

maluch

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY
w w a r s z a w i e



Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

Redakcja: Marta Widz, koordynatorka projektu
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Marta Smyrska, Joanna Szpak-Ostachowska, Zespół Redakcyjny

Konsultacja medyczna: dr Beata Cichecka

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

Konsultacja pedagogiczna: mgr Agnieszka Małkowska

Uaktualnienie i korekta: Urszula Cholewińska

Opracowanie graficzne: Media Project Group,
www.mediaprojectgroup.pl
Ewa Głowacka

Druk:

ISBN 978-83-60830-21-5

Zebrane dane, stan prawny na dzień 28 luty 2014 r.
Warszawa 2014

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



Szanowni Państwo,

przekazuję Wam trzecie wydanie przewodnika, adresowanego do rodziców małych dzieci w wieku 0-5 lat. Poprzednia edycja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem wśród warszawskich rodziców. Na podstawie Państwa spostrzeżeń i propozycji nasza publikacja została zaktualizowana i dostosowana do potrzeb Czytelników. Wiemy, że dostęp do aktualnych informacji ułatwia rozwiązanie wielu spraw, z jakimi mierzą się rodzice.

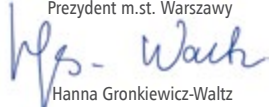
Obecne wydanie zostało poszerzone o wiedzę z zakresu edukacji przedszkolnej. Opisujemy, co się dzieje w przedszkolu i z jakimi umiejętnościami dziecko rozpocznie edukację w szkole podstawowej.

Rodzice spodziewający się dziecka nadal znajdą informacje o szkołach rodzenia i opiece medycznej.

Pokierujemy, jak załatwić formalności po przyjściu dziecka na świat oraz gdzie szukać pomocy lekarskiej.

Mamy, chcące wrócić na rynek pracy, znajdą w naszej publikacji przydatne porady i adresy. Wszyscy rodzice zapewne chętnie skorzystają z naszych podpowiedzi, gdzie bezpiecznie spacerować, wypożyczyć bajki czy nauczyć dziecko pływać.

Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy www.um.warszawa.pl
Mam nadzieję, że trzecie wydanie poradnika, które trzymacie Państwo w rękach, będzie równie przydatne i pomocne w wychowaniu dziecka.

Prezydent m.st. Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz

Spis treści

I. OD CIĄŻY DO PORODU	7-26
Prowadzenie ciąży	8
Dieta w ciąży	14
Praca w ciąży	14
Program edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”	14
Badania	17
Miejsce i sposób porodu	18
Przygotowanie do porodu i narodzin dziecka	19
Fundacja „Rodzić po Ludzku”	21
Baby blues	23
Rejestracja noworodka	23
Dokumenty malucha	25
Gdy nie chcesz dziecka	25
II. ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA	27-48
Opieka zdrowotna	28
Kalendarz szczepień	34
Pierś czy butelka	36
Profilaktyka i higiena malucha	37
Gdy dziecko choruje	41
Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce	42
Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?	45
Apteki całodobowe	47
III. POWRÓT DO PRACY	49-59
Urlop macierzyński	50
Urlop wychowawczy	52
Elastyczne formy zatrudnienia	54
Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy	55
IV. OPIEKA NAD DZIECKIEM DO 3 LAT	61-68
Żłobek i kluby dziecięce	62
Dzienny opiekun	64
Pod opieką niani	65
Baza miejskich żłobków	66



Maluch w Warszawie

V. EDUKACJA PRZEDSZKOLNA	69-96
Kiedy do przedszkola?	70
Jak wygląda nabór?	70
Do jakiego przedszkola?	71
Dni adaptacyjne	71
Jak przygotować malucha do przedszkola?	71
Co się dzieje w przedszkolu?	72
Podstawa programowa	74
Co umie dziecko po zakończeniu nauki w przedszkolu?	75
Obowiązkowa edukacja przedszkolna dla pięcioletków	76
Przedszkola prywatne	76
Punkty i zespoły przedszkolne	77
Zajęcia dla przedszkolaków organizowane w placówkach wychowania pozaszkolnego	77
Diagnoza przedszkolna	79
Baza przedszkoli	80
VI. SZCZĘŚLIWE DZIECKO	97-119
Z dzieckiem po mieście	98
Urzędy przyjazne rodzicom	98
Place zabaw	100
Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem	102
Teatry dla dzieci	105
Muzea dla dzieci	118
Miejski ogród zoologiczny	111
Biblioteki dla najmłodszych	111
Muzyka	113
Domy kultury	114
Chłup do wody	117
Karta Warszawiaka i Karta Młodego Warszawiaka	119
VII. ŚWIADOMY RODZIC	121-135
Poradnie rodzinne	122
Poradnie psychologiczno-pedagogiczne	123
Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych	124
Kluby dla rodziców	124
Gdy szukasz pomocy	125
Gdy dziecku dzieje się krzywda	129
Planowanie rodziny	131
Gdy chcesz pomóc innym	132
Rodzicielstwo zastępcze	132
Dach nad głową	133
Rodzic w Internecie	135



Rozdział I

Od ciąży do porodu

Prowadzenie ciąży

Dieta w ciąży

Praca w ciąży

Program edukacji przedporodowej
„Szkoła rodzenia”

Badania

Miejsce i sposób porodu

Przygotowanie do porodu i narodzin
dziecka

Fundacja „Rodzić po Ludzku”

Baby blues

Rejestracja noworodka

Dokumenty malucha

Gdy nie chcesz dziecka

Prowadzenie ciąży

Ciąża to czas nieustannych decyzji, a pierwszą z nich jest wybór położnej i lekarza prowadzącego. Będziesz się z nimi spotykać regularnie, najczęściej co miesiąc. Dobrze jest wybrać osoby zaufane, które są ci przyjazne, wyczerpująco informują cię o przebiegu ciąży i chętnie odpowiadają na twoje pytania i wątpliwości. Badania w ciąży należy robić regularnie. Położna w trakcie każdej wizyty zmierzy ci ciśnienie, sprawdzi twoją wagę, oceni ryzyko ciążowe. Poza tym przeprowadzi badanie piersi, ocenę czynności serca płodu, wymiarów miednicy. Dodatkowo przekaże ci informacje o możliwości wykonania badań w kierunku wad genetycznych, nauczy zachowań w zakresie prawidłowego odżywiania, higieny jamy ustnej i aktywności fizycznej w czasie ciąży, praktycznie i teoretycznie przygotowuje cię do porodu, położu, karmienia piersią i rodzicielstwa.

Zgodnie ze standardem opieki okołoporodowej w ciąży fizjologicznej zalecany jest następujący zakres badań i konsultacji:

- pomiary i badania kontrolne krwi i moczu,
- ustalenie grupy krwi i RH,
- USG ciąży około 11-14., 21-26., 27-32. i po 40. tygodnia jej trwania,
- badania KTG,
- badania przeciwciał w kierunku toksoplazmozy i różyczki,
- badania w kierunku HIV i HCV,
- badanie antygenu HBS i odczynu VRDL,
- testy na obciążenie glukozą,
- cytologia,
- badanie stomatologiczne, uwzględniające ocenę stanu zdrowia jamy ustnej oraz określenie potrzeb profilaktyczno-leczniczych i ustalenie planu leczenia,
- badanie czystości pochwy.

Pełny zakres zalecanych świadczeń profilaktycznych i diagnostycznych znajdziesz na: www.mz.gov.pl

Zgodnie z obowiązującym prawem osobą sprawującą opiekę nad kobietą w ciąży może być położna lub lekarz ginekolog-położnik. Jeśli ciążę prowadzi lekarz, to między 21. a 26. tygodniem ciąży powinien skierować ciążarną do położnej podstawowej opieki zdrowotnej, tak by kobieta zapoznała się z położną, która będzie się nią opiekowała. W ciąży, razem z lekarzem/położną powinnaś ustalić „plan opieki prenatalnej” oraz „plan porodu”, które powinny zostać włączone do dokumentacji medycznej. Dokumentacja ta zawiera plan wizyt kontrolnych, zalecanych badań podczas ciąży oraz opis twoich preferencji, dotyczących miejsca porodu (szpital czy dom) oraz przebiegu porodu (np. wybór pozycji porodowej, obecność bliskiej osoby itp.). Ma to na celu dostosowanie opieki do twoich potrzeb i oczekiwań. Zarówno „plan opieki prenatalnej”, jak i „plan porodu” mogą być modyfikowane w zależności od twojej sytuacji zdrowotnej.



SZPITALA, PORADNIE PRZYSZPITALNE I PORADNIE GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE REALIZUJĄCE BADANIA DLA KOBIET W CIĄŻY

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
www.zozbemowo.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Wrocławska 19 tel. 22 638 23 33 w 222
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. W. Czumy 1,
tel. 22 665 40 50 w 33
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Powstańców Śląskich 19,
tel. 22 665 37 07

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej
tel. 22 332 28 85, www.medycynarodzinna.pl
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wrocławska 7a, tel. 22 638 51 10

**Przychodnia Lekarska Wojskowej
Akademii Technicznej SPZOZ**
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 70
www.plwat.pl

NZO LEK-MED
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Powstańców Śląskich 10, tel. 22 665 02 02
www.lek-med.waw.pl

BIAŁOLEKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 78
www.zozbialoleka.waw.pl

NZO Esculap
ul. Skarbka z Gór 120, tel. 22 741 82 20

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej
tel. 22 332 28 85, www.medycynarodzinna.pl
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Myśliborska 95, tel. 22 889 03 35

Sp. z o. o. ZDROWIE
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Odkryta 51A /3, tel. 22 497 74 25

NZO Centrum Medyczne Białoleka
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Skarbka z Gór 142, tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 03 82
www.bielański.med.pl

NZO Przychodnia na Bielanych
ul. J. Kasprowicza 62, tel. 22 865 80 40

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska „Cepelek”**

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45
www.cepelek.mil.pl

**Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego Żoliborza,
Bielan i Łomianek**

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Kleczewska 56 , tel. 22 834 83 28
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Wrzeciono 10 C , tel. 22 835 30 01
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 01 14
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Sieciechowska 4, tel. 22 663 21 56

NZO Lecznica MEDEA

Poradnia Ginekologiczna
ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89
www.lecznicamedea.pl

MOKOTÓW

**Szpital Ginekologiczno-Położniczy
im. Św. Rodziny**

ul. A. Madalińskiego 25, tel. 22 450 22 10
www.szpitalmadalinskiego.pl

SPZOZ Warszawa Mokotów
www.zozmokotow.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Soczi 1, tel. 22 642 69 33 w 249
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. A. Malczewskiego 47a, tel. 22 848 06 19
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Chelmska 13/17, tel. 22 841 89 91
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 845 38 63
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Jadzwingów 9, tel. 22 843 58 13

**Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
w Warszawie**

ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 44
www.cskmswia.pl

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza polikliniki
ul. Sandomierska 5/7, tel. 22 601 25 25

NZO REKOL-MED

ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13
www.rekolmed.pl



Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

Poradnia Ginekologiczna
ul. Z. Modzelewskiego 58, tel. 22 552 07 24
www.cortenmedic.pl

Centrum Medyczne MEDICENTER

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08
www.medicenter.pl

NZOZ „Sana”

Gabinet Ginekologiczny
ul. Stefana Batorego 31A, tel. 22 825 14 70

NZOZ Medicor

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

Przychodnia Pro Familia

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Bartycka 22C, tel. 22 651 06 38
www.przychodniaprofamilia.pl

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota

www.szpzlo-ochota.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 do 25 w 111
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 do 38 w 56

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 22 332 28 85,
www.medycynarodzinnna.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
al. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 823 89 45
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Grójecka 186, tel. 22 824 06 12

Centrum Medyczne Warszawskiego

Uniwersytetu Medycznego
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01
www.cmwum.pl

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 07
www.attis.com.pl
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Nowogrodzka 62 A, tel. 22 463 80 90
www.attis.com.pl

„Valmed” S.C. Centrum Profilaktyki i Terapii NZOZ

Gabinet lekarski - Ginekolog
ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wawelska 15, tel. 22 570 91 00
www.coi.pl

Centrum Medyczne SYNEXUS

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Białobrzaska 40A
tel. 22 822 97 55, 22 822 66 57
www.osteomed.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe

www.szpzlo.praga-pld.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Saska 61, tel. 22 617 36 39
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 23 08
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. L. Kickiego 24, tel. 22 810 67 75
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Grochowska 339, tel. 22 810 50 07

NZOZ Przychodnia Lekarska Vita Med

ul. J. Meissnera 1/3 lok. 317
tel. 22 671 31 10
www.vita-med.pl

Ośrodek Medyczny PETRA

ul. Grochowska 166, tel. 22 610 82 44,
22 740 01 05,
www.petramedica.pl

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83
www.attis.com.pl

Centrum Medycznego Ostrobramska

NZOZ Magodent
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Gen. E. Fieldorfa 40,
tel. 22 430 87 00 - 03
www.magodent.com.pl

Przychodnia Poradni Rodzinnej „Zdrowie”

Poradnia Ginekologiczna
ul. Samolotowa 9A, tel. 22 673 85 04
www.grupazdrowie.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

Poradnia Ginekologiczna
ul. Szaserów 128, tel. 22 681 63 38
www.wim.mil.pl

Centrum Medyczne „Saska Kępa”

Poradnia Ginekologiczna
ul. Marokańska 16, tel. 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl



Centrum Medyczne dr Ryszard Rutkowski

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Kobielska 19, tel. 22 610 59 10
www.cm-rutkowski.pl

NZOZ Przychodnia FORMEDICA

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Berezynska 39, tel. 22 617 78 05
www.formedica.com.pl

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego SPZOZ

al. Solidarności 67, tel. 22 555 12 32
www.praski.waw.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ

www.szpzlo.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Dąbrowszczaków 5a,
tel. 22 619 34 81 w 2
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 88 41 w 3
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31 w 2

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37
www.splvitamed.pl

NZOZ MEDI-system

ul. Kijowska 11, tel. 22 518 91 60
www.medisystem.pl

NZOZ VITA-MEDICA

ul. Ks. I. Kłopotowskiego 22, tel. 22 698 51 38
www.vita-medica.pl

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów

www.szpzlo-rembertow.neostrada.pl
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Zawiszków 23, tel. 22 515 44 12

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko- Praskiej

Poradnia Ginekologiczna
ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
al. Gen. Chruściela „Montera” 103,
tel. 22 681 44 44

ŚRODMIEŚCIE

Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

NZOZ Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.msolec.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy „Inflancka” im. Krysty Niżyńskiej – „Zakurzonej” SPZOZ

ul. Inflancka 6
infolinia: 22 697 36 66
www.szpital-inflancka.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
pl. S. Starynkiewicza 1/3, tel. 22 502 14 23
www.dzieciatkajezus.pl

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2, tel. 22 596 63 01, 22 596 61 75
www.szpitalkarowa.pl

NZOZ Mariańska

ul. Mariańska 1, tel. 22 620 49 55,
22 624 30 78, www.marianska.pl

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

Poradnia Ginekologiczna
ul. Śliska 5, tel. 22 620 58 96

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE

Poradnia Ginekologiczna
ul. Górnośląska 4A, tel. 22 378 12 14
www.nasze-zdrowie.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
www.dzieciatkajezus.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03
www.cepelek.mil.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

Poradnia Ginekologiczna filia Przyklinicznej Poradni
Ginekologicznej na ul. Wołoskiej
ul. Frascati 2, tel. 22 695 28 65
www.cskmswia.pl

NZOZ Conti Medica

Poradnia Ginekologiczna
ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 661 50 58
www.contimedica.pl



NZO „Invicta”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Złota 6, tel. 585 858 800
www.invicta.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 44 44
www.spl.pl
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. W. Andersa 16, tel. 22 635 31 01
www.spl.pl

NZO „Starówka”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52
www.starowkanzoz.pl

TARGÓWEK

SZPZOZ Warszawa Targówek

ul. Remiszewska 14, tel. 22 679 01 47
www.zoztargowek.waw.pl

SZPZOZ Warszawa Bródno

- **Poradnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30
- **Poradnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Rembielińska 8, tel. 22 519 13 10,
22 519 13 20

Poradnia Rodzinna „Zdrowie”

Poradnia Ginekologiczna
ul. L. Kondratowicza 27B, tel. 22 674 15 54
www.grupazdrowie.pl

Krajowe Centrum Osteoporozy

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. W. Syrokomli 32, tel. 22 811 70 60,
22 811 90 19, www.kco.com.pl

NZO „EZMED”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 71

Poliklinika Bródnowskiego Centrum Klinicznego

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 84
www.szpital-brodnowski.waw.pl

NZO Przychodnia Zacisze

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów

www.zozursynow.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. E. Romera 4, tel. 22 641 67 57

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**

ul. Na Uboczu 5,
tel. 22 649 65 04 w 119

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**

ul. Kajakowa 12,
tel. 22 855 47 37

Centrum Medyczne Corten Medic

Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 35 35
www.cortenmedic.pl

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 22 332 28 85
www.medycynarodzinnna.pl
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Belgradzka 18
tel. 22 648 74 54

Centrum Onkologii – Instytut

im. Marii Skłodowskiej-Curie

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 22 22
www.coi.pl

NZO „Medikus” Sp. z o. o.

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. E. Dembowskiego 2, tel. 22 643 67 25
www.medikus.pl

NZO „Medical Center” S.C.

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Belgradzka 42
tel. 22 424 21 50
www.medicalcenter.waw.pl

Centrum Medyczne LEK

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
al. Komisji Edukacji Narodowej 103 /U4
tel. 22 643 59 11
www.cmlek.pl

NZO Mazovia

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
al. Komisji Edukacji Narodowej 47 /U15
tel. 22 403 52 10
www.szpitalmazovia.pl

URSUS

NZO Lecznica Ursus

ul. Plutonu „Torpeda”
tel. 22 464 85 33
www.lecznica-ursus.waw.pl

NZO Amodent

ul. Dzieci Warszawy 29
tel. 22 303 69 69
www.amodent.pl

NZO HIPOKRATES Sp. z o. o.

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
pl. Czerwca 1976 1
tel. 22 478 28 26



WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
www.zoz-wawer.waw.pl

- **Przychodnia Rejonowa nr 1**
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
- **Przychodnia Rejonowa nr 2**
ul. Patriotów 170, tel. 22 615 70 31
- **Przychodnia Rejonowa nr 6**
ul. Patriotów 46/48, tel. 22 872 91 13

Międyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48
www.mssw.pl

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesola
Przychodnia Specjalistyczna
ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 795 72 43

WILANÓW

SPZOZ Warszawa Mokotów
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. S. Kostki Potockiego 20,
tel. 22 736 80 10
www.zozmokotow.pl

SPZOZ Warszawa Mokotów
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 641 34 02, 22 544 06 81
www.zozmokotow.pl

WŁOCHY

SPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
www.zozbemowo.com.pl

- **Przychodnia lekarska nr 6**
ul. 1 Sierpnia 36a
22 846 86 74
- **Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Cegielniana 8,
tel. 22 863 91 50

WOLA

Centrum Medyczne „Żelazna”
Przychodnia Specjalistyczna Św. Zofii
ul. Żelazna 90,
tel. 22 536 93 20
22 536 93 22,
www.szpitalzelazna.pl

SZPZLO Warszawa Wola
www.zozwola.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 45 39

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Płocka 49, tel. 22 632 38 78

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 43
www.attis.com.pl

ZOZ „Starówka”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77
www.starowkanzoz.pl

Instytut Matki i Dziecka

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. M. Kasprzaka 17A
tel. 22 327 70 50
www.imid.med.pl

NZOZ Praktyka lekarzy rodzinnych

Poradnia Ginekologiczna
ul. M. Kasprzaka 11, tel. 22 632 27 26

NZOZ Szpital jednodniowy IBIS

Poradnia Ginekologiczna
ul. Szlenkierów 1, tel. 22 710 35 00
www.klinika-medyczna-ibis.com.pl

NZOZ Centrum Medyczne MAZOVIA

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. E. Ciołka 30, tel. 22 837 83 07
www.cmw.med.pl

ŻOLIBOZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
www.spzzlo.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 70 do 76 w 0130
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 01 14
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Elbląska 35,
tel. 22 633 42 77

NZOZ Lecznica Medyczna „Alvit”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 22 685 28 73
www.wiml.waw.pl

Aktualne dane można znaleźć na stronie www.zdrowa.warszawa.pl

Dieta w ciąży

Jedz zdrowo, smacznie i dla dwojga, a nie za dwoje. Wprowadź do swojej diety więcej świeżych warzyw i owoców, pełnowartościowego białka (chude mięsa, nabiał, ryby) i węglowodanów (w postaci kasz, makaronów i pełnoziarnistego pieczywa). Ważne jest regularne spożywanie ryb, które zawierają cenne kwasy tłuszczowe (omega-3), wpływają one bowiem na prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka. Szczególną uwagę powinnaś zwrócić na produkty będące dobrym źródłem kwasu foliowego: zielone warzywa liściaste, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona i ziarna, pomarańcze, kiwi, banany. Łykaj też kwas foliowy w codziennej dawce 0,4 mg. Zmniejsza on ryzyko wystąpienia wad układu nerwowego o 75%! Decyzję o przyjmowaniu dodatkowych witamin podejmij po rozmowie ze swoim lekarzem. Zrezygnuj z surowych potraw z mięsa i jajek, niepasteryzowanych serów, słodczy, fast-foodów, nadmiaru kawy i herbaty, napoi energetyzujących, słodkich napoi gazowanych. Ogranicz dodawanie soli do potraw oraz spożywanie produktów zawierających znaczne jej ilości. Zrezygnuj z palenia papierosów i unikaj przebywania w dymie papierosowym. Odstaw całkowicie alkohol! Przenika on przez łożysko i jest w całości wchłaniany przez dziecko. Nieodwracalnie uszkadza płód nawet wtedy, kiedy matka tego nie odczuwa. Zespół alkoholowy płodu (FAS) wiąże się z fizycznymi, umysłowymi i behawioralnymi anomalnościami u dziecka. Uniknieś go, gdy całkowicie zrezygnujesz z picia podczas ciąży.

Aby zachować dobrą formę w ciąży i po niej, możesz pływać, spacerować, uprawiać jogę lub chodzić na specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży. Każda umiarkowana forma ruchu jest korzystna dla ciebie i twojego dziecka. Średni, prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży to 10-12 kg. Jeśli masz niedowagę (BMI <18,5 kg/m²) twój całkowity przyrost masy ciała powinien być większy i wynosić od 12,5 do 18 kg. Jeśli masz nadwagę lub otyłość postaraj się z pomocą lekarza i dietetyka zmniejszyć przynajmniej częściowo masę ciała, poprzez wybieranie zdrowych produktów żywnościowych. Pamiętaj: prawidłowe żywienie w ciąży, a właściwie już przed ciążą, ma istotny wpływ zarówno na przebieg ciąży, rozwój dziecka w okresie płodowym, przebieg laktacji i jakość mleka, jak i na stan zdrowia dziecka w dzieciństwie i w wieku dorosłym oraz na twoje zdrowie.

Konsultacja: dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. SGGW

Praca w ciąży

Jeżeli twoja ciąża przebiega prawidłowo, nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś pracowała w normalnym wymiarze godzin. Przed komputerem możesz pracować nie dłużej niż 4 godziny dziennie. Jeśli twoje stanowisko pracy wymaga wysiłku fizycznego i jest zagrożeniem dla ciąży, pracodawca powinien cię przenieść na inne, nieobciążające stanowisko. Nie możesz pracować w nocy i w godzinach nadliczbowych. Szef nie może wysłać cię w delegację bez twojej zgody. Przysługuje ci płatne zwolnienie, jeżeli badania dotyczące ciąży nie mogą zostać wykonane poza godzinami pracy. Podczas ciąży, poza określonymi w przepisach przypadkami, nie można cię zwolnić. Jeżeli ciąża jest zagrożona i musisz iść na zwolnienie, będziesz pobierać zasiłek chorobowy w wysokości 100% dochodów. Brane jest pod uwagę twoje przeciętne wynagrodzenie z ostatnich 12 miesięcy poprzedzających miesiąc powstania niezdolności do pracy. Na zasiłku chorobowym możesz przebywać maksymalnie 270 dni. Jeśli masz pytania i wątpliwości dotyczące twojego statusu prawnego w ciąży, zgłoś się do Warszawskiego Centrum Kobiet – ul. Nałkowskiej 11, tel. 22 834 60 59.

Program edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”

Ciąża i poród stanowią duże wyzwanie dla organizmu kobiety. Jest to okres, do którego trzeba się starannie przygotować. W tym czasie kobieta potrzebuje wsparcia i porad mających rozwiązać jej ewentualne wątpliwości. Pożądanym uzupełnieniem opieki przedporodowej jest szkoła rodzenia. Zajęcia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu i położu. Zaleca się, aby uczestniczyli



w nich oboje rodzice. Sprzyja to pogłębianiu i wzbogacaniu związku między nimi oraz dobrze służy rozwijaniu partnerstwa w małżeństwie. Szkoły rodzenia są prowadzone przez wykwalifikowany personel. W ramach kursu dowiesz się, jak przebiega ciąża, jak rozwija się twoje dziecko, jak najlepiej przygotować się do porodu, karmienia i opieki nad noworodkiem. Uzyskasz szczegółową wiedzę na temat przebiegu porodu i połogu. Będziesz też miała okazję nauczyć się ćwiczeń oddechowych pomocnych przy porodzie oraz ćwiczeń relaksacyjnych. Wiele szkół działających przy szpitalach przekazuje wiedzę o warunkach rodzenia w danej placówce. W Warszawie możesz skorzystać z bezpłatnych, finansowanych przez miasto, zajęć w szkołach rodzenia w ramach programu edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”. Program ten realizują publiczne i niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej. Bezpłatne szkolenia obejmują dziesięć spotkań. Na zajęcia możesz chodzić sama, z partnerem lub inną bliską osobą. Możesz też wybrać kursy płatne, które obejmują zazwyczaj od 8 do 12 spotkań.

Do uczestnictwa w programie upoważnione są ciężarne spełniające jeden z warunków:

- są zameldowane na pobyt stały na terenie Warszawy,
- są zameldowane na pobyt czasowy na terenie Warszawy,
- rozliczają podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy,
- przebywają w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie Warszawy albo takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.

Informacje o bezpłatnych szkołach rodzenia możesz uzyskać w szpitalach położniczych oraz na stronie www.um.warszawa.pl

PLACÓWKI REALIZUJĄCE PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ „SZKOŁA RODZENIA”

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

- **Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 664 84 04
www.zozbemowo.pl
- **Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Cegielniana 8
tel. 502 618 775
www.zozbemowo.pl

Szpital Specjalistyczny św. Zofii

zapisy: ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl
zajęcia: ul. Drzeworytników 1/1

BIAŁOŁĘKA

SPZOS Warszawa Białoleka

ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 78
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOS

Klinika Położnictwa i Ginekologii
ul. Ceglowska 80
tel. 508 858 043
www.bielanski.med.pl

Szpital Specjalistyczny św. Zofii

zapisy: ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl
zajęcia:
• ul. Mistrzowska 15
• ul. Przybyszewskiego 69

MOKOTÓW

Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny

ul. A. Madalińskiego 25
tel. 602 831 352, 691 315 132
www.szpitalmadalinskiego.pl

SZPZLO Warszawa Mokotów

- **Przychodnia Lekarska**
ul. Jądźwingów 9
tel. 22 843 77 00
- **Przychodnia Lekarska**
ul. Soczi 1,
tel. 22 642 69 33-40
www.zozmokatow.pl

Centralny Szpital Kliniczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 11 22
www.cskmswia.pl



Fundacja „Sprawność w każdym wieku”

Centrum Medyczne Mokotów
ul. Ludowa 6
tel. 22 840 72 17
www.fundacjasprawnosc.pl

PTHU Alicja Zalewska

Al. Witosa 21 lok. 101
tel. 606 982 778
e-mail: szkolarodzeniaolenka@wp.pl

OCHOTA

Zakład Medyczny KAAR-MED

ul. Przemyska 11 A
tel. 504 230 207, 22 668 99 01
www.kaarmed.pl

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WAM Sp. z o.o.

Pl. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 370 27 46
www.starynkiewicza.pl

Szpital Specjalistyczny św. Zofii

zapisy: ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl
zajęcia: ul. Rokosowska 4

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Praga Południe

Zakład Lecznictwa Otwartego
ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 810 78 49
www.szpzlo.praga-pld.pl

Szpital Specjalistyczny św. Zofii

zapisy: ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl
zajęcia: ul. Tarnowiecka 4

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. Jagiellońska 34
tel. 22 618 87 56, 602 513 910
www.szpzlo.pl

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego SPZOZ

Al. Solidarności 67
tel. 22 555 12 32, 508 280 847
www.szpitalpraski.pl

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Zawiszków 23
tel. 22 515 44 12, 607 974 121, 502 400 206
www.szpzlo-rembertow.neostrada.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Specjalistyczny „Inflancka”

im. Krysi Niżyńskiej – „Zakurzonej” SPZOZ
ul. Inflancka 6
infolinia: 22 697 36 66, 797 301 555
www.szpital-inflancka.pl

Szpital Specjalistyczny św. Zofii

zapisy: ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl
zajęcia: ul. Grzybowska 4 lok. 110

Instytut Psychosomatyczny Sp. z o.o.

ul. Mokotowska 3 lok. 6
tel. 501 380 424, 663 805 824
www.szkolarodzenia.ips.pl

Szpital Solec Sp. z o.o.

Przychodnia Przystępna
ul. Solec 99
tel. 22 622 00 95, 506 731 844
www.cmsolec.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny

im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 03, 605 30 46 57
www.szpital-orlowskiego.pl

Przychodnia CenterMed

ul. Waryńskiego 10a
tel. 22 592 48 00

TARGÓWEK

SZPZOZ Warszawa Targówek

- Przychodnia Rejonowo Specjalistyczna
ul. Łojewska 6
tel. 22 811 42 91
- KBR „Muszelka”
ul. Balkonowa 4
tel. 22 811 42 91 w. 224, 503 72 70 82
www.zoztargowek.waw.pl

URSUS

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Dzieci Warszawy 29 U11 i 12
tel. 22 303 69 69
www.amodent.pl
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Skoroszewska 7 U1
tel. 22 412 00 11

Centrum Medyczne Platany

ul. Ryzowa 44
tel. 22 244 58 88
www.platanymed.pl



URSYNÓW

SPZLO Warszawa Ursynów
Ursynowska Szkoła Narodzin
ul. Na Uboczu 5
tel. 669 526 879
www.zozursynow.pl

Szpital Specjalistyczny św. Zofii

zapisy: ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl
zajęcia:
• ul. Hirszfelda 11
• ul. Puławska 395

Badania

Badania USG

Zazwyczaj w czasie fizjologicznej ciąży przejdiesz od trzech do czterech badań USG. Pierwsze w 6.-7. tygodniu ciąży potwierdza ciążę, daje odpowiedź, czy zarodek usadowił się w dobrym miejscu, wyklucza ciążę pozamaciczną. Jest to badanie transwaginalne, czyli przez pochwę.

Badanie USG między 11. a 14. tygodniem ciąży jest bardzo ważne, gdyż pozwala ocenić wiek dziecka, wstępny termin porodu oraz sprawdzić, czy narządy malucha rozwijają się prawidłowo. Lekarz, na podstawie pomiaru fałdu karkowego, kości nosowej i długości kości udowej, może wychwycić sygnały świadczące o wadach genetycznych i skierować cię na dalsze badania. Norma NT (fałdu karkowego) dla płodu w tym wieku to 2,5 mm. Jest to albo badanie transwaginalne, albo przez brzuch.

Badanie USG ok. 20. tygodnia pozwala precyzyjnie ocenić rozwój wszystkich organów dziecka oraz zbadać serce malucha. Jest to badanie przez brzuch.

USG ok. 30. tygodnia daje odpowiedź, jak dziecko jest usadowione w macicy, jak jest duże, potwierdza jego stan, ilość wód płodowych, stan łożyska oraz termin porodu.

Badania genetyczne

Na badanie genetyczne powinny się zdecydować kobiety:

- które wcześniej poroniły lub urodziły dziecko z zaburzeniami,
- pochodzące z rodzin, w których występowały choroby genetyczne,
- powyżej 35. roku życia,
- których wyniki badań USG wskazują podwyższone ryzyko choroby dziecka.

Test PAPP-A

To nieinwazyjne badanie, które na podstawie analizy poziomu wybranych białek z próbki krwi przyszłej mamy pozwala określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. W zakresie wykrywania niektórych anomalii jego skuteczność wynosi ok. 90%. Test PAPP-A wykonuje się pomiędzy 10. a 14. tygodniem ciąży. Na wyniki czeka się 10-14 dni.

Test NIFTY

Badanie nieinwazyjne z krwi matki pozwalające określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Skuteczność jest dużo wyższa niż testu PAPP-A, wynosi 99% i niewiele niższa od amniopunkcji. Jest to całkowicie bezpieczna metoda, która posiada wysoką czułość dzięki zastosowaniu nowatorskich analiz. Dodatkowo w trakcie badania ustalana jest również płeć dziecka. Taka informacja wydawana jest jednak na oddzielnym dokumencie (na wypadek, gdyby rodzice nie chcieli jej poznać). Test można wykonać pomiędzy 10. a 24. tygodniem ciąży.

Test podwójny/potrójny

Nieinwazyjne badanie, które (podobnie jak test PAPP-A) na podstawie analizy poziomu wybranych białek z próbki krwi przyszłej mamy pozwala określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Czułość tych badań to 60%. Wykonanie testu podwójnego zaleca się między 11. a 19. tygodniem ciąży, natomiast testu potrójnego między 14. a 20. tygodniem ciąży. Na wyniki czeka się kilka dni.

Amniopunkcja

Inwazyjne badanie, które polega na pobraniu niewielkiej ilości płynu owodniowego z macicy. Nakłuwa się brzuch w miejscowym znieczuleniu pod kontrolą USG. Na podstawie próbki można ocenić, czy dziecko ma prawidłowy zestaw chromosomów i czy istnieje ryzyko chorób genetycznych. Badanie przeprowadza się w 13.-19. tygodniu ciąży. Na wynik czeka się 1-2 tygodnie.

Biopsja kosmówki

Badanie inwazyjne polegające na pobraniu fragmentu kosmówki (zewnątrznej błony otaczającej płód) pod kontrolą USG. Na podstawie analizy próbki stwierdza się nieprawidłowości. Kosmówka pobierana jest przez nakłucie igłą brzucha lub przezpochwowo (przez cewnik wprowadzany przez szyjkę do macicy). Biopsję wykonuje się między 11. a 14. tygodniem ciąży. Wstępny wynik jest znany po mniej więcej 2 dobach, a wynik ostateczny po kilku dniach.

Kardocenteza

Badanie inwazyjne, które polega na pobraniu krwi z żyły pępowinowej po nakłuciu pępowiny przez brzuch przyszłej mamy, pod kontrolą USG. Na podstawie tego badania można wykryć wady genetyczne oraz niektóre choroby nadnerczy. Badanie wykonuje się od 18. tygodnia ciąży. Wyniki otrzymuje się po mniej więcej 7 dniach.

W przypadku badań genetycznych inwazyjnych istnieje niewielkie ryzyko poronienia lub przedwczesnego porodu. Badania genetyczne, co do których są wyraźne wskazania medyczne, są bezpłatne, refundowane z Narodowego Funduszu Zdrowia. Kieruje na nie lekarz prowadzący ciążę.

INWAZYJNE BADANIA GENETYCZNE

Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Sobieskiego 9
tel. 22 458 26 10
www.ipin.edu.pl

Instytut „Pomnik

– Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 70 00, 22 815 74 50 (14.00-15.30)
www.czd.pl

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 00, 22 327 71 38
www.imid.med.pl

Szpital Bielański

im. Ks. J. Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 03 77
www.bielanski.med.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny

im. prof. Witolda Orłowskiego CMPK
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 11 38
www.szpital-orlowskiego.pl

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM z o.o.

Pl. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 502 17 57
www.uczkin.pl

Centrum Diagnostyki Medycznej MULTI-MED H. Brusiewicz i sp.

ul. Waryńskiego 6
tel. 22 825 98 77, 22 825 52 68, 22 825 44 38
www.multimed.pl

INVICTA Sp. z o.o.

ul. Złota 6
tel. 585 858 800
www.invicta.pl

Miejsce i sposób porodu

W Warszawie możesz urodzić dziecko w jednym z 13 szpitali. Zapoznaj się z tym, który wybrałaś, zadzwoń, dowiedz się o warunki, zapisz się do przyszpitalnej szkoły rodzenia, obejrzyj oddział przed porodem, popytaj znajome i wybierz najlepszą dla siebie placówkę. W szpitalach możesz wybrać poród rodzinny (z osobą towarzyszącą, w osobnej sali) lub na ogólnej sali. Poród rodzinny jest najczęściej dodatkowo płatny.

Po porodzie będziesz leżeć w 2-, 3-, 4-osobowej sali. Możesz też wykupić osobną salę. W niektórych szpitalach jest możliwość umówienia się na indywidualną opiekę z położną. Wtedy podpisujesz umowę na miesiąc przed porodem, a w czasie porodu położna jest tylko do twojej dyspozycji.



Przy porodzie szpitalnym będziesz też mogła podjąć decyzję o skorzystaniu ze znieczulenia zewnątrzoponowego. W niektórych szpitalach jest to usługa bezpłatna, w innych odpłatna. Zastanów się także, czy chcesz rodzić z partnerem lub z inną bliską osobą. Alternatywnym miejscem porodu jest dom. Listę położnych, które przyjmują porody domowe, możesz uzyskać w Stowarzyszeniu „Dobrze urodzeni”, www.dobrzeurodzeni.pl. Poród domowy nie jest refundowany.

Na podjęcie wszystkich tych decyzji masz czas w ciąży – pomocne jest uczestnictwo w szkole rodzenia, rozmowy z położną i lekarzem oraz z zaufanymi, doświadczonymi mamami. Pamiętaj, że żadna moda nie powinna być ważniejsza od twojej intuicji i twoich przekonań.

WARSZAWSKIE PORODÓWKI

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

Oddział Ginekologiczno-Położniczy
ul. Bursztynowa 2,
tel. 22 473 53 83, 22 473 53 79
www.mssw.pl

Szpital Bielański im. ks. J. Popiełuszka SPZOZ

Oddział Ginekologiczno-Położniczy
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 05 00, 22 569 02 74
www.bielanski.med.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy „Inflancka”

im. Krysi Niżyńskiej – „Zakurzonej”
ul. Inflancka 6
tel. 22 697 36 66, 797 301 555
www.szpital-inflancka.pl

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

Klinika Położnictwa i Ginekologii
ul. Karowa 2
tel. 22 596 61 00
www.szpitalkarowa.pl

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego SPZOZ

Oddział Ginekologiczno-Położniczy
al. Solidarności 67
tel. 22 818 50 61, 22 555 11 34
www.praski.waw.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA

Klinika Położnictwa
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 11 20, 22 508 11 30
www.cskmswia.pl

NZOZ Solec

ul. Solec 93
tel. 22 250 62 24, 22 250 61 00
www.cmsolec.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny

im. prof. Witolda Orłowskiego CMPK
Oddział Położnictwa i Ginekologii
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 628 72 71, 22 584 12 49
www.szpital-orlowskiego.pl

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety

i Noworodka WUM Sp. z o.o.
pl. S. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 502 11 85
www.dzieciatkajezus.pl

Mazowiecki Szpital Wojewódzki

w Warszawie
Sp. z o.o.
Oddział Ginekologiczno-Położniczy
(blok E i C) ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 55 00, 22 326 57 69
www.szpital-brodnowski.waw.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy

im. Świętej Rodziny SPZOZ
Oddział Kliniczny Położnictwa
ul. A. Madalińskiego 25
tel. 22 450 22 00, 22 450 22 18
www.szpitalmadalinskiego.pl

Instytut Matki i Dziecka

Klinika Położnictwa i Ginekologii IMiD
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 74 38
www.imid.med.pl

Szpital Specjalistyczny

św. Zofii SPZOZ
ul. Żelazna 90
tel. 22 536 93 00
www.szpitalzelazna.pl

Przygotowanie do porodu i narodzin dziecka

Lista tego, co potrzebne dla maluszka, może przerażać. Warto zachować zdrowy rozsądek przy kupowaniu kolejnej niły-niezbędnej rzeczy. Dobrze jest popytać znajomych z dziećmi, co tak naprawdę było konieczne, a co zawadzało. Pamiętajcie, że wiele rzeczy możecie kupić używanych. Sprzęty i ubranka niemowlęce trudno zniszczyć, więc zazwyczaj są one w dobrym stanie. Rodzice chętnie wymieniają się dziećmiami ciuszkami.



Zastanówcie się też, co będzie wam tak naprawdę niezbędne. Jeżeli zamierzacie spać razem w łóżku, zakup łóżeczka nie jest konieczny już w ciąży. W ten sposób możecie racjonalnie rozplanować zakupy i wydatki. Pamiętajcie też, że jeżeli coś przegapicie, sklepy są tak bogato zaopatrzone, że bez problemu uzupełnicie braki. Często rodzina i przyjaciele chcą nam i maluchowi sprawić prezent. Możemy ich poprosić o coś konkretnego – kocyk, paczkę pieluch czy potrzebne ubranko.

WYPRAWKA – CO SPAKOWAĆ DO „PORODOWEJ” TORBY?

Dokumenty:

- dowód tożsamości (np. dowód osobisty, paszport),
- karta przebiegu ciąży,
- ważne ubezpieczenie,
- NIP pracodawcy lub własny (w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej).

Wyniki badań z okresu ciąży:

- grupa krwi i Rh z przeciwciałami odpornościowymi,
- morfologia i badanie moczu – z miesiąca poprzedzającego hospitalizację,
- HBS Ag – ważne 3 miesiące – lub szczepienie WZW,
- WR – ważne 2 tygodnie,
- wszystkie wyniki badań USG wykonane w obecnej ciąży oraz po 36. tygodniu ciąży,
- inne istotne wyniki badań i/lub konsultacji, np. okulistycznej, kardiologicznej, ortopedycznej itd.

Dla dziecka:

- 3 cienkie bawełniane kaftaniki lub body,
- 3 ciepłe bawełniane kaftaniki lub body,
- 3 pary śpioszów lub trzy pajacyki,
- 10 pieluszek tetrowych i paczka, dwie jednorazowych,
- 2 bawełniane czapeczki bez wiązania,
- 2 pary skarpetek,
- kocyk lub śpiworek (rozek),
- ręcznik,
- mały jasiek przydatny przy karmieniu,
- rękawiczki,

- chusteczki jednorazowe dla niemowląt i krem przeciw odparzeniom (czasami przybory toaletowe potrzebne maluchowi są dostępne bezpłatnie na sali poporodowej).

Wszystkie rzeczy – nawet nowe – powinny zostać uprzednio wyprane.

Dla mamy:

- koszule nocne przystosowane do karmienia piersią (3 szt.),
- biustonosz do karmienia piersią (2-3 szt.),
- szlafrok, skarpetki, klapki (pod prysznic i do chodzenia po szpitalu),
- kilka paczek jednorazowych pieluch-podpasek dla kobiet,
- paczkę zwykłych podpasek,
- siatkowe lub flizelinowe majtki jednorazowe (do kupienia w aptekach),
- wkładki laktacyjne (1 opakowanie),
- krem na popękane brodawki (1 tubka),
- przybory toaletowe,
- 2 ręczniki (kąpielowy i zwykły),
- ręczniki papierowe,
- woda mineralna niegazowana,
- karta do telefonu lub telefon komórkowy, ładowarka,
- gazeta, książka, długopis.

Dla taty:

- wygodne ubranie na zmianę,
- buty na zmianę (klapki, kapcie),
- coś do jedzenia,
- aparat fotograficzny, kamera,
- telefon, ładowarka.

CO BĘDZIE POTRZEBNE PO NARODZINACH MALUCHA?

Ubranka:

- śpioszki lub pajacyki, najlepiej zapinane w kroku (4-6 szt.),
- body rozpinane w kroku albo w całości lub kaftaniki (4-6 szt.),
- cienkie skarpetki (3 szt.),
- grubsze skarpetki (3 szt.),
- malutkie rękawiczki – żeby maluch nie zadrapał się paznokciami (3 szt.),
- czapeczki cienkie (2 szt.),
- czapeczka ciepła na spacer zakrywająca uszy,
- ciepły polarowy pajac na spacer,



- kombinezon z kapturem (w zależności od pory roku),
- śliniaczki – kilka sztuk.

Pamiętaj, że noworodki rosną bardzo szybko, więc nie gromadź zbyt wiele ubrań w rozmiarze 56 lub 62.

W domu:

- łóżeczko z odpowiednim materacem lub kołyska albo wiklinowy koszyk,
- kilka pasujących bawełnianych prześcieradeł,
- rożek, kocycieńszy i kocycie grubszy,
- pieluszki tetrowe, które mogą służyć jako śliniaczki, ściereczki, warstwy ochronne na przewijak (20 szt.),
- przewijak (nakładany na łóżeczko lub osobny mebel),
- wanienka,
- ręczniki (2, 3 szt.),
- termometr do wanienki,
- smoczek (2 szt.),
- chusta do noszenia maluszka,
- pojemniki na wszystkie potrzebne akcesoria,
- przydaje się osobny kosz na brudne rzeczy malucha,
- mała lampka z delikatnym światłem, która będzie pomocna przy nocnych karmieniach.

Higiena i pielęgnacja:

- pieluszki,
- chusteczki nawilżone lub pojemnik z wodą i wata do przemywania pupy,
- 70-proc. spirytus do przemywania pępka,
- gaziki lub patyczki do przemywania pępka – kilkanaście sztuk,

- krem przeciw odparzeniom,
- odpowiedni płyn do kąpieli i mycia włosów,
- oliwka,
- małe nożyczki z zaokrąglonymi końcami,
- miętka szczotka do włosów,
- odpowiedni krem na mróz lub słońce,
- delikatny proszek do prania – do niemowlęcych ubrań.

