, ul. Przemysłowa 30/32, przyjęcia interesantów: poniedziałek-piątek 8.15-16.15 (po wcześniejszym umówieniu),
- telefonicznie pod numerem 22 583 66 00, 800 12 12 12,
- pisemnie na adres rpdp@brpd.gov.pl lub ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa.

Więcej informacji www.brpd.gov.pl.

Kuratorium Oświaty w Warszawie

Al. Jerozolimskie 32, tel. 22 551 24 00, www.kuratorium.waw.pl

Biurowisko Edukacji Urzędu m.st. Warszawy

ul. W. Górskiego 7, tel. 22 443 35 11, www.edukacja.warszawa.pl

Bezpłatne konsultacje poradnicze – www.poradnictwo.waw.pl

Obowiązki rodziców

Dziecko pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską. Niezależnie od tego, czy jesteście małżeństwem, czy nie, obowiązek sprawowania opieki nad dzieckiem spoczywa na was obojgu. Nawet po rozstaniu oboje zachowujecie pełnię praw rodzicielskich w stosunku do swoich dzieci, o ile sąd rodzinny nie postanowi inaczej. Każde z was powinno utrzymywać kontakt z dzieckiem oraz szanować więź między dzieckiem a drugim rodzicem. Ograniczenie lub pozbawienie praw rodzicielskich może nastąpić tylko w przypadkach określonych w ustawie i tylko na podstawie prawomocnego orzeczenia sądu.



Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz wychowania dziecka. Jesteście zobowiązani troszczyć się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka oraz przygotowywać je należycie do pracy dla dobra społeczeństwa, odpowiednio do jego uzdolnień. Władza rodzicielska powinna być wykonywana w sposób uwzględniający dobro dziecka i interes społeczny. Macie obowiązek chronić dziecko, zapewnić mu edukację oraz pozwolić na wszechstronny rozwój, respektując jego osobę.

Rodzice przed powzięciem decyzji w ważniejszych sprawach dotyczących osoby lub majątku dziecka powinni go wysłuchać, jeżeli rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości dziecka na to pozwala, oraz uwzględnić, w miarę możliwości, jego rozsądne życzenia. Jako rodzice macie obowiązek poświęcać czas i uwagę swoim dzieciom i ich szkołom tak, aby wzmocnić ich wysiłki skierowane na osiągnięcie określonych celów nauczania.

Jako rodzice dziecka podlegającego obowiązkowi szkolnemu jesteście zobowiązani do:

- dopełnienia czynności związanych ze zgłoszeniem dziecka do szkoły,
- zapewnienia regularnego uczęszczania dziecka na zajęcia szkolne,
- zapewnienia dziecku warunków umożliwiających przygotowywanie się do zajęć szkolnych,
- zapewnienia dziecku realizującemu obowiązek szkolny poza szkołą warunków nauki określonych w zezwoleniu, o którym mowa w art. 16 ust. 8 ustawy z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty,
- powiadamiania organów gminy o formie spełniania obowiązku szkolnego lub obowiązku nauki przez młodzież w wieku 16-18 lat i zmianach w tym zakresie.

Twoim obowiązkiem jest dbanie o to, żeby twoje dziecko regularnie i systematycznie uczęszczało do szkoły. Masz obowiązek zawiadamiania wychowawcy o nieobecności dziecka oraz stałego kontaktu z wychowawcą w innych sytuacjach wychowawczych. W przypadku zwolnienia dziecka nawet z części zajęć szkolnych, musisz usprawiedliwić tę nieobecność.

Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków

Gdy rodzice mają trudności z wypełnianiem obowiązków wobec dziecka, najpierw otrzymują wsparcie materialne i psychologiczne, które ma im pomóc w wywiązywaniu się z ich obowiązków rodzicielskich.

Wsparcie finansowe i materialne

Rodziny korzystają z pomocy w formie zasiłków okresowych, stałych oraz celowych i celowych specjalnych przyznawanych na zakup odzieży, obuwia, artykułów szkolnych, żywności, leków, środków czystości oraz na pokrycie części kosztów związanych z utrzymaniem mieszkania.

Świadczenia rodzinne

Zgodnie z ustawą o świadczeniach rodzinnych świadczeniami rodzinnymi są:

- zasiłek rodzinny oraz dodatki do zasiłku rodzinnego,
- świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy,
- jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka.

Zasiłek rodzinny

Podstawowym świadczeniem mającym na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka jest zasiłek rodzinny. Prawo do zasiłku rodzinnego i dodatków do tego zasiłku przysługuje:

- rodzicom, jednemu z rodziców albo opiekunowi prawnemu dziecka,
- opiekunowi dziecka (osobie faktycznie opiekującej się dzieckiem, jeżeli wystąpiła do sądu rodzinnego z wnioskiem o przysposobienie).

Może go otrzymać rodzic lub opiekun dziecka, jeśli dochód netto rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 539 zł (od 1 listopada 2014 r. – 574 zł), bądź 623 zł (od 1 listopada 2014 r. – 664 zł), jeśli w rodzinie jest dziecko niepełnosprawne do lat 16. W Warszawie wypłatą świadczeń rodzinnych zajmują się wydziały spraw społecznych i zdrowia urzędów dzielnic.

Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie:

- 77 zł na dziecko do ukończenia 5. roku życia,
- 106 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia do ukończenia 18. roku życia,
- 115 zł na dziecko w wieku powyżej 18. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

Dodatki do zasiłku rodzinnego

Do zasiłku rodzinnego przysługują dodatki z tytułu:

- samotnego wychowywania dziecka,
- wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej,
- kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego,
- podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania,
- rozpoczęcia roku szkolnego.

• Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka przysługuje w wysokości 170 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 340 zł na wszystkie dzieci. W przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności kwotę dodatku zwiększa się o 80 zł na dziecko, nie więcej jednak niż o 160 zł na wszystkie dzieci.

Dodatek przysługuje osobom samotnie wychowującym dziecko, jeżeli nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców, ponieważ drugi z rodziców dziecka nie żyje lub ojciec dziecka jest nieznan, bądź też jeżeli powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od drugiego z rodziców zostało oddalone.

• Dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej

Przysługuje on rodzinie wielodzietnej w wysokości 80 zł miesięcznie na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego.

• Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego

Dodatek przysługuje matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu albo opiekunowi prawnemu dziecka, a także osobie uczącej się na pokrycie zwiększonych wydatków związanych z rehabilitacją lub kształceniem dziecka w wieku: do 16. roku życia, jeżeli legitymuje się ono orzeczeniem o niepełnosprawności, i powyżej 16. roku życia do ukończenia 24. roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego wynosi miesięcznie:

- 60 zł na dziecko w wieku do ukończenia 5. roku życia,
- 80 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

• Dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania

Dodatek przysługuje przez 10 miesięcy w roku, w okresie pobierania nauki, tj. od września do czerwca następnego roku kalendarzowego. Dodatek przysługuje matce lub ojcu dziecka, lub osobie uczącej się, w związku z zamieszaniem w miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły ponadgimnazjalnej lub szkoły artystycznej, w której jest realizowany obowiązek szkolny i obowiązek nauki, a także szkoły podstawowej lub gimnazjum w przypadku dziecka bądź osoby uczącej się, legitymującej się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności. Wysokość dodatku wynosi 90 zł.

W związku z dojazdem do miejsca zamieszkania do miejscowości, w której znajduje się szkoła, w przypadku dojazdu do szkoły ponadgimnazjalnej, a także szkoły artystycznej, w której jest realizowany obowiązek szkolny i obowiązek nauki w zakresie odpowiadającym nauce w szkole ponadgimnazjalnej, przysługuje dodatek w wysokości 50 zł.

• Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego

Dodatek przysługuje rodzinom uprawnionym do zasiłku rodzinnego na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Dodatek przysługuje raz w roku, także w związku z rocznym przygotowaniem przedszkolnym i wynosi 100 zł na dziecko. Wniosek o wypłatę dodatku składa się w odpowiednim ośrodku pomocy społecznej.



Świadczenia opiekuńcze

Poza zasiłkiem rodzinnym i przysługującymi do niego dodatkami w ramach świadczeń rodzinnych są realizowane trzy rodzaje świadczeń opiekuńczych: zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy.

• Zasiłek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku wynosi 153 zł miesięcznie. Świadczenie to przysługuje niezależnie od dochodu rodziny i przyznawane jest na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności. Przeznaczony jest dla niepełnosprawnych dzieci, niepełnosprawnych osób w wieku powyżej 16 lat z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21. roku życia.

• Świadczenie pielęgnacyjne

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje matce, ojcu lub innym osobom, na których zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego ciąży obowiązek alimentacyjny, a także opiekunowi faktycznemu dziecka, jeżeli rezygnują z zatrudnienia w celu sprawowania opieki nad dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności. Świadczenie wynosi 620 zł. Uchwała i rozporządzenie przewidują też, że osoby mające ustalone prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, otrzymają dodatkowe świadczenie w wysokości 200 zł miesięcznie do końca 2014 r. Pomoc przyznawana jest z urzędu. Łączna wysokość wsparcia dla osób otrzymujących obecnie świadczenie pielęgnacyjne wynosi więc 820 zł miesięcznie.