W drodze:

- głęboki wózek,
- śpiworek do wózka lub kocycie,
- odpowiedni fotelik samochodowy,
- folia przeciwdeszczowa do wózka i moskitiera,
- parasolka od słońca,
- torba na wszystkie potrzebne ci akcesoria.

Jeżeli karmisz butelką:

- odpowiednia puszka z mlekiem (1 szt.),
- mniejsze butelki 125 ml (2 szt.),
- większe butelki 250 ml (2-3 szt.),
- smoczki odpowiednie do butelek (jeden smoczek na jedną butelkę) w rozmiarze do trzech miesięcy,
- szczoteczka do mycia butelek (duża) i smoczków (mała),
- termopak do butelek na wyjścia,
- ewentualnie podgrzewacz,
- ewentualnie sterylizator.

Jeżeli karmisz piersią:

- wkładki laktacyjne (1 opakowanie),
- krem na popękane brodawki (1 tubka),
- ewentualnie specjalna poduszka do karmienia, możesz też wykorzystać jaśki i inne małe poduszki,
- ewentualnie laktator.

Fundacja „Rodzić po Ludzku”

Fundacja „Rodzić po Ludzku” jest organizacją pozarządową pożytku publicznego działającą na rzecz kobiet w ciąży i matek małych dzieci. Jej celem jest, aby każda kobieta mogła urodzić swoje dziecko w godnych warunkach, otoczona szacunkiem oraz troskliwą i uważną opieką ze strony personelu, przy wsparciu bliskich.

Fundacja prowadzi ogólnopolską kampanię „Rodzić po Ludzku”, w której na podstawie ankiet rodziców ocenia szpitale położnicze w Polsce – ich przyjazność matce i dziecku. Do tej pory odbyły się kampanie w roku 1994, 1995, 2000 i 2006. Fundacja opracowała Dekalog „Rodzenia po ludzku”.

Informacje o szpitalach wraz ze szczegółowymi opisami oraz Dekalog możesz uzyskać w biurze fundacji oraz na stronie www.rodzicpoludzku.pl.

Fundacja prowadzi szkolenia dla przyszłych rodziców i dla położnych. Można skorzystać ze szkoły rodzenia, kursów masażu niemowlęcia oraz z ćwiczeń na czas ciąży.

DEKALOG „RODZENIA PO LUDZKU”

1. Kobieta rodząca ma prawo do pełnej informacji, do życzliwej, serdecznej opieki oraz do szacunku ze strony personelu.

Personel nie może traktować rodzącej niegrzecznie, lekceważąco, bezosobowo. Kobieta ma też prawo do pełnej i zrozumiałej dla siebie informacji o postępach porodu, podawanych środkach, zabiegach i ich skutkach, a także o zdrowiu dziecka i ewentualnym jego leczeniu.

2. Kobieta ma prawo wyboru miejsca urodzenia dziecka.

Kobieta może – zgodnie z prawem – wybrać dowolny szpital, a także rodzic w izbie porodowej i w domu. Jeśli w wybranym przez kobietę szpitalu nie ma miejsc, wtedy personel powinien zatroszczyć się o to, aby trafiła ona tam, gdzie warunki są jak najbardziej zbliżone do oczekiwanych przez nią.

3. Przyszli rodzice powinni mieć możliwość przygotowania się do porodu.

Każda kobieta w ciąży powinna mieć dogodny dostęp do szkół prowadzonych przy szpitalach, przychodniach i innych placówkach. Jeżeli najbliższa szkoła jest zbyt odległa, to wszelkich wyjaśnień lub instruktażu powinna udzielić położna lub lekarz prowadzący ciążę.

4. Kobieta ma prawo do swobody podczas porodu.

Rodząca powinna mieć swobodę w poruszaniu się i wyborze najdogodniejszej pozycji a także w jedzeniu i piciu podczas porodu. Personel powinien proponować niefarmakologiczne metody wspierania porodu i zachęcać do korzystania z nich. Ograniczenie swobody usprawiedliwiają wyłącznie przyczyny medyczne, a nie wyгода personelu.

5. Kobieta musi wyrazić zgodę na środki i zabiegi stosowane podczas porodu.

Kobieta powinna być pytana o zgodę na zastosowanie jakichkolwiek interwencji medycznych w czasie porodu. Rutynowe stosowanie środków i zabiegów, takich jak indukcja porodu, przebicie pęcherza płodowego, nacięcie krocza czy znieczulenie petydyną (dolarganem), powinno zostać ograniczone zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia. Medyczne interwencje powinny być uzasadnione indywidualną sytuacją rodzącej i jej dziecka.

6. Poród jest wydarzeniem intymnym.

Rodząca ma prawo domagać się, aby poród odbywał się w miejscu i w sposób gwarantujący poszanowanie jej godności oraz poczucia intymności. To samo dotyczy się wszystkich badań i zabiegów. Każda kobieta powinna być pytana o zgodę na obecność przy badaniach i porodzie studentek położnictwa, studentów medycyny.

7. Poród to wydarzenie rodzinne. Kobieta ma prawo do tego, by towarzyszył jej ktoś bliski.

Może to być mąż lub partner życiowy, matka, siostra lub inna osoba, wspierająca rodzącą i dająca jej poczucie bezpieczeństwa. Szpital nie może w tej kwestii stawiać ograniczeń formalnych i finansowych.

8. Od pierwszych chwil po porodzie zdrowy noworodek powinien przebywać z matką.

Dziecko ma prawo do kontaktu z matką „ciało do ciała” i pozostania z nią aż do zakończenia pierwszego karmienia. Badanie dziecka i inne czynności wokół niego powinny odbywać się po pierwszym karmieniu. W oddziale położniczym matka powinna mieć możliwość przebywania bez ograniczeń z dzieckiem w tzw. systemie rooming-in (sale dla matek z dziećmi). Nie zwalnia to jednak personelu z obowiązku opieki nad dzieckiem, wspierania matki w karmieniu piersią, uczenia pielęgnacji. Matki powinny być otoczone uwagą i troskliwością personelu.

9. Kobieta i dziecko mają prawo do kontaktu z rodziną.

Szpital nie powinien, bez uzasadnionego powodu, zabraniać lub utrudniać matce i dziecku kontaktu z rodziną. Odwiedziny powinny być tak zorganizowane, aby nie zakłócały pracy oddziału i nie naruszały intymności innych kobiet.

10. „Rodzenie po ludzku” powinno być dostępne w ramach ubezpieczenia.

Zapewnienie każdej kobiecie dostępu do wyżej opisanego standardu nie może być tylko indywidualną sprawą lekarzy, położnych czy też pojedynczych placówek, ale jest obowiązkiem władz publicznych. Władze publiczne powinny stać na straży równego dostępu do świadczeń opieki okołoporodowej, przestrzegania praw pacjenta oraz praktyki położniczej opartej na dowodach naukowych.



Baby blues

Po narodzinach dziecka wiele kobiet przeżywa ciężkie chwile. Czują się smutne, bezradne, niekompetentne, niezdolne do opieki nad noworodkiem. To częsta reakcja wynikająca z gwałtownych zmian fizycznych, psychologicznych i uczuciowych, które powoduje pojawienie się dziecka. Aby poradzić sobie z depresją, a zwłaszcza aby ten okres się nie przedłużał, nie wahaj się prosić o pomoc. Powiejd o swoich uczuciach lekarzowi, położnej środowiskowej oraz – co bardzo ważne – osobom z twojego najbliższego otoczenia. Fundacja „Rodzić po Ludzku” udziela również wsparcia w trudnych momentach po urodzeniu dziecka.

Rejestracja noworodka

Zgłoszenie urodzenia dziecka to obowiązek wynikający z przepisów prawa. Urodzenie dziecka należy zgłosić w ciągu 14 dni od dnia urodzenia. Do zgłoszenia urodzenia dziecka zobowiązani są w kolejności: ojciec albo matka, jeśli pozwala jej na to stan zdrowia, lub inna osoba obecna przy porodzie, lekarz lub położna, inne upoważnione osoby. Zgłoszenia narodzin dokonuje się w urzędzie stanu cywilnego właściwym ze względu na położenie szpitala, w którym urodziło się dziecko. Jeżeli żadne z rodziców nie mieszka w obszarze urzędu stanu cywilnego, gdzie znajduje się szpital, zgłoszenia można dokonać w urzędzie miejsca zamieszkania rodziców. Szpital przesyła do właściwego USC zaświadczenie o urodzeniu. Po zgłoszeniu się osoby uprawnionej w urzędzie stanu cywilnego sporządzony zostaje akt urodzenia, który stanowi podstawę kolejnych niezbędnych czynności administracyjnych.

Dokumenty wymagane podczas sporządzania aktu urodzenia:

- dla dzieci pochodzących z małżeństwa: pisemne zgłoszenie wystawione przez lekarza lub zakład służby zdrowia, dowody osobiste rodziców (z uwzględnieniem aktualnego miejsca zameldowania na pobyt stały) oraz odpis skrócony aktu małżeństwa,
- w przypadku urodzenia dziecka pozamałżeńskiego: dowód osobisty matki lub paszport wraz z poświadczaniem miejsca stałego zameldowania (pamiętaj, że dla uznania dziecka pozamałżeńskiego konieczna jest obecność obojga rodziców).

Dodatkowo, gdy matka jest:

- panną – odpis skrócony aktu urodzenia,
- rozwiedziona lub pozostaje w separacji – skrócony odpis aktu małżeństwa z adnotacją o rozwiązaniu małżeństwa lub orzeczonej separacji albo prawomocny wyrok stwierdzający rozwiązanie małżeństwa przez rozwód lub separację,
- wdową – skrócony odpis aktu zgonu męża.

W szpitalu, w którym urodziło się twoje dziecko, otrzymasz informację, do którego USC masz się zgłosić i kiedy. W Warszawie jest jeden Urząd Stanu Cywilnego – oznacza to, że nie ma tylu USC, ile jest dzielnic, są tylko siedziby dzielnicowe USC m.st. Warszawy. Trzy pierwsze odpisy skrócone aktu urodzenia wydawane są bezpłatnie, każdy następny kosztuje 22 zł, a odpis zupełny 33 zł.

Uznanie ojcostwa

Ta procedura dotyczy dzieci pozamałżeńskich. Uznanie ojcostwa może nastąpić przed urodzeniem dziecka, przy zgłaszaniu urodzenia, a także w każdym innym momencie jego życia, jednakże nie później niż do dnia osiągnięcia przez dziecko pełnoletności. Polega to na tym, że mężczyzna, który nie jest mężem matki, składa dobrowolne oświadczenie, iż jest ojcem dziecka, a matka dziecka potwierdza, że ojcem dziecka jest ten mężczyzna. Uznanie ojcostwa nie jest obowiązkowe, ale po dokonaniu tej czynności jedynie sąd może orzec o jego bezskuteczności. Uznanie ojcostwa może nastąpić przed kierownikiem USC albo przed sądem opiekuńczym, a za granicą – przed pol-



skim konsulem lub osobą wyznaczoną do wykonywania funkcji konsula, jeżeli uznanie dotyczy dziecka, którego choć jeden z rodziców jest obywatelem polskim. Mężczyzna może uznać ojcostwo bez względu na swój stan cywilny. Uznanie ojcostwa odbywa się przy udziale obojga rodziców wobec czego w USC wymagana jest ich równoczesna obecność. Jeżeli jednak rodzice dziecka nie mogą przybyć do USC jednocześnie, matka dziecka może potwierdzić uznanie ojcostwa w ciągu trzech miesięcy od dnia oświadczenia złożonego przez mężczyznę. Jeżeli rodzice dziecka są niepełnoletni, a więc między 16. a 18. rokiem życia, oświadczenie o uznaniu ojcostwa może być złożone wyłącznie przed sądem opiekuńczym.

Prawa rodzicielskie

To zbiór praw i obowiązków względem dziecka. Aż do jego pełnoletności (18 lat) lub usamodzielnienia rodzice powinni je chronić, zapewnić mu edukację oraz pozwolić na wszechstronny rozwój, respektując jego osobę. Niezależnie od tego, czy są małżeństwem, czy nie, ojciec i matka sprawują wspólnie opiekę rodzicielską. Po rozstaniu oboje zachowują pełnię praw rodzicielskich. Każdy z nich powinien utrzymywać kontakt z dzieckiem oraz szanować więź między dzieckiem a drugim rodzicem. W przypadku trudności z wykonywaniem oraz podziałem władzy rodzicielskiej ośrodki pomocy społecznej pomogą wam znaleźć rozwiązanie i skierują do mediatorów rodzinnych.

Nazwisko

Dziecko pochodzące z małżeństwa nosi nazwisko obojga małżonków. Jeżeli małżonkowie mają różne nazwiska, dziecko nosi nazwisko wskazane w ich zgodnych oświadczeniach. W przypadku, gdy rodzice nie są małżeństwem, dziecko może nosić nazwisko jednego z rodziców albo nazwisko utworzone przez połączenie nazwiska matki z nazwiskiem ojca. Jeżeli rodzice nie wybiorą nazwiska dla dziecka, kierownik USC wpisuje nazwisko matki i dołączone do niego nazwisko ojca. Przy urodzeniu pierwszego wspólnego dziecka równocześnie ze sporządzeniem aktu urodzenia rodzice mogą zmienić nazwisko dziecka na inne niż to, które zostało wpisane do aktu małżeństwa.

Imię

Nadanie imienia dziecku jest atrybutem władzy rodzicielskiej, a jedyne ograniczenia wynikają z przepisów prawa, które nie zezwala na nadanie imienia ośmieszającego, nieprzyzwoitego, niepozwalającego na odróżnienie płci, w formie zdrobniałej oraz na nadanie więcej niż dwóch imion. Kierownik USC ma prawo odmówić zarejestrowania wybranego przez rodziców imienia dla dziecka. Odmowa wpisania do aktu urodzenia imion wskazanych przez rodziców powinna być dokonana w formie decyzji administracyjnej, od której służy prawo odwołania do właściwego wojewody za pośrednictwem kierownika USC. W ciągu 6 miesięcy od sporządzenia aktu urodzenia rodzice mogą złożyć kierownikowi USC pisemne oświadczenia o zmianie imienia lub imion dziecka.

SIEDZIBY URZĘDU STANU CYWILNEGO W WARSZAWIE

BIAŁOŁĘKA, ul. Modlińska 197, tel. 22 443 91 98

BIELANY, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 443 99 44

MOKOTÓW, ul. Fałęcka 10, tel. 22 443 12 17

OCHOTA, ul. Grójecka 17a, tel. 22 443 12 68

PRAGA PÓŁNOC, ul. Ks. I. Kłopotowskiego 1/3, tel. 22 443 12 75

PRAGA POŁUDNIE, ul. Grochowska 274, tel. 22 443 95 96

ŚRÓDMIEŚCIE, ul. Gen. W. Andersa 5, tel. 22 443 12 30

TARGÓWEK, ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 88 45

URSUS, pl. Czerwca 1976 roku 1, tel. 22 478 30 40

URSYNÓW, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 443 13 38

WAWER, ul. Włókiennicza 54, tel. 22 443 41 88

WESOŁA, ul. 1 Praskiego Pułku 33, tel. 22 443 41 98

WOLA, al. Solidarności 90, tel. 22 443 59 89



Dokumenty malucha

Podróżując z dzieckiem za granicą, musisz mieć dokument stwierdzający jego tożsamość. Niezależnie od wieku dziecko musi mieć własny dokument podróży, nie można go wpisać ani do dowodu, ani do paszportu żadnego z rodziców.

Dowód osobisty

Można go wyrobić dzieciom poniżej 13. roku życia na uzasadniony wniosek rodziców lub opiekunów. Przy składaniu wniosku wymagana jest obecność obojga rodziców lub opiekunów prawnych. Do wniosku o dowód należy dołączyć:

- dwie aktualne fotografie o wymiarach 35 x 45 mm bez nakrycia głowy i okularów (lewy półprofil z widocznym lewym uchem),
- odpis skrócony aktu urodzenia,

Dowód osobisty osoby poniżej 18. roku życia jest ważny przez 5 lat. Szczegółowe informacje oraz druki wniosków można znaleźć na www.um.warszawa.pl w zakładce: Załatw sprawę w urzędzie.

Paszport

Dokument ten nadal jest nam potrzebny do podróżowania po krajach nienależących do Unii Europejskiej. Wniosek o paszport składamy w biurze paszportowym przy urzędzie wojewódzkim w miejscu naszego zamieszkania.

Do wniosku o paszport dołączamy:

- 1 zdjęcie o wymiarach 35 x 45 mm (w paszportach dzieci do 5. roku życia nie są wymagane zdjęcia biometryczne),
- oryginał uiszczenia opłaty paszportowej wniesionej na konto Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie,
- w przypadku ubiegania się o paszport po raz pierwszy potrzebny będzie też odpis aktu urodzenia (gdy nie można ustalić tożsamości na podstawie innych dokumentów) oraz PESEL.

W przypadku dzieci do 5. roku życia paszport jest ważny 5 lat od daty jego wydania. Przy składaniu wniosku o wydanie paszportu wymagana jest obecność dziecka, które ukończyło 5 lat.

W imieniu niepełnoletnich dzieci wniosek o wydanie paszportu składają obydwój rodzice. Jeśli na podstawie orzeczenia sądu któreś z nich jest pozbawione praw rodzicielskich lub ma ograniczoną władzę rodzicielską, wystarczy wniosek jednego z rodziców. Obecność obojga rodziców przy składaniu wniosku nie jest konieczna, gdy jedno z nich ma poświadczoną notarialnie zgodę drugiego na wydanie dziecku paszportu. Gdy rodzice nie mogą się porozumieć w sprawie paszportu dla dziecka lub jedno z nich nie może uzyskać zgody drugiego, zgodę taką wydaje sąd rodzinny. Odbioru paszportu dla dziecka może dokonać jeden z rodziców lub opiekunów prawnych. Obecność dziecka przy odbiorze paszportu nie jest wymagana.

Gdy nie chcesz dziecka

Jeśli urodzenie dziecka nie jest dla Ciebie radością, ale wyłącznie problemem, jeżeli czujesz, że nie możesz mu zapewnić prawdziwej opieki – zastanów się nad powierzeniem go innej rodzinie. Pamiętaj: dla dobra dziecka najlepiej jest się go zrzec – wtedy dasz mu szansę na szybkie znalezienie właściwej rodziny adopcyjnej. Małe, zdrowe dziecko z uregulowaną sytuacją prawną trafi błyskawicznie do oczekujących rodziców. W tym celu zwróć się do ośrodka adopcyjno-opiekuńczego.



OŚRODKI ADOPCYJNO-OPIEKUŃCZE

Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

ul. Grochowska 194/196

tel. 22 618 92 45

www.adopcja.org

Krajowy Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Krakowskie Przedmieście 6

tel. 22 425 46 77, 22 425 46 88

www.tpd.org.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Szpitalna 5 tel. 22 826 22 15, 22 827 50 23

www.tpd.org.pl

Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny w Warszawie

ul. Nowy Żjazd 1

tel. 22 622 03 70 (71, 72)

22 621 10 75

www.adopcjawarszawa.pl

Ośrodek Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej

PORT Towarzystwo Nasz Dom

al. Zjednoczenia 34

tel. 22 834 34 57

www.port-naszdom.pl



Rozdział II

Zdrowie Twojego dziecka

Opieka zdrowotna

Kalendarz szczepień

Pierś czy butelka

Profilaktyka i higiena malucha

Gdy dziecko choruje

Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce

Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do
Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?

Apteki całodobowe

Zdrowie waszego dziecka zależy również od was. Mówcie do niego, bawcie się z nim, słuchajcie go! Obserwujcie uważnie po to, aby dbać o jego harmonijny rozwój, ale nie popadajcie w przesadę ani w panikę. Według definicji Pawła Zawitkowskiego, terapeuty z IMiD w Warszawie, ma to być „obserwacja bez lęku”, uważna, ale spokojna. Nie zapominajcie też o tym, że to wy jesteście „rzecznikami” waszego dziecka w stosunku do lekarza prowadzącego. Pilnujcie jego interesów!

Opieka zdrowotna

Wasze dziecko wymaga regularnej opieki lekarskiej podczas całego okresu wzrostu, niezależnie od tego, czy jest chore, czy nie. Opiekę zapewni mu lekarz prowadzący (lekarz rodzinny, pediatra) z najbliższej przychodni rejonowej lub z prywatnej lecznicy, która ma podpisaną umowę z NFZ. Rodzic, jako opiekun prawny, ma prawo współuczestniczyć we wszelkich decyzjach dotyczących leczenia dziecka. Domagaj się zawsze pełnej, rzetelnej i przystępnej (przecież nie każdy jest lekarzem) informacji o stanie zdrowia twojego dziecka oraz możliwych metodach terapii. To właściwie nie tylko twoje prawo, ale i obowiązek. Pamiętaj, że skutków ewentualnych błędów i niedopatrzeń doświadczy twoje dziecko i ty. Lekarz działa, opierając się na fachowej wiedzy i doświadczeniu, ty natomiast najlepiej znasz swoje dziecko. Razem – ty i lekarz – stanowicie zespół, którego zadaniem jest troska o zdrowie i prawidłowy rozwój twojego malucha.

Książeczka zdrowia

Pomoże wam ona dbać o zdrowie waszego dziecka. Jest wydawana bezpłatnie w momencie narodzin przed szpital położniczy lub klinikę. Należy ją okazywać podczas każdej wizyty lekarskiej, niezależnie od miejsca konsultacji, ponieważ są w niej odnotowane wszystkie informacje dotyczące zdrowia waszego dziecka, etapów jego rozwoju psychomotorycznego, odbytych szczepień oraz ewentualnych chorób, które przeszło. Zawiera także siatki centylowe obwodu głowy dziecka, jego masy ciała oraz wzrostu. Książeczka zdrowia dziecka mieści też inne przydatne dla rodziców informacje, np. kartę rozwoju w pierwszych miesiącach życia. Chronicie ją przed zgubieniem i zniszczeniem (warto ją oprawić), bo będzie towarzyszyć waszemu dziecku do pełnoletności. To dokument poufny, który może być konsultowany tylko przez lekarza.

Wizyta patronażowa

Wizyta patronażowa to wizyta położnej lub pielęgniarki środowiskowej oraz lekarza w domu noworodka. Po porodzie należy zapisać dziecko do wybranej przychodni zdrowia, nie musi to być ta, w której zapisani są rodzice (niekiedy tego obowiązku dopełnia szpital – dla jasności zapytaj o to personel szpitala). W ciągu 48 godzin po opuszczeniu szpitala możesz spodziewać się pierwszej wizyty położnej. W 1.-6. tygodniu życia dziecka odwiedzi cię ona jeszcze co najmniej 4 razy. Warto zadzwonić do przychodni, żeby się umówić na konkretny termin. Położna oceni twój stan po porodzie, udzieli porady, jak dalej postępować, dostarczy cennych informacji co do powrotu do normalnej, codziennej aktywności. Oceni również stan twoich piersi i sprawdzi, jak radzisz sobie z karmieniem piersią, udzieli wskazówek, co należy zmienić. Oceni stan ogólny dziecka, poinformuje cię, jak należy go pielęgnować. Przygotuj sobie na kartce wszystkie pytania i wątpliwości dotyczące opieki nad noworodkiem. Od położnej uzyskasz informacje o publicznej służbie zdrowia, w tym o miejscach, w których możesz szukać pomocy dziennej, nocnej i specjalistycznej.

Wizyty patronażowej lekarza możesz spodziewać się w ciągu pierwszych 4 tygodni życia dziecka (najczęściej w ciągu pierwszych 14 dni życia dziecka). Jeśli noworodek należy do grupy wysokiego ryzyka wizyta lekarska powinna odbyć się w pierwszym tygodniu życia dziecka. Podczas pierwszej wizyty lekarz zbierze dokładny wywiad dotyczący przebiegu ciąży i porodu oraz stanu noworodka po urodzeniu. Sprawdzi czy wykonane zostały szczepienia przeciwko WZW B i gruźlicy. Następnie dokładnie zbada dziecko i poinformuje was o stwierdzonych odchyleniach.



Wizyty kontrolne

Siedem – to średnia liczba wizyt kontrolnych, jakie dziecko przechodzi w ciągu pierwszego roku życia, głównie związanych ze szczepieniami. W pierwszych 6 miesiącach życia konsultacje odbywają się co 4-6 tygodni, w 2. półroczu co 3 miesiące, a w 2. roku życia ocena powinna być dokonywana co sześć miesięcy. Po ukończeniu 24. miesiąca dziecko przechodzi tzw. bilans dwulatką, a następną zaplanowana wizyta kontrolna czeka je w 4. roku życia.

Przychodnie dla dzieci zdrowych i chorych

Przychodnie dla dzieci zdrowych (SZPLO) są oddzielone od pozostałej części placówki, mają też osobne wejście. Opieka nad zdrowym dzieckiem nie nastęrcza większych problemów. Przy chorym dziecku warto sobie zapewnić możliwość konsultacji z doświadczonym pediatrą i uwzględnić odpłatne korzystanie z pomocy specjalistów. Zanim wykupimy abonament w prywatnej przychodni, warto się zastanowić, czy dziecko rzeczywiście będzie wymagać intensywnej opieki lekarskiej (w przypadku zdrowego dziecka nie ma takiej potrzeby). Innym rozwiązaniem, szczególnie na pierwsze miesiące, jest korzystanie z usług dojeżdżającego do domu pediatry, z którym można dodatkowo skonsultować wątpliwości przez telefon.

PRYCHODNIE RODZINNE I SPECJALISTYCZNE

BEMOWO

SZPZLO

Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33,
22 638 29 43

Poradnia:

Alergologiczna

- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 281
- ul. Gen. W. Czumy 1
tel. 22 665 40 50
22 666 10 14

Poradnia:

Okulistyczna

Otolaryngologiczna

Ortodontyczna

Stomatologiczna

Wad Postawy

- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 664 20 48

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Wrocławska 7A
tel. 22 638 51 10

NZO Praktyka Lekarza Rodzinnego „Valetudo”

Helena Byszkiewicz-Cesarz
ul. Telewizyjna 30
tel. 22 666 84 32

SPZOZ Przychodnia Lekarska WAT

ul. Kartezjusza 2
tel. 22 683 82 01

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka:

- ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 00
22 519 33 01

Poradnia:

Chirurgiczna

Otolaryngologiczna

Stomatologiczna

NZOZ Lecznica Lekarzy Rodzinnych w Białołęce

ul. Modlińska 310/312
tel. 22 676 66 40
Przychodnie rodzinne
i specjalistyczne

NZOZ Centrum Medyczne Białołęka

ul. Książkowa 9
tel. 22 889 51 76

NZOZ Centrum Medyczne Białołęka

ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58

NZOZ „Esculap”

ul. Skarbka z Gór 120
tel. 22 741 82 20

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych

ul. Leszczyńska 14
tel. 22 676 89 50

NZOZ „Zdrowie” Sp. z o.o.

ul. Odkryta 51a lok. 3
tel. 22 497 74 25

Centrum Medyczne

„Dagis” NZOZ

ul. Odkryta 31/5
tel. 22 466 31 31

NZOZ Centrum Medyczne CMP Białołęka

ul. L. Berensona 11
tel. 22 741 83 00

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Myśliwska 95,
tel. 22 889 03 47

Centrum Medyczne

„Kobiałka”

ul. Kobiałka 30A,
tel. 22 255 31 38

BIELANY

NZOZ Centrum Medyczne „Medicamer” Sp. z o.o.

ul. Wólczyńska 17a
tel. 22 834 80 19

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”

ul. S. Żeromskiego 33
tel. 22 685 22 45

NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej

ul. Marymoncka 34
tel. 22 834 26 77

NZOZ Lecznica MEDEA

ul. Kleczewska 41
tel. 22 639 80 89



NZOZ Przychodnia na Bielanach

ul. J. Kasprowicza 62
tel. 22 865 80 40

NZOZ STARÓWKA

ul. Zgrupowania „Żmija” 12,
tel. 22 404 04 16

Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego

Bielan i Łomianek
ul. Sieciechowska 4,
tel. 22 243 38 72

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów:

- ul. Jądźwingów 9
tel. 22 843 71 86
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 646 81 34
- ul. Chelmska 13/17
tel. 22 841 60 81 (82, 83),
22 841 14 95 w 180
- ul. A. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 60
- ul. Soczi 1
tel. 22 642 16 10

Poradnia:

- Logopedyczna
- ul. Kielecka 27
tel. 22 849 96 81

ZNZOZ Rekol-Med:

- ul. J.S. Bacha 2
tel. 22 853 16 10,
22 843 68 13
- ul. Bernardyńska 3
tel. 22 840 35 45

NZOZ MEDICOR

ul. Czerniakowska 131
tel. 22 841 05 11

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. Jana III Sobieskiego 60/14
tel. 22 842 58 13

ZZOZ „J.J. Capricom”

ul. Bukowińska 26b
tel. 22 831 86 69

Centrum Medyczne „Corten Medic”

ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 847 23 23

NZOZ „Asklepios”

Przychodnia Nieinwazyjnej Diagnostyki Kardiologicznej
ul. Sonaty 6d
tel. 22 843 84 04

NZOZ Centrum Medyczne Medicenter

ul. Wołoska 88
tel. 22 646 86 08

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. W. Żuławskiego 2
tel. 22 848 18 57

NZOZ „Sana” s.c.

ul. Stefana Batorego 31a
tel. 22 825 14 70

NZOZ Centrum Medyczne Sadyba

ul. Urle 1,
tel. 22 842 55 60
NZOZ Pro Familia

Przychodnia Zdrowia Rodziny

ul. Bartycka 22c
tel. 22 651 07 23

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA Poliklinika

ul. Sandomierska 5/7
tel. 22 601 40 96

Przychodnia dla Dzieci i Młodzieży

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 91

CENTERMED WARSZAWA Sp. z o. o.

- ul. L. Narbutta 85
tel. 22 849 96 18
- ul. Świeradowska 43
tel. 22 543 54 85

Centrum Medyczne Char-Med

ul. Puławska 120/124,
tel. 22 400 00 00

Centrum Medyczne Medrun

al. Niepodległości 107/ 109,
tel. 801 462 988

Centrum Medyczne „Nasze Zdrowie”

ul. Etiudy Rewolucyjnej 48,
tel. 22 414 99 99

Centrum Medyczne Dantex-Med

ul. Cybernetyki 19,
tel. 22 636 81 71

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota:

- ul. Szczeńliwicka 36
tel. 22 822 32 21,
22 659 80 29

- ul. Sanocka 6
tel. 22 823 15 41,
Poradnia:
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- ul. A. Pawińskiego 2
tel. 22 257 04 15
- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90

NZOZ „Centrum Medyczne Akademii Medycznej”

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 250 28 01
Otmed Sp. z o.o.
ul. Grójecka 38, tel. 22 357 52 32

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

- ul. Grójecka 186
tel. 22 824 06 12 (13)
- al. Żwirki i Wigury 39
tel. 22 823 89 45

CENTERMED WARSZAWA Sp. z o. o.

ul. Żwirki i Wigury 95/97
tel. 22 554 80 40

NZOZ Centrum Medyczne CMP Ochota

ul. Grójecka 132,
tel. 22 824 50 56

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe:

- ul. Gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 63
- ul. T. Sygietyńskiego 3
tel. 22 810 09 30
- ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 810 45 91
- ul. Saska 61
tel. 22 617 67 33
22 617 30 01 - 04
- ul. Grochowska 339
tel. 22 810 21 11
Poradnia alergologiczna dla dzieci tylko w poradni przy ul. Saskiej 61

NZOZ Med-Expert

ul. Łukowska 27
tel. 22 423 44 58,
22 423 44 59



NZOZ MAGODENT
ul. Gen. E. Fieldorfa 40
tel. 22 430 87 00-03

NZOZ Przychodnia Lekarska Vita MED Sp. z o.o.
ul. J. Meissnera 7
tel. 22 673 35 00
22 673 35 10

Centrum Lecznico Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83

NZOZ Przychodnia Formedica
ul. Berezynska 39
tel. 22 616 22 15

NZOZ „Nucleus”:
ul. Kobielska 13
tel. 22 610 84 16

Praktyka Lekarzy Rodzinnych „Orlik”
ul. Ostrobramska 101
tel. 22 465 66 60

Wojskowy Instytut Medyczny Poradnia POZ
ul. Szaserów 128
tel. 22 681 84 41

NZOZ Centrum Medyczne „Vital”
ul. Kwaterny Główniej 41 lok. U1
tel. 22 414 14 80

Ośrodek Medyczny „Petra”
ul. Grochowska 166
tel. 22 610 82 44

Poradnia Rodzinna „Zdrowie”
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04
22 673 85 05

NZOZ Centrum Medyczne „ElleMed”
ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”
ul. Suchodolska 4
tel. 22 810 53 45

HIT MEDICA Sp. z o.o.
ul. Polygonowa 30
tel. 22 540 24 78

Ośrodek Medyczny Petra
ul. Mładzka 27,
tel. 22 740 20 20

PRAGA PÓŁNOC

SPZLO Warszawa Praga Północ:

- ul. Otwocka 1
tel. 22 619 43 31
- ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31
Poradnie:
Stomatologiczna
Zdrowia psychicznego
dla dzieci i młodzieży
tel. 22 619 85 72
- ul. Gilarska 23
tel. 22 679 53 54
Poradnia stomatologiczna
- ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 88 41
- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81
Poradnie:
Alergologiczna
Chirurgii ogólnej
Chirurgii urazowo-
-ortopedycznej
Dermatologiczna
Kardiologiczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Stomatologiczna

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37

Medi System Sp. z o.o.
ul. Kijowska 11
tel. 22 518 91 60

Centrum Medyczne Corten Medic
ul. Kijowska 1,
tel. 22 818 45 77

Centrum Medyczne Vita-Medica
ul. I. Kłopotowskiego 22, tel. 22 698 51 38, 22 698 51 08

NZOZ ULMED
ul. K. Szymanowskiego 6/61A,
tel. 22 619 63 70

REMBERTÓW

SPZLO Warszawa Rembertów:
ul. Zawiszków 23
tel. 22 515 44 10

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej
ul. Grzybowa 1
tel. 22 612 94 29

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

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03
22 429 11 16

Centrum Lecznico Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Śliska 5
tel. 22 620 58 96
tel. 022 825 35 67

NZOZ „Mariańska”
ul. Mariańska 1
tel. 22 620 49 55

NZOZ MEDINA
ul. Krzywe Koło 8/10
tel. 22 831 07 21

SPZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla pracowników wojska

- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61
- ul. Gen. W. Andersa 16
tel. 22 635 31 01

Filia Centralnego Szpitala Klinicznego MSW w Warszawie
ul. Frascati 2
tel. 22 695 28 65

NZOZ STARÓWKA
ul. Gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 35 52

NZOZ „Nasz Doktor”
ul. Marszałkowska 111a/5
tel. 22 652 05 01



NZO Poradnia „Puchatek” Sp. z o.o.
ul. Piękna 21
tel. 22 621 85 23

NZO „Cor-Med” Sp. z o.o.
ul. Chmielna 14
tel. 22 827 83 55

NZO Przychodnia Rodzinna „Mokotowska”
ul. Mokotowska 6a
tel. 22 825 35 67

NZO „Drag-Med” Sp. z o.o.
ul. Fabryczna 16/22
tel. 22 841 49 01

NZO „Sol-Med” Sp. z o.o.
ul. Solec 99
tel. 22 625 05 23

NZO „Poz-Med” Sp. z o.o.
ul. Poznańska 17
tel. 22 628 35 88

NZO „Med-Centrum” s.c.

- ul. Bednarska 8
tel. 22 826 03 77
- ul. Bednarska 13
tel. 22 826 38 86

NZO „Karmelicka” Sp. z o.o.
ul. Karmelicka 26
tel. 22 831 62 73

Falck Medycyna Sp. z o.o.
ul. Sapieżyńska 10
tel. 22 535 91 91

CENTERMED WARSZAWA Sp. z o. o.
ul. L. Waryńskiego 10A
tel. 22 825 48 69

CENTERMED WARSZAWA Sp. z o. o.
ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 552 03 65

NZO Rady Naczelnej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej
ul. Świętokrzyska 30 /152
tel. 22 628 44 17

SZPZŁO Warszawa Wola
ul. Dragonów 6A
tel. 22 841 95 14

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. W. Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 74

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21
tel. 22 657 39 07

NZO „Sol-Med”
al. 3 Maja 2 /35,
tel. 22 625 02 92

TARGÓWEK

SZPZŁO Warszawa Bródno Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30

Poradnia:
Alergologiczna
Stomatologiczna dla dzieci i młodzieży

Przychodnia Rejonowo - Specjalistyczna
ul. Rembielińska 8
tel. 22 519 13 11,
22 519 13 20

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 30

Poradnia:
Dermatologiczna
Kardiologiczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna

Przychodnia Internistyczno -Pediatria Rodzinna
ul. Tykocińska 32/34
tel. 22 518 26 65

Poradnia:
Stomatologiczna dla dzieci i młodzieży

Instytut Psychosomatyczny
ul. T. Korzona 111
tel. 22 678 15 65

NZO W&B Przychodnia Zacisze
ul. Tużycka 31
tel. 22 744 31 50

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

NZO „Ezmed”
ul. W. Syrokomli 16
tel. 22 676 78 71

Poliklinika Bródnowskiego Centrum Klinicznego
ul. L. Kondratowicza 8,
tel. 22 326 54 64

URSUS

NZO „Zdrowie Plus”
ul. Wojciechowskiego 58
tel. 22 867 88 61

Lecznica Ursus Sp. z o.o. NZO Lecznica Ursus
ul. Plutonu Torpedy 47
tel. 22 464 85 33

NZO Przychodnia Lekarsko Stomatologiczna „Amodent”
ul. Dzieci Warszawy 29
tel. 22 303 69 69

NZO Centrum Medyczne Planty
ul. Ryzowa 44,
tel. 22 244 58 88

SZPZŁO Warszawa-Ochota

- ul. Gen K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 75 20
- ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 96 51

Poradnia stomatologiczna

URSYNÓW

SPZŁO Warszawa Ursynów:

- ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 68 10,
22 648 84 34

Poradnie:
Dermatologiczna
Stomatologiczna

- ul. Zamiany 13
tel. 22 644 83 18

Poradnia:
Alergologiczna
Logopedyczna
Zdrowia Psychicznego dla dzieci, młodzieży i rodzin

- ul. Romera 4
Przychodnia
tel. 22 643 04 98,
22 643 04 99

Poradnia:
Neurologiczna
Rehabilitacyjna
Preluksacyjna

Praktyka Lekarza Rodzinnego
Joanna Badowska-Folta
ul. Cybisa 4
tel. 22 855 08 82



**Praktyka Indywidualna
Lekarza Rodzinnego**
Tomasz Korczyński
ul. Cybisa 4
tel. 22 407 55 97

**Centrum Medyczne
Corten Medic**
Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 648 35 35

NZOZ „Medical Center”
ul. S. Dembego 5/5
tel. 22 406 41 41

**NZOZ Poradnia Medycyny
Rodzinnej**
ul. Belgradzka 18
tel. 22 648 74 54

NZOZ Zielony Ursynów:
Lekarz Rodziny
ul. Samsonowska 1
tel. 22 644 01 06
Indywidualna Praktyka
Lekarska

lek. med. Maria Grabowska
Indywidualna Praktyka
Lekarska

lek. med. Maria Woźniak

NZOZ „Zdrowa Rodzina” s.c.
ul. Puszczyka 14
tel. 22 644 88 21

**NZOZ „Bgm2” Poradnia
Lekarzy Rodzinnych
Na Kabatach**
al. Ken 19/98
tel. 22 446 09 99

NZOZ SGGW
ul. Nowoursynowska 161
tel. 22 593 14 30

Centrum Zdrowia Ursynów
ul. Indiry Gandhi 11
tel. 22 544 26 00

NZOZ „Vertimed”
ul. K. Bronikowskiego 55
tel. 22 405 63 75

NZOZ MEDICAL CENTER S.C.
ul. Belgradzka 42
tel. 22 424 21 50

**Centrum Medyczne
„Puławska”**
ul. J. F. Ciszewskiego 15
tel. 22 208 91 20

NZOZ Medic HAUS
ul. Dereniowa 9,
tel. 22 855 26 37

Lecznica OnkolMed
ul. Nowoursynowska 139L,
tel. 22 643 45 03

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer:

- ul. Patriotów 170
tel. 22 615 71 17
- ul. Strusia 4/8
tel. 22 590 09 04

Poradnia:
Alergologiczna

Centrum Medyczne Darmed
ul. Bystrzycka 50,
tel. 22 872 91 15

**Międzyleski Szpital
Specjalistyczny w Warszawie**
Zakład Medycyny Rodzinnej
ul. Bursztynowa 2,
tel. 22 473 54 47

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła:

- ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 773 53 63
22 773 56 51

Poradnia:
Alergologiczna
Stomatologiczna

- ul. Warszawska 55
tel. 22 489 72 70

Poradnia:
Stomatologiczna

- ul. Jana Pawła II 23
tel. 22 773 83 96

Poradnia:
Stomatologiczna

**Przychodnia Medycyny
Rodzinnej „Pogodna”:**

- ul. Jana Pawła II 25
tel. 22 773 83 23
- ul. Zwolenńska 127
tel. 22 812 64 11

WILANÓW

**NZOZ Przychodnia Lekarzy
Rodzinnych Citymed**
ul. Marconich 9/1-2
tel. 22 550 61 50

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. S. Kostki Potockiego 20
tel. 22 736 80 10

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 544 06 81

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Wiertnicza 81
tel. 22 842 17 61

Przychodnia Wilanów
ul. Sarmacka 10C /B
tel. 22 526 13 20

WŁOCHY

**SZPZLO Warszawa
Bemowo-Włochy:**

- ul. Janiszowska 15
tel. 22 846 12 56
- ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 22 846 29 41

Poradnia:
Stomatologiczna

- ul. Szybocowa 4
tel. 22 846 47 82

Poradnia:
Stomatologiczna

- ul. Cegielińska 8
tel. 22 863 87 65

**NZOZ Centrum Medyczne
Zdrowie**
ul. Kleszczowa 3a
tel. 22 863 63 46

WOLA

**SPZOZ Warszawa
Wola-Śródmieście**

- ul. Grzybowska 34
tel. 22 620 46 83
- ul. Płocka 49
tel. 22 632 87 16
- ul. Elekcyjna 54
tel. 22 836 46 43

Poradnia:
Stomatologiczna

**NZOZ Praktyka Lekarzy
Rodzinnych**
ul. M. Kasprzaka 11
tel. 22 632 27 26

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

**Centrum
Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS**
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11

NZOZ STARÓWKA
ul. Obozowa 63/65
tel. 22 877 22 77

ZOZ Sylfium s.c.
ul. Okopowa 27
tel. 22 632 15 24

**NZOZ Centrum Medyczne
CMP Wola**
ul. J. Kazimierza 64 /37,
tel. 22 404 71 72

**Centrum Medyczne Dantex-
Med**
ul. J. Kazimierza 28,
tel. 22 636 81 71

ŻOLIBORZ

**SPZZLO
Warszawa Żoliborz:**
• ul. Wrzeciono 10c
tel. 22 835 30 01

- ul. Klaudyny 32
tel. 22 833 00 00
 - ul. Kleczewska 56
tel. 22 834 83 28
 - ul. Sieciechowska 4
tel. 22 561 57 60
 - ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11
- Poradnia:
Stomatologiczna
- ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 85
- Poradnia:
Chirurgiczna
Ośrodek rehabilitacji dziennej
dla dzieci i młodzieży
Rehabilitacji i fizykoterapii
dla dzieci i młodzieży
Stomatologiczna

**NZOZ Poradnia Medycyny
Rodzinnej**
ul. Wrzeciono 10c,
tel. 22 864 22 67

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

Aktualne dane można znaleźć na stronie www.nfz-warszawa.pl.

Kalendarz szczepień

Szczepienia obowiązkowe i zalecane

Większość szczepień wykonuje się w 1. roku życia dziecka, ale o ich skuteczności decydują powtórki wykonywane w następnych latach. Podstawowym celem szczepień jest uodpornienie dzieci. Szczepienia powinny być zaplanowane i przeprowadzone przez lekarza. Pamiętajmy jednak, że szczepionka nie jest panaceum na wszelkie choroby. Jest również poważną ingerencją w niedojrzały jeszcze układ odpornościowy dziecka. Pediatra powinien dobrać kalendarz szczepień do konkretnego dziecka, będnącego w specyficznej sytuacji epidemiologicznej. Masz prawo wymagać od lekarza prowadzącego twoje dziecko indywidualnego podejścia do tej ważnej kwestii. W celu ograniczenia liczby iniekcji polecane są tzw. szczepionki skojarzone, odpłatne.

Pamiętajmy o tym, że szczepienia – oprócz niewątpliwych zalet – mają swoje wady. Oprócz odczynów i reakcji poszczepiennych, indywidualnych dla każdego dziecka, zawsze jest niewielkie ryzyko powikłań. Dlatego dokładnie czytaj informację dla pacjenta dołączoną do opakowania zawierającego szczepionkę i uważnie obserwuj dziecko pod kątem reakcji niepożądanych. Jeśli wystąpią, niezwłocznie zasięgnij porady lekarza i stanowczo domagaj się odnotowania wystąpienia takiej reakcji u twojego dziecka w dokumentacji medycznej. Może to mieć istotne znaczenie dla doboru szczepionek i ustalenia indywidualnego kalendarza szczepień w kolejnych latach życia dziecka. Więcej danych o ryzyku zarażenia i sposobach jego zmniejszenia znajduje się na stronie głównego inspektora sanitarnego.

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE (BEZPŁATNE)

Szczepienie przeciw WZW B

- pierwsza iniekcja w szpitalu, po urodzeniu, druga dawka w 2. miesiącu życia oraz trzecia w wieku 7 miesięcy

Szczepienie przeciw gruźlicy (BCG)

- pierwsza dawka w szpitalu po urodzeniu

**Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi (szczepionka DTP)**

- w 7.-8. tygodniu życia,
- pierwsza, druga i trzecia dawka powinny być podane w odstępie 6-8 tygodni.
- czwarta dawka uzupełniająca w 16.-18. miesiącu życia,
- obowiązkowa dawka przypominająca w 6. roku życia, szczepienie DTaP przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi zawierające bezkomórkowy komponent krztuśca

Szczepienie przeciwko Hib

- od 2. miesiąca, w trzech dawkach wykonywanych w odstępie 4-6 tygodni,
- dawka przypominająca po roku od ostatniej dawki, w 16.-18. miesiącu życia,
- zwykle skojarzona z DTP

Szczepienie przeciw polio (IPV)

- w 3.-4. miesiącu życia,
- druga dawka po 6-8 tygodniach, trzecia w 16.-18. miesiącu życia, czwarta w 6. roku życia (OPV)

Szczepienie przeciw odrze, śwince i różyczce

- między 13. a 14. miesiącem życia,
- dawka przypominająca w 10. roku życia

SZCZEPIENIA ZALECANE (PŁATNE)

Szczepienie przeciwko pneumokokom

- zalecane u wszystkich dzieci poniżej 5. roku życia, a szczególnie u tych, które przebywają w placówkach zbiorowych i u których istnieją środowiskowe czynniki zwiększające ryzyko zarażenia,
- wykonywana, począwszy od 2. miesiąca w trzech iniekcjach w odstępie miesiąca,
- dawka przypominająca w trakcie 2. roku życia

Szczepienia przeciwko meningokokom

- zalecane, począwszy od ukończenia 2. miesiąca życia; dzieci do 12. miesiąca życia włącznie powinny otrzymać dwie lub trzy dawki, w zależności od rodzaju szczepionki, w minimalnych odstępach co 4 tygodnie,
- dzieci po ukończeniu 1. roku życia, młodzież i dorośli otrzymują tylko jedną dawkę szczepionki

Szczepienie przeciwko bieguncie (rotawirusom)

- szczepienie możesz rozpocząć tylko między 6. a 12. tygodniem życia dziecka,
- na kompletne szczepienie składają się 2 lub 3 dawki szczepionki (w zależności od jej rodzaju) podawane doustnie co 4-8 tygodni

Szczepienie przeciw WZW typu A

- dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzież, która nie chorowała na WZW typu A.

Szczepienie przeciw ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV)

- od 10. roku życia

Szczepienie przeciwko grypie

- zalecane dla dzieci zdrowych od 6. miesiąca do 18. roku życia. Dawkowanie i cykl szczepień według wskazań producenta,
- szczepionki ważne są tylko jeden rok ze względu na coroczne zmiany składu według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

SCHEMAT SZCZEPIEŃ OBOWIĄZKOWYCH DO SIÓDMEGO ROKU ŻYCIA WEDŁUG PROGRAMU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH 2014

Wiek	Szczepienie przeciw
Po urodzeniu	WZW typu B, BCG
2 miesiące	WZW typu B, DTP, Hib
3 - 4 miesiące	DTP, Hib, IPV
5 - 6 miesięcy	DTP, Hib, IPV
7 miesięcy	WZW typu B
13-14 miesięcy	Odra/Swinka/Różyczka
16-18 miesięcy	DTP, Hib, IPV
6. rok życia	DTaP, OPV

*Aktualne dane
można znaleźć
na stronie:
www.pis.gov.pl*

Piers czy butelka

Karmienie wyłącznie piersią jest zalecane przez WHO do końca 6. miesiąca życia, a kontynuowanie karmienia – do momentu ukończenia przez dziecko 1. roku życia. Jest to najlepszy i najbardziej naturalny sposób karmienia niemowląt. Musisz jednak zaufać sobie i własnemu instynktowi. Jeśli z jakichś powodów nie możesz lub nie chcesz karmić piersią, warto sięgnąć po jedną z dostępnych na rynku mieszanek dla niemowląt. Jej dobór należy poprzedzić wnikliwą analizą reakcji dziecka na mleko. Przy wprowadzaniu pokarmów uzupełniających skorzystaj z „Modelu żywienia niemowląt karmionych piersią” lub „Modelu żywienia niemowląt karmionych sztucznie” opracowanych przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. Pamiętaj również, aby wszelkie zmiany w żywieniu dziecka skonsultować z lekarzem pediatrą.

Na co powinnaś zwracać uwagę, gdy karmisz piersią:

- spożywaj minimum 4-5 urozmaiconych posiłków dziennie o stałych porach;
- pamiętaj o spożywaniu codziennie mleka i przetworów mlecznych – potrzebujesz około 1000 - 1300 mg wapnia;
- pij około 3 litrów płynów dziennie, najlepiej gdy jest to woda mineralna lub źródłana;
- nie stosuj rygorystycznych diet eliminacyjnych. Rygorystyczna dieta bezlaktozowa i bezmleczna nie jest konieczna, a na pewno nie powinna być stosowana „na wszelki wypadek”;
- pamiętaj o spożywaniu produktów zawierających żelazo (np. mięso, jajka, nasiona dyni, pełnoziarniste pieczywo i kasze, morele, brzoskwinie, soczewica, zielone warzywa) lub w postaci suplementów, po konsultacji z lekarzem. Jest to ważne ze względu na konieczność uzupełnienia zasobów tego pierwiastka po porodzie;
- unikaj kawy, ostrych przypraw, alkoholu, palenia papierosów (dymu tytoniowego) oraz przyjmowania leków bez konsultacji z lekarzem;
- wskazana jest suplementacja diety witaminą D3 w ilości 800-1000 IU na dobę oraz kwasem DHA należącym do rodziny omega-3 w ilości min. 200 mg dziennie, a w przypadku małego spożycia ryb w dawce 400-600 mg/dzień. Przyjmowanie dodatkowych suplementów diety skonsultuj z lekarzem;
- pamiętaj, że niedożywienie i odwodnienie może mieć istotny wpływ na przebieg laktacji;
- nadmierna masa ciała może natomiast wpływać na wydzielanie prolaktyny w odpowiedzi na bodziec, jakim jest ssanie, co z kolei może spowodować obniżenie produkcji mleka i wcześniejszą rezygnację z karmienia piersią;
- nie przerywaj karmienia piersią z powodu kolki niemowlęcej.

Prawidłowe żywienie w czasie laktacji może przyczynić się do tego, że karmienie piersią stanie się satysfakcjonującym okresem wpływającym na twój stan fizyczny i psychiczny oraz na rozwój i zdrowie dziecka.

Konsultacja: dr hab. Jadwiga Hamulka, prof. SGGW



Poradnie laktacyjne

Podobnie jak ciąża i poród, karmienie piersią obrosło w przesady przekazywane przez kobiety z pokolenia na pokolenie. Oczywiście wsparcie najbliższych jest dla karmiącej mamy niezwykle ważne, ale wartość merytoryczna ich porad bywa różna. Dla kobiet, które chcą karmić, ale napotykają trudności, istnieją poradnie laktacyjne przy wszystkich większych szpitalach z oddziałami położniczymi. Poradnie i punkty laktacyjne są płatne. Na wizytę należy się umówić telefonicznie. Mama przychodzi na wizytę z dzieckiem. Z poradni warto skorzystać, kiedy masz kłopoty z karmieniem, maluch ma trudności ze ssaniem lub gdy potrzebujesz wiedzy na temat karmienia naturalnego. Podczas wizyty dowiesz się i nauczysz, jak prawidłowo przystawiać dziecko do piersi, jak rozpoznawać, kiedy jest najedzone, a także jak radzić sobie z trudnościami, np. zapaleniem piersi. Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej o karmieniu piersią, skorzystaj z informacji na stronach Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią, www.laktacja.pl, tel. 22 327 73 45, 667 941 470, ul. M. Kasprzaka 17a.

PORADNIE LAKTACYJNE

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym „Inflancka”
ul. Inflancka 6
tel. 22 697 33 45, 797 301 542

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Położniczo-Ginekologicznym św. Zofii
ul. Żelazna 90,
tel. 22 536 94 21

Poradnia Zaburzeń Laktacji Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a,
tel. 22 327 73 70

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Świętej Rodziny
ul. A. Madalińskiego 25,
tel. 607 157 159

Poradnia Laktacyjna Bona Mater
ul. Okopowa 56 lok. 214,
tel. 500 003 698

Poradnia Laktacyjna w gabinecie lekarskim ProFamilia 2000
ul. Pasaż Ursynowski 1,
tel. 22 641 20 44

Poradnia Laktacyjna przy przychodni lekarskiej BABKA MEDICA
ul. Słomińskiego 19 lok. 517
tel. 22 637 50 01 do 03

Poradnia Laktacyjna przy Szkole Rodzenia
ul. Nowolipki 21 lok. 114
tel. 601 342 645

Poradnia Laktacyjna Szpital Kliniczny im. Ks. Anny Mazowieckiej
ul. Karowa 2
tel. 22 59 66 279

Poradnia Laktacyjna przy Centrum Rehabilitacji Miłosna CORPOMED w Warszawie-Wesołej
ul. Jana Pawła II 218, os. Stara Miłosna
tel. 22 773 00 27

Poradnia Laktacyjna przy Gabinetzie Pediatrycznym
ul. Mendelejewa 13
tel. 0608 664 508, 784 297 275

Profilaktyka i higiena malucha

Bierne palenie

Płuca malutkich dzieci nie są jeszcze do końca wykształcone, a więc są wyjątkowo wrażliwe. Nie narażajcie waszego dziecka na wdychanie dymu z papierosów. Nie palcie przy nim i nie pozwalajcie innym palić! Bierne palenie powoduje wystąpienie wielu chorób, a nawet może być przyczyną nowotworu. Jeśli nie rzuciliście palenia przed porodem – zróbcie to teraz! Przykazanie to dotyczy obojga rodziców. Jeżeli potrzebujesz pomocy przy rzuceniu palenia, zwróć się do Fundacji „Promocja Zdrowia” przy Centrum Onkologii w Warszawie, www.promocjazdrowia.pl, tel. 22 851 75 14, 22 646 52 12.



Odpoczynek i sen

Pierwsze 3 miesiące życia małego człowieka są czasem nazywane przez pediatrów czwartym trymestrem ciąży. Maluch jest jeszcze tak bardzo nieprzystosowany do życia poza organizmem matki, że powinien właściwie pozostawać w jej brzuchu. Uszanuj więc niedojrzałość swojego dziecka i postaraj się stworzyć mu takie warunki, by przejście na drugą stronę brzucha było jak najbardziej łagodne. Nie ulegaj pokusie dostarczania noworodkowi i młodszemu niemowlęciu zbyt wielu atrakcji w ciągu dnia. Układ nerwowy małego człowieka odbiera bodźce silniej niż układ nerwowy dorosłego. Twoje nowo narodzone dziecko ma wrażliwszy słuch i węch niż ty. Jego wzrok natomiast dopiero się dostraja, obraz w jego oczach może płynąć czy drgać, mimo że przedmiot, na który patrzy, jest nieruchomy. Wisząca nad łóżeczkiem karuzelka z pozytywką może być więc dla niego źródłem zbyt wielu bodźców, od których samo nie znajdzie ucieczki. Dlatego śledź reakcje dziecka. Przyjrzyj się jego bezpośredniemu otoczeniu pod kątem dostarczanych dziecku wrażeń. Zwróć uwagę, kiedy twoje dziecko okazuje pierwsze objawy zmęczenia, i zapewnij mu odpoczynek. Odwiedzający ci się spokojnym snem i pogodnym nastrojem podczas chwil aktywności.

W tym wieku sen to podstawa rozwoju. Dziecku trzeba zapewnić zaciszne i chłodne miejsce do spania, w którym temperatura nie powinna przekraczać 18 stopni. Spróbujcie je nakłaniać do dziennej drzemki tak długo, jak się tylko da. Nie tylko dla niego – także dla was!

Odżywianie

Choć obecnie dzieci otrzymują pożywienie dużo mniej kaloryczne niż ich rodzice, są o wiele bardziej narażone na otyłość. Do tego dochodzą czynniki genetyczne, które w połączeniu z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi mogą powodować otyłość. Kilka prostych reguł pomoże wam wyrobić u dziecka nawyki, które będą je chronić przed problemami z nadwagą. Najlepszym i najprostszym sposobem zażegnania niebezpieczeństwa otyłości jest zachęcanie dziecka do aktywności fizycznej, zabawy, spacerów, a nawet grupowych zajęć ruchowych (jak pływanie), które są dostępne już dla niemowląt.

Kilka reguł do wdrożenia przez rodziców:

- pamiętajcie, aby jedzenie nie pełniło innej funkcji niż odżywcza, np. nagrody, pocieszenia, poprawy nastroju, formy spędzania wolnego czasu. Nie proponujcie dziecku jedzenia, kiedy tylko zapłacze, aby nie skojarzyło pocieszenia z dodatkową porcją pożywienia;
- kontrolujcie skład i wielkość posiłków oraz przestrzegajcie regularnego ich spożywania (nie zmuszajcie dziecka do zjedzenia całej porcji, jeśli tego nie chce, jego potrzeby żywieniowe mogą się różnić w zależności od dnia);
- od najmłodszych miesięcy/lat dziecka starajcie się o urozmaicenie i uatrakcyjnienie pożywienia zarówno pod względem wartości odżywczej (odpowiedniej wartości energetycznej, zawartości witamin i składników mineralnych), różnorodności produktów spożywczych, najlepiej z każdej grupy produktów, jak również organoleptycznym (barwa, smak, zapach);
- ograniczcie pojadanie między posiłkami, zamiast słodyczy, słonych przekąsek, czy żywności typu fast-food proponujcie świeże, ewentualnie suszone owoce i warzywa, orzechy, nasiona np. słonecznika, dyni;
- przyzwyczajajcie dziecko do picia czystej wody mineralnej, do minimum ograniczcie picie napojów zwłaszcza słodkich, gazowanych, itp.;
- pamiętajcie, że soki również dostarczają energii (100 ml to ok. 40 kcal), zawierają cukry proste, więc zamiast kolejnej szklanki soku zaproponujcie dziecku świeży owoc lub warzywo, lub wodę mineralną (nie „wodę – napój smakowy”);
- zapewnijcie odpowiednie warunki i atmosferę spożywania posiłków (wspólne spożywanie posiłków, w miłej atmosferze, samemu będąc wzorcem zachowania podczas posiłków);
- nie ma potrzeby chwalić dziecka za wypicie mleka czy zjedzenie całej porcji z talerza – powinien zrozumieć, że żywi się dla siebie, a nie po to, żeby sprawić innym przyjemność;
- zachęcajcie do codziennej, regularnej aktywności fizycznej i uczestniczcie w niej.



W miarę rozwoju dziecka jego dieta powinna być dostosowana do wieku i wagi. Dla starszych dzieci zasady są podobne: ważne, aby dziecko jadło zgodnie ze swoimi potrzebami, a nie z zewnętrznymi normami. Jeśli dziecko przebywa w przedszkolu, codziennie sprawdzajcie jadłospis, aby po powrocie do domu podać dziecku potrawy czy produkty, których tego dnia nie zjadło w przedszkolu. Dzięki temu jego codzienna dieta będzie dobrze zbilansowana. Odbierając dziecko z przedszkola miejcie przy sobie owoc (zamiast ciasteczka) i wodę, które zaspokoją pierwszy głód i pragnienie, zanim dotrzecie do domu. Dziecko powinno jadać cztery posiłki dziennie. Jeśli zje niewiele lub odmawia jedzenia, nie zgadzajcie się na podjadanie – dziecko zje więcej przy następnym posiłku. W razie wątpliwości i pytań dietetycznych poradzcie się lekarza prowadzącego lub odwiedźcie poradnię dietetyczną.

Konsultacja: dr hab. Jadwiga Hamulka, prof. SGGW

PORADY DIETETYCZNE

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW
Poradnia dietetyczna
ul. Nowoursynowska 159c
tel. 22 593 70 20
www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl

Instytut Matki i Dziecka
Zakład Żywienia
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 72 34
www.imid.med.pl

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia żywienia
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 70 00, 22 815 72 79
www.czd.pl

Higiena i pielęgnacja skóry

Kosmetyków dla niemowląt jest na rynku mnóstwo, do ich stosowania zachęcają liczne reklamy, jednak w pielęgnacji skóry dziecka obowiązuje umiar. Skóra człowieka – zarówno dorosłego, jak i dziecka – to największy organ ciała. Tak, tak – organ, podobnie jak serce, wątroba czy nerki. Często o tym zapominamy. To właśnie skóra (i błony śluzowe) stanowi naszą pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, chroni przed ucieczką wody z organizmu, odgrywa ważną rolę w mechanizmach termoregulacji. Skóra małego dziecka, szczególnie noworodka, różni się od skóry dorosłego człowieka. Jest cieńsza, nie chroni jej gruba warstwa rogowa naskórka, gruczoły łojowe jeszcze nie pełnią efektywnie swojej funkcji. Dlatego szybko się przesusza i ulega podrażnieniom. Inaczej się goi – jest bardziej podatna na tworzenie blizn. Jest wielokrotnie bardziej przepuszczalna dla wielu substancji, w tym również trucizn, dlatego wszystko, czego używasz do pielęgnacji i co aplikujesz na skórę, może wywierać działanie ogólnoustrojowe. Skóra dziecka szybciej też ulega oparzeniom.

W codziennej pielęgnacji dziecka pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

- Używaj kosmetyków przeznaczonych specjalnie dla niemowląt, z odpowiednimi atestami, o zachowanym terminie przydatności.
- Czytaj dokładnie etykiety. Producent jest zobowiązany zamieścić na nich informację o dolnej granicy wieku, od którego kosmetyk może być stosowany. Produkty przeznaczone „od 1 miesiąca życia” nie nadają się dla noworodka, lecz dla dziecka, które ukończyło cztery tygodnie.
- Unikaj kosmetyków z substancjami zapachowymi. Tak naprawdę zapach ma sprawić przyjemność jedynie tobie, dla skóry dziecka to zbędne obciążenie.
- Zabezpieczaj skórę dziecka przed działaniem promieni słonecznych za pomocą kosmetyków z filtrami UV oraz bawełnianej odzieży. Zawsze chroń głowę dziecka przed silnym nasłonecznieniem. W przypadku dziecka poniżej 1. roku życia używaj wyłącznie filtrów fizycznych, nie chemicznych. Pamiętaj, że filtry fizyczne zachowują swoje właściwości z reguły krócej, niż wskazuje termin na opakowaniu. Nie zostawiaj więc nieużytej tubki kremu na kolejny sezon. Kup nowy.
- Natłuszczaj partie skóry narażone na działanie mrozu. Najlepiej sprawdzają się tzw. bazy, czyli tłuste, pozbawione wody podłoża stosowane w farmacji do sporządzania maści recepturowych.



Są dostępne w każdej aptece, tanie, bezzapachowe, bezpieczne dla skóry. Stosuje się je również w codziennej pielęgnacji w atopowym zapaleniu skóry. Pamiętaj więc o bazach, nie raz okażą się pomocne.

- Zmiany skórne to często pierwszy objaw choroby. Dzieci reagują wysypką na wiele czynników, od substancji uczulających zawartych w kosmetykach i pokarmach, po infekcje wirusowe – te poważniejsze i te całkiem błahe. Ocenę, na ile poważny jest problem, pozostaw lekarzowi.
- Gdy jesteś w domu, zrezygnuj z używania nasączanych chusteczek do pielęgnacji pupy niemowlaka. Chusteczki są dobrodziejstwem na spacerze, w domu zdecydowanie lepsza do zmycia ze skóry zawartości pieluchy jest bieżąca woda i mydło dla niemowląt. Dokładnie osuszaj skórę. Zapewnij skórze dziecka dobry dostęp powietrza, szczególnie w miejscach narażonych na odparzenia.
- Nie przegrzewaj dziecka – to zasada ważna nie tylko ze względu na pielęgnację skóry, ale na ogólne zdrowie twojego dziecka. Gdy na dworze jest ciepło, a ty czujesz się komfortowo w bluzce z krótkim rękawem, nie ma powodu, by dziecko leżało w wózku przykryte wełnianym kocem. Ono odczuwa temperaturę podobnie jak ty. W razie problemów dermatologicznych niepotrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu!

Zęby mleczne

Ważne jest nauczenie dziecka regularnego szczotkowania zębów, rano i wieczorem. Według najnowszych zaleceń powinno się szczotkować zęby mleczne z użyciem pasty od chwili, gdy zęby się pojawią. Nie chodzi tylko o wyrobienie nawyku, ale też o profilaktykę. Do 24. miesiąca życia używa się pasty bez fluoru, z ksylitolem; od ukończenia dwóch lat – z zawartością fluoru 250 ppm raz dziennie, drugie mycie pastą bez fluoru; po ukończeniu czterech lat do lat siedmiu – 500 ppm dwa razy dziennie. Odchodzi się natomiast od podawania fluoru w postaci doustnych kropli. Mleczne zęby należy kontrolować nawet u niemowląt.

Wypadki w domu

Wbrew pozorom dom jest niebezpiecznym miejscem – wypadki w zaciszu domowym są bardzo częste i nie omijają najmłodszych. W niektórych przypadkach łatwo ich uniknąć: aby zmniejszyć ryzyko uduśzenia, nie wkładaj do łóżeczka dziecka poduszki, a po posiłkach zwracaj uwagę, czy jedzenie nie cofa się do przełyku. Jeśli dziecko ulewa, po karmieniu nie kładź go na plecach, ale na boku – ulewający się pokarm wypłynie na zewnątrz.

Kilka prostych gestów zabezpieczy wasze dziecko przed upadkami, które są przyczyną dwóch trzecich urazów u dzieci poniżej roku:

- chwytaj rożek/kocyk z dzieckiem zawsze za oba końce,
- nie zostawiaj dziecka samego na przewijaku, nawet jeśli jeszcze nie obraca się samodzielnie na boki,
- nigdy nie zostawiaj dziecka samego w wanience, w pobliżu miski z wodą, dmuchanego baseniku itp.,
- ustawiaj fotelik/leżaczek na ziemi, a nie na wysokości,
- uważaj na pasy od fotelika – zbyt długie mogą zostać przydeptane lub wkręcone (np. w windzie),
- obniż poziom dna łóżeczka, gdy dziecko zacznie podejmować próby obracania się na boki,
- pamiętaj, że małe dziecko wszystko, co znajdzie, wkłada sobie do buzi, dlatego tak wielkie jest ryzyko zadławienia; nie pozostawiaj niewielkich przedmiotów w jego zasięgu, dokładnie obejrzyj zabawki, czy nie można ich rozłożyć na mniejsze części,
- nie pozostawiaj dziecka w domu bez opieki, nawet gdy smacznie śpi w swoim łóżeczku, a ty chcesz tylko wyskoczyć do kiosku po gazetę.



Wasza uwaga powinna zostać podwojona, gdy dziecko zaczyna się samo poruszać. Raczkujący maluch porusza się szybciej, niż sądzisz. Dziecku chodzącemu nie pozwalaj poruszać się z ołówkiem lub cukierkiem w buzi. Umieść chemię gospodarczą i lekarstwa w niedostępnym dla niego miejscu. Uważaj na proszki do prania. Pamiętaj też, że niektóre kwiaty są toksyczne i należy się ich pozbyć z mieszkania. Zabezpiecz okna i balkony. Uwaga na temperaturę mieszanki – zawsze sprawdzaj ją przed podaniem, nawet jeśli dziecko wyjątkowo gwałtownie się jej domaga. Szczególnie trzeba uważać na jedzenie podgrzewane w mikrofalówkach. Pozbądź się obrusów i serwet z miejsc, na których stawiasz gorące napoje. Uwaga na elektryczność, zwłaszcza na gniazdka i przedłużacze – przyjrzyj się dokładnie, czy w pobliżu nie ma ostrych i cienkich narzędzi, które dziecko mogłoby włożyć do kontaktu. Zalecamy używanie specjalnych ochraniaczy na gniazdka. Aby uniknąć niebezpiecznych sytuacji, należy założyć blokady na okna, szuflady oraz przymocować do ściany meble w pokoju dziecięcym. Pamiętaj jednak, że dzieci szybko się uczą obchodzić takie przeszkody, więc niech twoja czujność nie zostanie usłpiona. Żadne zabezpieczenia nie zastąpią wyobraźni opiekunów. Zapoznaj się z zasadami udzielania pierwszej pomocy małym dzieciom. W przypadku połknięcia przez dziecko trucizny zgłoś się natychmiast na ostry dyżur. Za potencjalną truciznę uznaj również lekarstwa nieprzeznaczone dla dziecka lub przyjęte w dawce przekraczającej przepisaną przez lekarza. We wszystkich nagłych wypadkach dzwoń pod numer 999.

Bezpieczeństwo poza domem

Ludziom wprowadzie z reguły można ufać, ale niestety nie wszystkim. Nigdy nie pozostawiaj więc dziecka bez opieki, na przykład w wózku przed sklepem, bo chcesz kupić jedynie jakiś drobiazg i sądzisz, że zajmie ci to tylko chwilę. Wiele w ten sposób ryzykujesz. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania, czasem również wobec siebie. Jesteś w końcu tylko człowiekiem i może ci się zdarzyć coś nieprzemyślanego. Gdy czekasz z wózkiem przed przejściem dla pieszych, zaciągnij hamulec. Dzięki temu wózek nie stoczy się na jezdnię, gdy puścisz rączkę, by odebrać telefon. Przymocuj do wózka elementy odbłaskowe. Nie wszystkie przejścia są dobrze oświetlone. Gdy wkraczasz na jezdnię, wózek znajduje się na niej przed tobą, na wysokości nieco niższej niż wzrost przeciętnego pieszego. Kierowca to też tylko człowiek – może zauważyć ciebie, ale wózka, który pchasz, już nie. Od pierwszych samodzielnych kroków dziecka naucz je chodzić za rękę w pobliżu jezdni, w sklepach i innych miejscach publicznych. Naucz je również zatrzymywać się na twoje polecenie.

Dziecko w samochodzie

Dziecko powinno podróżować tylko w foteliku! Dlatego przy zakupie zarówno samochodu jak i fotelika, zwróćmy uwagę, czy posiadają one system ISOFIX. System ISOFIX pozwala na szybkie i pewne zamontowanie fotelika bez użycia pasów bezpieczeństwa. Zaleca się, by dziecko ważące mniej niż 13 kg podróżowało w foteliku-kołysce, tyłem do kierunku jazdy. Jeśli wasze auto nie jest wyposażone w poduszkę powietrzną, fotelik można ustawić na przednim siedzeniu, jeżeli jednak macie poduszkę powietrzną – fotelik trzeba ustawiać na tylnym siedzeniu. Po osiągnięciu przez dziecko wagi 13 kg należy zmienić fotelik. Dziecko może już jeździć przodem do kierunku jazdy, na tylnym siedzeniu. Dziecko należy przewozić w foteliku do osiągnięcia wzrostu 150 cm. Pamiętajcie: nawet najlepszy fotelik nie ochroni dziecka, gdy nie jest w nim zapięte.

Gdy dziecko choruje

Każde dziecko czasem choruje. Najczęściej na niegroźne infekcje bakteryjne lub wirusowe, w tym choroby wieku dziecięcego. Gorączkujące dziecko, u którego pojawiła się wysypka na skórze, powinien obejrzeć lekarz, choćby po to, by uspokoić rodzica, że nic poważnego się nie dzieje, a jeśli to choroba wieku dziecięcego – by odnotować jej przebieg w dokumentacji medycznej.

Z większością drobnych infekcji można jednak poradzić sobie samodzielnie, pamiętając o kilku prostych zasadach:

- Nie podawaj dziecku żadnych lekarstw na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem. Środki, które wydają się nam nieszkodliwe, dla dzieci często są niebezpieczne. Kwas acetylosalicylowy, czyli na przykład popularna polopiryna czy aspiryna, nie może być stosowany u dzieci poniżej 12. roku życia w leczeniu chorób wirusowych, ponieważ może doprowadzić do zagrażającego życiu zespołu Reye'a. Nieszkodliwy w kosmetykach i maściach dla dorosłych kwas borowy, skumulowany w organizmie, jest dla małego dziecka ciężką trucizną. W niektórych lekach służy jako środek konserwujący. Dlatego nawet w przypadku leków przepisanych przez lekarza zawsze czytaj informacje dla pacjenta zamieszczone w ulotce.
- Nie przegrzewaj gorączkującego dziecka. Temperatura do 38,5 st. jest uważana za bezpieczną i sprzyjającą zwalczaniu infekcji. Wyższą należy obniżyć. Podaj zalecony przez lekarza środek przeciwgorączkowy i staraj się obniżyć temperaturę ciała przez chłodne okłady lub kąpiel w wodzie o temperaturze około 36,6-37 stopni. Gdy mimo tych starań gorączka nie spada lub – co gorsza – rośnie, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską. Zrób to również wtedy, gdy na skórze gorączkującego dziecka pojawiają się czerwone plamy nieustępujące pod naciskiem palca, objawom towarzyszy sztywność mięśni lub karku lub dziecko traci kontakt z otoczeniem.
- Choremu dziecku podawaj zwiększoną ilość płynów.
- Im mniejsze dziecko, tym groźniejsze są dla niego skutki odwodnienia. Dlatego zawsze zwróć się o pomoc, gdy niemowlę ma biegunkę lub wymiotuje.

Większość nawet drobnych infekcji u dzieci przebiega z powiększeniem węzłów chłonnych. Gdy jednak dziecko ma powiększone węzły bez wyraźnej przyczyny, poproś lekarza o pogłębioną diagnostykę. Zapoznaj się z zasadami akcji „Nie nowotworem u dzieci” (www.frm.org.pl). Pamiętaj, że wczesne rozpoznanie choroby to klucz do sukcesu w jej pokonaniu, a nic nie szkodzi bardziej niż strach i ucieczka przed problemem.

Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce

Lekarz prowadzący

Ważne jest, żeby mieć jednego lekarza prowadzącego (rodzinnego lub pediatrę), z którym można się konsultować w przypadku wszelkich kłopotów zdrowotnych twojego malucha.

Konsultacje specjalistyczne

Skierowanie do poradni specjalistycznej wystawia lekarz prowadzący, na podstawie własnych obserwacji albo na uzasadnioną prośbę rodziców. Podczas konsultacji specjalistycznych lekarz specjalista robi bilans zdrowia dziecka oraz diagnozuje problemy ze słuchem i wzrokiem, problemy rozwojowe, opóźnienia psychomotoryczne oraz choroby chroniczne. W czasie badań lekarze przeprowadzają testy wykrywające niepełnosprawność czy schorzenia przewlekłe oraz kierują rodziców do odpowiednich placówek lub rehabilitantów. Lekarze, psycholodzy związani z tymi placówkami, pomagają diagnozować problemy psychiczne niemowląt i małych dzieci. W razie potrzeby mogą również pomóc w rozwiązywaniu problemów występujących w rodzinach.

Pamiętajcie, że niektórych problemów zdrowotnych nie da się wykryć od razu po urodzeniu. Właściwa diagnostyka i odpowiednio szybka reakcja w pierwszych latach życia pozwala na leczenie oraz ewentualną korektę stwierdzonych nieprawidłowości, po to, aby dziecko mogło się prawidłowo rozwijać.

Diagnostyka/wczesna interwencja

Co robić, jeśli niepokoi cię coś w zachowaniu dziecka lub jeśli lekarz podejrzewa poważną chorobę? W ośrodku wczesnej interwencji interdyscyplinarny zespół konsultantów stwierdzi, co mu dolega i jak można mu pomóc.



OŚRODKI WCZESNEJ INTERWENCJI

Ośrodek Wczesnej Interwencji

ul. Piłicka 21,
tel. 22 844 06 37,
www.owi.itp.net.pl

W ramach ośrodka działają następujące komórki:

- poradnia logopedyczna,
- poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- poradnia neurologiczna dla dzieci,
- ośrodek rehabilitacji dziennej dla dzieci,
- poradnia dla osób z autyzmem dziecięcym.

NZO Ośrodek Wczesnej Interwencji i Rehabilitacji dla Niemowląt, Dzieci i Młodzieży

ul. Puławska 233/D2
tel. 22 899 28 65,

www.poradniarehabilitacyjna.pl

Tutaj nad dzieckiem czuwa zespół specjalistów:

- neurolog
- fizjoterapeuta
- neurologopeda
- logopeda
- psycholog
- pedagog

Wczesne wspomaganie rozwoju

Jeżeli uważasz, że twoje dziecko rozwija się nieprawidłowo, możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej (patrz str. 125). W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości rozwojowych ustawa o systemie oświaty gwarantuje każdej rodzinie tzw. Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka, czyli fachową pomoc w jego usprawnianiu. Biuro Edukacji m.st. Warszawy przygotowało w 10 punktach najważniejsze informacje o procedurze przyjęcia dziecka do zespołu wczesnego wspomagania:

1. Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka to kompleksowa pomoc mająca na celu usprawnianie dziecka od chwili wykrycia niepełnosprawności do podjęcia nauki w szkole, to także formy współpracy z rodziną dziecka.
2. Podstawą przyjęcia dziecka do zespołu wczesnego wspomagania jest opinia o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka wydana przez zespół orzekający działający w poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym specjalistycznej (zarówno publicznej, jak i niepublicznej).
3. Zespół orzekający wydaje opinię o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka na wniosek rodzica (druk wniosku do pobrania ze stron internetowych poradni psychologiczno-pedagogicznych).
4. Opinie o potrzebie wczesnego wspomagania wydają zespoły orzekające działające w poradniach psychologiczno-pedagogicznych właściwych ze względu na miejsce zamieszkania dziecka.
 - Opinie dla dzieci niewidomych i słabowidzących, niesłyszących i słabosłyszących wydaje zespół działający w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Terapeutycznej TOP, ul. Raszewska 8/10.
 - Opinie dla dzieci z autyzmem wydają: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7, ul. Narbutta 65/71, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4, ul. Mińska 1/5 i Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10, ul. Wrzeciono 24.
5. Wczesne wspomaganie jest organizowane w placówkach i szkołach prowadzonych przez m.st. Warszawę oraz w placówkach i szkołach niepublicznych, dotowanych w tym celu przez samorząd warszawski.
6. Biuro Edukacji publikuje corocznie na swojej stronie internetowej wykaz zespołów wczesnego wspomagania organizowanych w placówkach i szkołach, dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa, współtworzących miejski system zintegrowanej pomocy dziecku i rodzinie – www.edukacja.um.warszawa.pl w zakładce: Specjalne potrzeby edukacyjne/Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka.
7. Wskazane jest, by dziecko uczęszczało na zajęcia wczesnego wspomagania jak najbliżej jego domu bądź przedszkola. Do zespołów wczesnego wspomagania organizowanych w przedszkolach specjalnych, szkołach specjalnych i specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych dzieci są przyjmowane niezależnie od ich miejsca zamieszkania. Do zespołów wczesnego wspomagania organizowanych w poradniach psychologiczno-pedagogicznych w pierwszej kolejności przyjmowane są dzieci z terenu działania poradni.



8. Zespół wczesnego wspomaganie realizuje z dzieckiem indywidualny program wczesnego wspomaganie, koordynuje działania specjalistów prowadzących zajęcia z dzieckiem, ocenia skuteczność podejmowanych działań, do programu terapeutycznego włącza rodziców.
9. Zajęcia z wczesnego wspomaganie są prowadzone w wymiarze od 4 do 8 godzin w miesiącu, w zależności od możliwości psychofizycznych i potrzeb dziecka.
10. Model pracy realizowany w ramach wczesnego wspomaganie jest całościową koncepcją wsparcia rozwoju dziecka i jego rodziny w sferze komunikacji i mowy oraz w sferach społeczno-emojonalnej i ruchowej w celu wyrównywania szans edukacyjnych.

Rola rodziny jest bardzo istotna we wczesnym wspomaganie rozwoju dziecka. Twoje zaangażowanie, zapał i wiara są niezbędne do powodzenia terapii. Im wcześniej zareagujesz na niepokojące sygnały, tym większa szansa, że zapewnisz dziecku optymalny rozwój.

PRZYDATNE ADRESY

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, tel. 22 599 71 00, 22 599 71 20, www.wcpr.pl

- **Dział Integracji Społecznej Niepełnosprawnych**
ul. Gen. Andersa 5, tel. 22 831 44 40; 22 620 66 09 w 102, 106, 142, 151
- **Dział Orzecznictwa o Niepełnosprawności**
ul. Gen. Andersa 5, tel. 22 620 66 82, 22 620 66 25, 22 654 13 49 w 116, 118-124, 129, 130, 141
- **Stożeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych**
ul. Gen. W. Andersa 5, tel. 22 620 66 03, 22 831 44 40, www.scon.waw.pl

Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 456 74 01, www.nfz-warszawa.pl

Szpitala dziecięce

Hospitalizacja, choć często konieczna, jest dla dziecka zawsze źródłem wielkiego stresu. Aby go zminimalizować, opracowano kanon zasad, które powinny być przestrzegane w każdym szpitalu, gdzie leczone są dzieci. Znajdziesz je w Europejskiej Karcie Praw Dziecka w Szpitalu, na stronie: www.czd.pl. Rozwiązaniem mniej inwazyjnym jest klinika jednego dnia, w której lekarze specjaliści diagnozują dziecko i w ciągu kilku godzin wykonują niezbędne badania specjalistyczne. Konieczne jest skierowanie od lekarza.

SZPITALY PUBLICZNE WYSPECJALIZOWANE W DZIEDZINIE OPIEKI PEDIATRYCZNEJ

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 73 33
izba przyjęć, pediatria, tel. 22 522 73 44
www.litewska.edu.pl

Filia: ul. Działdowska 1, tel. 22 452 32 00
izba przyjęć, pediatria tel. 22 45 23 293
www.spdsk.edu.pl

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza

ul. Nieklańska 4/24
tel. 22 617 60 51, 22 509 84 50
www.nieklanska.pl

Warszawski Szpital dla Dzieci

ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 00, 22 830 54 25
www.wsdz.pl

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 00
izba przyjęć, pediatria, tel. 22 327 73 24
www.imid.med.pl

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 10 00
www.czd.pl

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Dzieci Warszawy

ul. M. Konopnickiej 65, Dziekanów Leśny
tel. 22 765 71 00
www.szpitaldziekanow.pl



SZPITALY DYSPONUJĄCE ODDZIAŁAMI DLA DZIECI

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej
Klinika neonatologii,
ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 00,
www.szpitalkarowa.pl

Szpital Bielański im. ks. J. Popiełuszki SPZOZ
Oddziały: pediatriczny, chirurgii dzieci, neonatologii,
ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 05 00,
www.bielanski.med.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Oddział chorób dziecięcych i noworodkowych,
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 12 20,
22 508 20 00,
www.cskmswia.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMPK
Oddział kliniczny neonatologii
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 14 00, www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. Świętej Rodziny SPZOZ
Oddział neonatologii
ul. A. Madalińskiego 25
tel. 22 450 22 29, 22 450 22 90
www.szpitalmadalinskiego.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
Klinika Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej
ul. Szaserów 128,
tel. 22 681 72 36, 22 681 76 66
www.wim.mil.pl

Ostry dyżur przeznaczony jest dla naprawde ostrych przypadków. W razie niedyspozycji albo nagłego skoku gorączki skontaktujcie się najpierw ze swoim lekarzem prowadzącym lub – jeśli to niemożliwe – z Nocną Pomocą Lekarską (NPL). Jeśli lekarz pediatra uzna, że rzeczywiście trzeba jechać do szpitala, wystawi wam skierowanie. Jeżeli pojedziecie od razu na izbę przyjęć bez skierowania, liczcie się z tym, że po wielogodzinnym oczekiwaniu na poradę lekarską – jeśli wasze dziecko nie wymaga hospitalizacji – lekarze szpitalni odeślą was po dokładną diagnozę i leczenie do waszej przychodni rejonowej.

Przydatne telefony

Pogotowie Ratunkowe	999
Warszawska Informacja Medyczna Prywatnej Służby Zdrowia	22 827 89 62 22 826 83 00
NFZ Mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie	22 572 63 73 22 582 84 21

Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?¹

W wyjątkowej sytuacji można wezwać karetkę pogotowia. Uwaga, karetki przyjeżdżają w określonych wypadkach! Wezwanie pogotowia ratunkowego lub wizyta w SOR powinny mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, mogących prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia.

Może je sugerować obecność jednego z poniższych objawów:

- utrata przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- nagły, ostry ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- nasiloną duszność,
- nagły ostry ból brzucha,

¹ Autorami opracowania są: dr hab. med. Leszek Brongiel – Konsultant wojewódzki ds. medycyny ratunkowej II Katedra Chirurgii Ogólnej CM UJ, dr med. Adam Windak – Konsultant wojewódzki ds. medycyny rodzinnej, Pracownia Medycyny Rodzinnej CM UJ



- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi,
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego,
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległe oparzenia,
- udar cieplny,
- wyziębienie organizmu,
- porażenie prądem,
- podtopienie lub utonięcie,
- upadek z dużej wysokości,
- rozległa rana będąca efektem urazu,
- urazy kończyny dolnej uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

W ramach działań pogotowia i SOR nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty,
- badań dodatkowych i konsultacji specjalistycznych, zaleconych przez lekarza leczącego.

W pozostałych przypadkach należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego/lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W dni powszednie od godziny 8.00 do 18.00 należy się skontaktować z placówką (poradnią, praktyką lub przychodnią), w której pracuje wybrany przez nas lekarz.

W sytuacjach szczególnych – zwłaszcza nowych zachorowań lub zaostrzeń dolegliwości w przebiegu schorzeń przewlekłych, które wystąpią w nocy albo w dni wolne od pracy – można skorzystać ze świadczeń medycznej opieki nocnej i świątecznej realizowanej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. W tym celu należy się udać lub zadzwonić do dyżurnego ambulatorium, którego adres i numer telefonu dostępne są zarówno u naszego lekarza, jak i na specjalnej tablicy informacyjnej wywieszonej przed placówką medyczną, w której on przyjmuje. W ramach opieki nocnej i świątecznej udzielane są lekarskie porady ambulatoryjne, a w sytuacjach tego wymagających – także wizyty domowe.

Ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej należy skorzystać wtedy, gdy:

- nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub grożących istotnym uszczerbkiem zdrowia,
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- obawiamy się, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco wpłynąć na rozwój choroby i stan zdrowia dziecka.

Uzasadnieniem skorzystania ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej mogą też być następujące sytuacje:

- zaostrzenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),
- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (powyżej 39 stopni),
- bóle brzucha nieustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych,
- nasilone bóle głowy nieustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- nasiloną biegunka lub wymioty,
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu,
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.



W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty.

Aktualny wykaz placówek świadczących nocną i świąteczną opiekę lekarską i pielęgniarzką znajduje się na stronie www.nfz-warszawa.pl.

Wszystkie powyższe świadczenia dostępne są u naszego lekarza rodzinnego (POZ) od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00.

Opieka dzienna, nocna i specjalistyczna w twojej dzielnicy:

Lekarz prowadzący:

Poradnia dzieci zdrowe:

Poradnia dzieci chore:

Nocna opieka lekarska:

Poradnie specjalistyczne:

Apteki całodobowe

W Warszawie działają 23 apteki całodobowe. Ich aktualizowany regularnie spis można znaleźć na stronie www.apteki24.waw.pl

BEMOWO

APTEKA W PASAŻU

ul. Powstańców Śląskich 106 d
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

ul. Wilanowska 363
tel. 22 852 33 31

OCHOTA

APTEKA NA BANACHA

ul. S. 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 PL. 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 309A
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



Rozdział III Powrót do pracy

Urlop macierzyński

Urlop wychowawczy

Elastyczne formy zatrudnienia

Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy

Urlop macierzyński

Rok mija bardzo szybko i przychodzi ci się zmierzyć nie tylko z opieką nad dzieckiem, ale i z nietrywialnym zadaniem pogodzenia życia rodzinnego i zawodowego. Połączenie pracy zawodowej z obowiązkami rodzinnymi jest dziś możliwe dzięki zastosowaniu alternatywnych form zatrudnienia. Zastanów się, ile czasu chcesz (i możesz) poświęcić dziecku, jaka jest wasza sytuacja finansowa i czy jedno z rodziców jest gotowe pozostać w domu. Niezależnie od tego, co zdecydujesz, zadбай o to, aby był to tylko twój wybór. Prawo pracy pozwala na opiekę nad dzieckiem zarówno matce, jak i ojcu!

Podstawowy urlop macierzyński

Regulowany kodeksem pracy urlop macierzyński jest uprawnieniem pracowniczym. Oznacza to, że przysługuje osobom zatrudnionym. Może z niego korzystać zarówno matka, jak i ojciec dziecka. Do urlopu macierzyńskiego mają prawo również osoby adoptujące dziecko.

Obecnie urlop macierzyński wynosi:

- 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie,
- 31 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie,
- 33 tygodni w przypadku urodzenia trojga dzieci przy jednym porodzie,
- 35 tygodni w przypadku urodzenia czworga dzieci przy jednym porodzie,
- 37 tygodni w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

Kobieta może (ale nie musi) wykorzystać co najmniej dwa tygodnie urlopu macierzyńskiego przed przewidywaną datą porodu.

14 tygodni urlopu macierzyńskiego po porodzie zarezerwowanych jest dla matki dziecka. Jeżeli po tym czasie zdecyduje się na powrót do pracy, pozostałe 6 tygodni urlopu wykorzystuje ojciec dziecka. Matka, nie później niż 14 dni po porodzie, może złożyć pisemny wniosek o udzielenie jej bezpośrednio po podstawowym urlopie macierzyńskim dodatkowego urlopu macierzyńskiego w pełnym wymiarze, a bezpośrednio po nim – urlopu rodzicielskiego w pełnym wymiarze. W szczególnych sytuacjach (śmierć dziecka, hospitalizacja) wymiar urlopu może być krótszy: w każdym przypadku urlop macierzyński po porodzie nie może wynosić mniej niż 8 tygodni.