• Specjalny zasiłek opiekuńczy

Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi 520 zł miesięcznie i przysługuje, jeżeli wysokość łącznego dochodu rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki nie przekracza miesięcznie kwoty 623 zł netto na osobę. Należy jest osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, aby sprawować opiekę nad osobą niepełnosprawną. Zasiłek ten nie przysługuje w przypadku pobierania świadczenia pielęgnacyjnego. Wnioski wraz z dokumentami o przyznanie prawa do świadczeń rodzinnych na nowy okres zasiłkowy są przyjmowane przez Wydziały Spraw Społecznych i Zdrowia w Urzędach Dzielnic m.st. Warszawy od 1 września.

URZĘDY DZIELNIC M.ST. WARSZAWY PROWADZĄCE POSTĘPOWANIE W SPRAWACH O PRYZNANIE ŚWIADCZEŃ RODZINNYCH, OPIEKUŃCZYCH I ALIMENTACYJNYCH

BEMOWO

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy
ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 22 533 77 05

BIAŁOŁĘKA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
ul. Milenijna 2a, tel. 22 811 50 07

BIELANY

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy
ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 16

MOKOTÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
ul. Wiśniowa 37, tel. 22 565 19 24

OCHOTA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy
ul. Powstańców Wielkopolskich 17
tel. 22 668 84 84, 22 823 18 93

PRAGA POŁUDNIE

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy
ul. Grochowska 274
tel. 22 338 08 25

PRAGA PÓŁNOC

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Praga Północ m.st. Warszawy
ul. Ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 590 01 41

REMBERTÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
al. Gen. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 53

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy
ul. Krucza 6/14a
tel. 22 502 29 10

TARGÓWEK

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 87 29

URSUS

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy
pl. Czerwca 1976 Roku 1, tel. 22 478 60 41

URSYNÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy
ul. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 546 60 03, 22 546 60 01

WAWER

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
ul. Żegańska 1, tel. 22 443 68 94

WESOŁA

Wydział Spraw Społecznych i Lokalowych
Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
ul. 1 Praskiego Pułku 33, tel. 22 773 60 18

WILANÓW

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń
Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy
ul. S. Kostki-Potockiego 11
tel. 22 116 87 58

WŁOCHY

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy
al. Krakowska 257
tel. 22 443 43 71

WOLA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Wola m.st. Warszawy
ul. Syreny 18
tel. 22 443 57 50

ŻOLIBORZ

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
ul. J. Słowackiego 6/8
tel. 22 560 12 81

• Ośrodki pomocy społecznej

Warszawskie ośrodki pomocy społecznej oferują rodzicom pomoc pozamaterialną – poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, prawne, pomoc specjalistów ds. rodzin i specjalistów pracy socjalnej, konsultantów, psychologów, terapeutów i prawników. Ośrodki udzielają systemowego wsparcia rodzinom doświadczającym trudności związanych z zaburzeniami w relacjach rodzinnych, przemocą, problemami wychowawczymi dzieci, chorobami w rodzinie, zdarzeniami losowymi. Ośrodki zapewniają również doплаты do wyżywienia w przedszkolach i szkołach. Oprócz pomocy finansowej, pracy socjalnej i poradnictwa ośrodki pomocy społecznej oferują także pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, w znalezieniu zatrudnienia, pomoc dzieciom w nauce w ramach wolontariatu, organizują kolonie dla dzieci, zabawy świąteczne. Ponadto organizowane są grupy wsparcia dla rodziców, warsztaty umiejętności wychowawczych oraz pomoc w pisaniu pism i załatwianiu spraw urzędowych.



OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

BEMOWO

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Bemowo**
ul. Powstańców Śląskich 9
tel. 22 533 95 00
www.opsbemowo.waw.pl

BIAŁOLEKA

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Białołęka**
ul. Marywilska 44C
tel. 22 614 70 00
www.opsbialoleka.waw.pl

BIELANY

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Bielany**
ul. S. Przybyszewskiego 80/82
tel. 22 568 91 00
www.opsbielany.waw.pl

MOKOTÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Mokotów**
ul. Fałęcka 10
tel. 22 849 44 66
www.opsmokatow.pl

- Filia nr 1, ul. Iwicka 19
tel. 22 841 83 61
- Filia nr 2, ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 74 43

OCHOTA

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ochota**
ul. Przemyska 11
tel. 22 822 11 24, 22 822 29 62
www.opsochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga Południe**
ul. Wiatraczna 11
tel. 22 517 14 90
www.ops-pragapoludnie.pl

- Filia nr 1, ul. Wiatraczna 11
tel. 22 517 14 70/1
- Filia nr 2, ul. Walecznych 59
tel. 22 514 63 00

PRAGA PÓŁNOC

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga Północ**
ul. K. Szymanowskiego 6/61
tel. 22 818 00 00, 22 619 76 62
www.opspragapolnoc.waw.pl

- Filia nr 1, ul. J. Groszkowskiego 5
tel. 22 619 33 95, 22 618 22 61
- Filia nr 2, ul. B. Brechta 15/31
tel. 22 618 77 59, 22 619 56 77

REMBERTÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Rembertów**
ul. Plutonowych 10
tel. 22 673 54 12
www.opsrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Centrum Pomocy Społecznej
Dzielnicy Śródmieście**
ul. Konwiktorska 3/5
tel. 22 628 07 12
www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

TARGÓWEK

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Targówek**
ul. Św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 00
www.ops-targowek.waw.pl

- Filia nr 1, dla mieszkańców Bródna
ul. Św. Wincentego 87
tel. 22 277 02 00
- Filia nr 2, dla mieszkańców Targówka
i Zacisza, ul. Stojanowska 12/14
tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

URSUS

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ursus**
pl. Czerwca 1976 Roku 1
tel. 22 478 41 11
www.ops-ursus.pl

URSYNÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ursynów**
ul. J. Cybisa 7
tel. 22 544 12 00
www.ops-ursynow.civ.pl

WAWER

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wawer**
ul. Korkowa 119/123
tel. 22 613 38 42, 22 613 38 44
www.opswawer.waw.pl

WESOŁA

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wesoła**
ul. 1 Praskiego Pułku 21a
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40
www.opswesola.waw.pl

WILANÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wilanów**
ul. Przyczółkowa 27a
tel. 22 648 22 26
www.ops.wilanow.pl

WŁOCHY

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Włochy**
ul. Czereśniowa 35
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75
www.opswlochy.waw.pl

WOLA

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wola**
ul. Gen. J. Bema 91
tel. 22 571 50 00
www.ops-wola.waw.pl

ŻOLIBORZ

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Żoliborz**
ul. Gen. H. Dembińskiego 3
tel. 22 569 28 00
www.ops-zoliborz.waw.pl

Wsparcie psychologiczne

Rodzice, którzy nie radzą sobie z pełnieniem obowiązków wychowawczych, mogą zwrócić się o wsparcie do specjalistów. Warszawa oferuje sieć poradni psychologiczno-pedagogicznych, warsztaty dla rodziców oraz doraźną pomoc w przypadku konfliktów rodzinnych.

• Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące rozwoju dziecka, wątpliwości, problemy wychowawcze, twoja rodzina przeżywa kłopoty, pomocy mogą ci udzielić specjaliści w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W Warszawie działa 25 poradni psychologiczno-pedagogicznych. Dwadzieścia dwie z nich to poradnie rejonowe, które udzielają pomocy dzieciom i młodzieży oraz rodzicom mieszkającym na ich terenie. Cztery poradnie specjalistyczne działają na rzecz całego miasta. W placówkach tych są prowadzone zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci, porady, konsultacje dla rodziców, grupy wsparcia. Każdy rodzic może się zgłosić z dzieckiem do swojej poradni (zgodnie z rejonizacją dla danej szkoły lub przedszkola). Specjaliści zdiagnozują problem, udzielą porad, dadzą wskazówki, pomogą w przewycięzeniu trudności. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wydadzą też odpowiednie orzeczenie lub opinię. Wszystkie wizyty, porady i zajęcia prowadzone w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych są bezpłatne.

Poradnie świadczą pomoc dzieciom do ukończenia szkoły średniej. Przykładowy zakres:

- diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna,
- terapia logopedyczna,
- diagnoza i terapia integracji sensorycznej,
- badania przesiewowe słuchu, wzroku i mowy,
- zajęcia wspomagające rozwój poznawczy i nabywanie umiejętności szkolnych,
- trening twórczego myślenia,
- grupowe zajęcia terapeutyczne kształtujące umiejętności społeczne,
- indywidualne i grupowe zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z języka polskiego i matematyki,
- terapia dysleksji,
- warsztaty ortograficzne usprawniające poprawność pisania,
- zajęcia dla dzieci z trudnościami w pisaniu,
- zajęcia ruchowe z elementami psychomotoryki,



- trening pewności siebie,
- zajęcia grupowe dla uczniów z zaburzeniami emocji i zachowania,
- zajęcia kształtujące umiejętności społeczne,
- zajęcia relaksacyjne,
- trening zastępowania agresji.

Więcej informacji na temat oferty poradni psychologiczno-pedagogicznych można znaleźć na ich stronach internetowych.

PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

BEMOWO

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20
ul. Powstańców Śląskich 17
tel. 22 666 17 73, www.ppp20.pl

BIAŁOŁĘKA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21
ul. Marywilska 44, tel. 22 814 10 61
www.pp-p.waw.pl

BIELANY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10
ul. Wrzeczono 24, tel. 22 835 03 48
www.ppp10.waw.pl

MOKOTÓW

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8

- ul. Stępińska 6/8, tel. 22 841 14 23
- ul. Kaspijska 16A, tel. 22 642 69 20

www.ppp8.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7
ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 99 98
www.ppp7.pl

OCHOTA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9
ul. Radomska 13/21, tel. 22 822 28 87
www.poradnia9.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4
ul. Mińska 1/5, tel. 22 810 20 29
www.ppp4.omeia.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16
ul. A. Kordeckiego 54, tel. 22 610 21 32
www.ppp16.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
ul. Otwocka 3, tel. 22 619 01 94
www.ppp5.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
ul. Świętokrzyska 18a, tel. 22 826 99 86
www.ppp1.waw.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11
Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 825 18 15
www.poradnia11.waw.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12
ul. Dzielna 1a, tel. 22 636 66 99
www.ppp12.waw.pl

TARGÓWEK

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13
ul. J. Odrowąża 75, tel. 22 811 05 22
22 811 26 46
www.poradnia13.waw.pl

URSUS

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15
ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 886 73 28
www.poradnia15.pl

URSYNÓW

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18
ul. Koncertowa 4, tel. 22 643 78 08
www.ppp18war.home.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19
ul. W. Małcużyńskiego 5, tel. 22 648 68 37
www.ppp19.eu

WAWER

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17
ul. Żegańska 1a, tel. 22 615 73 29
www.poradniawawer.pl

WESOŁA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 23
ul. 1 Praskiego Pułku 8, tel. 22 760 03 87
www.wesola.waw.pl

WŁOCHY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 22
ul. Malownicza 31a, tel. 22 846 19 18
www.ppp22.waw.pl

WOLA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
ul. Księcia Janusza 45/47, tel. 22 836 70 88
www.poradnia2.waw.pl

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1
ul. Zawiszy 13, tel. 22 631 57 73
www.zppp1.waw.pl

ŻOLIBORZ

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
al. Wojska Polskiego 36, tel. 22 839 48 67
www.ppp3.waw.pl

• Poradnie rodzinne

Poradnie oferują pomoc i wsparcie tym, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z wychowaniem dziecka. W Warszawie specjalistyczne poradnie rodzinne prowadzą konsultacje dla rodziców, szkolenia z umiejętności wychowawczych oraz udzielają wsparcia w trudnych momentach rodzicielstwa.

SPECJALISTYCZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

**Poradnia Specjalistyczna
Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki
i Psychoterapii MOP**
ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25
www.mop-poradnia.pl

**Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna TOP**
ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 77 17
www.poradnia-top.pl

**Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
Uniwersytet dla Rodziców**
ul. Raszyńska 8/10
tel. 22 822 71 68, 22, 822 24 46
www.sppp-udr.org

**Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna
dla Dzieci i Młodzieży OPTA**
ul. Wiśniowa 56, tel. 22 826 39 16
www.optaporadnia.pl

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds.
Przeciwdziałania Przemocy
Dzielniccy Bemowo**
ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28E, tel. 22 664 13 42
www.spr.bemowo.waw.pl

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielniccy Bielany**
al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06
www.sprbielany.waw.pl

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielniccy Wawer**
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 77 97
www.poradniarodzinna.neostrada.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
ul. Belgijska 4, tel. 22 845 12 12
www.przemocdomowa.pl

**Punkt Poradnictwa Rodzinnego
przy Zespole Ognisk Wychowawczych
im. K. Lisieckiego „Dziadka”**
ul. Stara 4, tel. 22 831 41 94
www.zow.pl

Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych

Aby lepiej porozumiewać się z własnym dzieckiem, warto poznać podstawowe reguły rządzące komunikacją. Poradnie rodzinne oraz instytucje samorządowe i fundacje w Warszawie regularnie prowadzą warsztaty umiejętności wychowawczych czyli Szkołę dla Rodziców i Wychowawców. Główne motto Szkoły dla Rodziców i Wychowawców brzmi: wychowywać to kochać i wymagać. Zadaniem warsztatów jest przekazanie wiedzy o efektywnym rodzicielstwie, w którym szczególną rolę odgrywają umiejętności komunikowania się i rozumienia dzieci. Dzięki uczestnictwu w zajęciach rodzice uświadamiają sobie, jak nierozzerwalny jest związek między ich postawą rodzicielską, rodzajem więzi emocjonalnej,



jaka łączy ich z dzieckiem a jego zachowaniami. Na warsztatach nauczysz się aktywnego słuchania, rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć (dziecka i swoich), a także radzenia sobie z tzw. trudnymi uczuciami (złość, lęk, niechęć itp.). Dowiesz się także, jak zmienić nieodpowiednie lub niepożądane zachowanie dziecka bez stosowania przemocy czy kar.

Program w dużej części bazuje na cyklu książek A. Faber i E. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością”, „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny”, „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”, „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały” (Wydawnictwo Media Rodzina). Warsztaty są prowadzone metodami aktywnymi: dyskusje, udział w scenkach, ćwiczenia, praca w grupkach. Zajęcia odbywają się w grupach zamkniętych (nie możesz dołączyć w trakcie trwania kursu). Cykl obejmuje 10 spotkań po 2,5 godziny, raz w tygodniu. Każde spotkanie poświęcone jest konkretnemu zagadnieniu. Poradnie rodzinne i psychologiczno-pedagogiczne organizują warsztaty za darmo. Konieczne są wcześniejsze rezerwacje telefoniczne, tel. 22 570 83 15. Po odbyciu pierwszego cyklu spotkań można uczestniczyć w kolejnych: „Rodzeństwo bez rywalizacji”, „Dziecko a seksualność” itd.

Więcej informacji na stronie: www.ore.edu.pl.

Wsparcie w sytuacji rozwodu

Decyzja rodziców o rozstaniu oznacza dla dziecka najczęściej koniec jego uporządkowanego, stabilnego świata. Rodzice zając konfliktem między sobą często nie dostrzegają, jak dramatycznym zmianom podlega w tym czasie życie ich dziecka. Tymczasem dzieci, niezależnie od wieku, bardzo intensywnie przeżywają konflikty między najbliższymi im osobami.

Biuro Rzecznika Praw Dziecka zamieściło na swojej stronie internetowej poradnik dla rozwodzących się par, ułatwiający zrozumienie, czego doświadcza dziecko, gdy jego rodzice się rozdają, ucząc rozmawiać z dzieckiem o rozwodzie, o przyszłości po rozstaniu rodziców, pomagający uniknąć pułapek, w które pozostający w konflikcie dorośli wpadają, ze szkodą dla swoich dzieci.

• Mediacja

Większość instytucji powołanych do pomocy rodzinie oferuje usługę mediacyjną. Mediacja jest metodą rozwiązywania konfliktów. Zakłada, że przy pomocy bezstronnego i neutralnego mediatora strony konfliktu w bezpośredniej rozmowie mogą wypracować wspólne i możliwe do zaakceptowania dla nich porozumienie. Specjalista mediator towarzyszy rodzinom w trudnościach i pomaga im znajdować rozwiązania, które mają na względzie interes dzieci, i które są do zaakceptowania przez oboje rodziców. Mediacja może dawać obu stronom satysfakcję z osiągnięcia porozumienia oraz z jego jakości, dzięki temu uzyskują poczucie, że zawarte porozumienie jest sprawiedliwe i obopólnie satysfakcjonujące. Strony konfliktu rodzinnego czują większą gotowość do realizacji rozwiązań, które same wypracowały. Mediacja chroni dziecko uwikłane w konflikt dorosłych, pozwala rodzicom skoncentrować się na jego potrzebach. Jest wiele instytucji, które oferują usługę mediacyjną. Ich adresy są dostępne w ośrodkach pomocy społecznej oraz na stronie: www.poradnictwo.waw.pl. Komitet Ochrony Praw Dziecka prowadzi bezpłatną mediację w sprawach rodzinnych, rozwodowych, separacyjnych oraz opiekuńczych (tel. 22 626 94 19 lub zespol@kopd.pl). Sesja mediacyjna trwa z reguły od 60 do 90 minut. Strony potrzebują średnio od czterech do ośmiu spotkań.

Ograniczenia władzy rodzicielskiej

Gdy władza rodzicielska nie jest sprawowana prawidłowo, sąd może zdecydować o jej ograniczeniu, pozbawieniu lub zawieszeniu. Ograniczenie władzy rodzicielskiej może nastąpić wówczas, gdy zagrożone jest dobro dziecka. To ograniczenie może polegać na zobowiązaniu do określonego postępowania (np. zobowiązaniu dziecka, aby chodziło do szkoły, a rodziców, aby tego dopilnowali), poddaniu wykonywania władzy rodzicielskiej stałemu nadzorowi kuratora sądowego lub zabraniu dziecka z rodziny i umieszczeniu w rodzinie zastępczej lub w placówce opiekuńczo-wychowawczej³³.

³³Źródło: (art. 109 k.r.o.).

Pozbawienie władzy rodzicielskiej może nastąpić, gdy władza ta nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody (np. choroby psychicznej), gdy rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej (np. znęcają się nad dzieckiem) lub w sposób rażąco zaniedbują swoje obowiązki względem dziecka (np. zaniedbują dziecko)³⁴. Sąd może zawiesić władzę rodzicielską, gdy istnieje przemijająca przeszkoda w jej wykonywaniu³⁵. Może tak być np. gdy rodzic znajduje się w szpitalu z powodu choroby.

Decyzję o ograniczeniu, pozbawieniu lub zawieszeniu władzy rodzicielskiej sąd rodzinny może podjąć z urzędu. Oznacza to, że sam podejmuje odpowiednie kroki, ilekroć uzna to za stosowne. Informacja na temat krzywdy dziecka może trafić do sądu w różny sposób. Może dotrzeć z sądu karnego lub od osoby, która ma kontakt z dzieckiem, np. w szpitalu. Każdy, komu znane jest zdarzenie uzasadniające wszczęcie postępowania z urzędu, obowiązany jest zawiadomić o nim sąd opiekuńczy, każdy może więc napisać do sądu i złożyć wniosek o wgląd w sytuację małoletniego. Wniosek o pozbawienie, ograniczenie lub zawieszenie praw rodzicielskich składa się w sądzie rejonowym, w wydziale rodzinnym i nieletnich.