Dodatkowy urlop macierzyński od września 2013 r. przysługuje w wymiarze:

- do 6 tygodni – w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie,
- do 8 tygodni – w przypadku urodzenia więcej niż jednego dziecka przy jednym porodzie.

Dodatkowy urlop macierzyński udzielany jest przez pracodawcę na pisemny wniosek pracownicy lub pracownika składany w terminie nie krótszym niż 14 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu dodatkowego.

Urlop rodzicielski wprowadzony od września 2013 r. przysługuje w wymiarze 26 tygodni, niezależnie od liczby dzieci urodzonych przy jednym porodzie lub przyjętych na wychowanie (w wieku odpowiednio do 7 lub do 10 roku życia). Z urlopu rodzicielskiego można korzystać jednorazowo albo w częściach – maksymalnie trzech, przypadających bezpośrednio jedna po drugiej, z których żadna nie może być krótsza niż osiem tygodni. Urlop rodzicielski mogą wykorzystywać jednocześnie oboje rodzice dziecka, ale łączny wymiar urlopu rodzicielskiego obojga rodziców nie może przekraczać maksymalnego wymiaru urlopu rodzicielskiego, tj. 26 tygodni (czyli, jeśli np. oboje rodzice decydują się w tym samym czasie przebywać na urlopie rodzicielskim, jego wymiar dla każdego z rodziców wynosi 13 tygodni). Urlop rodzicielski jest udzielany na wniosek pracownika złożony w terminie nie krótszym niż 14 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu rodzicielskiego. Do wniosku o urlop rodzicielski powinno być dołączone pisemne oświadczenie o braku zamiaru korzystania w okresie wskazanym we wniosku z urlopu rodzicielskiego przez drugiego z rodziców albo o okresie, w którym drugi z rodziców zamierza korzystać z urlopu rodzicielskiego.



Urlop rodzicielski (26 tygodni) łącznie z podstawowym urlopem macierzyńskim (20 tygodni) oraz z wydłużonym dodatkowym urlopem macierzyńskim (6 tygodni), pozwala rodzicom na sprawowanie opieki nad nowonarodzonym dzieckiem przez **52 tygodnie**. W przypadku porodów mnogich czas ten wydłuża się od 65 do 71 tygodni, w zależności od liczby dzieci. Urlopy te muszą być wykorzystywane bezpośrednio jeden po drugim.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej uruchomiło specjalną stronę dla młodych i przyszłych rodziców: www.rodzicielski.gov.pl, gdzie można znaleźć dodatkowe informacje.

Urlop ojcowski (tacierzyński)

Urlop ojcowski należy się zarówno ojcom biologicznym jak i adopcyjnym, pozostającym w stosunku pracy. Prawo do urlopu ojcowskiego przysługuje w wymiarze 2 tygodni, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez dziecko 1. roku życia. Urlop ten przysługuje niezależnie od urlopu macierzyńskiego, na którym przebywa mama dziecka. Można go więc wykorzystać równocześnie z mamą, np. tuż po porodzie. Urlop niewykorzystany – przepada. Pracodawca nie może odmówić jego udzielenia.

Zasiłek macierzyński

W czasie urlopu macierzyńskiego pracownicy przysługuje zasiłek macierzyński. Wynosi on 100% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia wypłaconego za okres 12 miesięcy poprzedzających miesiąc, w którym nastąpił początek urlopu. Po wyroku Trybunału Konstytucyjnego do podstawy ZUS powinien ci wliczyć także premię.

Niezbędnym dokumentem do wypłaty zasiłku macierzyńskiego jest:

- oświadczenie matki o urodzeniu pierwszego lub kolejnego dziecka,
- zaświadczenie lekarskie o przewidywanej dacie porodu – za okres przed porodem lub akt urodzenia dziecka – za okres od dnia porodu. Jeżeli zasiłek macierzyński ma wypłacić ZUS, potrzebne będzie jeszcze zaświadczenie od pracodawcy o okresie udzielonego urlopu macierzyńskiego.

W wypadku przyjęcia dziecka na wychowanie do uzyskania zasiłku konieczne jest oświadczenie o dacie przyjęcia dziecka na wychowanie, zaświadczenie sądu opiekuńczego o wystąpieniu do sądu z wnioskiem o przysposobienie lub przyjęcie dziecka na wychowanie. W razie urodzenia dziecka zasiłek macierzyński również przysługuje, jeżeli twoje ubezpieczenie w ZUS ustało w okresie ciąży wskutek ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy. Aby otrzymać zasiłek macierzyński, okoliczność ta musi być dodatkowo poparta świadectwem pracy lub innym dokumentem potwierdzającym rozwiązanie stosunku pracy z powodu ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy. Natomiast w przypadku rozwiązania stosunku pracy z naruszeniem przepisów prawa, musi być ono poparte prawomocnym orzeczeniem sądu. W razie śmierci matki podlegającej ubezpieczeniu lub porzucenia przez nią dziecka, zasiłek macierzyński przysługuje ojcu dziecka lub innemu członkowi najbliższej rodziny (oczywiście osoby te muszą być ubezpieczone), jeżeli przerwą zatrudnienie lub inną działalność zarobkową w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem.

Powrót do pracy

Przepisy Kodeksu pracy tylko w wyjątkowych sytuacjach pozwalają na powrót do pracy w czasie trwania podstawowego urlopu macierzyńskiego. Powrót do pracy jest możliwy dopiero w trakcie dodatkowego urlopu macierzyńskiego, w wymiarze nie przekraczającym 1/2 etatu. Na tych samych zasadach można podjąć pracę także w trakcie urlopu rodzicielskiego. Po powrocie do pracy obejmujesz swoje dawne stanowisko lub porównywalne.

Wśród przysługujących ci uprawnień są przerwy na karmienie piersią, a ich ilość i długość jest zależna od dobowego wymiaru czasu pracy i liczby dzieci:

- Jeżeli danego dnia pracujesz dłużej niż 6 godzin w przypadku karmienia jednego dziecka przysługują ci dwie półgodzinne przerwy, więcej niż jednego dziecka – dwie przerwy po 45 minut każda.

- Jeżeli pracujesz w danym dniu co najmniej 4 godziny, a nie więcej niż 6 – przysługuje ci jedna przerwa na karmienie: półgodzinna w przypadku karmienia jednego dziecka lub 45-minutowa w przypadku karmienia dwojga i więcej dzieci.
- Jeżeli danego dnia pracujesz krócej niż 4 godziny – przerwa na karmienie nie przysługuje.

Pracodawca bez twojej zgody nie może delegować cię poza miejsce pracy ani zlecać pracy w godzinach nadliczbowych, w porze nocnej, w systemie przerywanego czasu pracy, do czasu ukończenia przez dziecko 4 lat.

Na opiekę nad chorym dzieckiem przysługują ci 60 dni w roku, a także 2 dni zwolnienia od pracy z tytułu wychowywania dziecka nie dłużej niż do ukończenia przez nie 14 lat.

Urlop wychowawczy

Pozwala sprawować osobistą opiekę nad dzieckiem przez 3 lata i może być wykorzystany przez ojca lub matkę. Twój stosunek pracy nie zostaje przerwany, tylko zawieszony. Z urlopu wychowawczego można skorzystać bezpośrednio po urlopie macierzyńskim lub później – nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 5. roku życia. Rodzice lub opiekunowie dziecka spełniający warunki do korzystania z urlopu wychowawczego mogą jednocześnie korzystać z takiego urlopu przez okres nieprzekraczający 4 miesięcy. Urlop wychowawczy jest bezpłatny. W czasie jego trwania podlegasz obowiązkowo ubezpieczeniu społecznemu, które pokrywa za pracodawcę budżet państwa. Jeśli jesteś w trudnej sytuacji finansowej, możesz się ubiegać o zasiłek. Osobom przebywającym na urlopie, których miesięczny dochód netto na członka rodziny nie przekracza 539 zł, przysługuje dodatek wypłacany w ramach systemu świadczeń rodzinnych, z tytułu przebywania na urlopie wychowawczym w wysokości, 400 zł miesięcznie. Przy ustalaniu prawa do dodatku brane są pod uwagę dochody wszystkich członków rodziny uzyskane w roku poprzedzającym okres zasiłkowy. Należy pamiętać, iż podjęcie jakiegokolwiek zatrudnienia na urlopie wychowawczym powoduje utratę prawa do dodatku. Wpłatą świadczeń zajmują się urzędy dzielnic.

Urlop wychowawczy przysługuje każdemu z rodziców lub prawnemu opiekunowi dziecka, którego ogólny staż pracy wynosi 6 miesięcy i który jest pracownikiem w rozumieniu kodeksu pracy, a zatem jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania lub spółdzielczej umowy o pracę. Do tego okresu wlicza się wszystkie okresy zatrudnienia.

Zakres ochrony zatrudnienia na urlopie wychowawczym zależy od ilości pracowników w zakładzie pracy. Jeżeli pracujesz w firmie zatrudniającej mniej niż 20 osób, pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać z tobą umowy o pracę od dnia złożenia wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego do zakończenia tego urlopu, chyba że została ogłoszona upadłość lub likwidacja firmy, a także gdy zechodzą przyczyny uzasadniające rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika. Jeżeli pracujesz w firmie zatrudniającej co najmniej 20 pracowników, to w przypadku zwolnienia grupowego pracodawca może rozwiązać z tobą umowę o pracę, pod warunkiem, że urlop wychowawczy trwa co najmniej 3 miesiące, a przyczyna zwolnienia nie leży po twojej stronie. Natomiast jeżeli zwolnienie następuje w trybie indywidualnym, rozwiązanie umowy o pracę dopuszczalne jest pod tymi samymi warunkami, z tym zastrzeżeniem, iż przyczyna nieleżąca po stronie pracownika stanowi wyłączny powód zwolnienia oraz nie zgłoszono sprzeciwu przez zakładową organizację związkową w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia o zamierzonym wypowiedzeniu.

Wymiar urlopu

Urlop wychowawczy przysługuje w wymiarze 3 lat, nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 5. roku życia. Gdy u dziecka orzeczono niepełnosprawność lub stopień niepełnosprawności (co oznacza, że wymaga ono osobistej opieki pracownika), uprawniony może skorzystać z dodatkowego urlopu wychowawczego w wymiarze do 3 lat, nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 18. roku życia. Możliwe jest także korzystanie z urlopu przez rodziców lub opiekunów dziecka jednocześnie – jednak nie dłużej niż przez 4 miesiące.



36 miesięcy urlopu możesz wykorzystać w 5 częściach, a w tym co najmniej 1 miesiąc musi być wykorzystany przez drugiego z rodziców. Żadne z rodziców nie może zrzec się tego miesiąca na rzecz drugiego. Jeśli masz zamiar wykorzystać cały urlop wychowawczy, to możesz na nim przebywać 35 miesięcy, natomiast 1 miesiąc tego urlopu przypadnie tacie dziecka. Rodzic będzie mógł samodzielnie wykorzystać 36 miesięcy urlopu tylko wtedy, jeśli drugi rodzic nie żyje lub gdy nie przysługuje mu władza rodzicielska, został jej pozbawiony albo gdy uległa ona ograniczeniu lub zawieszeniu. W taki sam sposób określono wymiar urlopu w przypadku dziecka niepełnosprawnego.

Wniosek o urlop

Urlop wychowawczego udziela się na wniosek pracownika. Wniosek należy złożyć na piśmie pracodawcy najpóźniej 2 tygodnie przed rozpoczęciem urlopu. W razie złożenia wniosku w późniejszym terminie pracodawca udziela urlopu nie później niż przed upływem 2 tygodni od złożenia przez pracownika wniosku o jego udzielenie. Wniosek powinien zawierać:

- datę rozpoczęcia i zakończenia urlopu,
- okres urlopu, który dotychczas został wykorzystany na dane dziecko,
- liczbę części urlopu wychowawczego, z których dotychczas skorzystano na dane dziecko.

Do wniosku należy dołączyć pisemne oświadczenie drugiego rodzica, że nie będzie korzystał z urlopu wychowawczego przez okres wskazany we wniosku, chyba że rodzice zamierzają korzystać z urlopu jednocześnie, wówczas do wniosku załącza się oświadczenie drugiego rodzica o okresie, w jakim zamierza korzystać z urlopu wychowawczego. Oświadczenie to nie jest wymagane, gdy drugi rodzic nie jest uprawniony do urlopu wychowawczego.

Wówczas, w zależności od sytuacji, dołącza się odpowiednio:

- prawomocne orzeczenie sądu o ograniczeniu drugiemu rodzicowi władzy rodzicielskiej albo o pozbawieniu drugiego rodzica władzy rodzicielskiej,
- prawomocne orzeczenie sądu o ograniczeniu albo zwolnieniu z opieki drugiego opiekuna dziecka,
- dokumenty lub pisemne oświadczenie, potwierdzające, że zachodzą niedające się usunąć przeszkody do uzyskania pisemnego oświadczenia drugiego rodzica lub opiekuna dziecka o braku zamiaru korzystania z urlopu wychowawczego przez okres wskazany we wniosku.

Rodzic lub opiekun dziecka składający wniosek o urlop wychowawczy w wymiarze pełnych 36 miesięcy (lub część urlopu, która łącznie z poprzednimi daje 36 miesięcy) zawiera we wniosku oświadczenie wyjaśniające podstawy, na jakich ubiega się o pełny jego wymiar, a ponadto dołącza:

- jeżeli drugi rodzic nie żyje – akt zgonu tego rodzica,
- jeżeli drugiemu rodzicowi dziecka nie przysługuje władza rodzicielska – prawomocne orzeczenie sądu o ubezwłasnowolnieniu tego rodzica, dokument potwierdzający jego niepełnoletność, gdy rodzice dziecka nie są małżeństwem albo prawomocne orzeczenie sądu o ustaleniu ojcostwa, w którym sąd nie przyznał ojcu władzy rodzicielskiej,
- jeżeli drugi rodzic dziecka został pozbawiony władzy rodzicielskiej albo taka władza uległa ograniczeniu lub zawieszeniu – prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu go władzy rodzicielskiej albo o jej ograniczeniu lub zawieszeniu,
- jeżeli dziecko pozostaje pod opieką jednego opiekuna – prawomocne orzeczenie sądu o przyznaniu opieki nad dzieckiem jednemu opiekunowi albo o zwolnieniu drugiego opiekuna z opieki.

W razie wnioskowania o urlop z tytułu niepełnosprawności dziecka należy też dołączyć orzeczenie potwierdzające tę niepełnosprawność. Po złożeniu przez pracownika wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego pracodawca ma obowiązek go udzielić.

Czas urlopu wychowawczego powinien być przede wszystkim poświęcony opiece nad dzieckiem. Ustawodawca dopuścił jednak możliwość podjęcia zatrudnienia u dotychczasowego lub innego pracodawcy albo innej działalności, a także naukę lub szkolenie, pod warunkiem że nie wyłącza to możliwości osobistej opieki nad dzieckiem. Przepisy kodeksu pracy nie precyzują wymiaru czasu pracy dla pracownika przebywającego na urlopie wychowawczym. W praktyce przyjmuje się, że nie powinien

on przekroczyć 20 godzin tygodniowo, czyli tzw. pół etatu. Choć pracownik przebywający na urlopie wychowawczym nie ma obowiązku uzyskania zgody pracodawcy na podjęcie zatrudnienia, należy poinformować o tym swojego pracodawcę, gdyż od momentu zatrudnienia to nie skarb państwa, ale nowo zatrudniający zakład pracy będzie obowiązany do odprowadzenia składek z tytułu ubezpieczenia społecznego.

Powrót do pracy po urlopie wychowawczym

Po zakończeniu urlopu wychowawczego pracodawca ma obowiązek dopuścić pracownika do pracy na dotychczas zajmowanym stanowisku. Jeżeli nie jest to możliwe – na stanowisku równorzędnym z zajmowanym przed rozpoczęciem urlopu lub na innym stanowisku odpowiadającym jego kwalifikacjom zawodowym z wynagrodzeniem nie niższym od wynagrodzenia przysługującego pracownikowi w dniu podjęcia pracy na stanowisku zajmowanym przed urlopem. Niestety, po powrocie z urlopu pracownik nie jest objęty ochroną przed zwolnieniem. Oznacza to, że po dopuszczeniu go do pracy można rozwiązać z nim umowę o pracę, to zaś, na ile podana w treści wypowiedzenia umowy przyczyna jest rzeczywista i uzasadniona, może zbadać sąd pracy po złożeniu przez pracownika odwołania od wypowiedzenia. Ochronę taką można jednak uzyskać w inny sposób. Zgodnie z kodeksem pracy osoba uprawniona do urlopu wychowawczego może złożyć wniosek o obniżenie czasu pracy. Czas pracy może być obniżony do wymiaru nie niższego niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy. Czyli pracodawca zobowiązany jest obniżyć czas pracy do np. $\frac{1}{2}$ etatu czy $\frac{3}{4}$ etatu. Takie obniżenie czasu pracy może mieć miejsce przez okres, w którym pracownikowi przysługuje uprawnienie do wykorzystania urlopu wychowawczego. W przypadku skorzystania z tego uprawnienia osoba taka jest chroniona przed zwolnieniem, które możliwe jest tylko w przypadku likwidacji i upadłości pracodawcy oraz w sytuacjach uzasadniających rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika. Ochrona ta trwa przez okres korzystania z uprawnienia, nie dłużej jednak niż przez rok.

Elastyczne formy zatrudnienia

Jeśli nie chcesz skorzystać z przysługującego ci prawa do urlopu wychowawczego, możesz poprosić pracodawcę o obniżenie wymiaru czasu pracy. Z pisemnym wnioskiem do pracodawcy występuje wówczas jedno z rodziców lub opiekunów prawnych. Pamiętaj, że z prawa do obniżonego wymiaru czasu pracy możesz skorzystać przez 3 lata, do ukończenia przez dziecko 5 lat. Od tej zasady jest wyjątek. Jeśli dziecko z powodu stanu zdrowia potwierzonego orzeczeniem o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności wymaga twojej opieki, zyskujesz prawo do obniżenia wymiaru czasu pracy maksymalnie przez 6 lat i do ukończenia przez dziecko 18 lat. Wraz ze zmniejszeniem wymiaru etatu obniża się także wynagrodzenie, zachowujesz jednak wszystkie przywileje wynikające z zatrudnienia. Pracodawca w odpowiedzi na twój pisemny wniosek musi obniżyć czas pracy maksymalnie do pół etatu. Większe obniżenie czasu zależy od dobrej woli pracodawcy.

Telepraca w praktyce

Innym możliwym rozwiązaniem jest wystąpienie do pracodawcy o zatrudnienie w formie telepracy. W tym przypadku inicjatywa jest po twojej stronie, to znaczy, że musisz wystąpić z pisemnym wnioskiem do pracodawcy. Telepraca wymaga obopólnego porozumienia. Jeśli szef przychylnie ustosunkuje się do twojej prośby, powinien cię poinformować, komu podlegasz, kto odpowiada za współpracę z tobą i kto może cię kontrolować w miejscu pracy. Pracodawca obowiązany jest także dostarczyć niezbędny sprzęt i go ubezpieczyć, opłacać jego instalację i konserwację, a także zapewnić pomoc techniczną czy niezbędne szkolenie, chyba że postanowicie inaczej. Jeśli masz w domu komputer z dostępem do Internetu, możesz spisać z pracodawcą odrębną umowę, w której ustalicie zasady korzystania z niego itp. Za używanie prywatnego sprzętu należy się bowiem ekwiwalent pieniężny, który jest zwolniony z podatku dochodowego od osób fizycznych. Warto podkreślić, że dzięki telepracy można łączyć pracę w siedzibie firmy z pracą w domu. Sposobem na pogodzenie obowiąz-



ków zawodowych z opieką nad dzieckiem czy innym członkiem rodziny jest praca w indywidualnie ustalonych godzinach lub ruchomych godzinach pracy. Także w tym przypadku trzeba zwrócić się do pracodawcy z pisemnym podaniem. Nie ma on obowiązku się zgadzać, zależy to od jego dobrej woli. Godzeniu obowiązków rodzinnych z ambicjami zawodowymi sprzyja także, wciąż mało popularne w Polsce, współdzielenie pracy i zadań (jobsharing) oraz zadaniowy czas pracy. Jako rodzic możesz więc dzielić etat z innym pracownikiem, pracując np. po cztery godziny dziennie, lub ustalać z szefem harmonogram zadań, z którego będziesz rozliczany. Możliwe jest również wypełnianie obowiązków pracowniczych w elastycznym czasie pracy. Możesz wówczas modyfikować godzinę rozpoczęcia pracy oraz długość pobytu w pracy w danym dniu, w zależności od swych potrzeb oraz obciążenia obowiązkami w pracy. Alternatywne formy zatrudnienia dają szansę na godzenie ambicji zawodowych z obowiązkami rodzinnymi. Warto dobrze przemyśleć proponowane rozwiązania, dopasować je do własnych możliwości, a następnie przedstawić pracodawcy i wspólnie ustalić optymalne dla obu stron rozwiązanie. W tej chwili praca zdalna nie jest regulowana przepisami kodeksu pracy i niewielu pracodawców się na nią decyduje. W Polsce jest to zaledwie 1%.

Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy

Jeśli chcesz wrócić na rynek pracy po przerwie spowodowanej urodzeniem dziecka, z pewnością warto się zapoznać z ofertą usług Urzędu Pracy m.st. Warszawy.

Urząd obsługuje klientów w dwóch siedzibach:

- przy ul. Grochowskiej 171b (mieszkańcy dzielnic: Praga Południe, Praga Północ, Targówek, Białoleka, Rembertów, Wawer oraz Wesoła),
- przy ul. E. Ciołka 10a (mieszkańcy dzielnic: Mokotów, Śródmieście, Ochota, Wola, Żoliborz, Bemowo, Bielany, Ursus, Ursynów, Wilanów, Włochy oraz osoby niepełnosprawne ze wszystkich dzielnic).

Urząd świadczy usługi z zakresu pośrednictwa pracy i poradnictwa zawodowego, udziela pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy oraz zajmuje się organizacją szkoleń. Szczegółowe informacje o usługach realizowanych przez Urząd Pracy dostępne są w siedzibach urzędu, na stronie internetowej www.up.warszawa.pl oraz pod numerem infolinii 19 524.

Pośrednictwo pracy

Z ofert pracy urzędu mogą również korzystać osoby niepozostające w rejestrze urzędu (z wyłączeniem ofert zatrudnienia subsydiowanego). Niezarejestrowani powinni się zgłosić do pośrednika pracy z dokumentami potwierdzającymi kwalifikacje i umiejętności, tak aby zapewnić sobie możliwie szeroki dostęp do różnych ofert zatrudnienia. Informacje o aktualnych ofertach pracy można uzyskać codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00 po pobraniu numerka, w siedzibach urzędu: przy ul. Grochowskiej 171b (nowa część budynku), przy ul. E. Ciołka 10a, sala nr 9. Wszystkie aktualne oferty są dostępne na stronie internetowej urzędu www.up.warszawa.pl.

„Praca z Internetu”

Dla zapewnienia informacji o wolnych miejscach pracy urząd przygotował autorski program „Praca z Internetu”. W jego ramach została utworzona sieć infomatów (kiosków multimedialnych) i komputerów z dostępem do Internetu, pozwalająca bezpłatnie korzystać z usługi pośrednictwa pracy z wykorzystaniem Internetu.



LOKALIZACJE INFOMATÓW/KOMPUTERÓW

- ul. Powstańców Śląskich 9 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo
- ul. Podwale 13 – Zakład Doskonalenia Zawodowego
- ul. Dewajtis 5 – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
- ul. Włókiennicza 54 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer
- ul. J. Słowackiego 52/54 – Szkoła Główna Służby Pożarniczej
- ul. Prochowa 49 i ul. Grochowska 259a – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe
- ul. Wrzeciono 41 – Centrum Inicjatyw Lokalnych „Wrzeciono” – Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”
- ul. S. Przybyszewskiego 80/82 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany
- ul. Piękna 3a – Fundacja „Bez względu na Niepogodę”
- ul. Powstańców Śląskich 70 – Urząd Dzielnicy Bemowo
- Stacja Metro Ratusz-Arsenał
- ul. Targowa 82 – Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”
- ul. Św. Bonifacego 92/1 – Ruch Samorządowy „Porozumienie Obywatelskie”
- ul. Nowogrodzka 43 (Urząd Dzielnicy Śródmieście) – Punkt Konsultacyjny Funduszy Europejskich m.st. Warszawy

Aktualny spis można znaleźć na stronie: www.up.warszawa.pl

Poradnictwo zawodowe

Doradcy zawodowi w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy udzielą każdemu zainteresowanemu informacji o zawodach, rynku pracy oraz możliwościach szkolenia, służą poradami ułatwiającymi wybór zawodu, zmianę kwalifikacji, podjęcie lub zmianę zatrudnienia, wykorzystując m.in. wystandaryzowane metody badające zainteresowania i uzdolnienia zawodowe. W razie potrzeby skierują na specjalistyczne badania psychologiczne i lekarskie umożliwiające wydanie opinii o przydatności zawodowej. Urząd prowadzi również grupowe porady zawodowe rozwijające umiejętności podejmowania decyzji związanych z planowaniem kariery zawodowej. Doradcy zawodowi są do waszej dyspozycji w obydwu siedzibach urzędu w godzinach 8.00-15.00. Na wizyty indywidualne do wybranego doradcy należy się wcześniej zapisać. Podczas szukania pracy można skorzystać z sali informacji zawodowej – wyposażonej w telefon, faks, nowoczesne stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu oraz prasy codziennej zawierającej oferty pracy. Sale informacji zawodowej znajdują się w obu siedzibach Urzędu Pracy m.st. Warszawy przy: ul. Grochowskiej 171b i ul. E. Ciołka 10a.

Organizacja szkoleń

Urząd Pracy m.st. Warszawy oferuje szkolenia grupowe, może też sfinansować osobom bezrobotnym wybrane szkolenia indywidualne. O szkolenie można się ubiegać w następujących sytuacjach:

- brak kwalifikacji zawodowych,
- konieczność zmiany lub uzupełnienia kwalifikacji,
- utrata zdolności do pracy w dotychczas wykonywanym zawodzie,
- brak umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Przy kwalifikowaniu osób na szkolenia brane są także pod uwagę:

- poziom i kierunek wykształcenia,
- doświadczenie zawodowe,
- umiejętności o znaczeniu zawodowym (odnoszące się do tematu szkolenia),
- wcześniejszy udział w szkoleniu,
- okres zarejestrowania w urzędzie pracy.



W czasie szkolenia osobie bezrobotnej przysługuje prawo do stypendium szkoleniowego. Stypendium szkoleniowe wynosi 120% kwoty zasiłku dla bezrobotnych miesięcznie, pod warunkiem że liczba godzin szkolenia wynosi nie mniej niż 150 miesięcznie; w przypadku niższego wymiaru godzin szkolenia wysokość stypendium będzie ustalana proporcjonalnie. Plan szkoleń na każdy rok jest zamieszczony w witrynie internetowej urzędu: www.up.warszawa.pl. Można się również ubiegać o sfinansowanie szkolenia indywidualnego, jeżeli uzasadni się jego celowość i spełnia jeden z poniższych warunków:

- brak kwalifikacji zawodowych,
- konieczność zmiany lub uzupełnienia kwalifikacji,
- utrata zdolności do wykonywania pracy w dotychczasowym zawodzie,
- brak umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Urząd Pracy m.st. Warszawy może sfinansować osobie uprawnionej koszt szkolenia maksymalnie do kwoty 6000 zł w danym roku. O sfinansowanie szkolenia w trybie indywidualnym może się ubiegać osoba bezrobotna, zarejestrowana w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy. Po ukończeniu szkolenia można podjąć pracę lub rozpocząć własną działalność gospodarczą.

Na szkolenie w trybie indywidualnym skierowanie przysługuje nie częściej niż raz w roku. Ze środków Funduszu Pracy można też sfinansować koszty egzaminów umożliwiających uzyskanie świadectw, dyplomów, zaświadczeń, określonych uprawnień zawodowych lub tytułów zawodowych oraz koszty uzyskania licencji niezbędnych do wykonywania danego zawodu do wysokości 100% przeciętnego wynagrodzenia.

Wnioski na szkolenia indywidualne i inne niezbędne dokumenty dostępne są w witrynie internetowej urzędu: www.up.warszawa.pl.

Pożyczka szkoleniowa

Urząd pracy może udzielić pożyczki szkoleniowej. Może ona wynieść do 400% przeciętnego wynagrodzenia obowiązującego w dniu podpisania umowy pożyczki. Pożyczka jest nieoprocentowana, a okres jej spłaty nie może przekroczyć 18 miesięcy od ustalonego w umowie dnia zakończenia szkolenia.

Środki na własną działalność

Jeśli osoba bezrobotna ma pomysł na własną firmę, może skorzystać z możliwości uzyskania jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej, w tym na pokrycie kosztów pomocy prawnej, konsultacji i doradztwa związanych z podjęciem działalności. Wysokość pożyczki jest określona w umowie, nie może być jednak większa niż sześciokrotność przeciętnego wynagrodzenia. Wniosek o przyznanie jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej oraz regulamin jest dostępny w obu siedzibach urzędu i na stronie internetowej: www.up.warszawa.pl.

Staż dla osób bezrobotnych

Urząd pracy może skierować osoby bezrobotne na staż do pracodawcy. Trafiają na niego osoby będące w szczególnie niekorzystnej sytuacji na rynku pracy, w tym kobiety, które nie podjęły zatrudnienia po urodzeniu dziecka, oraz osoby bezrobotne samotnie wychowujące co najmniej jedno dziecko do 18. roku życia. Staż taki może trwać od 3 do 6 miesięcy. Natomiast osoby bezrobotne do 25. roku życia oraz te, które w ciągu 12 miesięcy od ukończenia szkoły wyższej nie ukończyły 27. roku życia, mogą być skierowane na staż trwający do 12 miesięcy. Na okres odbywania stażu osoba bezrobotna otrzymuje stypendium.

Przygotowanie zawodowe dorosłych

Urząd może również zorganizować przygotowanie zawodowe dorosłych bezrobotnych, by pomóc im uzyskać kwalifikacje lub umiejętności zawodowe, potwierdzone dokumentami. Przygotowanie zawodowe może przybrać formę praktycznej nauki zawodu umożliwiającej przystąpienie do egzaminu kwalifikacyjnego na tytuł zawodowy lub egzaminu czeladniczego bądź przyuczenia do pracy mającego na celu zdobycie wybranych kwalifikacji zawodowych lub umiejętności niezbędnych do wy-



konywania pracy. Praktyczna nauka zawodu dla dorosłych trwa od 12 do 18 miesięcy, a przyuczenie do pracy – od 3 do 6 miesięcy. Na okres odbywania przygotowania zawodowego osoba bezrobotna otrzymuje stypendium.

Zwrot kosztów przejazdu

Osobie bezrobotnej przysługuje zwrot kosztów przejazdu w obie strony z miejsca zamieszkania do miejsca zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej przez okres do 12 miesięcy i wynosi 100% poniesionych kosztów przejazdu najtańszym, dogodnym środkiem transportu obsługiwanym przez przewoźnika wykonującego usługi w zakresie komunikacji publicznej, nie więcej jednak niż 200 zł.

Należy spełnić łącznie następujące warunki:

- na podstawie skierowania Urzędu Pracy m.st. Warszawy podjąć zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, przygotowanie zawodowe dorosłych, staż lub zostać skierowanym na zajęcia z zakresu poradnictwa zawodowego bądź pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy i dojeżdżać do tych miejsc,
- uzyskać wynagrodzenie lub inny przychód w wysokości nieprzekraczającej 200% minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Zwrot kosztów zakwaterowania

Przez maksymalnie 12 miesięcy osoba bezrobotna może się również ubiegać o zwrot z Funduszu Pracy kosztów zakwaterowania, jeśli spełnia łącznie następujące warunki:

- na podstawie skierowania Urzędu Pracy m.st. Warszawy podjęła zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, staż, przygotowanie zawodowe dorosłych, poza miejscem zamieszkania w miejscowości, do której czas dojazdu i powrotu do miejsca stałego zamieszkania wynosi łącznie ponad trzy godziny dziennie,
- mieszka w hotelu lub wynajętym mieszkaniu w miejscowości albo w pobliżu miejscowości, w której jest zatrudniona, wykonuje inną pracę zarobkową, odbywa staż lub przygotowanie zawodowe,
- uzyskuje wynagrodzenie w wysokości nieprzekraczającej 200% minimalnego wynagrodzenia za pracę obowiązującego w miesiącu, za który jest dokonywany zwrot kosztów zakwaterowania.

Zwrot kosztów zakwaterowania wynosi 100% poniesionych kosztów, nie więcej jednak niż 600 zł miesięcznie.

Refundacja kosztów opieki nad dzieckiem/dziećmi do lat 7

Jeśli osoba bezrobotna samotnie wychowuje dziecko lub dzieci do lat 7, może się ubiegać o refundację kosztów opieki, jeżeli:

- podjęła zatrudnienie lub inną pracę zarobkową albo została skierowana przez Urząd Pracy m.st. Warszawy na staż, przygotowanie zawodowe w miejscu pracy lub szkolenie oraz
- osiąga z tego tytułu miesięcznie przychody nieprzekraczające minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Wysokość refundacji wynosi nie więcej niż 50% kwoty zasiłku dla bezrobotnych. Potrzebne są dokumenty potwierdzające faktycznie poniesione koszty.

Okres przysługiwania refundacji:

- do 6 miesięcy w przypadku podjęcia zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej,
- na czas odbywania stażu, przygotowania zawodowego dorosłych lub szkolenia.

Dodatek aktywizacyjny

Jeśli osoba bezrobotna ma prawo do zasiłku, w przypadku podjęcia zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, i otrzymuje wynagrodzenie niższe od minimalnego wynagrodzenia za pracę, może się ubiegać o przyznanie dodatku aktywizacyjnego. Przysługuje on w wysokości stanowiącej różnicę między minimalnym wynagrodzeniem za pracę a otrzymywanym wynagrodzeniem, nie większej jednak niż 50% zasiłku. W przypadku, gdy taka osoba bezrobotna z własnej inicjatywy podejmuje zatrudnienie



lub inną pracę zarobkową, może się ubiegać o dodatek aktywizacyjny w wysokości do 50% zasiłku dla osób bezrobotnych, przez połowę okresu, w jakim przysługiwałby bezrobotnemu zasiłek.

Stypendium dla osób bezrobotnych podejmujących dalszą naukę

Prawo do otrzymania stypendium przysługuje osobom bezrobotnym bez kwalifikacji zawodowych, które w ciągu 12 miesięcy od dnia zarejestrowania w urzędzie pracy podjęły naukę w szkole ponadgimnazjalnej albo w szkole wyższej i spełniają kryterium dochodu na osobę w rodzinie uprawniającego do świadczeń z pomocy społecznej. Wysokość stypendium wynosi 100% zasiłku dla bezrobotnych i przysługuje przez 12 miesięcy od podjęcia nauki. Wypłata stypendium może być przedłużona do ukończenia nauki (studiów) zgodnie z programem nauczania. Osobie bezrobotnej, która podczas pobierania stypendium podjęła zatrudnienie, przysługuje stypendium w wysokości 20% zasiłku, od ostatniego dnia miesiąca, w którym podjęła zatrudnienie w trakcie nauki.

Sfinansowanie kosztów studiów podyplomowych

Dotyczy to osób zarejestrowanych w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy jako bezrobotne lub poszukujące pracy, w okresie wypowiedzenia stosunku pracy z przyczyn dotyczących zakładu pracy albo zatrudnionych u pracodawcy, wobec którego ogłoszono upadłość, lub który jest w stanie likwidacji. Takie osoby mogą się ubiegać o sfinansowanie studiów podyplomowych. Również pracownicy w wieku 45 lat i starsi mogą skorzystać ze sfinansowania studiów podyplomowych. Urząd Pracy m. st. Warszawy może sfinansować z Funduszu Pracy koszty studiów podyplomowych osobie bezrobotnej lub poszukującej pracy w wysokości do 6000 zł udokumentowanych kosztów należnych organizatorowi. Koszt wpisowego nie podlega finansowaniu. Za okres uczestnictwa w zajęciach przewidzianych programem studiów przysługuje stypendium w wysokości 20% zasiłku dla bezrobotnych.



Rozdział IV

Opieka nad dzieckiem do 3 lat

Żłobek i klub dziecięcy

Dzienny opiekun

Pod opieką niani

Baza miejskich żłobków

Ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3², weszła w życie 4 kwietnia 2011 r. Umożliwia ona tworzenie różnorodnych form opieki nad małymi dziećmi – żłobków, klubów dziecięcych, dziennych opiekunów i niań. Nowa ustawa ma pomóc rodzicom w godzeniu obowiązków rodzinnych i zawodowych. Wszystkie formy opieki mają realizować funkcje: opiekuńczą, wychowawczą i edukacyjną. Aktualne informacje o dostępnych formach opieki znajdują się na stronach: www.zlobki.waw.pl, www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl.

Żłobek i Klub dziecięcy

Żłobek organizuje opiekę nad dzieckiem w wieku od ukończenia 20. tygodnia życia do 3. roku życia w wymiarze do 10 godzin dziennie, przy czym czas ten może być wydłużony na wniosek rodziców. Klub dziecięcy realizuje te same funkcje, które pełni żłobek, jednak w mniejszym zakresie z uwagi na krótszy czas przebywania w nim dzieci. Klub dziecięcy organizuje opiekę nad dzieckiem w wieku od ukończenia 1. roku życia do 3. roku życia w wymiarze do 5 godzin dziennie i czas ten nie może być wydłużony. Zarówno w żłobku, jak i w klubie dziecięcym jeden opiekun sprawuje opiekę nad ośmiorgiem dzieci. Jeśli jednak w grupie jest dziecko niepełnosprawne lub dziecko wymagające szczególnie opieki, wówczas jeden opiekun może sprawować opiekę nad 5 dziećmi.

Do zadań żłobka i klubu dziecięcego należy:

1. zapewnienie dziecku opieki w warunkach zbliżonych do warunków domowych;
2. zagwarantowanie dziecku właściwej opieki pielęgnacyjnej oraz edukacyjnej, przez prowadzenie zajęć zabawowych z elementami edukacji, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb dziecka;
3. prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych i edukacyjnych, uwzględniających rozwój psychomotoryczny dziecka, właściwych do wieku dziecka.

Opiekun prowadzący zajęcia w żłobku lub klubie dziecięcym współpracuje z rodzicami dzieci uczęszczających na zajęcia, przez prowadzenie konsultacji i udzielanie porad rodzicom w zakresie pracy z dziećmi.

Żłobki i kluby dziecięce mogą tworzyć i prowadzić:

1. gminy
2. osoby fizyczne
3. osoby prawne i jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej

Żłobki i kluby dziecięce podlegają wpisowi do rejestru prowadzonego przez Prezydenta m.st. Warszawy (wpis do rejestru gwarantuje, że klub dziecięcy i żłobek spełnia wszystkie minimalne ustawowe standardy), obowiązują w nich też takie same standardy co do warunków i kwalifikacji personelu. Rejestr jest publikowany w BIP na stronie urzędu. Nadzór nad żłobkami i klubami dziecięcymi działającymi na terenie Warszawy sprawuje Prezydent.

Zasady i wysokość odpłatności za pobyt oraz wyżywienie dziecka w żłobku lub klubie dziecięcym określa podmiot, który utworzył żłobek lub klub dziecięcy. W przypadku żłobków publicznych, wchodzących w skład Zespołu Żłobków m.st. Warszawy oraz żłobków niepublicznych, którym Miasto zleciło organizację opieki nad dziećmi w wieku do lat 3, wysokość odpłatności określana jest przez Radę m.st. Warszawy w formie uchwały². Zgodnie z uchwałą opłata za każdą rozpoczętą godzinę pobytu dziecka w żłobku wynosi 1,78 zł, opłata za dzienne wyżywienie wynosi 5,96 zł. Za każdą godzinę w wymiarze wydłużonym na wniosek rodzica (powyżej 10 godzin) dodatkowa opłata wynosi 1,78 zł. Stawka żywieniowa ulega corocznej waloryzacji.

Zwolnieni całkowicie od ponoszenia opłat za pobyt dziecka w żłobku miejskim są rodzice i opiekunowie, jeżeli miesięczny dochód na osobę w gospodarstwie domowym wynosi nie więcej niż 75% minimalnego wynagrodzenia za pracę (czyli 1260 zł; w 2014 r. minimalne wynagrodzenie za pracę to 1680 zł).

² Uchwała NR XXXVIII/937/2012 Rady m.st. Warszawy z dnia 31 maja 2012 r. w sprawie ustalenia opłat w żłobkach prowadzonych przez m.st. Warszawę oraz u dziennego opiekuna oraz warunków zwolnienia od ponoszenia opłat.



50% opłaty ponoszą rodzice i opiekunowie, jeżeli wysokość miesięcznego dochodu na osobę w gospodarstwie domowym wynosi więcej niż 75% i nie więcej niż 100% minimalnego wynagrodzenia (1260-1680 zł).

75% opłaty za dziecko ponoszą rodzice, jeżeli do żłobka lub klubu dziecięcego³ uczęszcza rodzeństwo naszego malucha.

Miejskie żłobki

W Warszawie działa 49 publicznych żłobków. Ich adresy znajdziesz na stronie www.zlobki.waw.pl oraz na końcu tego rozdziału.

Większość żłobków ma oddziały niemowlęce – wtedy możesz zapisać malucha od 20. tygodnia życia. Pozostałe żłobki przyjmują dzieci od 1. do 3. roku życia. Grupy liczą 20-30 dzieci. Żłobki pracują zazwyczaj od godz. 6.30 do 17.30. Dzieci można przyprowadzać w godzinach porannych, dogodnych dla rodziców, po wcześniejszym umówieniu się z pracownikami żłobka. Dziecko do żłobka możesz zarejestrować przez cały rok. Dzieci przyjmowane są zgodnie z liczbą punktów uzyskanych za spełnianie poszczególnych kryteriów, m.in.: zamieszkiwanie rodziców i dziecka na terenie m.st. Warszawy, odprowadzanie podatku dochodowego do urzędu skarbowego właściwego dla m.st. Warszawy, rodzice pracujący lub uczący się w trybie dziennym lub niepełnosprawni, rodzeństwo uczęszczające do żłobka, rodzeństwo niepełnosprawne, dwoje lub więcej rodzeństwa w wieku poniżej 14 lat. O kolejności przyjęć, w przypadku takiej samej liczby punktów, decyduje kolejność rejestracji w systemie. Rejestracji dziecka do żłobka można dokonać w systemie elektronicznym na stronie www.zlobki.waw.pl/rekrutacja2012. Z zasadami rekrutacji oraz harmonogramem rekrutacji na rok 2014 można zapoznać się na stronie www.zlobki.waw.pl. Każdego roku w jedną z majowych sobót są organizowane Dni Otwarte Żłobków. W tym dniu wszystkie żłobki są otwarte dla dzieci i rodziców, którzy mogą je obejrzeć „od podszewki” i zadać personelowi każde pytanie.

We wszystkich placówkach prowadzone są dni adaptacyjne dla nowych maluchów i ich rodziców. Można wtedy oswoić się ze żłobkiem, poznać pracującą tam kadrę, zadać nurtujące cię pytania, zobaczyć, jak maluch zachowuje się w grupie. Te spotkania dają szansę na przyzwyczajenie się do nowego etapu, jaki nastąpi w waszym życiu. W części żłobków możesz towarzyszyć swojemu dziecku w pierwszych dniach pobytu.

W żłobku każde dziecko ma swoje łóżeczko z pościelą, szafkę na ubranie i przybory do higieny osobistej. Maluch może przynieść ze sobą: smoczek, ulubioną przytulankę, kocyk i poduszkę. Plan dnia i rozkład posiłków jest znany rodzicom, a większość żłobków deklaruje, że „szanując indywidualne potrzeby dzieci, układamy je do snu, gdy są senne, niezależnie od pory leżakowania”.

Pamiętaj, że dobry żłobek to nie tylko kolorowe, nowoczesne sale pełne zabawek. Dobry żłobek jest otwarty na potrzeby dzieci i ich rodziców, pracownicy chętnie i wyczerpująco udzielają informacji, a ty nie czujesz się tam jak intruz.

Warszawskie żłobki wychodzą naprzeciw oczekiwaniom rodziców:

- czas ich pracy jest dostosowany do potrzeb rodziców określanych corocznie w ankietach,
- racjonalny rozkład posiłków – obiad podawany jest w dwóch częściach: przed spaniem i po nim,
- w każdym żłobku należącym do Zespołu Żłobków m.st. Warszawy jest zatrudniony psycholog, który służy pomocą rodzinie,
- realizowany jest bezpłatny program edukacji kulturalnej: zajęcia muzykalniające dwa razy w tygodniu, sześć przedstawień teatralnych w roku i imprezy okolicznościowe,
- żłobki są otwarte na najbliższe środowisko – współpracują z przedszkolami, szkołami, uczelniami wyższymi, radami osiedla, poradniami zdrowia, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi itp.
- żłobek nr 31 przy ul. Motorowej i Filia Żłobka nr 20 przy ulicy Nowogrodzkiej 75 oraz Żłobek nr 46 przy ul. St. Przybyszewskiego 70/72 – to żłobki integracyjne, które przyjmują dzieci z różnymi dysfunkcjami.

³ Kluby dziecięcego wpisanego do rejestru żłobków i klubów dziecięcych, prowadzonego przez Prezydenta m.st. Warszawy.