Inne formy opieki nad dzieckiem

• Pogotowie opiekuńcze

Pogotowie opiekuńcze jest placówką opiekuńczo-wychowawczą typu interwencyjnego zapewniającą dziecku doraźną opiekę na czas trwania sytuacji kryzysowej. Placówka interwencyjna przyjmuje dzieci w sytuacjach wymagających natychmiastowego rozpoczęcia sprawowania opieki i wychowania. Zapewnia dziecku opiekę i bezpieczeństwo, dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz dostęp do kształcenia do czasu uregulowania jego sytuacji prawnej. Pobyt dziecka w placówce interwencyjnej nie może trwać dłużej niż 3 miesiące. W przypadku, gdy postępowanie sądowe w sprawie uregulowania sytuacji prawnej dziecka jest w toku, pobyt w placówce interwencyjnej może być przedłużony, nie dłużej jednak niż o kolejne 3 miesiące.

• Rodziny zastępcze

Rodziny zastępcze – to tymczasowa forma opieki nad dzieckiem. Umieszcza się w nich dzieci, których rodzicom zostały odebrane (trwale lub czasowo) lub ograniczone prawa rodzicielskie. Jest to więc forma pomocy dzieciom i rodzinom w kryzysie. Celem rodzin zastępczych jest wzmocnienie rodzin naturalnych tak, aby dzieci mogły do nich wrócić. Proces pracy wychowawczej jest tu prowadzony przez zespół osób: opiekunów zastępczych, pracowników socjalnych, pracowników sądów, lekarzy, doradców, terapeutów oraz rodziców biologicznych.

Rodzinę zastępczą mogą stworzyć najbliżsi krewni dziecka (rodzina zastępcza spokrewniona), czyli dziadkowie lub rodzeństwo, dalsza rodzina, jak i osoby niespokrewnione z dzieckiem (rodzina zastępcza niezawodowa). Przysługuje im finansowa pomoc na utrzymanie dziecka.

Rodzinę zastępczą zawodową tworzy rodzina, z którą starosta zawiera umowę o pełnienie funkcji rodziny zastępczej zawodowej, a jeden z opiekunów otrzymuje stałe wynagrodzenie miesięczne. Czas trwania umowy: minimum 4 lata. Rodzice co miesiąc otrzymują również środki finansowe na częściowe pokrycie kosztów utrzymania każdego dziecka, naliczone w zależności od wieku dziecka i stanu jego zdrowia. Istnieją dwa rodzaje zawodowej rodziny zastępczej:

- specjalistyczna – w której przebywają dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, dzieci, które mają kłopoty w funkcjonowaniu społecznym oraz małoletnie matki z dziećmi.
- pełniąca funkcję pogotowia rodzinnego – w takiej rodzinie dziecko przebywa do 4 miesięcy, jednak w uzasadnionych przypadkach okres ten może być przedłużony do momentu rozstrzygnięcia sytuacji dziecka.

• **Rodziny dom dziecka** – to placówka, w którym może przebywać nie więcej niż ośmioro dzieci. Z osobą prowadzącą rodzinny dom dziecka starosta zawiera umowę, z tytułu której przysługuje stałe wynagrodzenie miesięczne. Prowadzący rodzinny dom dziecka otrzymuje też finansowe wsparcie powiatu na pokrycie kosztów utrzymania i eksploatacji domu. Czas trwania umowy: minimum 5 lat.

³⁴(art. 111 k.r.o.).

³⁵(art. 110 k.r.o.).



Rodzinne domy dziecka są placówkami funkcjonującymi w systemie pomocy społecznej. Dzieci mają tam zapewnioną całodobową opiekę zbliżoną do domu rodzinnego. Rodzinny dom dziecka zapewnia opiekę do czasu powrotu dziecka do rodziny, umieszczenia go w rodzinie adopcyjnej lub jego usamodzielnienia się. W placówce wychowują się dzieci w różnym wieku, w tym dorastające i stopniowo usamodzielniające się, często będące rodzeństwem.

Umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej:

Dziecko może być umieszczone w rodzinie zastępczej w dwojaki sposób. Najczęściej umieszczenie to następuje na podstawie orzeczenia sądu. W takiej sytuacji kandydaci na rodziców zastępczych składają do sądu opiekuńczego (sąd rejonowy wydział rodzinny i nieletnich) wniosek o ustanowienie ich rodziną zastępczą dla konkretnego dziecka lub zgłaszają swoją gotowość do pełnienia funkcji rodziny zastępczej bez wskazywania konkretnego dziecka. Jeśli pragniesz zapewnić opiekę i wychowanie potrzebującym dzieciom, możesz ubiegać się o status rodzica zastępczego. Przy doborze kandydatów brane są pod uwagę predyspozycje psychofizyczne oraz umiejętności i doświadczenie niezbędne w opiece nad dziećmi o szczególnych potrzebach. Uwzględnia się również ich warunki lokalowe oraz opinię, jaką mają w swoim środowisku.

Dziecko umieszczone w rodzinie zastępczej ma prawo do:

- utrzymywania osobistego kontaktu z rodziną naturalną i powrotu do rodziny naturalnej,
- traktowania w sposób sprzyjający poczuciu godności i wartości,
- praktyk religijnych zgodnych z wolą rodziców i potrzebami dziecka,
- kształcenia, rozwoju uzdolnień, zainteresowań i indywidualności, zabawy i wypoczynku,
- pomocy w przygotowaniu do samodzielnego życia,
- wiedzy o swoim pochodzeniu, dostępu do informacji i wyrażania opinii w sprawach, które go dotyczą.

Jeśli dziecko nie może być umieszczone w rodzinie zastępczej ani w rodzinnym domu dziecka, trafia do instytucjonalnej placówki opiekuńczo-wychowawczej. Są to całodobowe placówki socjalizacyjne, gdzie dzieci przebywają do pełnoletności.

Urząd m.st. Warszawa wspiera zastępcze rodzicielstwo współfinansując programy popularyzujące rodzinną opiekę oraz udzielając pomocy kandydatom na rodziców zastępczych.

- Program „Bliżej dziecka” autorski program Publicznego Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego z siedzibą przy ul. Nowy Zjazd 1,
- Program „Rodzina” opracowany i adaptowany do warunków polskich przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie, wykorzystywany m.in. przez Towarzystwo Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA (po podpisaniu stosownego porozumienia).
- Program „Służyć najmniejszym” opracowany przez Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy z siedzibą w Warszawie przy ul. Grochowskiej 194/196, tel. 22 618 92 45.
- PRIDE (Parents Resorce for Information, Development, Education – Źródła Informacji, Rozwoju i Edukacji dla Rodziców) licencjonowany program amerykański, w Polsce rozpowszechniony przez Towarzystwo „Nasz Dom” z siedzibą w Warszawie, al. Zjednoczenia 34.
- Program SPUR (Szkoleniowy Program Umacniania Rodziny), to autorski program stworzony przez osoby praktycznie zajmujące się zastępczą opieką rodzicielską, skupione wokół Stowarzyszenia Zastępczego Rodzicielstwa z Sierczynka. Jest to program, który powstał dzięki polskim doświadczeniom, dlatego uwzględnia polskie realia, strukturę społeczną oraz specyfikę problemów społecznych. Jego autorami, a jednocześnie adresatami są polscy rodzice. Jest to program dostosowany do możliwości finansowych państwa.

Jeżeli chcesz zostać rodzicem zastępczym, zgłoś się do Centrum Pomocy Rodzinie lub Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego. Informację znajdziesz także w Ośrodkach Pomocy Społecznej.

„Klub Rodzin Zastępczych”

W warszawskich ośrodkach pomocy społecznej jest realizowany program „Klub Rodzin Zastępczych”. Działania na rzecz rodzin zastępczych prowadzone są we współpracy z Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie oraz ośrodkami adopcyjno-opiekuńczymi. Celem Programu jest wspieranie rodzicielstwa zastępczego. W ramach Programu rodzice zastępczy otrzymują:

- dostęp do poradnictwa pedagogicznego i psychologicznego,
- edukację i szkolenia rodziców zastępczych (wykłady i warsztaty),
- dostęp do spotkań grupy wsparcia,
- dostęp do spotkań i imprez okolicznościowych,
- dostęp do zajęć edukacyjno-rekreacyjnych dla młodzieży.

• Adopcja

Adopcja, czyli przysposobienie, jest trwałą formą pieczy zastępczej. Choć adoptuje się zazwyczaj małe dzieci, to adopcja jest możliwa aż do uzyskania przez dziecko pełnoletności. Dziecko przysposobione jest w świetle prawa dzieckiem osób, które je przysposobiły – między przysposabiającym a przysposobionym powstaje taki stosunek prawny, jaki występuje między rodzicami naturalnymi a dzieckiem, zatem np.:

- zmianie ulega stan cywilny dziecka, przybiera ono nazwisko, które noszą albo nosiłyby dzieci zrodzone z małżeństwa adoptujących rodziców,
 - dziecku przysługują od osób je adoptujących alimenty, a także i ono może być zobowiązane do alimentowania przybranych rodziców,
 - takie dzieci dziedziczą z mocy ustawy po osobach je adoptujących na równi z dziećmi naturalnymi. Dziecko może być przysposobione przez bliższą lub dalszą rodzinę:
 - możliwe jest przysposobienie siostry lub brata, czyli krewnego w linii bocznej w pierwszym stopniu; dotyczy to także rodzeństwa przyrodniego, a więc pochodzącego od innej matki lub ojca,
 - możliwe jest przysposobienie dziecka spokrewnionego lub spowinowaconego.
- Dzięki dopuszczeniu takich sytuacji przez prawo, przysposobiani pozostaje w swoim środowisku.

Prawa i obowiązki dziecka

Prawa dziecka

Dziecko ma te same prawa osobiste co dorosły. Bez względu na wiek ma prawo do poszanowania jego prawa do życia i prywatności, do rozwoju własnych zdolności i przekonań, do samodzielności, niezależności i wolności od dyskryminacji. Jednak dzieciom jest trudno egzekwować przestrzeganie ich praw. Zazwyczaj korzystają z pomocy swoich rodziców, którzy powinni chronić dziecko i reagować na każde naruszenie jego podstawowych praw i wolności. Jeżeli z jakiegoś powodu rodzice dziecka nie reagują – lub sami naruszają prawa dziecka – podstawowym obowiązkiem państwa jest jego ochrona, nawet jeśli wiąże się to z ingerencją we władzę rodzicielską.

Najważniejszym, naturalnym prawem człowieka jest prawo do życia. Z niego płynie prawo do pełnego – na miarę człowieka – rozwoju.

W Polsce Konstytucja RP, Konwencja o Prawach Dziecka oraz Ustawa o Rzeczniku Praw Dziecka stanowią najważniejsze odnoszące się do dziecka stanowione akty prawne. Konstytucja RP, zwłaszcza jej art. 72 zapewnia ochronę praw dzieci. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją. Wynika stąd prawo dziecka do niezakłóconego rozwoju, do ochrony przed wszelkimi formami przemocy, do ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego. W tym samym artykule Konstytucja zapewnia dzieciom pozbawionym opieki rodzicielskiej prawo do opieki i pomocy władz publicznych. Przy czym, w toku ustalania praw dziecka, organy władzy publicznej oraz osoby odpowiedzialne za dziecko są zobowiązane do uwzględnienia zdania dziecka, w miarę możliwości.

We wszystkich działaniach dotyczących dziecka, podejmowanych przez publiczne lub niepubliczne instytucje opieki społecznej, sądy, władzę administracyjną lub ciała ustawodawcze, sprawą nadrzędną jest najlepsze zabezpieczenie interesów dziecka (art. 3 Konwencji o Prawach Dziecka).



Niezbędnym elementem do prawidłowego rozwoju dziecka jest poszanowanie jego podmiotowości i indywidualności. Dlatego też decyzje podejmowane w sprawie dziecka powinny uwzględniać jego indywidualne potrzeby i jego zdanie. Dziecko powinno być traktowane z szacunkiem.

• Zasada nietykalności osobistej i cielesnej

Nietykalność osobista, jedno z podstawowych konstytucyjnych praw obywatelskich polegające na zakazie pozbawienia wolności z wyjątkiem przypadków przewidzianych prawem. Przez pojęcie naruszenia nietykalności cielesnej rozumie się wszelkiego typu działania, które mają na celu sprawienie dolegliwości fizycznej, choćby nawet ten cel nie został przez sprawcę osiągnięty. Nie ma przy tym znaczenia, czy w wyniku tego czynu pozostały na ciele ślady, czy nie.

Konstytucja stwarza gwarancje wolności osobistej i nietykalności osobistej każdemu, a więc także dzieciom, niezależnie od ich wieku. Konstytucyjnie dopuszczalne jest ograniczenie tych praw małoletniego przez wzgląd na władzę rodzicielską – ale ograniczenia te powinny uwzględniać stopień dojrzałości dziecka oraz jego przekonania.

Prawo zakazuje stosowania kar cielesnych, a także innych form przemocy wobec dzieci. Niezależnie od pochodzenia społecznego, etnicznego czy kulturowego, niezależnie od wyznawanego światopoglądu czy religii, rodzice muszą zaakceptować fakt, że przemoc wobec dzieci, począwszy od klapsa, poprzez krzyk, obraźliwe słowa i inne formy agresji werbalnej (dręczenie psychiczne, zastraszanie, wyzywiska), po czynny prowadzące do uszkodzenia ciała, jest w Polsce zakazana i może być przez odpowiednie organa państwowe ścigana. Spis organizacji antyprzemocowych znajdziesz w rozdziale „Bezpieczeństwo juniora”.

• Prawa ucznia

Prawa ucznia to zespół obowiązujących norm i przepisów prawnych mających na celu ochronę interesów ucznia oraz regulujących jego funkcjonowanie w szkole. Uczeń ma prawo do:

- właściwego zorganizowania procesu kształcenia,
- opieki wychowawczej i warunków zapewniających bezpieczeństwo, ochronę przed wszelkimi formami przemocy fizycznej bądź psychicznej oraz ochronę i poszanowanie jego godności,
- korzystania z pomocy stypendialnej,
- życzliwego, podmiotowego traktowania,
- swobody wyrażania myśli, poglądów, sumienia i wyznania,
- rozwijania zainteresowań,
- sprawiedliwej, obiektywnej i jawnej oceny,
- pomocy w przypadku trudności w nauce,
- wpływania na życie szkoły przez działalność samorządową.

• Prawa dziecka w szpitalu

Przeprowadzenie większości procedur medycznych wiąże się w oczywisty sposób z naruszeniem nietykalności cielesnej pacjenta. W tym przypadku dobro osobiste, jakim jest nietykalność, jest naruszane zgodnie z prawem, o ile pacjent wyraża zgodę na naruszenie swej nietykalności. W przypadku, gdy pacjentem jest dziecko poniżej 16. roku życia, oświadczenia o wyrażeniu/odmowie zgody na przeprowadzenie zabiegów medycznych podpisują opiekunowie prawni. W przypadku niektórych procedur medycznych zgoda samego pacjenta jest konieczna, gdy pacjent ukończył 13 lat. Specjaliści przyznają, że prawo jest w tej kwestii nieco niekonsekwentne, ale Kodeks etyki lekarskiej stanowi wyraźnie, że w przypadku osoby niepełnoletniej, lekarz powinien starać się uzyskać także jej zgodę, o ile jest ona zdolna do świadomego wyrażenia tej zgody.

Niezależnie od zapisów prawnych rodzic powinien zadbać, by dziecko było poinformowane, stosownie do swojego wieku i zdolności pojmowania, o czekających je zabiegach medycznych oraz ich celu. W miarę możliwości należy zapewnić współpracę dziecka z personelem medycznym, poprzez odpowiednie przygotowanie, uprzedzenie i wspieranie dziecka podczas badań i zabiegów.

EUROPEJSKA KARTA PRAW DZIECKA W SZPITALU

1. Dzieci powinny być przyjmowane do szpitala tylko wtedy, kiedy leczenie nie może być prowadzone w domu, pod opieką poradni lub na oddziale dziennym.
2. Powinny mieć prawo do tego, aby w szpitalu cały czas przebywali razem z nimi rodzice lub opiekunowie. Nie powinno być żadnych ograniczeń dla osób odwiedzających – bez względu na wiek dziecka.
3. Rodzicom należy stwarzać warunki pobytu w szpitalu razem z dzieckiem, należy ich zachęcać i pomagać im w pozostawaniu przy dziecku. Pobyt rodziców nie powinien narażać ich na dodatkowe koszty lub utratę zarobków.
4. Aby mogli oni uczestniczyć w opiece nad dzieckiem, powinni być na bieżąco informowani o sposobie postępowania i zachęceni do aktywnej współpracy.
5. Dzieci i rodzice powinni mieć prawo do uzyskiwania informacji, a w przypadku dzieci, w sposób odpowiedni do ich wieku i możliwości pojmowania.
6. Należy starać się o łagodzenie i unikanie zbędnych stresów fizycznych i emocjonalnych u dziecka w związku z jego pobylem w szpitalu.
7. Dzieci i ich rodzice mają prawo współuczestniczyć we wszystkich decyzjach dotyczących leczenia.
8. Każde dziecko powinno być chronione przed zbędnymi zabiegami diagnostycznymi i leczniczymi.
9. Dzieci powinny przebywać razem z innymi dziećmi w podobnym wieku. Nie należy umieszczać dzieci razem z dorosłymi.
10. Dzieci powinny mieć możliwość zabawy, odpoczynku i nauki odpowiedniej do ich wieku i samopoczucia. Ich otoczenie powinno być tak zaprojektowane, urządzone i wyposażone, aby zaspokajało dziecięce potrzeby.
11. Przygotowanie i umiejscowienie personelu muszą zapewniać zaspokajanie potrzeb fizycznych i psychicznych dzieci.
12. Zespół opiekujący się dzieckiem w szpitalu powinien zapewnić mu ciągłość leczenia.
13. Dzieci powinny być traktowane z taktem i wyrozumiałością. Ich prawo do intymności powinno być zawsze szanowane.