Co wam pomoże w debiucie żłobkowym

- Opowiedz swojemu maluchowi, nawet niemowlęciu, że będzie chodzić do żłobka – spotykać się z paniami, dziećmi, ale nie kreśli idyllicznego obrazu żłobka.
- Weźcie koniecznie udział w dniach adaptacyjnych.
- Jeżeli to możliwe, zostawiaj dziecko w żłobku najpierw na dwie-trzy godziny; kiedy maluch się już zaaklimatyzuje, wydłużaj czas jego pobytu.
- Opisz, kiedy będziesz po niego przychodzić (po spaniu, obiedzie), i zawsze wywiązuj się z obietnicy.
- Przeprowadzaj dziecko do żłobka w atmosferze spokoju i pewności, żegnaj się z nim czule, ale pewnie. Twój spokój i pewność pomogą dziecku poradzić sobie z trudnymi uczuciami – tęsknotą i smutkiem.
- Bądź konsekwentna w pierwszych tygodniach i nie przerywaj pochopnie żłobkowania.
- Twoje dziecko w pierwszych tygodniach po powrocie ze żłobka może być marudne, zazdrosne, zmęczone. Okaż mu dużo zrozumienia i czułości. Zadbaj, żeby maluch znalazł się w centrum twojej uwagi, ale w spokojny, harmonijny sposób.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego trudnych uczuciach i nazywaj przeżywane stany: „tęsknisz za mamą”, „jest ci smutno, kiedy wychodzę”. To mu ułatwi oswojenie się z nową sytuacją.

Żłobki zakładowe

Rozwiązania zawarte w ustawie o opiece nad dzieckiem w wieku do lat 3 ułatwiają zakładanie i prowadzenie przez pracodawcę tzw. żłobków zakładowych. Poniesione przez pracodawcę koszty utworzenia i funkcjonowania żłobka – w części niefinansowanej przez pracowników – zaliczane będą do kosztów uzyskania przychodu. Decyzję o założeniu żłobka podejmuje pracodawca.

Dzienny opiekun

Dziennym opiekunem jest osoba zatrudniana przez gminę na podstawie umowy o świadczenie usług, sprawująca opiekę nad dzieckiem w wieku od 20. tygodnia do 3. roku życia. Dzienny opiekun może sprawować opiekę nad maksymalnie pięciorgiem dzieci, a w przypadku, gdy w grupie znajduje się dziecko, które nie ukończyło pierwszego roku życia, jest niepełnosprawne lub wymaga szczególnej opieki, maksymalnie nad trójgim dziećmi.

Do zadań dziennego opiekuna należy:

1. zapewnienie dziecku opieki w warunkach zbliżonych do warunków domowych;
2. zagwarantowanie dziecku właściwej opieki pielęgnacyjnej oraz edukacyjnej, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb dziecka;
3. prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych i edukacyjnych, uwzględniających rozwój psychomotoryczny dziecka, właściwych do wieku dziecka.

Dzienny opiekun prowadzący zajęcia z dziećmi, nad którymi sprawuje opiekę, współpracuje z rodzicami dzieci przez:

1. korzystanie z pomocy rodziców w opiece nad dziećmi w czasie prowadzenia zajęć;
2. prowadzenie konsultacji i udzielanie porad rodzicom w zakresie pracy z dziećmi.

W Warszawie dzienni opiekunowie wybierani są przez Prezydenta w drodze otwartego konkursu ofert, przeprowadzonego na zasadach określonych w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.⁴

Dziennym opiekunem może być osoba, która:

1. daje rękojmię należytego sprawowania opieki nad dziećmi;
2. nie jest i nie była pozbawiona władzy rodzicielskiej oraz władza rodzicielska nie została jej zawieszona ani ograniczona;

⁴ Dz. U. z 2010 r. Nr 234, poz. 1536.



3. wypełnia obowiązek alimentacyjny, w przypadku, gdy taki obowiązek został nałożony nam podstawie tytułu wykonawczego pochodzącego lub zatwierdzonego przez sąd;
4. nie była skazana prawomocnym wyrokiem za przestępstwo umyślne;
5. posiada warunki lokalowe zapewniające bezpieczną opiekę nad dzieckiem;
6. odbyła:
 - a) 160-godzinne szkolenie albo
 - b) 40-godzinne szkolenie uzupełniające, w tym z zakresu udzielania dziecku pierwszej pomocy, jeżeli posiada kwalifikacje: pielęgniarki, położnej, opiekunki dziecięcej, nauczyciela wychowania przedszkolnego, nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub pedagoga opiekuńczo-wychowawczego.

Do odbycia szkolenia nie jest zobowiązana osoba, która pracowała z dziećmi w wieku do lat 3 przez okres co najmniej 12 miesięcy bezpośrednio przed podjęciem zatrudnienia, jako dzienny opiekun. Maksymalną wysokość wynagrodzenia dziennego opiekuna oraz zasady jego ustalania określa Rada m.st. Warszawy w drodze uchwały⁵. Dzienni opiekunowie, z którymi Miasto stołeczne Warszawa zawarło umowę, wpisywani są w wykaz dziennych opiekunów, publikowany w BIP na stronie urzędu. Rodzice ponoszą opłaty za pobyt oraz wyżywienie dzieci u dziennego opiekuna w takiej samej wysokości jak w miejskim żłobku⁶.

Pod opieką niani

Tak jak dotychczas to rodzice decydują o wyborze i zatrudnieniu niani. Zgodnie z zapisami ustawy, niania jest osoba sprawująca opiekę nad dziećmi na podstawie umowy o świadczenie usług. Niania sprawuje opiekę nad dziećmi w wieku od ukończenia 20. tygodnia życia.

Wybór opiekunki dla dziecka to bardzo ważna sprawa. Często niania spędza z dzieckiem nawet kilka lat i staje się bardzo ważną osobą w jego życiu. Poświęćcie temu sporo czasu, żeby mieć pewność, że zostawiacie malucha w dobrych rękach. Najpierw określcie, czego oczekujecie od potencjalnej niani – jakich umiejętności, predyspozycji, cech. Spiszcie na kartce swoje wyobrażenia, a także to, czego nie akceptujecie (np. palenia papierosów). Ustalcie, na jak długo szukacie opiekunki, ile czasu w ciągu dnia będzie spędzać z waszym dzieckiem, jak rozwiążecie sprawę zwolnień i urlopów, na jaką płatność możecie sobie pozwolić.

Co może pomóc:

- Kiedy spotykasz się z kandydatkami na nianie, zwróć szczególną uwagę na to, jak odnoszą się do dziecka, i zaufaj swojej intuicji.
- Poproś o referencje zawodowe.
- Ustal z nianią wszystkie zasady współpracy, powiedz, na czym ci zależy, czego nie tolerujesz. Dobrze jest mieć przygotowany spis pytań do niani, np. co robi w trudnej, nietypowej sytuacji.
- Zaprosz nianię na „próbna lekcję”. Zobacz, jak zajmuje się twoim dzieckiem, jak ono na nią reaguje. Powoli wprowadzaj ją w tajniki waszego domowego życia.
- Na początku bądź z dzieckiem wspólnie z nianią.

Zatrudnienie niani

W celu legalnego zatrudnienia niani musicie wykonać kilka czynności. W momencie jej zatrudnienia stajecie się pracodawcą i ciążą na was rozmaite obowiązki.

⁵ Uchwała NR XVII/311/2011 Rady m.st. Warszawy z dnia 26 maja 2011 r. w sprawie określenia maksymalnej wysokości wynagrodzenia dziennego opiekuna oraz zasad jego ustalania;

⁶ Uchwała NR XXXVIII/937/2012 Rady m.st. Warszawy z dnia 31 maja 2012 r. w sprawie ustalenia opłat w żłobkach prowadzonych przez m.st. Warszawę oraz u dziennego opiekuna oraz warunków zwolnienia od ponoszenia opłat.

Należy przede wszystkim:

- zawrzeć z opiekunką stosowną umowę,
- poinformować ją na piśmie o warunkach zatrudnienia,
- zgłosić opiekunkę do ZUS,
- co miesiąc naliczać i odprowadzać do ZUS składki społeczne oraz składać deklarację rozliczeniową,
- co miesiąc naliczać i pobierać zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych,
- do końca stycznia roku następującego po roku podatkowym złożyć do urzędu skarbowego według swojego miejsca zamieszkania roczną deklarację PIT-4R,
- po zakończeniu roku podatkowego, do końca lutego, przekazać opiekunce oraz urzędowi skarbowemu, właściwemu ze względu na jej miejsce zamieszkania, informację roczną o wysokości osiągniętego w danym roku przychodu.

Składki na ubezpieczenia emerytalne, rentowe i wypadkowe oraz na ubezpieczenie zdrowotne opłaca za nią:

1. ZUS – ale tylko do kwoty nieprzekraczającej wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę, czyli do 1680 zł w 2014 r.
2. rodzic (płatnik składek) – od nadwyżki nad kwotą minimalnego wynagrodzenia na zasadach określonych w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych oraz w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

ZUS opłaca składki, w przypadku, gdy spełnione są łącznie następujące warunki:

1. niania została zgłoszona przez rodzica do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego;
2. rodzice albo rodzic samotnie wychowujący dziecko są zatrudnieni, świadczą usługi na podstawie umowy cywilnoprawnej stanowiącej tytuł do ubezpieczeń społecznych lub prowadzą pozarolniczą działalność;
3. dziecko nie jest umieszczone w żłobku, klubie dziecięcym oraz nie zostało objęte opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna.

Koszt legalnego zatrudnienia wyliczysz, korzystając z popularnych serwisów.

TWÓJ ŻŁOBEK:

adres:

numer telefonu:

godziny pracy żłobka:

imię i nazwisko wychowawcy:

BAZA MIEJSKICH ŻŁOBKÓW

BIAŁOŁĘKA

Żłobek nr 36 „Strumyczek”

ul. Strumykowa 18, tel. 22 423 81 18

jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia

BEMOWO

Żłobek nr 40 „Iskierka”

ul. Z. Klemensiewicza 6, tel. 22 664 98 56

jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia

Mini Żłobek Żłobka nr 40

ul. Pełczyńskiego 28a, tel. 797 990 857

Żłobek nr 39

ul. Muszłowa 14, tel. 22 656 10 40

BIELANY

Żłobek nr 14 „Czarodziejski ogród”

ul. Wrzeciono 4, tel. 22 835 19 82

jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia

Żłobek nr 15 „Kraina malucha”

ul. Wrzeciono 22, tel. 22 864 40 35

jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia

**Żłobek nr 16 „Słoneczko”**

ul. Klaudyńny 10, tel. 22 833 52 15

Żłobek nr 17 „Tęczowa Kraina”ul. J. Kochanowskiego 9, tel. 22 633 01 46
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 46**

ul. S. Przybyszewskiego 70/72, tel. 797 990 856

MOKOTÓW**Żłobek nr 4 „Wesoła Gromadka”**ul. Wiktorska 94/96, tel. 22 425 96 70
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 5 „Promyczek”**ul. A. E. Odyńca 59, tel. 22 844 15 82
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 6 „Bajkowy Zakątek”**ul. Św. Bonifacego 72, tel. 22 651 79 11
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 7 „Kmitek”**ul. Kmicica 3, tel. 22 847 14 82
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Miniżłobek Żłobka nr 7**

al. Niepodległości 20, tel. 22 853 23 79

Żłobek nr 21 „Kolorowa Łączka”ul. J. Dąbrowskiego 96, tel. 22 845 30 91
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Miniżłobek Żłobka nr 21**

ul. Łowicka 7/15, tel. 22 498 09 57

Miniżłobek Żłobka nr 34

ul. Badowska 2, tel. 22 827 48 51

OCHOTA**Żłobek nr 8**„Ochocka Akademia Dziecięca”
ul. S. Skarżyńskiego 6, tel. 22 822 37 33
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Miniżłobek Żłobka nr 8**

ul. Białobrzezka 19, tel. 22 822 10 64

Żłobek nr 9 „Bajkowy Dom”

ul. Sanocka 7, tel. 22 822 64 13

Miniżłobek Żłobka nr 9

ul. W. Korotyńskiego 13, tel. 22 823 53 48

PRAGA POŁUDNIE**Żłobek nr 12 „Bajkowa Chatka”**ul. Grochowska 232, tel. 22 810 35 42
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Miniżłobek Żłobka nr 12**

ul. Prochowa 49, tel. 22 870 30 14

Żłobek nr 30 „Zielony Zakątek”ul. Stanisława Augusta 79, tel. 22 810 89 73
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 31 „Tęczowa Chatka”**– żłobek integracyjny
ul. Motorowa 5, tel. 22 813 24 05
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 32 „Tęczowa Chatka”**ul. T. Sygietyńskiego 4, tel. 22 810 32 48
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 33**„Chatka Mądrego Skrzatka”
ul. W. Umińskiego 9, tel. 22 613 74 67**Żłobek nr 45**ul. M. Pawlikowskiego 2, tel. 797 990 850 (851, 852)
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**PRAGA PÓŁNOC****Żłobek nr 11 „Wesoła chatka”**

ul. K. Szymanowskiego 3a, tel. 22 619 34 65

Żłobek nr 13 „Tuptuś”ul. Markowska 17a, tel. 22 619 01 83
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 38 „Misia Pandy”**

ul. B. Brechta 14A, tel. 22 468 10 18

ŚRÓDMIEŚCIE**Żłobek nr 10 „Wesoła Łączka”**ul. Nowolipie 15a, tel. 22 831 03 47
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 20 „Leśna Polana”**ul. Wilcza 27a, tel. 22 621 58 05
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Mini żłobek Żłobka nr 20**

ul. Nowogrodzka 75, tel. tymczasowy 797 990 848

Żłobek nr 22 „Zielona Polana u Biedronki i Krasnala”

ul. Koszykowa 3, tel. 22 621 15 06

Miniżłobek Żłobka nr 22ul. Koszykowa 3, tel. 22 621 14 30
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia**Żłobek nr 23 „Pod Grzybkim”**

ul. Grzybowska 7, tel. 22 620 45 31

Żłobek nr 25 „Syrena”

ul. Drewniana 10/16, tel. 22 826 36 77

Żłobek nr 34 „Zaczarowany Świat Dziecka”

ul. Nowy Świat 47a, tel. 22 827 48 51

TARGÓWEK**Żłobek nr 42**

ul. Chodecka 3, tel. 22 674 00 02



Żłobek nr 43

ul. W. Tokarza 4, tel. 22 675 10 69
jest grupa niemowlęca od 20 tygodnia życia

Żłobek nr 44

ul. Wejherowska 1, tel. 22 618 09 35

Żłobek nr 47

ul. Chodecka 2, tel. 797 99 08 58

URSUS

Żłobek nr 26 „Pod Muchomorem”

ul. B. Wapowskiego 1, tel. 22 662 63 31
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

Żłobek nr 27 „Akademia Uśmiechu”

ul. M. Keniga 9, tel. 22 667 44 32
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

URSYNÓW

Żłobek nr 1 „Wesołe Nutki”

ul. Wiolinowa 9, tel. 22 643 68 39
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

Żłobek nr 2

„Mandarynkowy Ogród”
ul. Mandarynki 14, tel. 22 648 73 67
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

Żłobek nr 3 „Stokrotka”

ul. E. Warchałowskiego 8, tel. 22 643 05 15
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

Żłobek nr 49

ul. 6 Sierpnia 1/5
tel. 518 940 957

WAWER

Żłobek nr 41 „Wawruś”

ul. Potockich 107, tel. 22 812 12 78
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

WŁOCHY

Żłobek nr 29 „Akademia malucha”

ul. Nike 6/8, tel. 22 863 85 88
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

WOLA

Żłobek nr 18 „Bajkowa Kraina”

ul. Smocza 1a, tel. 22 838 25 55
jest grupa niemowlęca od 20. tygodnia życia

Żłobek nr 19 „Magiczny Zakątek”

ul. Rabsztyńska 22, tel. 22 632 21 85

Miniżłobek Żłobka nr 19

ul. Górczewska 27/35, tel. 22 631 10 33

Żłobek nr 28 „Kraina Małych Odkrywców”

ul. Monte Cassino 7, tel. 22 836 79 93

Żłobek nr 35

ul. Działdowska 8a, tel. 22 631 20 35

Żłobek nr 37

ul. Ożarowska 59, tel. 22 836 34 81
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

ŻOLIBORZ

Żłobek nr 24 „Chatka Puchatka”

ul. Ks. J. Popiełuszki 15, tel. 22 839 51 05
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia



Rozdział V

Edukacja przedszkolna

Kiedy do przedszkola?

Jak wygląda nabór?

Do jakiego przedszkola?

Dni adaptacyjne

Jak przygotować malucha do przedszkola?

Co się dzieje w przedszkolu?

Podstawa programowa

Co umie dziecko po zakończeniu nauki w przedszkolu?

Obowiązkowa edukacja przedszkolna dla pięcioletków

Przedszkola prywatne

Punkty i zespoły przedszkolne

Zajęcia dla przedszkolaków organizowane w placówkach
wychowania pozaszkolnego

Diagnoza przedszkolna

Baza przedszkoli

Kiedy do przedszkola?

Wśród warszawskich przedszkoli publicznych są przedszkola ogólnodostępne, które prowadzą oddziały integracyjne oraz przedszkola specjalne dla dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Do przedszkoli przyjmowane są dzieci, które w danym roku kalendarzowym kończą 3 lata.

W Warszawie prowadzony jest elektroniczny system ewidencji podań i wspomagania zapisu dzieci do przedszkoli. Informacje na temat rekrutacji i obsługi elektronicznego systemu rekrutacji można uzyskać pod numerem telefonu 19 115. W roku szkolnym 2014/2015 edukacją w przedszkolach samorządowych i oddziałach przedszkolnych w samorządowych szkołach podstawowych objęte są dzieci trzy-cztero-pięcioletnie oraz dzieci sześćioletnie, które nie rozpoczęły nauki w klasie pierwszej. Dzieci sześćioletnie urodzone od 1 lipca do 31 grudnia 2008 r. mogą kontynuować edukację przedszkolną w przedszkolach i oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych lub zgodnie z decyzją rodziców rozpocząć naukę w klasie pierwszej.

Jak wygląda nabór?

Zgodnie z nowelizacją ustawy⁷ w pierwszej kolejności do publicznych przedszkoli będą przyjmowane dzieci mieszkańców gminy, na terenie której znajduje się placówka. W przypadku większej liczby dzieci z gminy niż liczba dostępnych miejsc, przeprowadzona zostanie dodatkowa rekrutacja. Wówczas najpierw przyjęte zostaną dzieci niepełnosprawne, mające niepełnosprawnego rodzica, niepełnosprawne rodzeństwo, pochodzące z rodzin wielodzietnych (minimum troje dzieci), objętych pieczą zastępczą oraz wychowywane przez samotnych rodziców. Na pozostałe miejsca dzieci przyjmowane będą zgodnie z innymi kryteriami, określanymi przez gminę, a jednym z nich musi być pierwszeństwo dla pracujących zawodowo rodziców. Gmina określa dokumenty niezbędne do potwierdzenia spełnienia wszystkich ustanowionych przez siebie kryteriów.

Szczegółowe informacje dotyczące naboru do przedszkoli, terminów, czynności rodziców znajdziesz na stronie internetowej www.edukacja.um.warszawa.pl. Jest tam wskazany adres internetowy systemu, za pomocą którego odbywają się zapisy dzieci do przedszkoli. W systemie opublikowana jest oferta edukacyjna przedszkoli warszawskich. Rodzice dzieci już uczęszczających do przedszkola składają do dyrektora przedszkola w terminie 7 dni poprzedzających rekrutację pisemne potwierdzenie woli kontynuacji edukacji w przedszkolu. Dyrektor przedszkola wprowadza do systemu dane dziecka i przekazuje rodzicom hasło dostępu do elektronicznego konta. Rodzice dzieci ubiegających się o przyjęcie do przedszkola zakładają konto i wypełniają formularz zgłoszeniowy. Następnie wybierają przedszkole, przy czym mogą wskazać dowolną liczbę placówek, na wypadek, gdyby dziecko nie dostało się do wybranego przedszkola. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, nie możesz wydrukować dokumentów, trzeba wypełnić druk zgłoszeniowy w przedszkolu. Pomoże ci w tym pracownik przedszkola, który wydrukuje też wypełniony wniosek. W formularzu należy podać dane dziecka (imię, nazwisko, wiek, PESEL) oraz rodziców (prawnych opiekunów). Rodzice samotni, niepełnosprawni lub zastępczy muszą dołączyć odpowiednie dokumenty potwierdzające ich sytuację. Lista wymaganych dokumentów określona jest w formularzu zgłoszeniowym. Wypełniony druk należy złożyć w przedszkolu pierwszego wyboru.

Kolejność składania podań nie ma znaczenia, ale bardzo ważne jest, aby dokonywać wszystkich czynności w określonych terminach. Listy dzieci zakwalifikowanych do przyjęcia do przedszkoli są ogłaszane w kwietniu. Jeśli twoje dziecko zostało zakwalifikowane, musisz w ciągu kilku dni potwierdzić pisemnie w przedszkolu, wołę zapisu dziecka (wypełnić odpowiedni druk i zanieść go do przedszkola). Dopiero po tym etapie zostają ogłoszone listy dzieci przyjętych do przedszkoli.

W czerwcu ogłaszane są listy wolnych miejsc w warszawskich placówkach. Po tym terminie możesz zapisać dziecko tam, gdzie będą wolne miejsca (bezpośrednio w danej placówce). Nabór do przedszkola trwa cały rok. Co miesiąc na stronie internetowej www.edukacja.um.warszawa.pl publikowane są wykazy wolnych miejsc.

⁷ Dz. U. z 2014 r. poz. 7



Do jakiego przedszkola?

Na stronie www.edukacja.um.warszawa.pl publikowana jest oferta edukacyjna przedszkoli publicznych – czas pracy, prowadzone zajęcia, informacje o wyposażeniu, terenie do zabaw, opiece nad dziećmi wymagającymi szczególnej opieki (np. diety). W wielu przedszkolach prowadzone są oddziały integracyjne, w których dzieci niepełnosprawne bawią się i uczą razem ze zdrowymi rówieśnikami. Wiele przedszkoli ma swoje strony internetowe, na których znajdziesz szczegółowe informacje na temat warunków opieki oraz prowadzonych zajęć. Możesz też odwiedzić przedszkole i porozmawiać z dyrektorem.

Opłaty

W ich skład wchodzi comiesięczna opłata za pobyt dziecka w przedszkolu oraz opłata za jego wyżywienie.

Zasady naliczania i rozliczania opłat w warszawskich przedszkolach publicznych⁸:

- od otwarcia do godziny 13.00 przedszkole zapewnia wszystkim dzieciom bezpłatne nauczanie, wychowanie i opiekę (nie mniej niż 5 godzin dziennie)
- za pozostałe godziny zajęć przedszkolnych ustalona została opłata w wysokości 1 zł za każdą rozpoczętą godzinę⁹.

Miesięczna opłata jest wyliczana na podstawie liczby godzin spędzonych przez dziecko w przedszkolu po godz. 13.00 w danym miesiącu pomnożonych przez stawkę opłaty (1 zł). W przypadku nieobecności dziecka w przedszkolu, opłaty nie pobiera się, jeśli rodzic poinformuje przedszkole o nieobecności dziecka i przewidywanym czasie jej trwania.

Na wniosek rodzica lub opiekuna z opłat jest zwolniony:

- wychowanek rodzinnego domu dziecka działającego na terenie m.st. Warszawy,
- dziecko umieszczone z rodziny zastępczej zamieszkującej w Warszawie,
- dziecko z rodziny, w której dochód na jednego członka gospodarstwa domowego nie przekracza 1260 zł. Zmniejszoną o 50% opłatę ponoszą rodzice i opiekunowie dziecka, jeżeli dochód na jednego członka gospodarstwa domowego mieści się w przedziale 1260-1680 zł. W przypadku, gdy do przedszkola uczęszcza roduzeństwo (również do innego przedszkola niepublicznego lub publicznego na terenie m.st. Warszawy), opłata za każde dziecko wynosi 75% stawki. W sytuacji, gdy przysługują dwa uprawnienia, to rodzic lub opiekun decyduje, z którego uprawnienia skorzysta.

Dni adaptacyjne

Przedszkola prowadzą dni adaptacyjne dla przyszłych przedszkolaków. Nauczyciele oprowadzają po przedszkolu, proponują zabawy, dzieci mogą poznać sale, plac zabaw i szatnię. Warto skorzystać z takiej możliwości. Dni adaptacyjne pozwolą waszemu maluchowi i wam poznać przedszkole oraz jego kadrę, oswoić lęk przed nowym, pobawić się razem w nowym otoczeniu. Dzięki temu we wrześniu przedszkole nie będzie już czymś nieznanym i groźnym.

Jak przygotować malucha do przedszkola?

Najważniejsze dla dziecka jest wasze pozytywne nastawienie do przedszkola. Maluch wyczuwa każdy lęk rodzica, więc nie traktujcie przedszkola jako zła koniecznego. Ma ono mnóstwo zalet – uczy dzieci zasad przebywania w grupie społecznej, pozwala się wszechstronnie rozwijać, zapewnia kontakt z rówieśnikami, uczy samodzielności, daje upust energii i pomysłom dziecka. Pamiętajcie, że wasz optymizm i wiara pozwolą maluchowi lepiej zaadaptować się w nowej sytuacji.

⁸ Uchwała nr XVII/326/2011 Rady m.st. Warszawy z dnia 16 czerwca 2011 r. w sprawie opłat za świadczenia i czasu przeznaczanego na bezpłatne nauczanie, wychowanie i opiekę w przedszkolach m.st. Warszawy i Uchwała nr XXIII/463/2011 z 22 września 2011 r. zmieniająca uchwałę nr XVII/326/2011;
⁹ Od 1 września 2013 r.



Co pomaga w oswojeniu się z nową sytuacją

- Opowiedzcie dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień w przedszkolu, co będzie robiło i jadło. Możecie pomóc sobie odpowiednimi książeczkami, których bohaterowie zaczynają przedszkolną przygodę („Kamyczek. Przedszkole”, Christine L`Heureux, wyd. Rea, „Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole”, Beata Ostrowicka, wyd. Literatura, „Będę przedszkolakiem”, Regina Dąbrowska, wyd. Bliżej Przedszkola).
- Nie koloryzujcie rzeczywistości, nie opowiadajcie entuzjastycznie tylko o zabawkach i atrakcjach, tłumaczcie jasno wszystkie sytuacje, jakie mogą się przydarzyć maluchowi.
- Starajcie się nie opowiadać przy dziecku o swoich trudnych doświadczeniach z przedszkola czy wypowiadać zdań: „oj, jak ty sobie tam poradzisz bez mamusi”.

Co się przyda w przedszkolu?

Zawartość wyprawki dla malucha zostanie ci przedstawiona na pierwszym spotkaniu w twoim przedszkolu, ale na pewno przydadzą się:

- wygodne ubranka dla malucha – przygotuj takie, które ułatwią dziecku korzystanie z toalety i samodzielne ubieranie się. Przydają się ubranka na gumkach, bez zbędnych zapięć i guzików;
- zapasowy komplet ubrań na nieprzewidziane sytuacje – majtki, rajstopy, skarpetki, spodnie, bluzka. Zostawisz je w szatni;
- piżamka;
- klapki, najlepiej wsuwane lub na rzepy;
- ukochana przytulanka, kocyk, poduszka;
- w niektórych przedszkolach musisz wyposażyć malucha w koc lub śpiworek do spania.

TWOJE PRZEDSZKOLE:

adres:

numer telefonu:

godziny pracy przedszkola:

imię i nazwisko wychowawcy:

Co się dzieje w przedszkolu?

W przedszkolu twoje dziecko będzie bawić się i uczyć. Będzie doskonalić swoją samodzielność i umiejętności społeczne. Będzie zawierać pierwsze przyjaźnie i uczyć się funkcjonować w grupie. Zostanie wyposażone w wiedzę o otaczającym je świecie oraz przygotowane do nauki pisania i czytania w szkole. Przedszkola wyrównują szanse edukacyjne i wychowawcze wśród dzieci, dlatego tak ważne jest, żeby jak najwięcej maluchów korzystało z przedszkolnej edukacji.

Dzień przedszkolaka jest określony i jasny. To daje dziecku poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa. Około godz. 8.30-9.00 twój maluch dostanie w przedszkolu śniadanie. Jeżeli przyprowadzasz go wcześniej, przed śniadaniem będzie miał czas na swobodną zabawę z rówieśnikami. Po posiłku rozpoczynają się zajęcia edukacyjne. Twoje dziecko będzie malować, lepić, uczyć się wierszyków, piosenek, poznawać tematy przewidziane w programie przedszkolnym (np. pory roku, moja rodzina, dni tygodnia, zawody). Po zajęciach, a przed obiadem, dzieci często wychodzą na przedszkolny plac zabaw. Wyjście poza budynek przedszkola to nie tylko pobyt na świeżym powietrzu, ale także doskonała okazja do poznawania najbliższego otoczenia oraz świata przyrody. Około godz. 12.30 zwykle podawany jest obiad. Po obiedzie młodsze dzieci kładą się na leżaki i mają czas na odpoczynek i regenerację. Dzieci starsze odpoczywają przy muzyce, spokojnych zabawach lub czytaniu książek. Po leżakowaniu jest



czas na swobodną zabawę oraz podwieczorek (podawany ok. godz. 14.30-15.00), wyjście na przedszkolny plac zabaw. Jeżeli dziecko zostaje w przedszkolu do godz. 17.00-18.00, może zjeść kanapki i napić się herbaty.

W każdym przedszkolu jest wywieszany plan dnia, a także codzienne menu. W przedszkolu twoje dziecko będzie objęte opieką logopedy i psychologa. Maluchy, które mają kłopoty z wymową, biorą udział w zajęciach logopedycznych (w formie ćwiczeń-zabaw). Pamiętaj jednak, że aby zajęcia zakończyły się sukcesem, ćwiczenia musisz kontynuować w domu. Psycholog przedszkolny służy swoją pomocą w rozwiązywaniu problemów wychowawczych. Jeżeli niepokoi cię adaptacja dziecka w przedszkolu, jego zachowanie lub rozwój, bądź masz kłopoty w domu, warto skorzystać z konsultacji psychologa. Dyżury logopedy i psychologa są wywieszane w przedszkolnej gablotce informacyjnej.

Atrakcje i dodatkowe zajęcia

Do większości przedszkoli zaprasza się teatryki dziecięce. W wielu organizowane są również koncerty. Przedstawienia odbywają się najczęściej na sali gimnastycznej przedszkola, zazwyczaj w godzinach rannych. Maluchy przygotowują także imprezy okolicznościowe (np. Dzień Babci i Dziadka, Dzień Matki), uczestniczą w spotkaniu wigilijnym, balu karnawałowym. Niektóre przedszkola organizują tzw. Festyny Rodzinne. Są to uroczystości, które najczęściej odbywają się w dniach wolnych od zajęć lub po południu. Dzieci, rodzice, krewni i znajomi mają wtedy okazję, aby wspólnie się bawić i bliżej poznać. To doskonała okazja do integracji. Dzieci wyjeżdżają również na jednodniowe wycieczki, np. do gospodarstw agroturystycznych, miasteczek rozrywkowo-edukacyjnych oraz odwiedzają inne ciekawe miejsca, np. muzea czy teatry. Dzieci jadą całą grupą, autokarem, i jest to wielkie przeżycie dla każdego przedszkolaka. Wycieczki są zazwyczaj płatne – kosztują około kilkudziesięciu złotych. Po godzinie 13.00 na wniosek rodziców przedszkole organizuje zajęcia dodatkowe, np. zajęcia korekcyjne, język obcy, taniec, zajęcia sportowe. Są to zajęcia płatne (25-50 zł miesięcznie) i nieobowiązkowe. Wszystkie zajęcia obowiązkowe prowadzi nauczyciele przedszkola i są one bezpłatne. Zajęcia dodatkowe trwają około pół godziny i są wplecione w rytm dnia przedszkolaka. Prowadzą je instruktorzy z kwalifikacjami zarówno do prowadzenia zajęć ze swojej specjalności, jak i do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. Maluchy, które nie uczestniczą w zajęciach dodatkowych, mają oczywiście zapewnioną opiekę. Dla trzylatków zajęć dodatkowych powinno być jak najmniej. Młody przedszkolak nie może być za bardzo obciążony, powinien mieć czas na adaptację, poznawanie nowego środowiska i swobodną zabawę.

Żywnienie

Menu dziecka jest określone przez zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia. Jadłospis przedszkola jest tak opracowany, aby w 75 procentach pokrywał dzienne zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i mikroelementy. Dodatkowo Urząd m.st. Warszawy wraz z ekspertami z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, w ramach kampanii społecznej „Wiem, co jem”, przygotował 60 propozycji całodniowych jadłospisów, w których uwzględniono sezonowe owoce i warzywa. Opracowano jadłospisy na sezon wiosenno-letni i jesienno-zimowy. Publikacja została przekazana wszystkim przedszkolom i jest dostępna w wersji elektronicznej pod adresem: www.wiemcojem.um.warszawa.pl. Jeżeli lekarz twojego dziecka zalecił żywienie dietetyczne, zalecenie to przynieś do przedszkola na piśmie. Pamiętaj jednak, że przedszkole, które nie prowadzi specjalistycznych diet, nie ma obowiązku przygotowywać specjalnych potraw. Niektóre z warszawskich przedszkoli¹⁰ oferują przygotowanie dietetycznych posiłków indywidualnie dostosowanych do zaleceń lekarskich. Przy rekrutacji do tych przedszkoli preferowane są dzieci, które zgodnie z zaleceniami lekarza wymagają odpowiedniej diety.

- Przedszkole nr 205, ul. K. Irzykowskiego 1 (Bemowo), tel. 22 665 16 76
- Przedszkole nr 146, ul. Sandomierska 2 (Mokotów), tel. 22 849 65 52
- Przedszkole nr 147, ul. Zakrzewska 13 (Mokotów), tel. 22 841 04 32
- Przedszkole nr 69, ul. L. Narbutta 65/71 (Mokotów), tel. 22 849 01 25
- Przedszkole nr 72 dla dzieci alergicznych, al. Solidarności 72a (Śródmieście), tel. 22 621 14 81
- Przedszkole nr 50, ul. L. Hirszfelda 11 (Ursynów), tel. 22 644 87 87
- Przedszkole nr 261 „Pod Dębami”, ul. Armii Krajowej 72 (Wesoła), tel. 22 773 58 58

¹⁰ Źródło: www.edukacja.um.warszawa.pl, dane na rok szkolny 2012/2013



- Przedszkole nr 58, ul. Batalionu „Pięć” 4 (Wola), tel. 22 836 45 13
- Przedszkole nr 197 „Do-Re-Mi”, ul. Ks. J. Popiełuszki 3a (Żoliborz), tel. 22 663 87 06
- Przedszkole nr 389, ul. W. Szadkowskiego 3 (Bemowo), tel. 22 837 82 51
- Przedszkole nr 381, ul. S. Szobera 3 (Bemowo), tel. 22 664 56 35
- Przedszkole nr 334 im. „Jasia i Małgosi”, ul. Przy Agorze 12 (Bielany), tel. 22 834 71 57
- Przedszkole nr 108 „Tęczowy Promyk”, ul. Olszewska 7/9 (Mokotów), tel. 22 646 55 38
- Przedszkole nr 178 „Kolorowa Kraina”, ul. Londyńska 10 (Praga Południe), tel. 22 617 64 01
- Przedszkole nr 55, ul. J. Cybisa 1 (Ursynów), tel. 22 643 76 85
- Przedszkole Integrycyjne nr 86 przy Centrum Zdrowia Dziecka, al. Dzieci Polskich 20 (Wawer), tel. 22 812 49 95
- Przedszkole z Oddziałami Integrycyjnymi nr 127 im. Wandy Chotomskiej, ul. Nowolipki 21 (Wola), tel. 22 838 21 91

Rada rodziców

W każdym przedszkolu może zostać utworzona rada rodziców, reprezentująca wszystkich rodziców przedszkolaków. Przedstawiciele rady rodziców są wybierani na wspólnym zebraniu i pełnią swoją funkcję społecznie. Rada rodziców spotyka się z dyrektką oraz nauczycielami i omawia osiągnięcia placówki, sytuację finansową, bieżące potrzeby. Może wystąpić do dyrekcji z każdą sprawą i wnioskiem dotyczącym przedszkola. Do kompetencji rady rodziców należy m.in. opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora przedszkola, opiniowanie programów wychowania przedszkolnego, opiniowanie możliwości podjęcia w przedszkolu działalności przez stowarzyszenie lub inną organizację, wybór przedstawicieli komisji konkursowych na stanowisko dyrektora, opiniowanie pracy nauczycieli odbywających staż na stopnie awansu zawodowego¹¹. Rada rodziców zarządza pieniędzmi, które co miesiąc płać rodzice przedszkolaków (opłata jest dobrowolna i nieobowiązkowa), włącza się także w organizowanie imprez okolicznościowych. W każdej grupie przedszkolnej wybierana jest też tzw. trójka grupowa, która zajmuje się sprawami danej grupy, pomaga nauczycielom, jest łącznikiem między rodzicami a personelem. Może też współorganizować wycieczki, spotkania, święta albo zakończenie roku.

Podstawa programowa

Wychowanie przedszkolne obejmuje wspomaganie rozwoju i wczesną edukację dzieci od 3. roku życia do rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej szkoły podstawowej i jest organizowane w przedszkolach i w oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych. Do zadań edukacyjnych przedszkola nie należy nauka pisania i czytania, a jedynie przygotowanie dziecka do podjęcia tych działań w szkole. Ma to zapobiec „podwójnemu” uczeniu się tego samego materiału w oddziale przedszkolnym w szkole (tzw. zerówce) i potem w pierwszej klasie.

Pamiętaj, że czas przedszkola to dla twojego dziecka głównie okres nauki poprzez ruch i zabawę. Na wyteżoną, typowo szkolną naukę przyjdzie czas później. Przedszkole ma zapewnić maluchowi odpowiednie warunki do rozwoju ruchowego, społecznego, emocjonalnego i poznawczego. Aby te proporcje były jak najkorzystniejsze, Ministerstwo Edukacji Narodowej zaleca następującą organizację czasu przedszkolaka (w rozliczeniu tygodniowym)¹²:

- co najmniej jedną piątą czasu należy przeznaczyć na zabawę (w tym czasie dzieci bawią się swobodnie, przy niewielkim udziale nauczyciela),
- co najmniej jedną piątą czasu (w przypadku młodszych dzieci – jedną czwartą czasu), dzieci spędzają w ogrodzie przedszkolnym, na boisku, w parku itp. (organizowane są tam gry i zabawy ruchowe, zajęcia sportowe, obserwacje przyrodnicze, prace gospodarcze, porządkowe i ogrodnicze itd.),
- najwyżej jedną piątą czasu zajmują różnego typu zajęcia dydaktyczne, realizowane według wybranego programu wychowania przedszkolnego;
- pozostały czas – dwie piąte czasu nauczyciel może dowolnie zagospodarować (w tej puli czasu mieszczą się jednak czynności opiekuńcze, samoobsługowe, organizacyjne i inne).

11 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).

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



Co umie dziecko po zakończeniu nauki w przedszkolu?

Kończąc edukację przedszkolną twoje dziecko powinno być przygotowane do nauki pisania i czytania w szkole, wyposażone w niezbędne umiejętności społeczne oraz posiadać wiedzę o sobie, środowisku i świecie. Poniżej przedstawiamy wybrane umiejętności dziecka po przedszkolu. Pełny spis można znaleźć w publikacji Ministerstwa Edukacji Narodowej Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego. Publikacja ta znajduje się w każdym przedszkolu i szkole i jest do wglądu rodziców. Można ją też pobrać ze strony: www.reformaprogramowa.men.gov.pl. Twoje dziecko, kończąc przedszkole i rozpoczynając naukę w szkole podstawowej¹³:

- obdarza uwagą dzieci i dorosłych, aby rozumieć to, co mówią i czego oczekują, grzecznie zwraca się do innych w domu, w przedszkolu, na ulicy,
- przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych,
- w miarę samodzielnie radzi sobie w sytuacjach życiowych i próbuje przewidywać skutki swoich zachowań,
- wie, że nie należy chwalić się bogactwem i nie należy dokucać dzieciom, które wychowują się w trudniejszych warunkach, a także, że nie należy wyszydzać i szykanować innych,
- umie się przedstawić: podaje swoje imię, nazwisko i adres zamieszkania, wie, komu można podawać takie informacje,
- umie poprawnie umyć i wytrzeć się oraz umyć zęby,
- właściwie zachowuje się przy stole podczas posiłków, nakrywa do stołu i sprząta po sobie,
- samodzielnie korzysta z toalety,
- samodzielnie ubiera i rozbiera się, dba o osobiste rzeczy i nie naraża ich na zgubienie lub kradzież,
- utrzymuje porządek w swoim otoczeniu,
- zwraca się bezpośrednio do rozmówcy, stara się mówić poprawnie pod względem artykulacyjnym, gramatycznym, fleksyjnym i składniowym,
- mówi płynnie, niezbyt głośno, dostosowując ton głosu do sytuacji,
- uważnie słucha, pyta o niezrozumiałe fakty i formułuje dłuższe wypowiedzi o ważnych sprawach,
- w zrozumiały sposób mówi o swoich potrzebach i decyzjach,
- przewiduje, w miarę swoich możliwości, jakie będą skutki czynności manipulacyjnych na przedmiotach (wnioskowanie o wprowadzanych i obserwowanych zmianach),
- grupuje obiekty w sensowny sposób (klasyfikuje) i formułuje uogólnienia typu: to do tego pasuje, te obiekty są podobne, a te są inne,
- stara się łączyć przyczynę ze skutkiem i próbuje przewidywać, co się może zdarzyć,
- dba o swoje zdrowie, zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia,
- dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu, np. wie, że przyjmowanie leków i zastrzyki są konieczne,
- jest sprawne fizycznie lub jest sprawne na swoje możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo,
- uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej
- wie, jak trzeba zachować się w sytuacji zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc, umie o nią poprosić,
- orientuje się w bezpiecznym poruszaniu się po drogach i korzystaniu ze środków transportu,
- zna zagrożenia płynące ze świata ludzi, roślin oraz zwierząt i unika ich,
- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych (np. środków czystości),
- próbuje samodzielnie i bezpiecznie organizować sobie czas wolny w przedszkolu i w domu, ma rozeznanie, gdzie można się bezpiecznie bawić, a gdzie nie,
- wie, jak należy się zachować na uroczystościach, np. na koncercie, festynie, przedstawieniu, w teatrze, w kinie,

¹³ Źródło: www.reformaprogramowa.men.gov.pl, Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego – rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008 r.

- odgrywa rolę w zabawach parateatralnych posługując się mową, mimiką, gestem i ruchem, umie posługiwać się rekwizytami (np. maską),
- śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe, chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu,
- dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je płaśając lub tańcząc,
- tworzy muzykę korzystając z instrumentów perkusyjnych (oraz innych przedmiotów), a także improwizuje ją ruchem,
- w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej,
- przejawia, w miarę swoich możliwości, zainteresowanie wybranymi zabytkami i dziełami sztuki oraz tradycjami i obrzędami ludowymi ze swojego regionu,
- umie wypowiadać się w różnych technikach plastycznych i przy użyciu elementarnych środków wyrazu (takich jak kształt i barwa) w postaci prostych kompozycji i form konstrukcyjnych,
- wykazuje zainteresowanie malarstwem, rzeźbą i architekturą (także architekturą zieleni i architekturą wnętrz),
- wznosi konstrukcje z klocków i tworzy kompozycje z różnorodnych materiałów (np. przyrodniczych), ma poczucie sprawstwa („potrafię to zrobić”) i odczuwa radość z wykonanej pracy,
- używa właściwie prostych narzędzi podczas majsterkowania,
- interesuje się urządzeniami technicznymi (np. używanymi w gospodarstwie domowym), próbuje rozumieć, jak one działają i zachowuje ostrożność przy korzystaniu z nich,
- rozpoznaje i nazywa zjawiska atmosferyczne charakterystyczne dla poszczególnych pór roku, podejmuje rozsądne decyzje i nie naraża się na niebezpieczeństwo wynikające z pogody, np. nie stoi pod drzewem w czasie burzy, nie zdejmuje czapki w mroźną pogodę,
- wie, o czym mówi osoba zapowiadająca pogodę w radiu i w telewizji, np. że będzie padał deszcz, śnieg, wiał wiatr, stosuje się do podawanych informacji w miarę swoich możliwości,
- wymienia rośliny i zwierzęta żyjące w różnych środowiskach przyrodniczych, np. na polu, na łące, w lesie,
- wie, jakie warunki są potrzebne do rozwoju zwierząt (przestrzeń życiowa, bezpieczeństwo, pokarm) i wzrostu roślin (światło, temperatura, wilgotność),
- potrafi wymienić zmiany zachodzące w życiu roślin i zwierząt.

Obowiązkowa edukacja przedszkolna dla pięcioletków

Wszystkie dzieci urodzone w 2009 r. od września 2014 r. objęte zostaną rocznym obowiązkowym przygotowaniem przedszkolnym dla dzieci pięcioletnich, które może być realizowane w przedszkolu, oddziale przedszkolnym w szkole podstawowej lub w innej formie wychowania przedszkolnego (zespole lub punkcie przedszkolnym). Natomiast od września 2015 r. wszystkie dzieci urodzone w 2009 r. (bez względu na miesiąc, w którym się urodziły) rozpoczną obowiązkowo naukę w klasie I szkoły podstawowej. Dyrektorzy szkół, w których organizowane są oddziały przedszkolne, dostosowują szkoły do potrzeb najmłodszych tak, aby były one przyjazne i bezpieczne. Na bieżąco powinien być oceniany stan przygotowań szkoły pod względem wyposażenia, organizacji opieki i dostosowania aranżacji przestrzeni do potrzeb najmłodszych dzieci. Do obowiązków szkoły należy również informowanie zainteresowanych rodziców o stanie przygotowań. Aktualną bazę oddziałów przedszkolnych zorganizowanych w szkołach podstawowych w Warszawie można znaleźć na stronie www.edukacja.um.warszawa.pl.