Źródło: www.mz.gov.pl

Obowiązki dziecka

Dziecko ma nie tylko prawa. Ma również obowiązki wobec swojej rodziny, której należy się szacunek i pomoc, oraz względem społeczeństwa. Dziecko ma obowiązek posłuszeństwa wobec rodziców. Zobowiązane jest do stosowania się do przyjętych w rodzinie norm, chodzenia do szkoły itp. W sprawach, w których może samodzielnie podejmować decyzje i składać oświadczenia woli, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców sformułowanych dla jego dobra. Oprócz obowiązku posłuszeństwa względem rodziców dziecko ma jeszcze inne obowiązki, o których mowa w art. 91 kodeksu rodzinnego. Podstawowym obowiązkiem każdego dziecka jest pomoc we wspólnym gospodarstwie. Pojęcie to jest szersze niż gospodarstwo domowe i może obejmować również obowiązek pomocy w gospodarstwie produkcyjnym rodziców. Powszechnie przyjmuje się, że obejmuje ono również pomoc w prowadzonej przez rodziców działalności gospodarczej.

Odpowiedzialność karna

Do 13. roku życia dziecko nie ponosi odpowiedzialności karnej przed sądem. W przypadku demoralizacji lub popełnienia czynu niezgodnego z prawem stosuje się postępowanie opiekuńcze.

Po ukończeniu 13. roku życia dziecko może ponosić odpowiedzialność za popełnienie czynu karalnego – odpowiada przed sądem rodzinnym i nieletnich.

Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane

Gdy prawa dziecka, także jako ucznia lub pacjenta, nie są przestrzegane, rodzice mają prawo, ale i obowiązek, reprezentować jego interesy.

Jeżeli do łamania praw twojego dziecka dochodzi w szkole, zwróć się najpierw z prośbą o wyjaśnienie do wychowawcy klasy. Następną instancją jest dyrektor szkoły, ale wsparcia można też poszukać



u szkolnego pedagoga. Jeżeli problemu nie uda się rozwiązać na terenie szkoły, można zgłosić się do wizytatora Kuratorium Oświaty nadzorującego daną placówkę.

Jeżeli masz zastrzeżenia co do leczenia dziecka lub warunków jego pobytu w szpitalu, możesz:

- Zgłosić się na rozmowę wyjaśniającą do prowadzącego lekarza, pielęgniarki oddziałowej, ordynatora oddziału lub dyrektora szpitala.
- Wnieść skargę na postępowanie wobec dziecka do ordynatora oddziału lub dyrektora szpitala.
- Złożyć skargę do rzecznika odpowiedzialności zawodowej w celu wszczęcia postępowania przed sądem lekarskim lub przed sądem pielęgniarskim, jeżeli wykroczenie dotyczy pielęgniarki.
- Wszczęć postępowanie cywilne przed sądem powszechnym, gdy nieprawidłowe postępowanie lekarskie czy pielęgniarskie prowadziło do bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia.
- Zawiadomić prokuratora, jeżeli postępowanie konkretnych osób nosi znamiona przestępstwa w rozumieniu kodeksu karnego.
- Wysłać skargę do Rzecznika Praw Pacjenta z prośbą o interwencję

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Wiesz lub podejrzewasz, że dziecko doświadcza przemocy? Być może jesteś jedyną osobą, która może mu pomóc. Obowiązkiem dorosłych jest zapewnienie dziecku ochrony i pomocy, jeśli jej potrzebuje. Jeśli więc podejrzewasz, że dziecku dzieje się krzywda – zgłoś to na policję.

Telefony interwencyjne dla dzieci

Dzieci, które mają problemy w rodzinach, rzadko wiedzą, gdzie mogą się z nimi zwrócić. Dlatego wszelkie informacje, które mogą pomóc dzieciom, powinny być szeroko propagowane, szczególnie w szkołach.

- **116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje. Dzieci i młodzież mogą dzwonić z każdym problemem, z którym nie potrafią sobie poradzić. Telefon działa codziennie w godz. 12.00-20.00. Więcej informacji na www.116111.pl.
- **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Pod ten numer może zadzwonić każde dziecko, które nie radzi sobie z problemami w szkole lub w domu, jest ofiarą przemocy lub potrzebuje wsparcia psychicznego. Mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci. Czynnny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 do 20.00. Więcej informacji na www.brpd.gov.pl.

Połączenia z powyższymi numerami są bezpłatne z każdego telefonu oraz za pośrednictwem strony internetowej.

Pomoc dzieciom krzywdzonym seksualnie

Dużo częściej niż nam się wydaje, dzieci są wykorzystywane seksualnie przez dorosłych i doświadczają przemocy ze strony rówieśników. Od 2007 roku m.st. Warszawa i Fundacja Dzieci Niczyje prowadzą program „Warszawska sieć pomocy dzieciom krzywdzonym, w tym wykorzystywanym seksualnie” realizowany w przedszkolach, szkołach i placówkach oświatowych. Program ma na celu zwiększenie skuteczności działań nauczycieli i wychowawców pracujących w przedszkolach i szkołach oraz placówkach miejskich, polegających na przeciwdziałaniu zjawisku krzywdzenia dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałaniu wykorzystaniu seksualnemu. Jednocześnie umożliwia prowadzenie diagnozy i terapii przez psychologów poradni psychologiczno-pedagogicznych, a także zwiększa ofertę wsparcia psychologicznego dzieci w przypadku podejrzenia o wykorzystywanie seksualne oraz ich rodziców i opiekunów.

W każdej dzielnicy został powołany psycholog jako koordynator programu. Odpowiada za przygotowanie poradni do zintensyfikowania działań postdiagnostycznych, terapeutycznych i profilaktycznych oraz edukację w środowiskach oświatowych na rzecz ochrony dzieci i młodzieży przed krzywdzeniem i wykorzystywaniem seksualnym przez dorosłych, w tym członków rodziny.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Więcej informacji: www.wspd.fdn.pl; www.zlydotyk.pl

Bezpieczeństwo juniora

Zapewnienie bezpieczeństwa najmłodszym to jedno z naszych podstawowych zadań rodzicielskich. Uczenie dzieci właściwych postaw, minimalizowanie niebezpiecznych sytuacji, nauka radzenia sobie w kryzysowych momentach oraz reagowanie na każdy przejaw przemocy pomoże nam stworzyć bezpieczne i spokojne warunki do rozwoju, nauki i zabawy naszych pociec.

Pamiętajmy, że nic nie zastąpi czujności rodziców. To na nas spoczywa odpowiedzialność za bezpieczeństwo najmłodszych.

Asertywne dziecko

Warto od małego wzmacniać w dziecku asertywność, czyli umiejętność jasnego komunikowania się, posiadania i wyrażania własnego zdania, bez zachowań agresywnych i naruszających granice innych osób. Jeśli dziecko nie ma szansy wypowiedzieć w domu tego, co myśli i okazywać uczuć, może mieć trudności w wyrażaniu swoich myśli i uczuć poza rodziną. Szanuj swoje dziecko, doceniaj niezależność, nie denerwuj się, kiedy mówi „nie”, nigdy nie stosuj w stosunku do niego jakiegokolwiek przemocy, nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj uczuć i doświadczeń, ucz dialogu i negocjacji. To wszystko zbuduje w twoim dziecku poczucie niezależności i godności, da mu wiarę, że ma prawo reagować na przemoc wobec siebie i innych.

Asertywne dziecko wie, kiedy ktoś przekracza jego granice, jasno to wyraża, nie boi się własnych uczuć. Asertywne dziecko czuje się bezpiecznie w świecie, ponieważ wie, jak reagować na zagrożenia. Takie dziecko nie ulega łatwo presji otoczenia i nie jest podatne na manipulację.

Od kiedy dziecko samo w domu?

Jedną z ważniejszych decyzji, jaką muszą podjąć rodzice starszych dzieci, jest decyzja o tym, kiedy dziecko może zostać samo w domu. W Polsce nie ma żadnej podstawy prawnej, która by to jednoznacznie określała. Kodeks wykroczeń stanowi jedynie, że pozostawianie dziecka do lat 7 (art. 82 § 2) w okolicznościach umożliwiających mu wzniesienie pożaru, a także w innych okolicznościach niebezpiecznych dla zdrowia człowieka (art. 106) podlega karze grzywny albo karze nagany. Niedozwolone jest również poruszanie się bez opieki dzieci poniżej 7 lat po drodze publicznej.

Psychologowie i pedagodzy radzą, aby nie zostawiać samych dzieci poniżej 10. roku życia. Rodzice powinni przygotować swoje dzieci na wszelkie niebezpieczeństwa, a także muszą sobie zdawać sprawę z tego, na ile są one dojrzałe i odpowiedzialne. Pamiętaj: wiek dziecka nie zawsze odpowiada jego poziomowi dojrzałości lub odpowiedzialności. Niektóre dzieci w wieku poniżej 7 lat potrafią zająć się sobą przez kilka godzin. Inne, w tym samym wieku, a nawet starsze, nie potrafią. Rodzice muszą samodzielnie zdecydować, kiedy dziecko może być pozostawione bez opieki i na jak długo. Można na początku zostawić dziecko samo w domu na krótki czas, sprawdzić, jak sobie radziło, a potem wydłużyć czas samodzielnego pobytu w domu.

Zanim podejmiesz decyzję, zadaj sobie kilka pytań:

- Czy twoje dziecko jest wystarczająco samodzielne i rozsądne?
- Czy potrafi się samo ubrać, zjeść posiłek, zapamiętać i wykonać twoje polecenia?
- Czy potrafi zadbać o mieszkanie?
- Czy poradzi sobie z rozwiązaniem problemu?
- Należy też zastanowić się nad tym, na jak długo dziecko może być pozostawione samo.

Jeżeli będzie to okres dłuższy, oznacza to, że dziecko będzie odpowiedzialne za więcej czynności, wymagających większej dojrzałości. Nawet nastolatka nie można zostawić bez opieki przez dłuższy czas, bez jakiegokolwiek planu na wypadek niebezpieczeństwa.



ŻELAZNE ZASADY W SYTUACJI, KIEDY DZIECKO ZOSTAJE SAMO W DOMU:

- Dziecko musi wiedzieć dokładnie, jak długo będzie samo.
 - Nie wolno mu, pod żadnym pozorem, otwierać nikomu drzwi.
 - Nie wolno mu otwierać drzwi od klatki domofonem.
 - Nie wolno mu z nikim rozmawiać przez drzwi.
 - Podczas nieobecności rodziców nie wolno mu odbierać telefonów innych niż od rodziców.
 - Jeżeli dziecko czuje, że jest w niebezpieczeństwie, powinno bez wahania dzwonić do rodziców lub odpowiednich służb.
 - W widocznym miejscu powinny zostać umieszczone numery telefonów do rodziców, babci, dziadka, a także na policję, straż pożarną i pogotowie, a dziecko powinno umieć wybrać je na klawiaturze telefonu.
 - Nie wolno dziecku bawić się kuchenką, wodą, podchodzić do okien, wspinać się na meble.
 - Wszystkie lekarstwa i środki do dezynfekcji powinny być schowane w bezpiecznym, niedostępnym dla dziecka miejscu.
- Ustal dokładnie, co dziecko będzie robić podczas waszej nieobecności, zaplanujcie czas.
- Po powrocie pochwal dziecko za samodzielność i bezpieczne zachowania.

Telefon komórkowy juniora

Jeżeli chcesz wyposażać swojego juniora w komórkę, możesz kupić taki telefon, który da się zaprogramować tylko na wybrane przez ciebie połączenia, i który ma blokadę na nieznanne numery z zewnątrz. To nie pozwoli nikomu obcemu na kontakt z twoim dzieckiem. Naucz się również obsługi telefonu dziecka.

- Naucz dziecko korzystania z numeru alarmowego 112.
- Ustalcie, w jakich sytuacjach dziecko może wykorzystywać telefon do grania czy robienia zdjęć.
- Ustalcie, kiedy telefon jest wyłączony lub wyciszony.
- Ustalcie, czy i w jakim zakresie będziecie sprawdzać połączenia i wiadomości w dziecięcej komórce.
- Ustalcie, gdzie dziecko ma nosić telefon, nauczcie nieafiszowania się z nim.

Kursy asertywności i samoobrony dla dzieci

Już kilkulatka można zapisać na kurs sztuki walki lub samoobrony. Warto też rozejrzeć się za dobrymi zajęciami na temat asertywności.

• Kurs samoobrony dla dziewczynek WenDo (od lat 7 do 16)

WenDo to metoda przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewczynek. Uczy, jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w szkole, w domu, przestać czuć się bezradną i bezbronną w obliczu zagrożenia. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. WenDo ma nauczyć, jak nie stać się ofiarą. Jeżeli jesteś zainteresowana zorganizowaniem kursu w swojej szkole lub grupie znajomych, zgłoś się do warszawskich trenerek. Informacje: www.wendo.org.pl.

• Trening Pewności Siebie

Trening Pewności Siebie to zajęcia dla dzieci i młodzieży w wieku 9-14 lat, które uczą pewności siebie w kontaktach z rówieśnikami, pomagają bronić się przed agresją ze strony kolegów, dają poczucie siły i wiarę we własne możliwości. Trening Pewności Siebie to także zajęcia dla rodziców, które uczą sposobów pomocy dziecku w sytuacji, kiedy jest ono prześladowane, radzą, jak interweniować w sprawie przemocy w szkole, dają możliwość wymiany doświadczeń z innymi rodzicami. Informacje: Stowarzyszenie „Blżej Dziecka”, ul. Mokotowska 17/21, tel. 22 498 80 00, we wtorek od 10.00 do 15.00, www.przemocwzskole.org.pl.

Bezpieczna szkoła

W szkole dziecko spędza kilka godzin dziennie. Tam się bawi, uczy, rozwija. Tam biega, ćwiczy, je obiady. Do obowiązków szkoły należy zapewnienie dzieciom bezpiecznych i higienicznych warunków – w salach, na korytarzach, na boiskach. Według prawa w szkole niedopuszczalne jest prowadzenie

jakichkolwiek zajęć bez nadzoru upoważnionej do tego osoby, a przerwy w zajęciach uczniowie powinni spędzać pod nadzorem nauczyciela. Lekcje i ćwiczenia muszą być prowadzone z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo.

Jeżeli w szkole zdarzy się wypadek, pracownik szkoły musi niezwłocznie zapewnić poszkodowanemu dziecku opiekę – sprowadzić fachową pomoc medyczną oraz udzielić (w miarę możliwości) pierwszej pomocy. O każdym wypadku powiadomiani są niezwłocznie rodzice, pracownik służby bezpieczeństwa i higieny pracy, społeczny inspektor pracy, organ prowadzący szkołę lub placówkę, rada rodziców. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa swojego dziecka w szkole, nie wahaj się i powiadom dyrektora. Jeżeli niepokoi cię nadmierny hałas w szkole, zbyt ciężkie tornistry, śliskie korytarze, niebezpieczna nawierzchnia na boisku, pozostawianie dzieci bez opieki, od razu sygnalizuj to władzom szkoły. Współpraca między rodzicami, nauczycielami i uczniami to klucz do wprowadzenia pełnego bezpieczeństwa w szkołach.

Szkoła bez przemocy

Najbardziej niepokojącym zjawiskiem w szkołach jest przemoc fizyczna i psychiczna. Szkoła to miejsce, gdzie bardzo często zdarzają się nieporozumienia między rówieśnikami, a także między dziećmi i dorosłymi. Jest to naturalne. Nie każdy spór rodzi przemoc, jednak każdy warto wyjaśnić. Wspierając dzieci w rozwiązywaniu konfliktów, korzystając z pomocy szkoły, pedagoga i psychologa szkolnego czy mediacji, można rozwiązać wiele problemów i w ten sposób w porę zapobiegać przemocy.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje przemoc jako celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiste, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co powoduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenia w rozwoju lub depryzację.

My, rodzice, nie możemy się zgadzać na żaden przejaw przemocy w szkole wobec naszego dziecka, zarówno ze strony rówieśników, jak i nauczycieli.

– Nie miejmy obaw przed kategoryczną reakcją i sprzeciwem.

– Jeżeli twoje dziecko powiedziało ci, że doświadcza przemocy lub widzisz niepokojące objawy (siniaki, zadrapania, zniszczone ubrania lub przybory szkolne, unikanie szkoły, problemy ze snem, nauką, jedzeniem, powracające bóle brzucha, głowy, apatię, smutek), reaguj natychmiast.

Nie zostawiaj dziecka z trudnymi przeżyciami. Zawsze stań po jego stronie i zrób wszystko, aby zatrzymać przemoc i agresję.

– Jeżeli wiesz, że twoje dziecko jest sprawcą przemocy – reaguj, aby pomóc mu wyjść z przemocowej sytuacji.

Działania, jakie możesz podjąć, jeżeli twoje dziecko jest ofiarą lub sprawcą przemocy:

- Przeprowadź z dzieckiem spokojną rozmowę, ale nie krzycz, nie wygrażaj, nie płacz, zapewnij dziecku o swoim wsparciu.
- Powiadom szkołę – wychowawcę i dyrektora i domagaj się rozwiązania problemu. Ustal w szkole, jakie działania zostaną podjęte, żeby zatrzymać przemoc. Bądź w stałym kontakcie ze szkołą.
- Prowadź zapis wszystkich sytuacji przemocowych, o jakich opowiada ci dziecko oraz notuj wszystkie ustalenia poczynione ze szkołą.
- Zgłoś sprawę na policję, jeśli twoje dziecko zostało pobite, okradzione lub molestowane seksualnie.
- Poszukaj psychologa dla twojego dziecka (może to być psycholog szkolny, specjalista z poradni psychologiczno-pedagogicznej lub z jednej z organizacji antyprzemocowych).

Jeśli dziecko wymaga terapii lepiej zgłosić się do psychologa poza szkołą (psycholog szkolny nie może łączyć tych funkcji).

- Sprawdź, czy są inni rodzice, którzy mają ten sam problem, spróbuj się z nimi porozumieć i działać wspólnie.
- Wystąp do organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą (Kuratorium Oświaty) z wnioskiem o zbadanie sprawy twojego dziecka i dokonanie oceny działalności szkoły w rozwiązaniu problemu przemocy
- Jeśli szkoła nadal nie podjęła skutecznych kroków w celu zakończenia przemocy, wystąp do Rzecznika Praw Dziecka.