Przedszkola prywatne

Oferta przedszkoli prywatnych jest bardzo bogata. Możesz wybierać wśród różnych programów



wychowawczych i edukacyjnych. Prywatne placówki oferują różnorodne programy, np. językowe, plastyczne, muzyczne. Informacje o każdym przedszkolu można znaleźć na ich stronach internetowych. Warto również popytać o opinie znajomych czy po prostu rodziców przedszkolaków. Czesne w przedszkolach prywatnych w Warszawie waha się między 800 a 2500 zł plus jednorazowe wpisowe, zazwyczaj w wysokości jednego czesnego. Zwróć uwagę, czy prywatna placówka jest przedszkolem, punktem, zespołem przedszkolnym (wtedy realizuje program MEN) czy klubikiem dla dzieci (wtedy nie ma takiego obowiązku).

Punkty i zespoły przedszkolne¹⁴

Aby ułatwić i rozszerzyć dostęp do edukacji przedszkolnej, MEN wprowadziło możliwość tworzenia punktów i zespołów przedszkolnych. Decyzję o utworzeniu zespołu lub punktu mogą podjąć zarówno samorząd lokalny, rodzice wspierani np. przez organizacje pozarządowe, jak i osoby fizyczne. Punkt lub zespół przedszkolny musi spełniać wymagania Sanepidu, Straży Pożarnej oraz realizować założenia podstawy programowej MEN. W takiej placówce masz więc pewność, że twoje dziecko będzie przebywać w bezpiecznych warunkach oraz będzie odpowiednio przygotowywane do podjęcia późniejszej nauki w szkole. W punkcie lub zespole przedszkolnym pięciolatek może odbyć obowiązkowy rok edukacji przedszkolnej. Zajęcia w zespole wychowania przedszkolnego mogą być prowadzone w niektóre dni tygodnia, minimum 3 godziny w ciągu jednego dnia i minimum 12 godzin w ciągu tygodnia. Punkt przedszkolny natomiast realizuje zajęcia we wszystkie dni robocze w tygodniu przez cały rok szkolny. Koszt pobytu dziecka w punkcie przedszkolnym może być bardzo różny – zależy to od organu prowadzącego, liczby godzin spędzanych przez dziecko w punkcie oraz liczby dzieci w grupie.

Zajęcia dla przedszkolaków organizowane w placówkach wychowania pozaszkolnego

Jeżeli twoje dziecko z jakichś względów nie chodzi do przedszkola lub się do niego nie dostało, możesz skorzystać z bezpłatnych zajęć organizowanych przez Domy Kultury i Ogrody Jordanowskie. Do klubów przedszkolaka trzeba zapisać dziecko zazwyczaj pod koniec roku szkolnego, wypełniając kartę zgłoszenia w odpowiedniej placówce.

BIELANY

Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak

ul. H. C. Andersena 4, tel. 22 835 93 47, www.mdkandersena.pl

Zajęcia popołudniowe dla dzieci 3-6 lat: rytmika, teatr, baśń, plastyka. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców, drugie śniadanie we własnym zakresie.

Młodzieżowy Dom Kultury „Bielany”

ul. Ceglowska 39, tel. 22 834 13 47, www.mdkbielany.pl

„W krainie fantazji” – zajęcia dla dzieci w wieku 4-5 lat wszechstronnie wspierające ich rozwój (zabawy plastyczne, muzyczne, zabawy interakcyjne, działania twórcze, ruch). Zajęcia odbywają się w soboty w godz. 10.30-13.30, dobrowolna składka na radę rodziców – 20 zł miesięcznie. W grupie jest 16 dzieci.

Pozaszkolna Placówka Specjalistyczna – Bielańskie Centrum Edukacji Kulturalnej

ul. Szegedyńska 9a, tel. 22 834 52 59, www.centrumszegedynska9a.pl

Klub przedszkolaka działa od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-12.00. W trakcie zajęć są realizowane następujące zagadnienia: rysunek i malarstwo, wychowanie estetyczne przez sztukę, wychowanie teatralne, edukacja muzyczna, zajęcia muzyczno-rytmiczne. Zajęcia bezpłatne.

¹⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 maja 2009 r. w sprawie rodzajów innych form wychowania przedszkolnego, warunków tworzenia i organizowania tych form oraz sposobu ich działania (Dz. U. nr 83, poz. 693), www.radosnazskola.men.gov.pl.



MOKOTÓW

Ogród Jordanowski nr II

ul. A.E. Odyńca 6, tel. 22 844 01 58, www.ogrodjordanowski.pl

Koło Przedszkolaka: czynne codziennie w godz. 8.00-14.00, dzieci w wieku 3-5 lat, zajęcia usprawniające mowę, myślenie, gimnastyka z elementami korekcji wad postawy, plastyka, rytmika, teatr, grupa do 16 dzieci, śniadanie we własnym zakresie, dobrowolna składka na radę rodziców.

Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”

ul. Puławska 97, tel. 22 845 51 21, www.mdk-mokotow.pl

Plastyka, rytmika i zajęcia umuzykalniające, gimnastyka korekcyjna – w godzinach popołudniowych dla dzieci 3-5 lat. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

OCHOTA

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”

ul. Rokosowska 10, tel. 22 822 28 95, www.mdkochota.com

Pracownia ogólnorozwojowa – Klub Puchatek: czynny pn., wt., czw., pt. w godz. 10.00-13.00, dla dzieci 3-5 lat. Oprócz zajęć przedszkolnych, gier i zabaw ruchowo-dydaktycznych, rozwijających psychomotorycznie i uczących współzycia w grupie rówieśniczej, klub oferuje zajęcia umuzykalniające, rytmiczno-taneczne, plastyczne. Najmłodszy uczestniczą również w zajęciach z zakresu wychowania zdrowotnego, estetycznego i ekologicznego oraz bajkoterapii i psychoedukacji. Tradycją Klubu są cykliczne imprezy i spotkania o charakterze integracyjnym dla dzieci i ich najbliższych. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

III Ogród Jordanowski

ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44, www.ogrodjordanowski3.szkołnastrona.pl

Klub Przedszkolaka dla dzieci od lat 3, poniedziałek-piątek 8.00-13.00 I grupa, 12.00-17.00 II grupa, bez leżakowania i posiłków, zajęcia plastyczne, rytmika, sala zabaw dla najmłodszych czynna poniedziałek-piątek 11.00-18.00, sobota 10.00-14.00, wstęp z rodzicami. Zajęcia adaptacyjne dla małych dzieci w wieku 2-3 lat w piątki w godz. 10.00-11.00. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

PRAGA POŁUDNIE

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 „JordaneK”

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

„Zajęcia dla przedszkolaka” – dla dzieci w wieku 3-4 lata, odbywają się codziennie w godz. 9.00-13.00. Są to cztery rodzaje zajęć: ogólnorozwojowe, kreatywne, rozwijające percepcję wzrokowo-ruchową oraz wspierające rozwój społeczno-emocjonalny małego dziecka. Nabór do grup prowadzony jest w okresie rekrutacji do przedszkoli. Oferta dla dzieci w wieku 1,5-3 lata, to zajęcia umuzykalniające, w których bierze udział dziecko z jednym opiekunem (rodzic, babcia, opiekunka). Spotkania trwają ok. 30 min. dwa razy w tygodniu (aktualnie we wtorki i czwartki w godz. 10.15-12.15). Zajęcia prowadzone są w ramach oferty placówki, rodzice mogą przekazywać na konto placówki darowizny.

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2 im. dr. Henryka Jordana

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

Klub Bolka i Lolka: czynny codziennie w godz. 10.00-14.00, dzieci w wieku 3-5 lat, zajęcia świetlicowe, drugie śniadanie we własnym zakresie, ok. 16 dzieci. Dodatkowo popołudniowe zajęcia plastyczne (poniedziałek, wtorek), taneczne i teatralne (czwartek). Zajęcia bezpłatne. Składka na radę rodziców 30 zł.

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 3

ul. J. Dwernickiego 29a, tel. 22 870 03 81, www.opp3.waw.pl

Klub Przedszkolaka, codzienne zajęcia dla dzieci w wieku 3-4 lata.

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 4

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

Klub Przedszkolaka, zajęcia dla dzieci w wieku 2,5-4 lata odbywają się codziennie w godz. 9.00-13.00. „Mamo, Tato pobaw się ze mną”, to zajęcia przeznaczone dla dzieci 4 i 5 letnich i ich



rodziców, odbywają się w poniedziałki w godz. 15.30-17.00. Wszystkie zajęcia są bezpłatne, odbywają się w lokalu przy ul. Sosabowskiego 7.

PRAGA PÓLNOĆ

VII Ogród Jordanowski

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

„Klub mamy i taty” – zajęcia ogólnorozwojowe dla małych dzieci (2-4 lata), „Plastusiove animacje”: zajęcia plastyczne dla najmłodszych; „Bajkolandia”: zajęcia plastyczno-rozwojowe z wykorzystaniem znanych utworów literackich dla najmłodszych, kącik czytania bajek; gimnastyka korekcyjna: zajęcia rekreacyjne z elementami gimnastyki korekcyjnej wspomagające rozwój młodego organizmu i wyra-
biające nawyk prawidłowej postawy u najmłodszych. Zajęcia są bezpłatne.

TARGÓWEK

Ogród Jordanowski nr III

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

Klub Przedszkolaka: czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00, dla dzieci w wieku 3-5 lat, bezpłatne zajęcia adaptacyjne i wychowawcze. Poza stałymi zajęciami organizowane są: pogadanki, rozmowy, zabawy integracyjne, zajęcia plastyczne, codzienne czytanie bajek i krótkich opowiadań, nauka piosenek i wierszy, zabawy ruchowe przy muzyce oraz gra na instrumentach perkusyjnych, zabawy na placu zabaw, wycieczki tematyczne, spotkania z teatrem, spotkania z ciekawymi ludźmi, imprezy środowiskowe. Drugie śniadanie we własnym zakresie, 16 dzieci.

WOLA

Zespół Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej

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

Przedpołudniowe zajęcia dla dzieci w wieku 2,5-6 lat, plastyka w ramach bloku z rytmiką dla najmłodszych, taniec, umuzykalnienie, pedagogika zabawy. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

ŻOLIBORZ

Ognisko Pracy Pozaszkolnej „Żoliborz”

ul. Ks. J. Popiełuszki 13, tel. 22 839 42 41, www.opzoliborz.waw.pl

Poznajemy świat wokół nas – gry i zabawy edukacyjne dla dzieci w wieku 3-6 lat (poniedziałek, środa, czwartek na przemian godz. 8.30-11.00 w jednym tygodniu i 13.00-15.30 w następnym). Zajęcia popołudniowe: zabawa w malarstwem dla najmłodszych, twórczość kreatywna – zajęcia ogólnorozwojowe, rytmika Orff (tańce i zabawy muzyczne, gra na fletach, dzwoneczkach, bębenkach i innych instrumentach, tańce etniczne, zajęcia aktorsko-taneczne „Teatryk na wesoło”, gimnastyka korekcyjna, bajki, bajeczki z elementami bajkoterapii. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

Diagnoza przedszkolna

W przedszkolu wszystkie pięciolatki poddawane są badaniu gotowości do podjęcia nauki szkolnej – tzw. diagnozie przedszkolnej¹⁵.

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 nad zadaniem, rozwój manualny, koordynacja wzrokowo – ruchowa oraz analiza i synteza słuchuwa i wzrokowa. W sferze rozwoju społecznego i emocjonalnego szczególnie istotne jest, by dziecko rozwijało samodzielność, nawiązywało relacje z rówieśnikami i dorosłymi. Ważna jest również umiejętność podporządkowania się zasadom społecznym oraz zdolność do radzenia sobie z porażkami, a także umiejętność komunikowania swoich potrzeb.

¹⁵ Źródło: www.men.gov.pl



Rodzice otrzymują więc diagnozę w poszczególnych sferach rozwojowych swojego dziecka, z której dowiadują się, jakie są mocne i słabe strony dziecka. 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 pomagają rodzicom zdecydować, czy w przypadku ich dziecka właściwszy jest wybór oddziału przedszkolnego (tzw. zerówki) czy pierwszej klasy.

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

Decyzję o odroczeniu obowiązku szkolnego podejmuje dyrektor szkoły rejonowej na podstawie opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej i wniosku rodziców. Diagnoza przedszkolna przeprowadzana jest dwukrotnie – w październiku lub listopadzie oraz w kwietniu.

BAZA PRZEDSZKOLI

BEMOWO

Przedszkole nr 63

ul. Bolkowska 4, tel. 22 665 69 33
www.przedszkole63.waw.pl

Przedszkole nr 75

ul. Rozłogi 4a, tel. 22 664 24 06
www.przedszkole75.waw.pl

Przedszkole nr 98

ul. Legendy 12, tel. 22 665 11 60
www.przedszkole98.waw.pl

Przedszkole nr 205

ul. K. Irzykowskiego 1, tel. 22 665 16 76
www.przedszkole205.pl

Przedszkole nr 214

im. Janiny Krzemińskiej
ul. Gen. W. Czumy 6, tel. 22 665 17 58
www.przedszkole214.waw.pl

Przedszkole nr 215

ul. E. Szwankowskiego 3, tel. 22 664 16 01
www.przedszkole215.pl

Przedszkole nr 216

ul. M. Andriollego 1, tel. 22 638 19 41
www.przedszkole216.pl

Przedszkole nr 222

ul. K. Wyki 17, tel. 22 665 13 66
www.przedszkolenr222.pl

Przedszkole nr 319

ul. Powstańców Śląskich 14, tel. 22 664 21 00
www.przedszkole319.edupage.org

Przedszkole nr 320

ul. Cokołowa 2, tel. 22 664 61 73
www.przedszkole320.republika.pl

Przedszkole nr 336

ul. Siemiatycka 2, tel. 22 665 36 16
www.eko-fan.waw.pl

Przedszkole nr 337

ul. Reżyserska 19, tel. 22 664 39 27
www.przedszkole337.republika.pl

Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 345

ul. Brygadzystów 18, tel. 22 664 92 46
www.przedszkole345.waw.pl

Przedszkole nr 371

ul. S. Lencewicza 5, tel. 22 837 75 44
www.przedszkole371.nq.pl

Przedszkole nr 381

ul. S. Szobera 1/3, tel. 22 664 56 35
www.przedszkolenr381.pl

Przedszkole nr 389

ul. Ppłk. W. Szadkowskiego 3, tel. 22 837 82 51
www.przedszkole389.waw.pl

Przedszkole nr 390

ul. Secemińska 1, tel. 22 638 20 26
www.p390.waw.pl

Przedszkole nr 402

ul. R. Bailly 11, tel. 22 837 91 66
www.przedszkole402.waw.pl

Przedszkole nr 406

ul. J. Kaden-Bandrowskiego 8
tel. 22 638 24 24, www.przedszkole406.pl

Przedszkole nr 415

ul. Obrońców Tobruku 23 lok. 112, tel. 22 252 29 74
www.p415.pl

Przedszkole nr 417

ul. Muszłowa 17, tel. 22 664 60 06
www.przedszkole417.waw.pl



BIAŁOLEKA

Przedszkole nr 64 im. Przyjaciół Kubusia Puchatka
ul. Porajów 3, tel. 22 811 80 67
www.przedszkole64.w.interia.pl

Przedszkole nr 65 z Oddziałami Integracyjnymi „Tarchominek”
ul. F. Pancera 3, tel. 22 614 89 09
www.tarchominek.pl

Przedszkole nr 76 im. „Warsa i Sawy”
ul. Odkryta 18, tel. 22 889 33 34
www.przedszkole76.waw.pl

Filia przedszkola nr 76
ul. Śreniawitów 2, tel. 22 811 36 60

Przedszkole nr 192 „Wesoły Pędzelek”
ul. Liczydło 3a, tel. 22 811 90 40
www.przedszkole192.warszawa.pl

Przedszkole nr 226 z Oddziałami Integracyjnymi „Małego Europejczyka”
ul. Strumykowa 17, tel. 22 676 51 95
www.przedszkole226.waw.pl

Przedszkole nr 414
ul. M. Hemara 8, tel. 22 747 10 71

BIELANY

Przedszkole nr 39 „Pod Topolami”
ul. Dorycka 1, tel. 22 835 08 09
www.p39.pl

Przedszkole nr 49 „Pluszowy Miś”
ul. Skalbmierska 12, tel. 22 834 00 12
www.p49.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 97 „Leśna Polanka”
ul. Twardowska 23, tel. 22 834 13 41
www.przedszkole97.pol.pl

Przedszkole nr 105 „Wesoła Stopiątka”
ul. J. Kochanowskiego 10, tel. 22 633 01 19
www.przedszkole105.waw.pl

Przedszkole nr 181 „Wesołe Nutki”
ul. K. Pruszyńskiego 5, tel. 22 834 16 30
www.home.pl.wesolnutki.waw.pl

Przedszkole nr 182 „Tajemniczy Ogród”
ul. Z. Nałkowskiej 3, tel. 22 669 66 85
www.przedszkole182.w.interia.pl

Przedszkole nr 236 „Mali Odkrywcy”
ul. A. Fontany 2, tel. 22 834 65 85
www.236maliodkrywcy.witryna.info

Przedszkole nr 240 im. Polskich Olimpijczyków
ul. Marymoncka 34, tel. 22 864 11 15
www.przedszkole240.waw.pl

Przedszkole nr 268 „Słoneczny Promyk”
ul. Przytyk 5a, tel. 22 834 35 97
www.slonecznypromyk.pl

Przedszkole nr 271 „Wróbelka Elemelka”
ul. W. Broniewskiego 93, tel. 22 633 38 77
www.elemelek.waw.pl

Przedszkole nr 272 im. „Misia Uszatka”
ul. T. Gajcego 9, tel. 22 835 21 57
www.uszatek.waw.pl

Przedszkole nr 287 „Piotrusia Pana”
ul. W. Broniewskiego 81, tel. 22 633 64 18
www.przedszkole287.pl

Przedszkole nr 301 „Zaczarowany Świat”
ul. L. Staffa 7b, tel. 22 835 38 73
www.przedszkole301.waw.pl

Przedszkole nr 306 „Mali Optymiści”
ul. Szegeżyńska 13, tel. 22 834 82 13
www.przedszkole306.pl

Przedszkole nr 307 „Wesołe Ekoludki”
ul. Księgarzy 9, tel. 22 834 79 43
www.p307.pl

Przedszkole nr 308 „Krasnala Hałabały”
ul. W. Reymonta 8a, tel. 22 663 92 17

Przedszkole nr 309 z Oddziałami Integracyjnymi „Baśniowa Kraina”
ul. H.C. Andersena 7, tel. 22 663 12 91
www.przedszkole309.waw.pl

Przedszkole nr 318 „Zielony Zakątek”
ul. J. Kochanowskiego 9a, tel. 22 663 92 81
www.zielonyzakatek318.republika.pl

Przedszkole nr 327 „Kolorowa Kraina”
ul. J. Conrada 10a, tel. 22 669 72 42
www.kolorowakraina.waw.pl

Przedszkole nr 328 „Akademia pod Czereśnią”
ul. M. Dąbrowskiej 5a, tel. 22 669 78 13
www.328.edupage.org

Przedszkole nr 334 im. Jasia i Małgosi
ul. Przy Agorze 12, tel. 22 834 71 57
www.przedszkolandia334.edupage.org

Przedszkole nr 340 „Kasztanowego Ludka”
ul. W. Bogusławskiego 8a, tel. 22 663 66 28
www.przedszkole340.pl

Przedszkole nr 341 z Oddziałami Integracyjnymi „Kota Filemona”
ul. Wergiliusza 7, tel. 22 663 60 69
www.przedszkolenr341.szkołnastrona.pl

Przedszkole nr 346 „Pod Kasztanem”
ul. Klaudyń 8, tel. 22 833 15 85
www.przedszkole-346.pl

Przedszkole nr 364 „Pod Tęczą”
ul. Gwiaździsta 27, tel. 22 833 03 91
www.przedszkole364.waw.pl

Przedszkole nr 409 „Królestwo Maciusia I”
ul. L. Tolstoja 2, tel. 22 864 61 07
www.p409w-wa.wikom.pl



MOKOTÓW

Przedszkole nr 28

ul. A. Naruszewicza 15, tel. 22 844 16 24
www.przedszkole28.waw.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 45

ul. T. Lenartowicza 4, tel. 22 844 08 29
www.p45.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 67 „Służewiczek”

ul. Sonaty 6a, tel. 22 843 97 10
www.sluzewiczek.pl

Przedszkole nr 69

ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 01 25

Przedszkole nr 80

ul. Łukowa 4, tel. 22 843 95 25

Przedszkole nr 83

ul. Stefana Batorego 35, tel. 22 825 90 24
www.przedszkole83.waw.pl

Przedszkole nr 108 „Tęczowy Promyk”

ul. Olszewska 7/9/11, tel. 22 646 55 38
www.teczowypromyk.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 117 „Przyjazna Kraina”

ul. Sielecka 26, tel. 22 841 16 54
www.przedszkole117.waw.pl

Przedszkole nr 138

ul. Karwińska 17, tel. 22 844 42 25
www.p138.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 139

ul. J. Dąbrowskiego 71a, tel. 22 845 44 03
www.przedszkole139.edu.pl

Przedszkole nr 140

ul. Kaukaska 2, tel. 22 842 36 28

Przedszkole nr 142

ul. J. Dąbrowskiego 25, tel. 22 845 03 14
www.przedszkole142.webd.pl

Przedszkole nr 144 „Zaczarowany Ołówek”

ul. Wiktorska 95/97, tel. 22 844 26 07
www.zaczarowanyolowek144.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 145 „Czterolistna Koniczynka”

ul. S. Goszczyńskiego 17a, tel. 22 844 66 61
www.czterolistnakoniczynka.com.pl

Przedszkole nr 146

ul. Sandomierska 2, tel. 22 849 65 52
www.przedszkole_146.republika.pl

Przedszkole nr 147

ul. Zakrzewska 13, tel. 22 841 04 32
www.przedszkole147.waw.pl

Przedszkole nr 148

ul. Kazimierzowska 45, tel. 22 849 21 91
www.przedszkole148.pl

Przedszkole nr 149

ul. Dolna 8, tel. 22 851 60 27
www.przedszkole149.edu.pl

Przedszkole nr 151

ul. Zaciszna 3, tel. 22 842 18 14
www.przedszkole.sadyba.waw.pl

Przedszkole nr 170

ul. M. Gandhiego 3a, tel. 22 844 69 08
www.przedszkole170.pl

Przedszkole nr 189

ul. T. Lenartowicza 27, tel. 22 844 04 27
www.przedszkole189.com

Przedszkole nr 190

ul. Raclawicka 30a, tel. 22 844 11 74
www.p190.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 191 im. M. Kownackiej

ul. Zawrat 22, tel. 22 843 19 72
www.przedszkole191.waw.pl

Przedszkole nr 193

ul. A.E. Odyńca 61, tel. 22 844 38 64
www.przedszkole193.pl

Przedszkole nr 196 „Kraina Misiów”

ul. L. Nabielaka 18a, tel. 22 841 44 75
www.przedszkole196.edu.pl

Przedszkole nr 199

ul. Bukietowa 10, tel. 22 844 58 22
www.przedszkole199.waw.pl

Przedszkole nr 228

ul. Marzanny 8, tel. 22 844 60 15
www.przedszkole228.waw.pl

Przedszkole nr 244 „Niegocińskie Skrzaty”

ul. Niegocińska 9, tel. 22 843 30 49
www.p244.republika.pl

Przedszkole nr 270

ul. Beldan 5, tel. 22 843 26 32
www.przedszkole270.waw.pl

Przedszkole nr 274

ul. Bokserska 32, tel. 22 843 46 52
www.przedszkole274.edu.pl

Przedszkole nr 275

ul. J.F. Piwarskiego 5, tel. 22 841 22 54
www.przedszkole275.weebly.com

Przedszkole nr 278

ul. Tatrzkańska 3, tel. 22 841 78 77
www.przedszkole278.pl

Przedszkole nr 281 „Stokrotka”

ul. Gościńiec 53, tel. 22 841 43 26
www.zsp1wawa.edupage.org

Przedszkole nr 284

ul. Jaltańska 8, tel. 22 842 32 01
www.przedszkole284.pl

**Przedszkole nr 294**

ul. Czerniakowska 50a, tel. 22 841 55 86
www.przedszkole.entro.pl

Przedszkole nr 299 „Bernardyńskie Krasnale”

ul. Przy Bernardyńskiej Wodzie 13
tel. 22 842 25 76
www.p299mokotow.waw.pl

Przedszkole nr 300

ul. Portofino 4, tel. 22 842 46 15
www.przedszkole300.edu.pl

Przedszkole nr 305

ul. S. Bryły 8, tel. 22 857 94 15

Przedszkole nr 311 „Sadybiańskie świerszcze”

ul. Jana III Sobieskiego 72b, tel. 22 842 46 37
www.p311.waw.pl

Przedszkole nr 317 „Smykolandia”

ul. P. Gruszczyńskiego 11, tel. 22 847 26 63
www.smykolandia.edu.pl

Przedszkole nr 325

ul. Kaspijska 5, tel. 22 842 56 23
www.przedszkole325.pl

Przedszkole nr 326 „Chatka Skrzatka”

ul. Bernardyńska 14, tel. 22 840 31 23
www.chatka-skrzatka.przedszkolowo.pl

Przedszkole nr 330

ul. Niepodległości 17, tel. 22 848 61 67
www.przedszkole330.republika.pl

Przedszkole nr 344

ul. J. Maklakiewicza 9a, tel. 22 848 64 87
www.p344.waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 349 „Barcelonka”

ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 81 39
www.p349.edu.um.warszawa.pl

Przedszkole nr 360 „Stoneczny Domek”

ul. Wernyhory 23, tel. 22 847 28 88
www.przedszkole360.waw.pl

Przedszkole nr 391

ul. Czerniakowska 20a, tel. 22 840 31 14
www.p391.waw.szkolnastrona.pl

OCHOTA**Przedszkole nr 59**

ul. Pruszkowska 10, tel. 22 823 51 07
www.przedszkole59.waw.ubf.pl

Przedszkole nr 61

ul. Lelechowska 7, tel. 22 822 12 83
www.przedszkole61.com.pl

Przedszkole nr 66

ul. Grójecka 93, tel. 22 822 19 48
www.p66.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 70 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. Rokosowska 2, tel. 22 822 23 21
www.przedszkole70.com.pl

Przedszkole nr 99

ul. Siewierska 3, tel. 22 822 23 32
www.przedszkole99.waw.pl

Przedszkole nr 100

ul. Częstochowska 16/18, tel. 22 822 12 52

Przedszkole nr 101

ul. Chotomowska 3, tel. 22 822 27 06
www.przedszkole101.edupage.org

Przedszkole nr 102 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. Siewierska 5/7, tel. 22 822 11 57
www.quicksilver.pl/przedszkole102

Przedszkole nr 111

ul. Bł. Ładysława z Gielniowa 9/11
tel. 22 875 29 70
www.przedszkole111.waw.pl

Przedszkole nr 114

ul. Gen. M. Langiewicza 1/3, tel. 22 825 11 94
www.radosneprzedszkole114.pl

Przedszkole nr 176

ul. Trzech Budrysów 24, tel. 22 822 57 85
www.przedszkole176.pl

Przedszkole nr 225

ul. S. Bobrowskiego 5, tel. 22 822 93 48
www.przedszkole225.waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 239

al. Jerozolimskie 117a, tel. 22 629 23 83
www.przedszkole239.waw.pl

Przedszkole nr 241

ul. Księcia Trojdena 5b, tel. 22 823 41 19
www.trojdenek.pl

Przedszkole nr 248

ul. K. Dickensa 5a, tel. 22 224 62 52
www.p248.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 255

ul. W. Korotyńskiego 3, tel. 22 823 15 16
www.przedszkole255.hostoi.com

Przedszkole nr 293

ul. S. Baley 5, tel. 22 823 53 20
www.przedszkole293.republika.pl

Przedszkole Integracyjne nr 312

ul. W. Okińskiego 5, tel. 22 823 20 23
www.przedszkole312.waw.pl

Przedszkole nr 315 im. Zbigniewa Rychlickiego

ul. S. Grzeszczyka 2, tel. 22 822 71 13
www.przedszkole315.waw.pl

Przedszkole Integracyjne nr 404

ul. Białobrzaska 19, tel. 22 659 50 18
www.przedszkole404.waw.pl



PRAGA POŁUDNIE

Przedszkole nr 46 „W Krainie Baśni”
ul. Jordanowska 3, tel. 22 610 44 42
www.wkrainiebasni.pl

Przedszkole nr 48 „Zielony Groszek”
ul. Szaserów 119, tel. 22 610 36 04
www.zielonygroszek.com.pl

Przedszkole nr 51 „Misia Czarodzieja”
ul. W. Chrzanowskiego 7, tel. 22 810 08 80
www.p51.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 54
ul. Braclawska 8a, tel. 22 810 27 40
www.p54waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 57
ul. Pustelnicka 35, tel. 22 610 66 95
www.przedszkole57.waw.pl

Przedszkole nr 73 „Bajeczka”
ul. T. Sygietyńskiego 4a, tel. 22 810 07 03
www.73.przedszkole.waw.pl

Przedszkole nr 89 „Niezapominajka”
ul. Kobielska 55a, tel. 22 810 31 44
www.przedszkole89.edupage.org

Przedszkole nr 143
ul. Gen. L. Kickiego 5, tel. 22 810 28 13
www.przedszkole143.edupage.org

Przedszkole nr 153 „Słoneczne Przedszkole”
ul. W. Chrzanowskiego 19, tel. 22 810 06 03
www.przedszkole153.wawnet.pl

Przedszkole nr 162 „Saski Zakątek”
ul. Dąbrówki 3, tel. 22 617 31 01
www.przedszkole162.waw.pl

Przedszkole nr 166
ul. Grochowska 309/317, tel. 22 810 51 81
www.przedszkole166.pl

Przedszkole nr 177 „Bajkowe Przedszkole”
ul. Tarnowiecka 4, tel. 22 612 58 19
www.p177.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 178 „Kolorowa Kraina”
ul. Londyńska 10, tel. 22 617 64 01
www.p178.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 179
ul. Jarocińska 12/14, tel. 22 610 43 70
www.przedszkole179.waw.pl

Przedszkole nr 180
ul. Niekłańska 40, tel. 22 617 67 32
www.przedszkolenr180.edupage.org

Przedszkole nr 198 z Oddziałami Integracyjnymi „Bajeczne Przedszkole”
ul. S. Bartosika 5, tel. 22 671 06 76
www.przedszkole198.edu.pl

Przedszkole nr 211 im. Kubusia Puchatka
ul. Dąbrówki 20, tel. 22 617 53 83
www.211.przedszkole.waw.pl

Przedszkole nr 218
ul. T. Rechniewskiego 5b, tel. 22 671 59 99
www.przedszkole218.wawnet.pl

Przedszkole nr 220
ul. Walewska 7, tel. 22 810 05 82
www.przedszkole220.pl

Przedszkole nr 227
ul. Świętosławska 3, tel. 22 810 26 93
www.p227.waw.pl

Przedszkole nr 230
ul. Szaserów 118a, tel. 22 610 24 96
www.przedszkole230.waw.pl

Przedszkole nr 235 „Tęczowe Przedszkole”
ul. Chroszczewska 3/5, tel. 22 810 59 08
www.235.przedszkole.waw.pl

Przedszkole nr 250 „Akwarelka”
ul. Kinowa 10a, tel. 22 810 81 88
www.akwarelka250.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 291 z Oddziałami Integracyjnymi im. prof. dr med. Zofii Falkowskiej
ul. Siennicka 19b, tel. 22 810 54 59
www.przedszkole291.waw.pl

Przedszkole nr 292
ul. Walecznych 4/6, tel. 22 616 03 87

Przedszkole nr 295 „Kraina Bajek”
ul. Afrykańska 9, tel. 22 617 52 13
www.przedszkole295.warszawa.pl

Przedszkole nr 296 „Bajkowy Parasol”
ul. Międzynarodowa 36, tel. 22 617 01 82
www.bajkowyparasol.ovh.org

Przedszkole nr 331 „U Słonia Szcześciarza”
ul. Szaserów 61a, tel. 22 610 52 12
www.przedszkole331.waw.pl

Oddział Przedszkola nr 407
ul. K. Guderskiego 9, tel. 22 671 99 96
www.przedszkole407.wawnet.pl

Przedszkole nr 370
ul. W. Umińskiego 11, tel. 22 613 87 69
www.przedszkole370.waw.pl

Przedszkole nr 380 „Promyk Goławia”
ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 10a, tel. 22 613 75 72
www.przedszkole380.wawnet.pl

Oddział Przedszkola nr 218
ul. W. Umińskiego 20a, tel. 22 613 98 06
www.przedszkole218.wawnet.pl

Przedszkole nr 384
ul. J. Meissnera 8b, tel. 22 613 68 00
www.przedszkole384.pl

**Przedszkole nr 392 „Wróbelka Elemelka”**

ul. Afrykańska 14a, tel. 22 617 28 70
www.wrobelekelemelek.pl

Przedszkole nr 397 „Ziarenko”

ul. Komorska 6, tel. 22 610 69 64
www.przedszkole397.waw.pl

Przedszkole nr 398 „Wiatraczek”

ul. Kobielska 15, tel. 22 610 12 63

Przedszkole nr 407

ul. M. Pawlikowskiego 2, tel. 22 224 70 28
www.przedszkole407.wawnet.pl

Przedszkole nr 411 „Akademia Króla Stasia”

ul. Stanisława Augusta 77, tel. 22 810 50 23
www.przedszkole411.wawnet.pl

PRAGA PÓLNOĆ**Przedszkole nr 163**

ul. Markowska 18a, tel. 22 619 25 42
www.przedszkolemilusie.blizej.info

Przedszkole nr 164

ul. J. Szanajcy 12, tel. 22 619 78 79
www.przedszkole164.waw.pl

Przedszkole nr 165

ul. Ratuszowa 8a, tel. 22 619 28 04
www.przedszkole165.pl

Przedszkole nr 167

ul. Strzelecka 16, tel. 22 619 11 09
www.pd167.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 169

ul. Namysłowska 11, tel. 22 619 79 61
www.przedszkole169.pl

Przedszkole nr 171

ul. Równa 2, tel. 22 619 82 63
www.przedszkole171.pl

Przedszkole nr 173

ul. K. Szymanowskiego 5a, tel. 22 619 39 86
www.przedszkole173.pl

Przedszkole nr 174

ul. Markowska 8, tel. 22 619 64 06
www.przedszkole174.pl

Przedszkole nr 183

ul. Jagiellońska 28, tel. 22 619 36 45
www.p183.warszawa.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 184

ul. Ratuszowa 21, tel. 22 619 81 96
www.p184.edu.pl

Przedszkole nr 185 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. Wołomińska 56, tel. 22 619 87 00
www.185przedszkole.pl

Przedszkole nr 186

ul. Wołomińska 12/18, tel. 22 619 06 05
www.sportusie.pl

Przedszkole nr 217

ul. K. Szymanowskiego 4a, tel. 22 619 41 69
www.przedszkole.217.waw.pl

REMBERTÓW**Przedszkole nr 158**

ul. Dwóch Miecz 30/36, tel. 22 611 91 32
www.p158.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 160

ul. Niepołomska 26, tel. 22 815 23 12

Przedszkole nr 243

ul. Kordiana 7/11, tel. 22 611 92 96
www.p243.eprzedszkola.pl

Przedszkole nr 376 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. Admiralska 17, tel. 22 681 37 57

ŚRÓDMIEŚCIE**Przedszkole nr 1**

ul. Grzybowska 12/14a, tel. 22 620 47 27
www.przedszkole1.waw.pl

Przedszkole nr 2

ul. Orla 11, tel. 22 620 35 63
www.przedszkole2.waw.pl

Przedszkole nr 3

ul. Grzybowska 7, tel. 22 620 91 58

Przedszkole nr 4

ul. Elektoralna 15/17, tel. 22 620 42 46

Przedszkole nr 5

ul. Okrąg 6b, tel. 22 621 66 05
www.p5w-wa.wikom.pl

Przedszkole Integracyjne nr 6

ul. C. Śniegockiej 4/6, tel. 22 628 27 29
www.przedszkole-sniegocka.pl

Przedszkole nr 7

ul. Sowie 4, tel. 22 826 65 62
www.przedszkole7.waw.pl

Przedszkole Integracyjne nr 8

ul. Karmelicka 3b, tel. 22 831 01 21
www.p8w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 9

ul. Dzielna 5a, tel. 22 831 04 05
www.sylabinka.pl

Przedszkole nr 10

ul. Nowolipki 10a, tel. 22 831 06 32
www.nowolipki10a.edupage.org

Przedszkole nr 11

ul. S. Dubois 3, tel. 22 831 20 17
www.przedszkolenr11.edu.pl

Przedszkole nr 12

ul. Niska 9, tel. 22 831 72 09
www.przedszkole12.waw.pl



Przedszkole nr 13

ul. L. Schillera 6a, tel. 22 831 74 97
www.przedszkole13.waw.pl

Przedszkole nr 14

ul. Senatorska 24, tel. 22 827 02 40
www.p14w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 16 „Zaczarowany Zakątek”

ul. W. Górskiego 5a, tel. 22 827 09 44
www.przedszkole16.pl

Przedszkole nr 17

pl. J.H. Dąbrowskiego 10, tel. 22 826 58 65
www.przedszkole17.waw.pl

Przedszkole nr 19

ul. J. i J. Śniadeckich 12, tel. 22 628 61 52
www.przedszkole19.dkonto.pl

Przedszkole nr 20 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. S. Sempolowskiej 2a, tel. 22 628 47 45
www.przedszkole20.waw.pl

Przedszkole nr 21

ul. Marszałkowska 27/35a
tel. 22 825 17 85,
www.przedszkole21.edu.pl

Przedszkole nr 23

ul. Czerniakowska 128, tel. 22 841 71 81
www.p23krainausmiechu.pl

Przedszkole nr 24

ul. Drewniana 10/16, tel. 22 826 42 65
www.p24.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 25

ul. T. Boya-Zeleńskiego 4a, tel. 22 825 36 70
www.przedszkole25.waw.pl

Przedszkole nr 26

ul. Nowowiejska 1/3, tel. 22 825 15 55
www.przedszkole26.waw.pl

Przedszkole nr 30

ul. Rozbrat 10/14, tel. 22 629 38 10
www.wikom.pl/p30w-wa

Przedszkole nr 31

ul. Krucza 19, tel. 22 621 99 40
www.przedszkole31.waw.pl

Przedszkole nr 32

ul. Nowogrodzka 17, tel. 22 628 51 63
www.przedszkole32.waw.pl

Przedszkole nr 33

ul. Wilcza 63, tel. 22 629 74 73
www.przedszkole33.pl

Przedszkole nr 34

ul. E. Plater 25, tel. 22 629 65 21
www.wikom.pl/emilka34w-wa

Przedszkole nr 35

ul. W. Górskiego 1, tel. 22 412 26 05
www.p35.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 36

ul. Nowy Świat 41a, tel. 22 827 44 67
www.p36waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole Integracyjne nr 38

pl. Bankowy 3/5, tel. 22 620 29 31
www.przedszkole-integracyjne.pl

Przedszkole nr 41 „Wiślana Kropelka”

ul. L. Kruczkowskiego 12b
tel. 22 795 46 03
www.kropelka41.republika.pl

Przedszkole nr 42

ul. Agrykola 9, tel. 22 841 57 25
www.przedszkole42.waw.pl

Przedszkole nr 44

ul. Ludna 8, tel. 22 622 89 44
www.p44.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 72

al. Solidarności 72a, tel. 22 621 14 81
www.p72.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 82

ul. Natolińska 2, tel. 22 621 17 10
www.przedszkole82.waw.pl

Przedszkole nr 122

ul. Solec 37, tel. 22 628 48 38
www.p122.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 129 „Raj na Skarpie”

ul. Jazdów 10b, tel. 22 628 28 43
www.rajnaskarpie.pl

Przedszkole nr 206

ul. Franciszkańska 7, tel. 22 831 37 05
www.przedszkole206.um.warszawa.pl

Przedszkole Specjalne nr 208

ul. Dzielna 1a, tel. 22 831 39 23
www.przedszkole208.edu.pl

TARGÓWEK

Przedszkole nr 18

ul. S. Bolívara 6, tel. 22 811 24 41
www.przedszkolenr18.waw.pl

Przedszkole nr 81

ul. Barkocińska 19/21, tel. 22 679 02 35
www.przedszkole81waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 88 „Pod Zielonym Listkiem”

ul. Poborzańska 1, tel. 22 811 21 01
www.podzielonymlistkiem.waw.pl

Przedszkole nr 90

ul. Turmoncka 7, tel. 22 811 10 60
www.p90.edu.pl

Przedszkole nr 91

ul. Suwalska 34, tel. 22 811 23 04
www.przedszkole91.waw.pl

**Przedszkole nr 94**

ul. Smoleńska 64, tel. 22 679 91 94
www.przedszkole94.pl

**Przedszkole nr 95
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Króla Maciusia I**

ul. T. Korzona 2, tel. 22 679 08 08
www.p95.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 103

ul. Mokra 25, tel. 22 679 18 27
www.przedszkole103.waw.pl

Przedszkole nr 106

ul. Trocka 4, tel. 22 679 67 99
www.przedszkole106.pl

Przedszkole nr 113 „W Tęczowym Kregu”

ul. Krasiczyńska 2/4, tel. 22 674 30 75
www.przedszkole113.edu.pl

Przedszkole nr 115

ul. Suwalska 26, tel. 22 811 25 74
www.przedszkolepodklonem.pl

Przedszkole nr 119 „W Zielonym Ogrodzie”

ul. Turmoncka 18, tel. 22 811 35 89
www.p119.przedszkola.net.pl

Przedszkole Integracyjne nr 120

ul. W. Tokarza 2, tel. 22 811 62 46
www.przedszkoleintegracyjne.pl

Przedszkole nr 123

ul. Syrokomli 26, tel. 22 811 51 78
www.przedszkolenr123.pl

Przedszkole nr 125 „Pod Złotym Promykiem”

ul. Suwalska 15, tel. 22 811 23 23
www.zlotypromyk.pl

Przedszkole nr 128

ul. Nauczycielska 14, tel. 22 679 43 11
www.przedszkole128.waw.pl

Przedszkole nr 150

ul. Pralatowska 12, tel. 22 679 51 12
www.przedszkole150.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 154 „Pod Wesołą Truskaweczką”

ul. Św. Hieronima 5, tel. 22 811 24 64
www.warszawa154.przedszkoleok.pl

Przedszkole nr 155 „Roztańczona Kraina”

ul. Bairnicza 6, tel. 22 811 43 49
www.przedszkole155.blogg.pl

Przedszkole nr 156

ul. Żuromińska 2a, tel. 22 811 42 52
www.przedszkole156.waw.pl

Przedszkole nr 157

„Przedszkole z Serduszkciem”
ul. Bazylikańska 10, tel. 22 811 06 48
www.przedszkole157.waw.pl

URSUS**Przedszkole nr 112 „Leśne Skrzaty”**

ul. B. Wapowskiego 3, tel. 22 667 48 91
www.przedszkole112.waw.pl

Przedszkole Integracyjne nr 137

im. Janusza Korczaka
ul. Zagłoby 11, tel. 22 667 97 35
www.p137.edupage.org

Przedszkole nr 168

ul. Zagłoby 27, tel. 22 667 98 93
www.przedszkole168.waw.pl

Przedszkole nr 194

ul. W. Sławka 7, tel. 22 667 43 44
www.przedszkole194.blizej.info

Przedszkole nr 200 „Gąski Balbinki”

ul. Balbinki 2, tel. 22 662 63 39
www.przedszkole200.pl

Przedszkole nr 219 „Niezapominajka”

ul. M. Keniga 16, tel. 22 667 00 73
www.p219.waw.pl

Przedszkole nr 343

ul. Warszawska 53, tel. 22 667 93 66
www.przedszkole343.w.interia.pl

Przedszkole nr 413

ul. Górna Droga 10, tel. 22 303 74 43
www.przedszkole413.beep.pl

Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 418

ul. J. M. Szancera 7, tel. 502 739 107

URSYNÓW**Przedszkole nr 50**

ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 644 87 87
www.przedszkole50.waw.pl

Przedszkole nr 52

ul. Koncertowa 8, tel. 22 643 72 93

Przedszkole nr 55

ul. J. Cybisa 1, tel. 22 643 76 85
www.przedszkole55-warszawa.pl

Przedszkole nr 79

ul. Kajakowa 10, tel. 22 644 74 64
www.przedszkole79.waw.pl

Przedszkole nr 126

ul. Wokalna 1, tel. 22 643 47 96
www.przedszkole-nr-126.pl

Przedszkole nr 159

ul. Taneczna 74, tel. 22 641 25 23
www.przedszkole159.com.pl

Przedszkole nr 201

ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 649 19 99
www.przedszkole201.nogard.pl



Przedszkole nr 267

ul. W. Małcużyńskiego 4, tel. 22 648 61 71
www.p267waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 282

ul. Na Uboczu 7, tel. 22 648 69 50

Przedszkole nr 283

ul. Puszczka 6, tel. 22 643 60 36
www.przedszkole283.waw.pl

Przedszkole nr 286

ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 74 26
www.przedszkole286.waw.pl

Przedszkole nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. E. Warchałowskiego 4, tel. 22 643 13 69
www.przedszkole351.pl

Przedszkole nr 352

ul. L. Teligi 3, tel. 22 641 52 21
www.przedszkole352.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 366

ul. Hawajska 7, tel. 22 641 72 22
www.przedszkole366.waw.pl

Przedszkole nr 385

ul. Związku Walki Młodych 10, tel. 22 643 86 97
www.przedszkole385waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole Integracyjne nr 394

ul. L. Teligi 1, tel. 22 641 52 16
www.p394.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 395

ul. Na Uboczu 9, tel. 22 648 65 51
www.przedszkole395.waw.pl

Przedszkole nr 400

ul. E. Lokajskiego 2, tel. 22 648 72 12
www.przedszkole400.waw.pl

Przedszkole nr 401

ul. E. Dembowskiego 9, tel. 22 641 54 05
www.przedszkole401.edu.pl

Przedszkole 412 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. P. Telekiego 8, tel. 22 544 06 50
www.przedszkole412.waw.pl

WAWER

Przedszkole nr 84 „Promyk”

ul. Dworcowa 1a, tel. 22 615 75 45
www.p84.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 85 „Leśny Zakątek”

ul. Zęgańska 27, tel. 22 812 49 32
www.lesnyzakatek.prv.pl

Przedszkole Integracyjne nr 86 przy Centrum Zdrowia Dziecka

al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 812 49 95
www.p86.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 107 „Bajkowe Przedszkole”

ul. Wilgi 29, tel. 22 615 72 43
www.przedszkole107radosc.waw.pl

Przedszkole nr 110 im. Warszawskiej Syrenki

ul. Bystrzycka 38, tel. 22 872 91 58
www.przedszkole110.waw.pl

Przedszkole nr 233

ul. R. Pazińskiego 11a, tel. 22 812 06 89
www.przedszkole-zielonydomek.pl

Przedszkole nr 264 „Pluszowego Misia”

ul. Korkowa 147/149, tel. 22 812 05 42
www.przedszkole264.edupage.org

Przedszkole nr 338

ul. Włókiennicza 41, tel. 22 872 41 46
www.przedszkole338.pl

Przedszkole nr 348

ul. Kadetów 15, tel. 22 672 34 14
www.przedszkole348.edu.pl

WESOŁA

Przedszkole nr 259

pl. Wojska Polskiego 18, tel. 22 773 61 79
www.przedszkole259.pl

Przedszkole nr 260

ul. Trakt Brzeski 85, tel. 22 773 39 94
www.p260.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 261 „Pod Dębami”

ul. Armii Krajowej 72, tel. 22 773 58 58
www.przedszkole261.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 262

ul. Wilanowska 3, tel. 22 760 31 51
www.przedszkole262.wawnet.pl

WILANÓW

Przedszkole nr 56 „Wesołe Kubusie”

ul. Gubinowska 28/30, tel. 22 842 48 41
www.p56w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 223

ul. Przyczółkowa 27, tel. 22 648 49 35
www.sp104.ant.pl

Przedszkole nr 416

ul. Syta 123, tel. 22 858 00 05
www.przedszkole416.waw.pl

WŁOCHY

Przedszkole nr 22

al. Żwirki i Wigury 15b, tel. 22 846 20 40
www.pp22.waw.pl

Przedszkole nr 29

ul. Sycowska 1, tel. 22 846 02 33
www.p29.waw.pl

**Przedszkole nr 60**

ul. Rybnicka 42/44, tel. 22 863 72 73
www.przedszkolenr60.edupage.org

Przedszkole nr 71

ul. Śląska 50/52, tel. 22 863 74 51
www.p71.waw.pl

Przedszkole nr 77 „Akademia Pana Kleksa”

ul. Potrzebna 16, tel. 22 863 72 93
www.akademia77.waw.pl

Przedszkole nr 78

ul. Radarowa 4a, tel. 22 846 09 61
www.p78.waw.pl

Przedszkole nr 175

ul. Astronautów 5, tel. 22 846 17 59
www.przedszkole175.edu.pl

Przedszkole nr 313

ul. Sulmierzycka 1, tel. 22 846 10 00
www.przedszkole313.edu.pl

Przedszkole Integracyjne nr 314

ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 886 08 88
www.akwarium.szkolnastrona.pl

WOLA**Przedszkole nr 37 z Oddziałami Integracyjnymi „Bajkowy Świat”**

ul. Szlenkierów 8, tel. 22 623 11 31
www.p37.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 47

ul. Krochmalna 1, tel. 22 620 90 50
www.przedszkole47.warszawa.pl

Przedszkole nr 58 im. Czesława Janczarskiego

ul. Batalionu „Pięść” 4, tel. 22 836 45 13
www.p58.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 62

ul. Szarych Szeregów 6, tel. 22 632 28 92
www.przedszkole62.waw.pl

Przedszkole nr 74

ul. Wolska 79, tel. 22 632 23 57
www.przedszkole74.warszawa.pl

Przedszkole nr 93

ul. J. Brożka 5, tel. 22 836 15 84
www.przedszkole93waw.blogspot.com

Przedszkole nr 116

ul. Okopowa 31, tel. 22 632 06 15
www.przedszkole116.waw.pl

Przedszkole nr 118

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Nowolipie 31a, tel. 22 838 49 35
www.p118.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 124

ul. Dzielna 15b, tel. 22 838 36 34
www.przedszkole124.blizej.info

Przedszkole nr 127 z Oddziałami Integracyjnymi im. Wandy Chotomskiej

ul. Nowolipki 21a, tel. 22 838 21 91
www.przedszkole127.eu

Przedszkole nr 133

ul. Okopowa 7a, tel. 22 632 03 16
www.p133.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 134

ul. Leszno 24/26a, tel. 22 632 10 16
www.p134.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 135

ul. E. Ringelbluma 1, tel. 22 836 37 22
www.p135.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 136

ul. A. Dobiszewskiego 3a, tel. 22 836 34 82
www.jkuchars.webd.pl/1/

Przedszkole nr 172 im. Danuty Wawilow

ul. Żytnia 71, tel. 22 632 63 63
www.przedszkole172.republika.pl

Przedszkole Integracyjne nr 209

ul. Deotymy 52, tel. 22 836 40 73
www.przedszkole.integracyjne209.edu.pl

Przedszkole nr 234

ul. Ożarowska 59, tel. 22 836 35 12
www.przedszkole234.waw.pl

Przedszkole nr 237

ul. E. Tyszkiewiczza 33, tel. 22 632 80 19
www.przedszkole237.waw.pl

Przedszkole nr 238

ul. Monte Cassino 5, tel. 22 836 48 42
www.p238.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 253 „Akademia Pana Kleksa”

ul. Antka Rozpylaczka 2, tel. 22 836 79 13
www.przedszkole253.waw.pl

Przedszkole nr 263

ul. Miła 39, tel. 22 838 37 15
www.przedszkole263.edu.pl

Przedszkole nr 269

ul. Smocza 22, tel. 22 838 80 13
www.przedszkole269.waw.pl

Przedszkole nr 273

ul. Jana Olbrachta 28, tel. 22 836 89 13
www.przedszkole273.waw.pl

Przedszkole nr 289

ul. Twarda 60a, tel. 22 620 47 96
www.przedszkole289.pl

Przedszkole nr 310 z Oddziałami Integracyjnymi

ul. J. Brożka 17, tel. 22 836 46 65
www.p310.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 350 „Jasminowy Gaj”

ul. Wieluńska 12, tel. 22 836 30 41
www.jasminowygaj.waw.pl



Przedszkole nr 403

ul. Góralska 1, tel. 22 837 17 05
www.przedszkole403.waw.pl

ŻOLIBORZ

Przedszkole nr 87

ul. W. Broniewskiego 9d, tel. 22 633 48 02
www.przedszkole87.cba.pl

Przedszkole nr 96

ul. S. Wyspiańskiego 5, tel. 22 839 28 39
www.przedszkole96.waw.pl

Przedszkole nr 109 „Ludeczkowo”

pl. D. Henkla 2, tel. 22 839 28 96
www.przedszkoleludieczkowo.pl

Przedszkole nr 130 im. Marii Kownackiej

ul. P. Suzina 4, tel. 22 833 23 73
www.przedszkole130.pl

Przedszkole nr 131

ul. Sierpecka 9a, tel. 22 833 05 73
www.przedszkole131.waw.pl

Przedszkole nr 132

ul. Śmiała 20, tel. 22 839 05 08
www.przedszkole132.waw.pl

Przedszkole nr 197 „Do-Re-Mi”

ul. Ks. J. Popieluski 3a, tel. 22 66 3 87 06
www.doremi.waw.pl

Przedszkole nr 212

ul. C.L. Rybińskiego 2, tel. 22 839 88 67
www.p212waw.edupage.org

Przedszkole Integracyjne nr 247

ul. Bieniewicka 32, tel. 22 832 84 08
www.przedszkole247.eu

Przedszkole nr 288

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Elbląska 63a, tel. 22 633 90 82
www.przedszkole288.ovh.org

Przedszkole nr 361

ul. Włociańska 6a, tel. 22 633 38 92
www.przedszkole361.info

ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH¹⁶

BEMOWO

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi

nr 82 im. Franka Zubrzyckiego
ul. Górczewska 201, tel. 22 664 06 99
www.sp82.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 150

im. Walerego Wróblewskiego
ul. W. Thommeego 1, tel. 22 666 94 04
www.zs46bemowo.pl

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi

nr 301 im. gen. Zygmunta Berlinga
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

ul. S. Szobera 1, tel. 22 664 62 07
www.szkoła316.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 321

ul. W. Szadkowskiego 3, tel. 22 836 39 78
www.sp321.warszawa.pl

Szkoła Podstawowa nr 350

w Zespole Szkół nr 48 im. Armii Krajowej
ul. K. Irzykowskiego 1a
tel. 22 664 61 93, www.zs48.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Szkoła Podstawowa nr 31 im. Kardynała Stefana

Wyszyńskiego w Zespole Szkół nr 43
ul. Kobiąka 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. Zaułek 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. Podróżnica 1, tel. 22 811 24 40
www.sp257.edu.pl

¹⁶ Uchwała nr XIII/226/2011 Rady m.st. Warszawa z dnia 31 marca 2011 r. w sprawie ustalenia sieci publicznych przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych w m.st. Warszawie



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

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 342 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 Zieleńcyk
ul. Samogłoski 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.sp209.edu.pl

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

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

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

Szkoła Podstawowa nr 263 im. Powstańców Wielkopolskich
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 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. Walbrzyska 5, tel. 22 843 08 53
www.sp46.edupade.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 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/sp115

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 Budziszynskich
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 Kraheleskiej
ul. Czarnomska 3, tel. 22 842 22 87
www.sp212.szkołnastrona.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
www.sp271waw.edu.pl

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
ul. Św. Bonifacego 10, tel. 22 642 98 44
www.zsi62.waw.pl

OCHOTA

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

Szkoła Podstawowa nr 175
im. Heleny Marusarzówny
ul. Trzech Budrysów 32, tel. 22 822 57 99
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

PRAGA POŁUDNIE

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

Szkoła Podstawowa nr 168
im. Wiktora Gomułkiewicza
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.nuitmagique.nazwa.pl

Szkoła Podstawowa nr 246 im. I Warszawskiej
Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki
ul. Białowieska 22, tel. 22 810 23 01
www.sp246.waw.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 z Oddziałami Integracyjnymi
nr 30 im. Powstańców 1863 r.
ul. Kawęczyńska 2, tel. 22 619 53 82
www.sp30.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej Jadwigi
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 14 68
www.zs45.edu.pl



Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 73 im. Króla Stefana Batorego
ul. Białostocka 10/18, tel. 22 619 55 01
www.sp73.waw.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
ul. B. Brechta 8, tel. 22 619 23 85
www.sp258.edu.pl

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 354
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 Mieczy 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

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. Górnosłaska 45, tel. 22 628 11 41
www.sp12.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 29 im. Giuseppe Garibaldi
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 41 z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica
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. J. 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 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 2/4, tel. 22 811 58 43
www.sp42.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 52 im. Macieja Aleksego Dawidowskiego „Alka”
ul. Samarytanka 11a, 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 z Oddziałami Integracyjnymi nr 114 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.sp227.waw.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 z Oddziałami Integracyjnymi nr 2 im. Jana Pawła II
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 z Oddziałami Integracyjnymi nr 14 im. Bohaterów Warszawy
ul. Gen. K. Sosnkowskiego 10, tel. 22 662 64 05
www.szkolanr14.pl

URSYNÓW

Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony 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. plk Francesco Nullo
ul. Tanečna 54/58, tel. 22 643 05 78
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 z Oddziałami Integracyjnymi 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
ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 79 29
www.sp330.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 336 im. Janka 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 z Oddziałami Integracyjnymi nr 343 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.sp76waw.edupage.org

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 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 Macjusia I w Zespole Szkół nr 115
ul. Króla Macjusia 5, tel. 22 812 18 67
www.zs115.edupage.org

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

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
Plac Wojska Polskiego 28, tel. 22 773 40 03
www.sp174.pl

Szkoła Podstawowa nr 353
ul. Cieplarniana 23, tel. 22 203 62 55
www.sp353.pl

WILANÓW

Szkoła Podstawowa nr 169 im. Orła Białego
ul. Uprawną 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.kostkapotocki.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. Juliana Chrościckiego
ul. Przepiórki 16/18, tel. 22 863 59 46
www.sp66waw.szkolnastrona.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 Petofiego
ul. Grabowska 1, tel. 22 836 85 16
www.sp132.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 139 im. Ludwika Wawrzyńskiego
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. chor. Józefa Paczkowskiego 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 nr 351
ul. Króla Jana Olbrachta 48/56, tel. 22 836 64 18
www.gim51.edupage.org

ŻOLIBORZ

Szkoła Podstawowa nr 65 im. Władysława Orkana
ul. Mściławska 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.opplan.edu.pl

Szkoła podstawowa nr 92 im. Jana Brzechwy
ul. Przasnyska 18a, tel. 22 633 97 17
www.sp92warszawa.edupage.org

Szkoła podstawowa nr 267 im. Juliusza Słowackiego
ul. Braci Żałuskich 1, tel. 22 663 48 49
www.sp267.waw.pl

PRZEDSZKOLA DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH

Przedszkola specjalne dla dzieci słabo słyszących

- Przedszkole Specjalne nr 343 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabo Słyszających nr 15 im. Ottona Lipkowskiego, ul. Zakroczymska 6, tel. 22 831 32 00
- Oddziały przedszkolne w Instytucie Gluchoniemych, Plac Trzech Krzyży 4/6, tel. 22 628 04 31

Przedszkola specjalne dla dzieci słabo widzących

- Przedszkole Specjalne nr 245, ul. K. Pruszyńskiego 1, tel. 22 834 06 89
- Przedszkole Specjalne nr 188, ul. Kielecka 20, tel. 22 849 94 17

Przedszkola specjalne dla dzieci upośledzonych

- Przedszkole Specjalne nr 393, ul. Podchorążych 31 ul. Puławska 97, tel. 22 845 05 77
- Przedszkole Specjalne nr 208, ul. Dzielna 1a, tel. 22 831 39 23
- Przedszkole Specjalne nr 213, ul. L. Teligi 1, tel. 22 643 75 59

Przedszkola specjalne dla dzieci upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz autystycznych

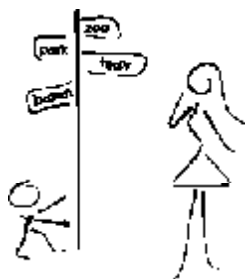
- Przedszkole Specjalne nr 249, ul. Kobielska 5, tel. 22 613 91 65

Przedszkola specjalne w zakładach opieki zdrowotnej dla uczniów przewlekle chorych

- Przedszkole Specjalne nr 104 w Zespole Szkół Specjalnych nr 78 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 11 23, 22 815 11 26

Przedszkola specjalne dla dzieci niepełnosprawnych ruchowo i z niepełnosprawnością sprzężoną

- Przedszkole Specjalne nr 68 w Centrum Rehabilitacji im. prof. M. Weissza, ul. Ożarowska 75a, tel. 22 877 02 04



Rozdział VI

Szczęśliwe dziecko

Z dzieckiem po mieście

Urzędy przyjazne rodzicom

Place zabaw

Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem

Teatry dla dzieci

Muzea dla dzieci

Miejski ogród zoologiczny

Biblioteki dla najmłodszych

Muzyka

Domy kultury

Chłup do wody

Karta Warszawiaka
i Karta Młodego Warszawiaka



Z dzieckiem po mieście

Po Warszawie można wygodnie podróżować z dzieckiem, korzystając ze środków komunikacji miejskiej. W rankingu na najbardziej przyjazny rodzicom środek komunikacji zdecydowanie wygrywa warszawskie metro. Na każdej stacji jest system wind, które wygodnie zwiózają ciebie, malucha i wózek na peron lub półpiętro. Masz pierwszeństwo w korzystaniu z wind. Dla rodziców przeznaczony jest pierwszy i ostatni wagon metra z dużym, wygodnym miejscem na wózek.

Możesz też komfortowo podróżować po Warszawie autobusem, pod warunkiem że wsiądziesz do pojazdu niskopodłogowego. W dni powszednie ponad 95% autobusów to tabor niskopodłogowy, a w dni świąteczne – 100%¹⁷. Brak schodów znacząco ułatwia wprowadzenie wózka, specjalnym przyciskiem przy drzwiach możesz dać kierowcy znak, żeby obniżył podest przy wejściu. Dla wózków przeznaczona jest przestrzeń w połowie autobusu przy środkowych drzwiach. Tramwaj to najmniej przyjazny sposób przemieszczania się dla rodziców. Wprawdzie kursują tramwaje niskopodłogowe, ale jest ich mało i stanowią tylko 53% wszystkich tramwajów.

Rozkład jazdy komunikacji miejskiej możesz sprawdzić na stronie www.ztm.waw.pl, pod całonocnym numerem telefonu 19 115 lub na każdym przystanku. Godziny odjazdów niskopodłogowych autobusów i tramwajów zaznaczone są w rozkładzie jazdy ramką. Twoje dziecko do lat 7 podróżuje bezpłatnie, także za wózek z maluchem nie musisz kasować biletu. Ciebie jednak obowiązuje odpowiedni bilet. Nie wszystkie miejsca w Warszawie są przyjazne wózkom i młodym rodzicom, dlatego warto znać mapę nieprzyjaznych miejsc, żeby zaplanować komfortową podróż przez miasto. Akcją wskazywania przyjaznych i nieprzyjaznych rodzicom miejsc zajmuje się Fundacja MaMa, www.fundacjamama.pl.

Urzędy przyjazne rodzicom

Coraz więcej urzędów miejskich stara się, aby załatwianie spraw administracyjnych nie było dla rodziców uciążliwe. W przyjaznych warunkach można załatwić swoje sprawy w następujących urzędach dzielnicy¹⁸:

Urząd Dzielnicy Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 22 533 75 00

www.bemowo.waw.pl

Możesz tu skorzystać z punktu przewijania niemowląt, a starsze dziecko może zająć się zabawą w kąciu dla dzieci, gdzie znajdzie klocki, układanki, stolik do rysowania wyposażony w kredki, papier i kolorowanki. Rodzice z małymi dziećmi mogą skorzystać z obszernej toalety dla osób niepełnosprawnych mieszczącej się na parterze urzędu. Parter jest dostępny dla wózków poprzez podjazd dla niepełnosprawnych, piętra wyższe poprzez windy. Internetowa możliwość rezerwacji numerków na konkretną godzinę wizyty w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Białołęka

ul. Modlińska 197, tel. 22 676 76 70

www.bialoleka.waw.pl

Matki z dziećmi i kobiety w ciąży są obsługiwane poza kolejnością. Dla dzieci jest kąpiel z kredkami i klockami. W łazience dla osób niepełnosprawnych można skorzystać z przewijaka. Parter jest dostępny dla wózków poprzez podjazd dla niepełnosprawnych, piętra wyższe poprzez windy.

Urząd Dzielnicy Bielany

ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 33 33

www.bielany.waw.pl

Dla opiekunów z dziećmi przewidziane są następujące rozwiązania: jest kąpiel zabaw dla dzieci wyposażony w stolik, krzeselka oraz kredki, kolorowanki i klocki. Pokój dla matek karmiących, a w nim przewijak. Szeroka winda umożliwi przejazd z wózkiem na wszystkie piętra urzędu. Są podjazdy dla wózków. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla osób niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać. Na wizytę w urzędzie można się umówić na konkretną godzinę. Osoby z małymi dziećmi i kobiety z widoczną ciążą obsługiwane są poza kolejnością. Na terenie urzędu ma swoje pomieszczenia stowarzyszenie mam „Mamy czas”.

Urząd Dzielnicy Mokotów

ul. Rakowiecka 25/27, tel. 22 565 15 16

22 565 14 00, www.mokotow.waw.pl

Parter jest dostępny dla wózków poprzez podjazd dla niepełnosprawnych. Rodzice mogą skorzystać z przewijaka, a mamy nakarmić dziecko w pokoju socjalnym.

¹⁷ Źródło: www.ztm.waw.pl

¹⁸ Źródło: www.warszawarodzinnna.um.warszawa.pl



Opiekunowie małych dzieci i kobiety w ciąży są obsługiwani poza kolejnością. Dla dzieci jest stolik z kredkami i kolorowanymi.

Urząd Dzielnicy Ochota

ul. Grójecka 17a, tel. 22 578 35 00
www.urzadochota.waw.pl

Dzięki automatycznie otwieranym drzwiom wejściowym, podjazdom i windom można swobodnie poruszać się z wózkami po urzędzie. Przygotowano pokój, który jest udostępniany matkom karmiącym. W oddzielnej toalecie dla osób niepełnosprawnych można skorzystać z przewijaka. Rodzice z małymi dziećmi i kobiety w ciąży mogą otrzymać numerki priorytetowy i zostać obsłużeni poza kolejnością lub umówić się poprzez stronę internetową na wizytę o określonej godzinie. Dla dzieci zorganizowano kąpiel z kredkami, kolorowanymi, książeczkami i układankami, a w przypadku długiego załatwiania sprawy dzieci towarzyszące rodzicom otrzymują kredki i kartki na stanowisku obsługi interesanta.

Urząd Dzielnicy Praga Południe

ul. Grochowska 274, tel. 22 338 00 00
www.pragapl.d.waw.pl

W urzędzie są dogodne dla wózków podjazdy oraz windy. Rodzice małych dzieci obsługiwani są w pierwszej kolejności. Mały mieszkaniec mogą skorzystać z kąpielki zabaw wyposażonego w wykładzinę podłogową, fotel obrotowy, stolik dziecięcy, krzeselka, aplikacje ściennie, kredki, książeczki do kolorowania, pluszaki. Dla rodziców dostępny jest też osobny pokój wyposażony w przewijak i umywalkę, gdzie można malucha nakarmić i przewinąć. Na prośbę rodzica wydawane są również pieluchy.

Urząd Dzielnicy Praga Północ

ul. Ks. I. Kłopotowskiego 15, tel. 22 590 00 00
www.praga-pn.waw.pl

W budynku na parterze znajduje się kąpielki zabaw dla dzieci ze stolikiem i krzeselkami, wyposażony w zabawki, kredki i malowanki. Udostępnione jest pomieszczenie z przewijakiem oraz pokój dla matki i dziecka, w którym można dziecko nakarmić. Przy wejściu do budynku znajduje się podjazd i automatyczne drzwi ułatwiające wjeżdżanie wózkami. Windy przystosowane są do przewożenia wózków. Rodzice małych dzieci i kobiety w ciąży dostają numerki priorytetowe. Można też umówić się na wizytę w Urzędzie na konkretną godzinę.

Urząd Dzielnicy Rembertów

al. Gen. Chruściela „Montera” 28,
tel. 22 443 38 00

www.rembertow.waw.pl

W budynku znajdują się: winda, podjazd dla wózków, kąpielki zabaw z pluszakami, zabawkami edukacyjnymi, kredkami i kartkami. W toalecie dla niepełnosprawnych znajduje się przewijak. W przylegającym do urzędu parku urządzono ogrodzony plac zabaw dla dzieci ze zjeżdżalnią, urządzeniem do wspinania „fort”, „walec”, piaskownicą, karuzelą, ławką dla młodzieży, podwójną huśtawką wagową i bujakiem na sprężynie. Rodzice małych dzieci i kobiety w ciąży obsługiwani są poza

kolejnością. Na życzenie matek karmiących udostępniany jest oddzielny pokój.

Urząd Dzielnicy Śródmieście

ul. Nowogrodzka 43, tel. 22 699 82 09
www.srodmiescie.warszawa.pl

Urząd został w pełni przystosowany do potrzeb młodych rodziców: ma podjazdy, windy, przewijak w toalecie, pokój laktacyjny i specjalny kąpielki zabaw dla dzieci w dziale obsługi interesantów. Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością.

Urząd Dzielnicy Targówek

ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 87 27
www.targowek.waw.pl

Rodzicom z małymi dziećmi przysługują priorytetowe numerki. Urząd jest wyposażony w podjazdy i windy dla wózków, przewijak. Można też umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Ursus

pl. Czerwca 1976r. nr 1, tel. 22 478 60 00
www.ursus.warszawa.pl

W budynku na parterze znajduje się kąpielki zabaw dla dzieci ze stolikiem i krzeselkami, wyposażony w zabawki, kredki i malowanki oraz miejsce do przewijania niemowląt. Drzwi wejściowe do urzędu są automatyczne, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie. Rodzice z małymi dziećmi i kobiety w ciąży obsługiwani są poza kolejnością. Można też umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Ursynów

al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 545 71 00
www.ursynow.waw.pl

W budynku Urzędu (na parterze i na pierwszym piętrze) znajdują się dwa kąpielki zabaw dla dzieci ze stolikami i krzeselkami, wyposażone w zabawki, kredki i malowanki. Na parterze matki z dziećmi mogą skorzystać z pomieszczenia do karmienia niemowląt oraz przewijaka usytuowanego w przestronnej łazience. Osobom z dziećmi do lat 3 oraz kobietom w ciąży wydawane są w informacji WOM numerki priorytetowe do załatwiania spraw. Wizytę w Urzędzie można także umówić przez Internet. Drzwi do budynku Urzędu usytuowanego na poziomie gruntu (nie ma bariery architektonicznej w postaci schodów) rozsuwają się automatycznie, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie z wózkami dziecięcymi zarówno od ulicy Al. Komisji Edukacji Narodowej, jak i od parkingu. Przestronne windy umożliwiają wjazd wózkami dziecięcymi na wyższe kondygnacje.

Urząd Dzielnicy Wawer

ul. Żegańska 1, tel. 22 443 70 00
www.wawer.warszawa.pl

Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością. Na terenie sali obsługi interesantów znajduje się kąpielki malucha, w którym dzieci mogą spędzać czas na zabawie. Wyposażony jest w stolik i krzeselka, kredki, zabawki pluszowe. Istnieje również pokój dla matki i dziecka, w którym można dziecko przewinąć (dostęp do umywalki), nakarmić (fotel dla matki karmiącej,



fotelik dla dziecka), przebrać. Na maluchy w informacji często czeka drobiazg – lizak lub balon. Jedne z drzwi wejściowych do urzędu są automatyczne, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie osób niepełnosprawnych oraz z wózkami dziecięcymi. Można umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie. Droga z parkingu ze zniwelowanymi krawężnikami. Nowa, nowoczesna winda, podjazd dla niepełnosprawnych na zewnątrz.

Urząd Dzielnicy Wesoła

ul. 1 Praskiego Pułku 33, tel. 22 773 60 00
www.wesola.waw.pl

W holu urzędu znajduje się kącik zabaw dla dzieci wyposażony w stolik i krzeselka oraz kredki, kolorowanki, klocki. Na maluchy w informacji często czeka drobiazg – lizak lub balon. Droga z parkingu oraz z przystanków autobusowych ze zniwelowanymi krawężnikami, wejście do budynku bez schodów, otwiera automatycznie drzwi wejściowe, wewnątrz budynku winda. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać oraz bezpiecznie przewinąć dziecko. Dodatkowo na życzenie matek karmiących udostępniane jest oddzielne pomieszczenie socjalne.

Urząd Dzielnicy Wilanów

ul. S. Kostki Potockiego 11, tel. 22 642 60 01
www.wilanow.pl

W holu urzędu jest kącik zabaw dla dzieci, kredki, kolorowanki, drewniane zabawki, krzeselko do karmienia niemowląt. W przestrzeni WOM jest toaleta dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi mogą bezpiecznie przewinąć dziecko. Przy wejściu do urzędu zainstalowany jest podnośnik do wykorzystania przez rodziców z dziećmi w wózkach. Kobiety w ciąży oraz

rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością. Istnieje możliwość umówienia się na wizytę w urzędzie na konkretną godzinę.

Urząd Dzielnicy Włochy

al. Krakowska 257, tel. 22 443 44 44
www.ud-wlochy.waw.pl

W urzędzie jest kącik dla dzieci z kredkami, klockami, zabawkami oraz pokój dla matki z dzieckiem, a w nim przewijak i miejsce do karmienia. Zainstalowano przewijak w jednej z toalet w WOM.

Urząd Dzielnicy Wola

al. Solidarności 90, tel. 22 504 83 00
www.wola.waw.pl

W urzędzie jest kącik wyposażony w kredki i papier do rysowania, drewniane zabawki, oddzielną toaletę dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać oraz przewinąć dziecko. Jeśli jest taka potrzeba udostępniany jest pokój, gdzie matki mogą nakarmić dzieci. W informacji urzędu kobietom w ciąży i opiekunom z dziećmi, wydawane są priorytetowe numerki. Szeroka winda umożliwia przejazd z wózkiem na wszystkie piętra urzędu.

Urząd Dzielnicy Żoliborz

ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 560 13 13
www.zoliborz.org.pl

Są dogodne podjazdy dla wózków, drzwi na salę obsługi otwierają się automatycznie. Jest kącik zabaw dla dzieci wyposażony w stolik i krzeselka oraz kredki, kolorowanki, klocki. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi mogą bezpiecznie przewinąć dziecko. Dodatkowo na życzenie matek karmiących udostępniane jest oddzielne pomieszczenie socjalne.

Place zabaw

Placów zabaw jest w Warszawie sporo, ponad 1000 – od kameralnych po bardzo duże. Małe placzki znajdziesz na osiedlach i w parkach. Często są one ogrodzone, mają bezpieczną miękką nawierzchnię lub piasek. Nad bezpieczeństwem placów zabaw czuwają administratorzy odpowiedzialni za regularne przeglądy urządzeń zabawowych, utrzymanie czystości i porządku, dbanie o pozostałe wyposażenie: ławki, kosze na śmieci oraz otaczającą zielenią. Informację o administratorze znajdziesz na tablicy informacyjnej, która powinna być na każdym placu zabaw.

Warto wiedzieć, że zgodnie z obowiązującymi przepisami w zespołach zabudowy wielorodzinnej powinny być przewidziane place zabaw dla dzieci oraz miejsca rekreacyjne dla osób niepełnosprawnych. Plac zabaw powinien być zlokalizowany w miejscu odpowiednio nasłonecznionym, co najmniej 30% jego powierzchni powinna stanowić powierzchnia biologicznie czynna (np. trawnik i drzewa). W przepisach są szczegółowo określone minimalne odległości placu zabaw od ulic, parkingów, wjazdów do garaży i miejsc gromadzenia odpadów.

Wykaz placów zabaw finansowanych przez samorząd można znaleźć na stronie: www.plac zabaw.um.warszawa.pl.

Wybierzesz z niego miejsca, gdzie coś dla siebie znajdzie zarówno ciekawski roczniak, jak i rozbrykany pięcioletek. Takie, gdzie jest czysto, przestronnie i bezpiecznie, a zabawki zapewniają dziecku wszechstronną aktywność fizyczną i dobrą zabawę. I takie, gdzie w cieniu drzew mogą odpocząć zmęczeni rodzice. Place zabaw otwarte są zazwyczaj od 8.00 do 20.00. Wstęp na nie jest oczywiście wolny.



Jak bezpiecznie bawić się na placu zabaw?

Bawcie się razem – dzieci podczas zabawy powinny pozostawać pod opieką dorosłych. Zawsze obserwuj dziecko w czasie zabawy. Na placu zabaw sprawdź, czy urządzenia zabawowe są bezpieczne – nieuszkodzone, dostosowane do wieku twojego dziecka, czy nawierzchnia pod urządzeniami amortyzuje upadek. Bezpieczne nawierzchnie mogą być wykonane z luźnego żwirku, piasku, wiórów lub z tworzyw sztucznych. Lepiej unikać placów zabaw pokrytych asfaltem lub betonem, bo takie nawierzchnie nie amortyzują uderzeń podczas upadku. Jeśli jednak nawierzchnie te są stosowane poza strefą upadku (np. na ścieżkach lub w miejscach do gry w piłkę), jest to do przyjęcia. Jeżeli zauważysz zniszczone urządzenia, np. z poluzowanymi lub brakującymi elementami bądź inne niebezpieczne dla dzieci uszkodzenia, zawiadom administratora. Twoja reakcja przyspieszy usunięcie zagrożenia. Kontakt do osoby odpowiedzialnej za plac zabaw znajdziesz na tablicy informacyjnej. Po zabawie upewnij się, że zostawiasz plac zabaw w tak dobrym stanie, w jakim go zastałeś. Zadbaj o to, aby pozostawić bezpieczne i sprawne urządzenia zabawowe, śmieci wrzuć do kosza. Pozamykaj otwarte furtki.

WYBRANE PLACE ZABAW

Plac zabaw przy ul. A.E. Odyńca 6, przy skrzyżowaniu z al. Niepodległości (Mokotów)
Ogromny plac zabaw przy II Ogrodzie Jordanowskim. Wydzielono w nim część dla maluchów z piaskownicą, huśtawkami, niskimi zjeżdżalniąmi i domkami oraz dla starszaków z pajęczyną, wysokimi zjeżdżalniąmi, domkami sprawnościowymi, linami i ściankami wspinaczkowymi. Wszędzie miękka nawierzchnia. Jest też trasa rowerowa i boisko do koszykówki oraz siatkówki. Na zacienionych ławeczkach można odpocząć z maluchem w wózku. Obok placu znajduje się kilka restauracji i lodziarnia. Toaleta płatna na terenie placu zabaw.

Park Dreszera – ul. A.E. Odyńca 15, bliżej ul. Puławskiej (Mokotów)
Idealny plac zabaw dla małych – dwu-, trzyletnich dzieci. Miękka nawierzchnia. Lokomotywa, zjeżdżalnia i rura do przechodzenia, karuzele oraz huśtawki.

Place zabaw w Parku Szczęśliwickim, od ul. Usypiskowej (Ochota)
W parku znajdziemy 3 place zabaw dla dzieci młodszych, które są bardzo dobrze wyposażone w nowoczesne urządzenia zabawowe na nawierzchni piaskowej i kolorowej, miękkiej nawierzchni. Wokół placów znajdują się ławeczki, krzewy i drzewa. Dzieci starsze i dorośli mogą korzystać ze ścieżki zdrowia, siłowni, linarium, ścianek wspinaczkowych, stołów do tenisa stołowego, stołów do gier planszowych i wielu sprzętów sportowych.

Plac zabaw w Parku im. Obwođu Praga Armii Krajowej przy skrzyżowaniu ulic Grochowskiej i Podskarbińskiej (Praga Południe)
Duży plac zabaw w odremontowanym parku. Podzielony jest na dwie części – dla małych dzieci i starszaków. Obie części wyłożone są miękka nawierzchnią. W części dla maluchów duża piaskownica, zjeżdżalnia, bujaki, domki, huśtawka-kojec, ławeczki dla rodziców. Część dla starszaków to prawdziwe wyzwanie dla młodych

wspinaczy. Znajdują się tam dwa zamki ze zjeżdżalniąmi, linami do wspinaczki, rurą-tunelem, wiszącymi mostami, siatką do wspinaczki itp. Można się pohuścić na wielkiej huśtawce, pobiegać w kręconym kółku, poskakać na batucie. Poza tym w parku jest też ogromny pajak dla starszych dzieci. Wygodne alejki, dużo ławek, altanka, piękna zieleń, fontanna, boisko do gry w piłkę – to tylko niektóre jego atrakcje. Cały park jest ogrodzony, z ochroną. Zakaz wstępu psów (nawet w kagańcu). Toaleta bliżej ulicy Grochowskiej.

Plac zabaw (Ursus Niedźwiadek)
Bardzo duży, świetnie wyposażony plac zabaw. Jest podzielony na trzy części – dla maluchów, średniaków i dużych dzieci. Część dla maluchów jest wysypana piaskiem. Znajdują się tam: piaskownica, labirynty, huśtawki, karuzele, duży domek oraz statek. Część dla starszych dzieci jest wyłożona miękka nawierzchnią. Są tam trzy duże labirynty z różnymi atrakcjami, malpi gaj, zjeżdżalnia, różnego rodzaju huśtawki i zabawki. Dla starszych dzieci i młodzieży jest tor do jazdy na deskach czy rolkach z rampami, górką i przeszkodami, miniwyciąg, wysoki pajak do wspinania, minisiłownia, ścianka do wspinaczki, boisko do koszykówki.

Park Ujazdowski w al. Ujazdowskich, między ul. Piękną a pl. Na Rozdrożu (Śródmieście)
Plac zabaw raczej dla starszych dzieci, które mogą wspinać się na zamek z systemem drabinek i zjeżdżalni. Jest też miniścianka wspinaczkowa i wielki pajak. Huśtawki, bujanki na sprężynach, piaskownice, domki. Plac wyłożony miękka nawierzchnią.

Park na Solcu przy ul. Wilanowskiej (Śródmieście, Powiśle).
Nowoczesny, ogrodzony plac zabaw. Ma część dla maluchów z miękka nawierzchnią, huśtawkami, małą zjeżdżalnią i domkami. Dla starszych dzieci przeznaczony jest ogromny pajak i dwie konstrukcje z systemami lin i zjeżdżalni.



Park Żeromskiego przy pl. Wilsona (Żoliborz)

Barczo popularny wśród rodziców i dzieci plac zabaw położony w pobliżu stacji metra Plac Wilsona. W całości wyłożony miękką nawierzchnią. Może się na nim bawić prawie 200 dzieci! W części dla maluszków znajduje się: piaskownica, bujaki, huśtawki, niewysokie domki i zjeżdżalnie. W części dla starszaków dzieci mogą się wspinać na wyższe konstrukcje i zjeżdżalnie, skałki wspinaczkowe, spróbować swoich sił na zabawkach równoważnych. Wielką popularnością cieszy się duży pajak ze zjeżdżalnią. Park jest ogrodzony i strzeżony. Platna toaleta bliżej wejścia od ulicy Gen. L. Mierosławskiego.

Fort Bema przy ul. Obrońców Tobruku (Bemowo)

Supernowoczesny, ogromny plac zabaw o powierzchni ponad 2 ha to nowa inwestycja dzielnicy Bemowo. Znajduje się na nim ogrodzona część dla maluchów – a w niej piaskownice, małe domki i tunele, bujaki, zjeżdżalnie, huśtawki, oraz część dla starszaków – konstrukcje z linami do wspinaczki, zjeżdżalnie, pajaki, tunele, huśtawki, bujaki, ścianki wspinaczkowe. Ponadto do dyspozycji dzieci jest wioska indiańska, robinsonada i domek trapera. Zimą można poszaleć na górze saneczkowej, latem odpocząć na licznych ławeczkach. Na terenie parku toalety.

Ogrody Jordanowskie

W Warszawie możesz iść z dzieckiem do sześciu ogrodów jordanowskich – kompleksów zieleni przeznaczonych do zabawy i wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży. W każdym ogrodzie znajdziesz nowoczesny plac zabaw, alejki i ławeczki. Każdy ogród prowadzi akcje oświatowe i edukacyjne. Możesz zapisać malucha na zajęcia przedszkolne w Klubie Przedszkolaka, przysiąc na przedstawieniu teatralne czy spektakl muzyczny. Zajęcia są najczęściej bezpłatne lub ich cena jest niewielka. Informację o zajęciach otrzymasz bezpośrednio w biurach poszczególnych ogrodów i na stronach internetowych.

OGRODY JORDANOWSKIE

Ogród Jordanowski nr II

ul. A. E. Odyńca 6
tel. 22 844 01 58
www.ogrodjordanowski.pl

Ogród Jordanowski nr II

ul. J. Bytnara „Rudego” 15a
tel. 516 258 560

Ogród Jordanowski nr III

ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44
www.warszawa_3jordanek.republika.pl

Ogród Jordanowski nr V

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

Ogród Jordanowski nr VII

ul. Namysłowska 21, tel. 22 619 89 93

Ogród Jordanowski nr VIII

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

Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem

Park to idealne miejsce na spacer z niemowlakiem i ze starszakiem. Warszawa ma wiele wspaniałych parków, w których można się zrelaksować, zaczerpnąć świeżego powietrza, zażyć ruchu lub odpłynąć na ławeczce, podziwiając piękną zielen. Parki i tereny zieleni urzędzonej zajmują 8% powierzchni Warszawy. Wśród 82 parków stolicy są te największe o powierzchni ponad 70 ha i małe, liczące około 2 ha. Wstęp do wszystkich miejskich parków, oprócz Wilanowa, jest bezpłatny. W większości parków są place zabaw dla dzieci, kawiarenki, toalety. W niektórych można piknikować z rodziną i przyjaciółmi na trawie.

POLECAMY DŁUGIE SPACERY PO PARKACH

Park Agrykola (Łazienki Północne) pomiędzy ul. Agrykola, al. Ujazdowskimi i Trasą Łazienkowską, wejście od ul. Myśliwieckiej (Śródmieście)

To zbytłkowy teren położony pomiędzy Zamkiem Ujazdowskim a Kanalem Piaseczyńskim. Park został zaprojektowany w 1731 r. i podporządkowany bryle Zamku Ujazdowskiego. Na osi zamku powstał kanał łączący park z Wisłą. Jego głównym walorem jest piękna panorama. W ostatnich latach gruntownie wyremontowany – pojawiły się nowe fontanny i latarnie, wymieniono nawierzchnie w alejkach, dosadzono kilka tysięcy różnego rodzaju roślin. Wymarzone miejsce do spacerów.



Park Królewskie Łazienki pomiędzy al. Ujazdowskimi, ul. Podchorążych i Agrykołą (Śródmieście)

www.lazienki-krolewskie.pl

Park Królewski jest idealny na długie spacery z dzieckiem, choć trzeba się nastawić na pchanie wózka w górę i w dół, bo park usytuowany jest na skarpie. Szerokie alejki, liczne ławeczki, zaciszne, spokojne zakątki, Pałac na Wodzie, krążące po parku pawie, oswojone wiewiórki, a wiosną bajecznie kwitnące magnolie – to niewątpliwie zalety Łazienek. Plac zabaw zlokalizowany jest bliżej ulicy Podchorążych. Toalety w dwóch miejscach parku.

Ogród Saski, skrzyżowanie ul. Marszałkowskiej i Królewskiej (Śródmieście)

Park w samym centrum miasta – przepiękny, nobliwy, niewielki kompleks zieleni z legendarną fontanną. Atrakcją dla maluchów może być karmienie kaczek. Starszaki mogą poznać Grób Nieznanego Żołnierza i przyjrzeć się honorowej zmianie warty. Plac zabaw od strony ul. Królewskiej. Toalety przenośne.

Park Ujazdowski przy skrzyżowaniu al. Ujazdowskich i ul. Piękną (Śródmieście)

Niewielki, przepiękny park, którego główną rodzinną atrakcją jest duży, nowoczesny plac zabaw (patrz: w dziale place zabaw).

Ogród Krasińskich pomiędzy pl. Krasińskich a ul. Gen. W. Andersa, Długą i Świętojerską (Śródmieście)

Znajdziesz tam wiele uroczych miejsc – fontanny, klomby, jezioro, liczne ławeczki i alejki. Plac zabaw otoczony jest siatką, wysypany piaskiem i wyłożony bezpiecznym podłożem. Znajdujące się na nim zabawki są nowoczesne i dobrze utrzymane. Są zjeżdżalnie, huśtawki, ścianka wspinaczkowa, karuzela oraz ławeczki dla rodziców. Plac zabaw jest częściowo osłonięty koronami drzew.

Park im. Marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego, pomiędzy ul. Czerniakowską, Górnośląską i M. Konopnickiej (Śródmieście)

Park znajduje się w rejonie ulic Czerniakowskiej, Górnośląskiej i Konopnickiej. Został zaprojektowany po wojnie przez Alinę Szolzonę, Longina Majdeckiego i Zygmunta Stępińskiego. To jeden z największych i najnowszych parków Warszawy. Założony na terenie ogrodów Frascatti i starej zabudowy mieszkaniowej Powiśla, rozciąga się w stronę Wisły, zyskując niezwykłą formę dzięki częściowemu położeniu na skarpie warszawskiej. Jest to obiekt rekreacyjno-wypoczynkowy o zgeometryzowanym układzie i dużym potencjale rekreacyjnym. Zróżnicowana rzeźba terenu, podkreślona monumentalnymi schodami na głównej osi założenia, zamknięta jest od strony Wisły pomnikiem „Chwała saperom”. Założeniem projektantów było połączenie miasta z rzeką. Do parku przylega nowoczesny i dobrze wyposażony plac zabaw dla dzieci, a także wrotkowiśko. Przez park przebiega szlak rowerowy „Nadwiślańska ścieżka rowerowa” i „Podkarpowa ścieżka rowerowa”.