116 111 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – www.116111.fdn.pl



Organizacje antyprzemocowe

Tu możesz znaleźć pomoc w sytuacji, kiedy twoje dziecko doświadcza przemocy w szkole lub wiesz, że dotyka ona inne dzieci. Możesz też poszukać pomocy w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

ORGANIZACJE ANTYPRZEMOCOWE

Stowarzyszenie „Blżej Dziecka”

ul. Mokotowska 17/21, tel. 22 498 80 00
www.przemocwzskole.org.pl

Fundacja Dzieci Niczyje

ul. Katowicka 31, tel. 22 616 02 68
www.fdn.pl

Program społeczny „Szkoła bez Przemocy”

www.szkolabezprzemocy.pl

Fundacja Mederi

al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 76 03
www.mederi.czd.pl

Rzecznik Praw Dziecka

ul. Przemysłowa 30/32, tel. 22 583 66 00
www.brpd.gov.pl

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN

ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97
www.karan.pl

Zarząd Krajowy Komitetu Ochrony Praw Dziecka

ul. Oleandrów 6, tel. 22 626 94 19
www.kopd.pl

Bezpieczeństwo na drodze i w mieście

Nauka bezpiecznego poruszania się po mieście to najlepsza polisa dla twojego dziecka. Od początku kształtuj w dziecku nawyk bezpiecznego przechodzenia przez ulicę. Dawaj dziecku przykład – tak uczy się najszybciej. Jeżeli twoje dziecko samodzielnie podróżuje komunikacją miejską, niech wsiada z przodu pojazdu, ma zamknięty plecak i trzyma go blisko siebie, a w razie jakiegokolwiek zagrożenia zwraca się o pomoc do kierowcy. Zadbaj o to, żeby dziecko miało na plecaku, kurtce, butach elementy odbłaskowe, szczególnie wtedy, gdy wraca po zmroku słabo oświetlonymi ulicami. Poza tym naucz swoje dziecko, że:

- Należy być ostrożnym w kontaktach z osobami obcymi.
- Nie wolno brać niczego od nieznajomych: słodyczy, owoców, zabawek.
- Nie wolno odchodzić z nieznaną osobą, wsiadać z nią do samochodu, windy.
- Nie wolno zdradzać nieznajomej osobie swoich danych, miejsca zamieszkania itp. Kiedy nieznajomy wypytuje się o miejsce zamieszkania, imię, nazwisko, dziecko powinno zgłosić to natychmiast rodzicowi.
- W razie niebezpieczeństwa trzeba bez wahania prosić o pomoc lub głośno krzyżeć.
- Kiedy dziecko się zgubi, niech znajdzie najbliższy sklep i tam poprosi o pomoc. Dobrze, jeżeli zna swoje dane i telefon do rodziców, może też szukać, np. matki z wózkiem lub policjanta. Ustal z dzieckiem wcześniej, co powinno zrobić, do kogo się zgłosić, o co poprosić.
- Nie wolno bawić się na placach budowy, w pobliżu ulicy, rzeki, jeziora, urwiska czy innych miejsc niebezpiecznych, należy unikać odludnych miejsc do zabawy.
- Klucze, telefon komórkowy, portfelik dziecko powinno mieć schowane. Naucz je, że nie należy się nimi afiszować.

Bezpieczeństwo w sieci

Internet to wspaniały wynalazek – ułatwia komunikację, dostęp do informacji, służy rozrywce. Warszawskie szkoły są w pełni skomputeryzowane i sieciowane. Z bezpłatnego internetu można skorzystać w wielu bibliotekach i domach kultury. Niestety, w internecie występują zagrożenia (treści pornograficzne, przemoc, pedofilia) i jest na nie narażony każdy użytkownik, także nasze dziecko. Najlepszym rozwiązaniem jest nauczanie dziecka zasad bezpiecznego korzystania z sieci. Poza edukacją z pomocą przychodzą również specjalne programy blokujące dostęp do szkodliwych treści. W razie pytań i kłopotów można zgłosić się do jednej z organizacji działających na rzecz bezpieczeństwa dzieci w internecie.

- **Szkodliwe treści i zachowania w internecie – co robić?**

W rozumieniu polskiego prawa nielegalne treści to:

- treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej 15. go roku życia,
- treści propagujące publicznie faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołujące do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość,
- treści publicznie znieważające grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości.

Nielegalne treści możesz zgłaszać bezpośrednio na policję lub skorzystać ze strony www.dyzurnet.pl i numeru telefonu 801 615 005. Helpline współpracuje z policją, operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu usunięcia z sieci nielegalnych materiałów. Zgłaszaj wszelkie próby molestowania seksualnego dziecka przez internet oraz wszelkie niepokojące sytuacje – wyłudzenie danych, próby umówienia się, erotyczne lub wulgarnie propozycje. Zabezpiecz wszelkie podejrzanane dane – maile, historię rozmów z komunikatorów, SMS-y, zdjęcia. Wszystko to przekaż policji. Nawiązywanie w Internecie kontaktów z dzieckiem, których celem jest doprowadzenie do spotkania i wykorzystania seksualnego, jest przestępstwem. Kodeks karny przewiduje za przestępstwo tego typu do 2 lub nawet 3 lat pozbawienia wolności, jeśli sprawca wykorzystał np. niewiedzę lub nieświadomość dziecka. Jeżeli twoje dziecko padło ofiarą pedofila, było przez niego nękanie, uwodzone, natychmiast zgłoś to policji lub skorzystaj ze strony www.stoppedofilom.pl lub z numeru infolinii: 800 100 100 obsługiwanego przez www.helpline.org.pl. Następnie zapewnij dziecku fachową pomoc psychologiczną. Pomoże ci w tym m.in. Fundacja Dzieci Niczyje.

Informacje: Fundacja Dzieci Niczyje, ul. Katowicka 31, tel. 22 616 02 68, www.fdn.pl

- **Programy kontroli rodzicielskiej**

W bezpiecznym korzystaniu z internetu możesz wspomóc się za pomocą specjalnych programów filtrujących szkodliwe treści w sieci. Taki program, zainstalowany w komputerze, nie pozwoli dziecku dotrzeć do stron pornograficznych oraz innych szkodliwych, zablokowanych przez nas, treści. Producenci oprogramowania oferują wiele rozbudowanych opcji, np. kontrola czasu dostępu do internetu, wybór własnych ustawień, blokowanie dostępu do czatów, komunikatorów czy poczty. Umożliwiają nadzór nad ustawieniami systemowymi komputera, np. blokują dostęp do zainstalowanych programów, panelu sterowania. Zapytaj w sklepie z oprogramowaniem komputerowym, jakie programy są najpopularniejsze i najlepsze. Ich koszt nie jest wysoki, nie przekracza kilkudziesięciu złotych. Możesz też ściągnąć z internetu program bezpłatny.

- **Bezpieczny internet poza domem**

Twoje dziecko korzysta z internetu nie tylko w domu. Ma dostęp do sieci w szkole, bibliotece, domu kultury. Zawsze sprawdzaj, czy dostęp do komputera i internetu w miejscach publicznych jest bezpieczny. Nie wstydź się pytać, czy komputer ma stosowne zabezpieczenia i kto sprawuje opiekę nad dziećmi podczas korzystania z sieci. Sprawdzaj też proponowane gry. Bardzo wiele warszawskich szkół prowadzi lekcje o bezpiecznym korzystaniu z internetu, zaprasza fachowców, uwrażliwia dzieci na zagrażające sytuacje.

- **Pomocne organizacje działające na rzecz bezpiecznego internetu**

Tutaj możesz znaleźć informacje i wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z internetu oraz zgłosić wszelkie przestępstwa internetowe wobec dzieci.

– **Dziecko w sieci** – to portal, na którym można znaleźć informacje, jak bezpiecznie poruszać się po internecie i jak reagować na zagrożenia. Dostępne są tu analizy, raporty, filmy wideo z zakresu bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie. Zapoznaj się z ogólnopolskimi kampaniami, m.in. „Každy ruch w internecie zostawia ślad”, „Stop cyberprzemocy”. Portal jest prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje. Informacje: www.dzieckowsieci.pl



– **Sieciaki.pl** – to edukacyjny serwis internetowy przeznaczony dla dzieci w wieku 7-12 lat, poświęcony tematyce bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie. W ramach projektu są organizowane spotkania z dziećmi, imprezy plenerowe, koncerty oraz zajęcia edukacyjne, przygotowywane są filmy, gry, piosenki i materiały multimedialne. Dziecięcy bohaterowie prowadzą maluchy przez meandry internetu. Portal jest kolorowy, interaktywny, napisany prostym, młodzieżowym językiem. Uzupełnieniem działań serwisu jest coroczna akcja „Sieciaki na wakacjach”. To seria letnich pikników edukacyjnych odbywających się w najpopularniejszych wakacyjnych miejscowościach. Portal jest prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje.

Informacje: www.sieciaki.pl

– **Helpline.org.pl** Jeżeli twoje dziecko natknęło się na niepokojące treści w internecie, ktoś je niepokoi, wysyła obraźliwe i wulgarne wiadomości, zgłoś to na stronie www.helpline.org.pl.

Infolinia: 800 100 100 (poniedziałek-piątek w godz. 11.00-17.00)

– **www.dyzurnet.pl** Infolinia, gdzie można zgłaszać wszelkie niepokojące sytuacje. Jeśli natknąłeś się w internecie na pornografię dziecięcą lub inne nielegalne treści, takie jak rasizm czy ksenofobia, możesz je zgłosić anonimowo poprzez stronę www.dyzurnet.pl.

Infolinia: 801 615 005

– **Stop pedofilom** – to strona, przez którą możesz zgłosić wszelkie przestępstwa seksualne wobec dzieci w internecie. Każde zgłoszenie jest rejestrowane, sprawdzane i w razie potrzeby zgłaszane policji i prokuraturze. Ty lub twoje dziecko możecie uzyskać fachową pomoc i wsparcie.

Informacje: www.stoppedofilom.pl

Telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Infolinia Urzędu m.st. Warszawy (24 h 7 dni w tygodniu)	19 115
Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego	
– pełni całodobowy dyżur	19 656
Pogotowie Energetyczne	22 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Drogowe	19 633
Informacja o wypadkach	19 790

Dzwoniąc z telefonu komórkowego należy wybrać dodatkowo numer kierunkowy miasta. Chcąc się połączyć np. z posterunkiem policji w Warszawie, wybieramy 22 997. Wybierając europejski numer alarmowy 112 dzwoni się bez podawania numeru kierunkowego.