Pole Mokotowskie pomiędzy al. Żwirki i Wigury, al. Niepodległości i ul. Rastafińskich (Mokotów/Ochota)

www.polamokotowskie.pl

Szerokie alejki, kilka przyjaznych maluchom restauracji, dwa place zabaw czynią to miejsce atrakcyjnym celem rodzinnych spacerów. Liczne imprezy, np. z okazji Dnia Dziecka i Dnia Ziemi. Trzeba uważać na mknących na rowerach i rollkach sportowców. Toalety przenośne. Park Morskie Oko, pomiędzy ul.: Puławską, Dworkową, Morskie Oko, Promenada, Belwederską, Zajączkowską i Spacerową (Mokotów). Park Morskie Oko z racji położenia jest bardzo intensywnie użytkowany przez cały rok. Wchodzi w skład powiązanych ze sobą terenów zieleni usytuowanych na skarpie warszawskiej i terenie podskarpia, mających ogromne znaczenie przyrodnicze, klimatyczne i urbanistyczne dla Warszawy. Atrakcją są zabytkowe budowle (pałacyk Szustra, kaplica grobowa rodziny Szustrów, domek mauretański, neogotycka wieża z gołębnikiem i bramą), ukształtowanie terenu (skarpa), stawy parkowe (w tym jeden z wodotryskiem), pomniki, głazy i tablice pamiątkowe, place zabaw, starodrzew. Na terenie parku są dwa place zabaw, w okolicy kilka restauracji i kawiarni.

Park Dreszera, w obrębie ul. Puławskiej, I. Krasickiego, A.E. Odyńca i Ursynowskiej (Mokotów)

Uroczy, niewielki park idealny na spacer z niemowlęciem i zabawy z młodszymi dziećmi. Jest łatwo dostępny ze względu na położenie przy ul. Puławskiej – jednej z głównych arterii miasta, ma ogrodzenie, ochronę, publiczną toaletę parkową między ulicami A. Mickiewicza i Z. Krasińskiego. Znajdziesz tam idealny plac zabaw dla małych – dwu-, trzyletnich dzieci. Plac ma miękką nawierzchnię, dzieci mogą korzystać ze zjeżdżalni, lokomotywy, rury do przechodzenia, karuzeli, huśtawek. Park Dreszera utrzymany jest w stylu modernistycznym. Centralną oś kompozycji tworzy aleja główna z układem prostokątnych wewnątrz parkowych położonych po jej obu stronach. Wyróżniającym się elementem jest szeroka aleja kasztanowca. Atrakcją jest też fontanna w środku parku. W parku znajduje się pomnik Powstańców Mokotowa – żołnierzy AK pułku „Baszta”.

Park Szczęśliwicki, pomiędzy ul. Włodarzewską i Drawską (Ochota)

To jeden z ładniejszych terenów zielonych utworzonych po wojnie w stolicy. Mieszkańcy Ochoty tłumnie go odwiedzają i chętnie korzystają z tamtejszych atrakcji. Dwa nowoczesne place zabaw (patrz w dziale place zabaw), minisport narciarski, jezioro z kaczkami, boiska do gry w piłkę i tenisa przyciągają warszawiaków. Rodzice mogą spacerować wygodnymi alejkami. Nad dwoma jeziorkami wznosi się wysoka na kilkadziesiąt metrów górką, na której przez cały rok można zaleść na nartach lub snowboardzie. Przy ośrodku działa szkoła narciarska, w której mogą cwi-



czyż już trzylatki. Z drugiej strony góry zainstalowano kolejkę grawitacyjną – 700-metrowy zjazd z prędkością 36 km/ godz. – która dostarcza wielu emocji i dzieciom, i dorosłym. Dużym atutem jest to, że w wiosenno-letnie weekendy bardzo często odbywają się tu imprezy dla dzieci.

Zieleniec Wielkopolski, w obrębie ul. Filtrowej, Wawelskiej, Łęczyckiej, M. Reja, A. Krzyckiego, J. Dantyszka, Ł. Górnickiego (Ochota)

Bardzo popularny wśród rodziców z Ochoty. Dwa place zabaw, przyjazna dzieciom i rodzicom kawiarenka, szerokie alejki sprzyjają atmosferze wspólnych zabaw. Do najbardziej wyrazistych elementów przestrzennych parku należy szeroka na blisko 30 m al. Wielkopolska składająca się z dwóch ciągów pieszych i rozdzielającego je pasa zieleni obsadzonego dębami czerwonymi. Okazałe prezentuje się również aleja jesionowa od strony ul. Łęczyckiej. Centralna część zielenca, na przecięciu osi, podkreślona jest dwoma symetrycznymi placami. Na jednym z nich został usytuowany plac zabaw. Drugi plac zabaw znajduje się w pobliżu ul. Wawelskiej. Główne wejście od strony ul. Filtrowej zaakcentowane jest półkolistym placem.

Park Skaryszewski przy rondzie J. Waszyngtona i wzdłuż al. Zielenieckiej i al. J. Waszyngtona (Praga Południe) www.skaryszewski.pl

Park Skaryszewski ma nieodparty urok i przyciąga mieszkańców z całej Warszawy. Po drugim co do wielkości parku stolicy możesz spacerować wygodnie szerokimi alejami, zjeść coś w trzech restauracjach lub kultowej cukierni. Możesz podziwiać międzywojenne rzeźby, odpocząć w rosarium lub nad malowniczymi jeziorkami. Twoje dziecko wybawi się na zacienionym placu zabaw w środku parku. Na terenie parku jest też stadnina, gdzie dzieci od lat trzech mogą przejechać się na kucyku. Toalety przy kawiarni. Niewątpliwą zaletą parku Skaryszewskiego jest możliwość rozłożenia się z kocem, maluchem i piknikiem na trawie. Dodatkową atrakcją parku jest zapach unoszący się z pobliskiej fabryki czekolady.

Park Praski pomiędzy ulicami: Ratuszową, Jagiellońską, al. Solidarności i Wyrzeżem Helskim (Praga Północ)

Niewielki, bardzo ładnie zagospodarowany park w samym centrum Pragi. Jego największą atrakcją jest oczywiście zoo. Maluchy mogą też oglądać słynne misie, których wybieg jest usytuowany tuż przy przystanku tramwajowym od strony al. Solidarności. W samym parku jest nieduży, ogrodzony plac zabaw. Zimą dzieci oblegają parkowe góry.

Park Wilanowski, ul. S. Kostki Potockiego 10/16 (Wilanów) www.wilanow-palac.art.pl

Park Wilanowski o powierzchni 43 ha stanowi integralną część barokowego założenia pałacowo-ogrodowego w Wilanowie. Park wraz z pałacem należy do najcenniejszych zabytków polskiej kultury narodowej. Wspaniale spędzisz tam dzień z maluchem, ale raczej tym w wózku. Przepiękne aleje i bujna przyroda skłaniają do długich, relaksujących spacerów. Możesz kontemplować części ogrodu w stylu angielskim, chińskim, włoskim. A od wczesnego lata do późnej jesieni możesz podziwiać bogactwo odmian i gatunków róż w ogrodzie różanym. Park otwarty codziennie od godz. 9.00 do zmierzchu, we czwartki wstęp wolny. Cennik: bilet normalny – 5 zł, ulgowy – 3 zł.

Park Kultury w Powsinie, ul. Maślaków (Wilanów) www.parkpowsin.pl

Bardzo ciekawy, atrakcyjny park na obrzeżach Warszawy. Można się tam wybrać na cały dzień – bawić się z maluchami na placu zabaw, spacerować, piknikować, korzystać z wielu atrakcji. Wyposażenie Parku Kultury to poza bogatymi terenami spacerowymi: basen kąpielowy (najmłodszy mają do dyspozycji brodzik), wypożyczalnię sprzętu sportowego, liczne terenowe boiska do siatkówki, koszykówki, badmintona, piłki nożnej, place zabaw dla dzieci, ciągi spacerowe, punkty gastronomiczne, obiekty administracyjno-gospodarcze oraz nowy pawilon rekreacyjno-sportowy wraz z kortami tenisowymi. Plac zabaw dla maluchów wyposażony jest: w huśtawki, zjeżdżalnie, piaskownice, drewniane minibudowle, stoły piknikowe. Znajduje się wśród drzew i krzewów, a dojdąc do niego zapewnia oryginalny system drewnianych podestów. Bezpieczeństwo dzieci zwiększa wyłożona wokół urządzeń syntetyczna nawierzchnia z elastycznej wykładziny.

Park Żeromskiego przy pl. Wilsona, pomiędzy ul. A. Mickiewicza i Z. Krasińskiego (Żoliborz)

Park założono w latach 1931-32 z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Żoliborza na terenach XIX-wiecznych fortyfikacji. Urządzony w stylu modernistycznym doskonale wpisywał się w architekturę i klimat ówczesnego Żoliborza. Szczególnym atutem parku jest urozmaicona rzeźba terenu, która w połączeniu z podkreślającymi ją formami roślinnymi przesyłają atrakcyjności tego miejsca. Spacer jego alejkami jest bardzo przyjemny, można go połączyć ze zwiedzaniem starego, zacisznego Żoliborza. Toaleta przy placu zabaw. W 2005 r. powstał w zachodniej części parku nowoczesny plac zabaw, który stanowi obecnie jeden z najbardziej atrakcyjnych i intensywnie użytkowanych tego typu obiektów w Warszawie (patrz w dziale place zabaw).



Teatry dla dzieci

W Warszawie działają trzy teatry lalkowe. Każdy z nich proponuje wysokiej klasy repertuar. Teatry zapraszają maluchy już od 3. roku życia. W każdym z nich panuje dziecięca, radosna atmosfera. Młody miłośnik sztuki po spektaklu może się zaopatrzyć w programy, znaczki, płyty z muzyką z przedstawień. Na stronach internetowych teatrów można się zapoznać z opisami przedstawień i sprawdzić, dla jakiego widza są przeznaczone. Bilety do teatrów warto rezerwować wcześniej, bo na widowni jest zawsze komplet. Poza teatrami maluch ze sztuką teatralną może się zapoznać na plenerowych spektaklach, które odbywają się latem np. w Ogrodach Jordanowskich. Przedstawienia dla dzieci, również tych najmłodszych, grywają też teatry „dorosłe”, np. Syrena, Rampa, Komedia.

Adresy, repertuary, aktualne działania teatrów i innych placówek kulturalnych stolicy można znaleźć na stronie www.kulturalna.warszawa.pl.

Teatr Baj

ul. Jagiellońska 28, tel. 22 818 08 21, 22 619 80 77, www.teatrbaj.waw.pl

Ceny biletów: indywidualny 30 zł, grupowy 25 zł z wyjątkiem weekendu (opiekun 2 zł). Kasa czynna w godz. 9.30-17.30 (od wtorku do piątku), 10.00-14.00 (w sobotę i niedzielę). W poniedziałki kasa nieczynna

Powstał w 1928 r. i jest najstarszym w Polsce teatrem lalek dla dzieci. Ma w repertuarze przede wszystkim sztuki autorów polskich i adaptacje światowej literatury dla dzieci. Baj pozostaje wierny lalce, ale poszukuje nowych środków wyrazu, stosując tradycyjne polskie lalki na patyku, marionetki, maski, teatr „papierowy”, „czarny teatr” z użyciem lalek typu Bunraku. Łączy też na scenie grę aktora z lalką. Spektakle podzielone są na kategorie: dla dzieci od lat 3 i dla dzieci od lat 5.

Teatr Lalka

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 50, 22 656 69 56, www.teatrlalka.waw.pl, e-mail: rezerwacje@teatrlalka.pl,

Ceny biletów: normalny 30 zł, ulgowy 25 zł, dostawka 10 zł. Kasa czynna od poniedziałku do soboty w godz. 11.00-17.30, w niedzielę w godz. 11.00-15.00

Tradycje tego teatru sięgają 1945 r. i dalekiej Samarkandy w Uzbekistanie, gdzie powstał dla dzieci Polaków zesłanych do azjatyckich republik ZSRR. W 1946 r. repatriowany do ojczyzny; od 1955 r. ma siedzibę w PKiN. Teatr słynie z ambitnego repertuaru, ale tak dostosowanego, aby i dziecko, i jego rodzic odnaleźli treści czytelne dla siebie. Specjalizuje się w przedstawieniach tzw. żywego planu – połączeniu na scenie występów aktorów i lalek. Szczególnie warta polecenia jest grana od kilkunastu lat w okresie bożonarodzeniowym „Szopka krakowska”. Spektakle teatru Lalka są często nagradzane w konkursach teatralnych. W repertuarze teatru są spektakle dla dzieci poniżej 3. roku życia.

Teatr Lalek Guliwer

ul. Różana 16, tel. 22 845 16 76, www.teatrguliwer.waw.pl

Ceny biletów: normalny I strefa – 30 zł, II strefa – 27 zł; grupowy 25 zł, wejściówka 22 zł, bilet V rząd 35 zł, bilet sponsorski 50 zł, bilet rodzinna karta Guliwera 5 zł. Kasa czynna codziennie (oprócz poniedziałków) w godz. 9.30-17.30, w soboty 12.00-18.00, w niedzielę 10.00-13.00

Założony przez grupę entuzjastów sztuki lalkowej pod wodzą Ireny Sowińskiej w październiku 1945 r. Guliwer wystawia starannie wybraną literaturę dla dzieci, klasyczne sztuki lalkowe, adaptacje poczytnych powieści, wielką literaturę dla młodzieży. Stosuje różne gatunki teatru lalek i rozmaite sposoby animacji. Spektakle Guliwera są często nagradzane w konkursach teatralnych. Podzielone są na kategorie: dla dzieci od lat 3, od lat 4, od lat 5 i dla dzieci od lat 6.



Scena Letnia w Arkadach Kubickiego

Zamek Królewski w Warszawie, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl
Bilety na przedstawienia dla dzieci – 8 zł, bilety są dostępne na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu lub koncertu, więcej informacji: www.scaletnia.sdk.pl. Wejście do Arkad Kubickiego od strony ul. Bugaj i ul. Grodzkiej.

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego to organizowany przez Staromiejski Dom Kultury w Warszawie we współpracy z Zamkiem Królewskim cykl imprez kulturalnych w okresie letnim.

Dziecięce Lato Teatralne

Informacje: Stowarzyszenie Scena 96, ul. Raszyńska 32/44 lok. 140, tel. 22 668 67 08

Festiwal Dziecięce Lato Teatralne organizowany jest od 2001 roku. Przez dwa wakacyjne miesiące prezentowany jest przegląd najlepszych spektakli minionego roku. Pokazywane są teatry dla dzieci z całej Polski. Festiwal powstał z myślą o dzieciach, które w wakacje pozostają w domach. Dlatego spektakle odbywają się w plenerze, gdzie łatwiej jest nawiązać bezpośredni kontakt z młodą widownią i uczynić ją integralną częścią przedstawienia poprzez zabawę. Atmosfera na przedstawieniach jest radosna i wakacyjna. Nikomu nie przeszkadzają biegające maluchy. Na spektakl można się wybrać już z dwu-, trzyletnim dzieckiem. Spektakle odbywają się w warszawskich Ogrodach Jordanowskich. Wstęp bezpłatny.

Teatranki

Institut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, ul. Jazdów 1, tel. 22 501 70 03,
www.institut-teatralny.pl.

Bilety dostępne (od 23 września 2013) on-line na stronie www.eventim.pl, księgarnia PROSPERO w Instytucie Teatralnym oraz w punkcie sprzedaży EVENTIM (m.in. kasy Empik, Media Markt, Saturn), rezerwacja: bilety@institut-teatralny.pl, tel. 22 745 10 32. Bilet rodzinny (opiekunowie/rodzice z dzieckiem/dziećmi) 30 zł normalny i 20 zł ulgowy (przysługują rodzicom na urloпах wychowawczych, rodzicom bezrobotnym oraz dziadkom i babciom)

To cotygodniowe, niedzielne spotkania dla dzieci i ich rodziców. To teatralny plac zabaw, animacje lalkami, cyrk, bajkowa scena opowiadania, zaczarowany dom, lalki i wiele innych niespodzianek. Zajęcia są prowadzone przez artystów i animatorów kultury z różnych dziedzin. Odbywają się m.in. warsztaty cyrkowe dla całej rodziny, zajęcia lalkarskie (wykonywanie małych form lalkowych i animacja teatralna lalkami), warsztaty opowiadania bajek, a także zajęcia plastyczne, muzyczne itp. Poprzez Teatranki twórcy i organizatorzy tego przedsięwzięcia chcą stworzyć alternatywne miejsce dla rodziców do aktywnego spędzania wolnego czasu ze swoimi pociechami. Jednocześnie w atmosferze artystycznej zabawy chcą wychowywać przyszłych widzów sceny teatralnej.

Teatr Małego Widza

ul. Jezuicka 4 (wejście od ul. Brzozowej), tel. 512 622 215, www.teatrmalegowidza.pl
Cena 1 biletu: od 40 do 60 zł dla każdego widza zasiadającego na widowni.

Teatr Małego Widza adresuje swoje spektakle do dzieci już od 1 roku życia. Widowiska dostosowane są do percepcji najmłodszych widzów i angażują ich wszystkie zmysły. Na widowni może zasiąść 40 osób.

Teatr Maskarada

ul. Stolarska 2/4 (Szwedzka – róg Letniej), tel. 501 027 278, www.maskarada.waw.pl
Ceny biletów: normalny 25 zł, rodzinny dla 3 osób 65 zł, rodzinny rodzice/dziadkowie + dzieci 75 zł, grupowy (od 25 osób) – 20 zł za osobę.
Kasa biletowa otwarta jest na godzinę przed spektaklem. Płatność w kasie tylko gotówką.

Teatr Maskarada zaprasza na spektakl „Co w trawie bzyczy” dzieci w wieku od 1,5 do 5 lat. Spektakl „Księżniczka na ziarnku grochu” przeznaczony jest dla dzieci od 4 do 9 lat.



Teatr Rampa

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 50 51/52, www.teatr-rampa.pl.

Spektakle dla dzieci i młodzieży: bilety ulgowe 30 zł, 2 zł – opiekun do grup zorganizowanych, bilety Familijne (na spektakle Familijne) – 120 zł (Scena Duża, dla 4 os. w tym min. 2 dzieci, strefa I,II)

Teatr Rampa na Targówku jest unikatowym miejscem na teatralnej mapie Warszawy, gdzie tradycja teatru muzycznego miesza się z nowoczesnością formy i treści. Spektakle przygotowane są z myślą o wszystkich grupach widzów i uwzględniają różnorodność ich gustów i oczekiwań. Wyśmienite musicale skierowane do bardzo młodej publiczności, bawią nie tylko dzieci, ale i dorosłych. Niektóre z nich grane są w planie żywym i lalkowym.

Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana w Warszawie

ul. Kazimierza Karasia 2, tel. 22 826 92 71, www.teatrpolski.waw.pl

Rezerwacja biletów: tel. 22 826 49 18, 22 826 92 76, e-mail: rezerwacje@teatrpolski.waw.pl

Do ceny biletu doliczana jest opłata za warsztaty dla dzieci – 5 zł (ilość miejsc ograniczona).

Jeśli chcesz pójść do teatru, a nie masz z kim zostawić dziecka, wybierz się do Teatru Polskiego. Tutaj w ramach cyklu Teatr Polski Dzieciom przygotowano rozrywkę dla całej rodziny. Dorosli oglądają wybrany spektakl, a w tym czasie dzieci uczestniczą w Warsztatach z Nianią, czyli uczą się i bawią pod okiem wykwalifikowanych animatorów z Klubokawiarni Rodzinnej Kredkafe (www.kredkafe.pl).

Centrum Sztuki FORT Sokolnickiego

ul. Stefana Czarnieckiego 51, tel. 22 633 96 17, 505 44 60 30 (pon.-pt. 9.00-17.00)

www.nowyfort.pl/new. Cena biletu 25 zł.

Niewielka scena prezentuje rzeczy wielkie duchowo. Na dzieci w Forcie czekają spektakle: „W rytmie Kleksa”, „Podróż z Pchłą Szachrajką” oraz „Hops oto Drops!” Przedstawienia w reżyserii Anny Seniuk, to roztańczone i rozśpiewane opowieści, które pochłoną maluchy bez reszty.

Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci i Młodzieży KORCZAK

Organizator: Polski Ośrodek Międzynarodowego Stowarzyszenia Teatrów dla Dzieci i Młodzieży ASSITEJ, ul. Bartycka 18, tel. 22 32 96 223, www.korczak-festival.pl

Od kilkunastu lat na scenach warszawskich teatrów gości Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci i Młodzieży KORCZAK. Podczas festiwalu można zobaczyć najciekawsze, o najwyższej wartości artystycznej wydarzenia teatralne z Polski i ze świata, nawiązujące do myśli Janusza Korczaka. W ramach Festiwalu odbywają się warsztaty teatralno-lalkarskie, happeningi, spotkania z twórcami spektakli, wystawy, konkursy. Znajdą się tu warsztaty nawet dla dzieci w wieku 6-18 miesięcy. W dniach 23-31.05.2014 r. odbędzie się w Warszawie specjalna edycja XVIII Międzynarodowego Festiwalu Teatrów dla Dzieci i Młodzieży KORCZAK realizowanej podczas 18. Światowego Kongresu Teatrów dla Dzieci i Młodzieży ASSITEJ. Współorganizatorem będzie Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego. Festiwal składa się z dwóch części: międzynarodowej i regionalnej (Polska, Czechy, Słowacja, Węgry). Wszystkie planowane wydarzenia odbędą się przy współpracy siedmiu teatrów, w których wystawiane będą spektakle w ramach Festiwalu KORCZAK 2014. Festiwal gościć będą: Teatr Lalka, Teatr Studio, Teatr 6. Piętro, Teatr Dramatyczny, Teatr Powszechny, Teatr Żydowski oraz Teatr Baj.

Małe Warszawskie Spotkania Teatralne

Teatr Dramatyczny m. st. Warszawy, Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, 22 632 03 70, 22 632 24 78

Małe Warszawskie Spotkania Teatralne organizowane przez Teatr Dramatyczny to wielkie święto polskiej kultury. Raz w roku (kwiecień – maj) dzieci mogą obejrzeć najciekawsze spektakle grane w minionym sezonie w teatrach w całej Polsce. W programie Małych Warszawskich Spotkań Teatralnych znajdziemy również czytanie bajek, koncerty i zabawy dla dzieci, warsztaty dla pedagogów i rodziców oraz Polish Children's Theatre Showcase dla kuratorów, producentów, dyrektorów festiwalu i teatrów oraz krytyków teatralnych z całego świata.

Muzea dla dzieci

Muzeum Kolejnictwa

ul. Towarowa 1 (dawny Dworzec Warszawa Główna), tel. 22 620 04 80
www.muzeumkolejnictwa.waw.pl, bilety: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł

Małym wielbicielem kolejek trzeba koniecznie pokazać Muzeum Kolejnictwa. To cel wypraw wielu rodzin z małymi „kolejarzami”. W salach dzieci mogą obejrzeć modele starych, historycznych lokomotyw, atrakcją są ruchome makiety z małymi pociągami. Rodzice uśmiechną się na widok wystawy pokazującej, jak zmieniał się wystrój Warsa. Na zewnątrz maluchy mogą zwiedzać prawdziwe, ogromne lokomotywy. Do części z nich można wejść. Obsługa wyrozumiale odnosi się do dzieciaków biegających z radością między eksponatami.

Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41-46, www.ethnomuseum.pl
bilety: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, rodzinny 20 zł, w soboty wstęp bezpłatny

Muzeum gromadzi zbiory z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. Z przedszkolakiem możesz się udać na ciekawe wystawy stałe i czasowe. Muzeum organizuje wiele atrakcji – kiermasze świąteczne, konkursy, warsztaty. W niedzielne popołudnia można się wybrać całą rodziną na spotkania tematyczne, np. „Zabawki i zabawy naszych dziadków” – wspólne zabawy ruchowe, a następnie wykonywanie zabawek: lalek ze słomy i konika z kartonu. „W Wojtusiowej izbie” – na wystawie dzieci poznają nieznanne przedmioty przy lekturze żartobliwych wierszyków Janiny Porazińskiej, w sali kinowej lepienie garnków z gliny.

Muzeum dla dzieci im. Janusza Korczaka w Państwowym Muzeum Etnograficznym

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 3 wew. 261, 248, www.podzielsiepolka.pl
Ceny biletów: grupowy 15 zł za jedno dziecko (min. 10 os. po wcześniejszej rezerwacji), opiekunowie bezpłatnie, indywidualny 20 zł za jedno dziecko, rodzeństwo: drugie dziecko 10 zł, każde kolejne dziecko 5 zł (w cenie biletu dla dziecka bezpłatne zwiedzanie wystaw Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie dla dwóch opiekunów). Popołudnie w Muzeum 15 zł (dziecko), jeden opiekun bezpłatnie, każde następane dziecko 5 zł. Etoniedziela 20 zł (dziecko), jeden opiekun bezpłatnie, karnet na 4 spotkania – 70 zł (dziecko)

Najnowsze i najbardziej nowoczesne muzeum dla dzieci w Warszawie. łączy naukę, zabawę i możliwość relaksu (także dla rodzica, który może posiedzieć w kawiarni obserwując bawiące się za szybą dzieci). Muzeum jest całe dla dzieci: wszystkiego można dotknąć, zdjęć z półki, przymierzyć. Tu odkrywa się cały świat, poznaje kultury – tradycyjne i współczesne, przedmioty i zjawiska z różnych kontynentów. Jest tu kącik dla lubiących biegać, czytać, rysować, a nawet dla przyszłych prawników, w którym można sformułować nowe prawa 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 Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego

ul. Rakowiecka 4 (wejście od ul. Wiśniowej), tel. 22 459 23 48
www.geoportal.pgi.gov.pl/muzeum

**Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN**

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 66 37, www.muzewol.pan.pl
bilety: normalny 8 zł, ulgowy 4 zł

Małych wielbicieli dinozaurów trzeba koniecznie zabrać do Muzeum Geologicznego i Muzeum Ewolucji. To pasjonujące wycieczki w świat prehistoryczny – dzieci zobaczą tu szkielety, kości i jaja dinozaurów. W muzeach odbywają się zajęcia dla dzieci i warsztaty edukacyjno-plastyczne, których wynikiem są np. małe plastelinowe dinozaury. Muzeum Ewolucji organizuje urodziny dla dzieci.

Muzeum Techniki i Przemysłu NOT

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47, www.muzeumtechniki.warszawa.pl
bilety: normalny 14 zł, ulgowy 8 zł

To fascynujące miejsce dla małych naukowców. Ciekawe wystawy stałe i czasowe zainteresują starszego przedszkolaka. Dzieci mogą zobaczyć zdobycze techniki z różnych dziedzin: astronomii, fizyki, komunikacji, życia codziennego. Ogromną atrakcją może się okazać planetarium.

Zachęta

Narodowa Galeria Sztuki, pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, www.zacheta.art.pl,
bilety: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 18 zł, czwartki wstęp wolny

Galeria wychodzi dzieciom naprzeciw i z powodzeniem organizuje niedzielne warsztaty rodzinne dla rodziców i dzieci w różnym wieku. Warsztaty odbywają się w niedziele o godz. 12.30 dla młodszych dzieci (4-6 lat) i 15.00 dla dzieci starszych (7-10 lat), cena biletów 18 zł. Warsztaty są związane tematycznie z aktualnymi wystawami galerii, pozwalają dzieciom aktywnie poznawać sztukę współczesną. Zajęcia w Zachęcie cieszą się ogromnym powodzeniem, konieczne są więc zapisy (Dział Edukacji: 22 556 96 51).

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71-3, www.csw.art.pl,
bilety: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, rodzinny 20 zł, czwartki wstęp wolny.

Niedziela w Zamku Ujazdowskim – cykl warsztatów dla dzieci w wieku 5-12 lat i ich rodziców, spotkania poświęcone są różnym dziedzinom sztuki: muzyce, rzeźbie, malarstwu, teatrowi, fotografii, architekturze i filmowi, wstęp: dzieci 10 zł, rodzice wstęp wolny.

Muzeum Narodowe

Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, www.mnw.art.pl
Ceny biletów wstępu na ekspozycje stałe: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 40 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), grupowy 10 zł/osoba (min. 10 osób), dzieci w wieku 7-16 lat 1 zł. We wtorek wstęp na ekspozycje stałe jest bezpłatny. Ceny biletów wstępu na ekspozycje czasowe (uprawnających również do wejścia na ekspozycje stałe): normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny 50 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), grupowy 15 zł/osoba (min. 10 osób)

Odkryte na nowo po remoncie Muzeum Narodowe naprawdę otworzyło się na dzieci, nawet te najmłodsze w wieku 2-3 lat. Nowa aranżacja muzeum jest przyjazna dla dzieci, a duży plus należy się również za atrakcje dla rodziców takie, jak np. fotografujący dzieci Jacek Poremba. Animatorzy angażują się w prowadzone zajęcia, pomagają i otaczają opieką młodych adeptów sztuki. Tutejsza księgarnia oferuje duży wybór książek dla dzieci, a latem miło posiedzieć na dziedzińcu przy kawie i ciastku z Cafe Lorentz.



Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16, tel. 801 011 779, 22 8420 795, www.wilanow-palac.pl

Ceny biletów (bez przewodnika): bilet normalny 20 zł, bilet ulgowy 15 zł, bilet edukacyjny 10 zł, Muzeum za złotówkę 1 zł.

Historia Pałacu Wilanowskiego rozpoczęła się w XVII wieku, kiedy to wioska Milanów stała się własnością Jana III Sobieskiego. Wkrótce nazwę zmieniono na Villa Nova, w nawiązaniu do tradycji antycznych, a potem spolszczono ją na Wilanów.

Dzisiaj Pałac proponuje naprawdę wiele różnorodnych zajęć edukacyjnych i warsztatów dla dzieci i młodzieży. Poznawać króla Jana III i jego rodzinę oraz zwiedzać wnętrza królewskiej rezydencji mogą już 4-latki. Dla grup przedszkolnych przeznaczone są zajęcia „Królewska rodzina”, „Zwierzaki, stwory i potwory”, a także warsztaty terenowo-stacjonarne „Spotkanie z wydrą Robakiem”. Zajęcia w Parku wilanowskim, miejscu niezwykle ze względu na bogactwo przyrodnicze, to „Zielona wyprawa” i „Król ogrodnik”. Prawdziwą gratką są wystawiane w Pałacu przedstawienia teatralne, a pantomima czy teatr marionetkowy są atrakcją nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. W niektóre wieczory można obejrzeć mapping, czyli pokaz 3D, łączący światło, obraz i dźwięk, kiedy to fasada pałacu zmienia się nie do poznania. Pokazy odbywają się na dziedzińcu głównym, na który wstęp jest wolny.

Nasze 5-latki mogą również uczestniczyć w programie Beagle (Biodiversity Education and Awareness to Grow a Living Environment). Są to warsztaty skierowane do rodzin z dziećmi w wieku 5-7 lat oraz 8-11 lat, w czasie których obserwuje się kolejne fazy fenologiczne kilku wybranych gatunków drzew w przepięknym parku – od pojawienia się pąków, liści, kwiatów, owoców i nasion, aż po przebarwienie i opadanie liści. Więcej propozycji możesz znaleźć na stronie internetowej Pałacu.

Centrum Nauki Kopernik

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00, www.kopernik.org.pl, mail: info@kopernik.org.pl.

Ceny biletów: normalny 22 zł (roczny imienny 66 zł), ulgowy dla dzieci i młodzieży szkolnej (2-19 lat), osób z niepełnosprawnością 13 zł, (roczny imienny 39 zł), rodzinny (dla 4 osób) 57 zł, dzieci do lat 2 wstęp wolny.

Centrum Nauki Kopernik jest jednym z najnowocześniejszych centrów dydaktycznych w kraju i Europie, które upowszechnia i popularyzuje wiedzę w nowoczesnej formie przekazu. Zwiedzający mogą poznawać prawa nauki poprzez samodzielne przeprowadzanie doświadczeń na interaktywnych wystawach. Znajdzie się tu też wiele atrakcji dla najmłodszych dzieci.

„Pod jednym niebem” (od lat 3). Elmo i Żółtodziób – bohaterowie „Ulicy Sezamkowej” zabierają dzieci w fascynującą podróż do gwiazd. Odwiedza ich także gość z Chin i razem oglądają Wielki Wóz, szukają Gwiazdy Polarnej i spacerują po powierzchni Księżyca.

„Zając Franek i gwiazdna przygoda” (3-5 lat), to prowadzony na żywo pokaz dla najmłodszych dzieci prezentowany przed filmem „Pod jednym niebem”.

Prezenterzy zabierają małych widzów do lasu, gdzie dzieci spotkają rodzinę jeży, rysia, sowę i jelenia. A kiedy zapadnie zmrok, okaże się, że zwierzęta można odnaleźć także na niebie: ukryte pod postacią gwiazdozbiorów. Pokaz pojawi się w repertuarze od 1 czerwca.

Park Odkrywców – zielony teren pomiędzy CNK a Mostem Świętokrzyskim.

To miejsce, gdzie można wypocząć nad brzegiem Wisły, a także poeksperymentować z dźwiękiem na różnych znajdujących się tam eksponatach, np. Szeptaczach. W ciepłych miesiącach Park jest miejscem astronomicznych obserwacji nieba, kina plenerowego i wielu innych atrakcji.



Miejski ogród zoologiczny

ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, www.zoo.waw.pl.

Zoo jest otwarte codziennie od 9.00 do 17.00. Kasy są zamykane godzinę wcześniej. Ceny biletów: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny (2 osoby dorosłe i min. 2 dzieci) – po 15 zł, roczny 110 zł (dla 2 osób).

Warszawskie zoo w marcu 2008 roku obchodziło swoje 80. urodziny! Mieszka w nim ponad 4 tys. zwierząt, przedstawiciele 489 gatunków. To wyjątkowe miejsce na spacer z maluchami i starszakami. W warszawskim zoo można zobaczyć słonie, nosorożce, jaguary, lwy, małpy, żyrafy, kangury, liczne ptaki, gady, płazy i ryby. Dla najmłodszych atrakcją będzie „baśniowe zoo”, gdzie dzieci mogą odwiedzić znane z bajek zwierzęta, pobawić się z nimi, pogłaskać je, a nawet nakarmić. Spotkać tu można osiołki, kucyki, kozy angorskie, świnki morskie, króliki oraz kury jedwabiste.

Na terenie zoo są trzy place zabaw z kolejką linową, huśtawkami oraz zjeżdżalniami. Szerokie, wygodne alejki ułatwiają spacer z wózkiem, ławeczki zachęcają do wypoczynku, punkty gastronomiczne zapewnią nam posiłek. W zoo można spędzić cały dzień! Na stronie www.zoo.waw.pl w dziale „aktualności” można śledzić nowinki z życia zwierząt – ich narodziny, jubileusze i przeprowadzki. Zoo organizuje też czasami konkursy dla mieszkańców Warszawy na imiona dla nowo narodzonych zwierzątek.

Biblioteki dla najmłodszych

Bibliotek dla dzieci i młodzieży jest w Warszawie ponad 50. Są one bardzo dobrze zaopatrzone w dziecięcą klasykę oraz najnowsze tytuły. Możesz wypożyczyć książki już dla rocznych maluszków. Wiele bibliotek organizuje spotkania dla dzieci z ciekawą książką i z autorami literatury dziecięcej, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne dla przedszkolaków. W niektórych bibliotekach wydzielone są kącki dla maluchów z małymi krzeselkami i stolikami. Pracownicy bibliotek dysponują ogromną wiedzą i chętnie pomogą wybrać odpowiednią książkę. Wspólne buszowanie wśród półek pełnych książkowych rarytasów to smak i radość dzieciństwa.

BIBLIOTEKI DLA NAJMŁODSZYCH

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
www.nautilus.hb.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4
ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 70
www.bialoleka.e-bp.pl

BIELANY

Biblioteka dla Dzieci nr 14
ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52

Biblioteka dla Dzieci nr 26
ul. T. Duracza 19, tel. 22 639 88 51

Biblioteka dla Dzieci 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
www.bibliotekabelany.waw.pl

MOKOTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 3
ul. Tuchlińska 2a, tel. 22 843 20 87

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 18
ul. Górska 7, tel. 22 841 64 58

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 30
ul. Melsztyńska 4, tel. 22 849 37 98

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 33
ul. 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
www.bpochota.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48
ul. S. Baleya 9, tel. 22 823 51 37
www.bpochota.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68
ul. S. Skarżyńskiego 5, tel. 22 822 36 81
www.bpochota.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 41
(Przystanek Książka)
ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06
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 PÓŁNOC

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. Radzymańska 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

Wypożyczalnia nr 40 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Suwalska 11, tel. 22 814 07 94

Wypożyczalnia nr 52 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Rembelleńska 6a, tel. 22 811 57 16

Wypożyczalnia nr 53 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Bazylińska 6, tel. 22 811 19 15

Wypożyczalnia nr 65 dla Dzieci i Młodzieży
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 „Skorosze”
ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00

Biblioteka dla Dzieci „Niedźwiadek”
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56
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. E. Dembowskiego 12, tel. 22 899 18 87



**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

**Wypożyczalnia nr 112 Księgozbiór dla dorosłych
oraz dla dzieci i młodzieży**
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
www.wesola.e-bp.pl

WILANÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
ul. Radosna 11, tel. 22 423 57 55
www.bibliotekawilanowska.pl

WŁOCHY

Biblioteka dla Dzieci nr 22
ul. Ks. J. Chrościckiego 2, tel. 22 863 89 62
www.bpwlochy.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.bpwola.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

Muzyka

Koncerty dla dzieci

poranki dla małych melomanów, Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, informacja o biletach:
22 551 71 28, kasy biletowe: 22 551 71 30, 22 551 71 31, www.filharmonia.pl
Ceny biletów na niedzielne koncerty dziecięce 20 i 25 zł

Filharmonia Narodowa od wielu lat dba o wychowanie muzyczne najmłodszych słuchaczy. Na koncertach panuje atmosfera niezwykle przyjazna dzieciom, nawet tym najmłodszym i ruchliwym, przy jednoczesnej, niewymuszonej nauce obcowania z muzyką. Maluchy zachowują się tak, jak na prawdziwych melomanów przystało: słuchają koncertu w fotelach, biegają tylko na przerwach. W bieżącym sezonie artystycznym niedzielne koncerty dla dzieci odbywają się w dwóch cyklach: Koncerty dla dzieci (Sala Koncertowa) oraz Poranki dla Małych Melomanów (Sala Kameralna). Zostały one podzielone na koncerty dla dwóch różnych grup wiekowych: godz. 11.00 – koncerty dla dzieci młodszych (3-6 lat), godz. 14.00 – koncerty dla dzieci starszych (7-12 lat). Prowadzą je różni prelegenci – muzykolodzy i teoretycy muzyki – ze specjalnymi predyspozycjami do pracy z dziećmi. Również tutaj zapraszani są znakomici artyści i utalentowana młodzież.

„Słowa i dźwięki”

Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza, Rynek Starego Miasta 20,
tel. 22 831 76 91, 22 831 40 61 w. 110, www.muzeumliteratury.pl
Cena biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł.



Raz w miesiącu w niedziele odbywają się tu muzyczne zajęcia dla rodzin z dziećmi „Słowa i dźwięki”. Spotkania specjalnie przygotowane dla dzieci w wieku 2-3 lat prowadzi Malina Sarnowska, skrzypaczka, pedagog i animatorka życia muzycznego. Udział w zajęciach wymaga wykupienia biletu rodzinnego w cenie 5 zł.

Koncerty Fundacji „Nowa Orkiestra Kameralna”

ul. Białostocka 48 m 54, tel. 22 402 02 07, www.fnok.pl.

Koncerty odbywają się w Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21, o godz. 11.00.

Fundacja organizuje koncerty dla dzieci i młodzieży, które z jednej strony uzupełniają edukację szkolną, a z drugiej pozwalają na bezpośredni udział w muzykowaniu poprzez śpiew, granie w orkiestrze czy dyrygowanie. Wychodząc z założenia, że muzyka powinna łączyć pokolenia Fundacja organizuje Koncerty Rodzinne. Dzieci i ich rodzice lub opiekunowie mają możliwość wspólnego wysłuchania utworów różnych epok i stylów, a także wspólnego muzykowania. Takie chwile są bezcenne. Rezerwacja oraz wszelkie informacje na temat terminów koncertów: tel. 604 826 990 lub na stronie www.fnok.pl.

Domy kultury

W każdej dzielnicy Warszawy działają domy kultury, gdzie możesz skorzystać z licznych zajęć, kursów, przedstawień teatralnych, koncertów. Oferta jest często bardzo bogata i różnorodna. Każdy DK prowadzi zajęcia dla dzieci – plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne, rozwojowe, czasem już nawet dla maluchów od 1. roku życia. Coraz bardziej popularne stają się zajęcia dla niemowląt i przygotowujące do przedszkola. Wieczorami mamy mogą skorzystać z jogi, aerobiku lub innych zajęć fizycznych. Warto zajrzeć do „swojego” domu kultury i zapoznać się z jego ofertą. Zajęcia są zazwyczaj płatne, jednak ich cena nie jest wygórowana. Wykwalifikowana kadra zapewni wysoki poziom zajęć. Szczegółową informację o działalności warszawskich domów kultury można znaleźć na stronie internetowej: www.domykultury.waw.pl.

DOMY KULTURY

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. Nagodzciców 3, tel. 22 811 15 43

BIELANY

Bieleński Ośrodek Kultury

ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.art.pl

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
www.mdkandersena.pl

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. W. Żuławskiego 4/6, tel. 22 848 00 02

Klub Dowództwa Garnizonu Warszawy
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. Białobrzaska 17, tel. 22 823 04 32
www.oko.com.pl

Ośrodek Kultury Ochoty „Eko-OKO”
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

Klub Kultury „Goclaw”
ul. Gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 94 79
www.klubgoclaw.pl

Klub Osiedlowy SM „Przyczółek Grochowski”
ul. Ostrzycka 2/4, tel. 22 810 61 32

Ośrodek Edukacji Kulturalnej
al. Stanów Zjednoczonych 40, tel. 22 810 44 12

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

**Filia Centrum Promocji Kultury Samorządowa
instytucja kultury w Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy**
ul. Obrońców 28/30, tel. 22 616 12 84

PRAGA PÓLNOĆ

Dom Kultury „Praga”
ul. Dąbrowszczaków 2, tel. 22 618 41 51
www.dkpraga.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

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. Elekoralna 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

Państwowe Ognisko Artystyczne

ul. Nowolipki 9b, tel. 22 635 19 60
www.nowolipki.edu.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” Robotnicza SM Warszawa Praga

ul. Goławicka 1, tel. 22 679 78 72

Klub „Kołatka” Robotnicza SM Warszawa Praga

ul. Kołowa 2, tel. 22 679 75 85

Klub „Nasz Klub” Robotnicza SM Warszawa 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

ul. Wiolinowa 14, tel. 22 643 79 35
www.domsztuki.art.pl

Dom Kultury SMB „Imielin”

ul. Dereziowa 6, tel. 22 641 19 15
www.dkimielin.waw.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 Lasku”

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. Lucerna 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
www.domkulturywesola.net

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 427 37 74
www.domkulturywesola.net

WILANÓW

Centrum Kultury Wilanów

ul. Wiertnicza 26, tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl



Powoiński Klub Kultury
ul. Ptysiowa 3, tel. 22 894 43 69
www.kulturawilanow.pl

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

Artystyczny Dom Animacji ADA
ul. ks. J. Chrościckiego 14, tel. 22 836 79 81
www.dkwlochy.pl

Okecka Sala Widowiskowa
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 868 02 01
www.dkwlochy.pl

Klub „Stokrotka” WSM Ochota
al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32

WOLA

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
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 „Górcie”
Spółdzielni Mieszkaniowej „Wola”**
ul. Kazubów 8, tel. 22 665 64 37

Centrum Kultury „Okopowa”
ul. Okopowa 55a, tel. 22 838 89 26

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

ŻOLIBORZ

OPP „Żoliborz”
ul. Ks. J. Popieluszki 13, tel. 22 839 42 41
www.opp.dmkhost.net

Klub „Promyk”
ul. Promyka 5, tel. 22 839 61 44

Klub Osiedlowy „Zatraskie”
ul. Elbląska 53a, tel. 22 633 44 03

Klub „Piaski”
ul. W. Broniewskiego 71, tel. 22 633 80 65

**Spółeczny Dom Kultury Warszawska Spółdzielnia
Mieszkańowa**
ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 37 39

Chłup do wody

W Warszawie możesz skorzystać z nowoczesnych, świetnie wyposażonych basenów. W wielu placówkach organizowane są zajęcia z pływania dla niemowląt i starszych dzieci, a nawet urodziny dla maluchów. Większość basenów ma małe brodziki dziecięce z cieplejszą wodą oraz niewielkie zjeżdżalnie. Cena jednorazowego biletu waha się w granicach 10-20 zł. Na niektóre baseny dzieci do lat 3 wchodzi za darmo. Czasem obowiązuje bilet rodzinny.

PŁYWALNIE

BEMOWO

OSiR Bemowo – Basen „Pingwin”
ul. Oławska 3, 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
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 9, tel. 22 854 01 30
www.wodnypark.com.pl

LIII LO Stowarzyszenia PAX pod wezwaniem

św. Augustyna
al. Niepodległości 52, tel. 22 844 96 94

Sinnet

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. Belska 1/3, tel. 506 499 207
www.plywaczek.com.pl

OCHOTA

OSiR Ochota

ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88
www.osirochota.waw.pl

TKKF Szczęśliwice – pływalnia odkryta

ul. Usypiškowa 1, tel. 508 293 706

Zespół Szkół nr 83

ul. Powstańców Wielkopolskich 4, tel. 22 822 66 08
www.dabrowska.edupage.org

PRAGA POŁUDNIE

OSiR Praga Południe:

- **Pływalnia „Wodnik”**
ul. Gen. R. Abrahama 10, wejście od ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego, tel. 22 673 82 00 w 112,
www.wodnik.waw.pl
- **Pływalnia „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

WOW Wisła – pływalnia odkryta

ul. Wał Miedzeszyński 407, tel. 502 393 586
www.baseny.walmiedzeszynski407.pl

PRAGA PÓLNOC

OSiR Praga Północ – Pływalnia „Prawy Brzeg”

ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 50 31 w 106
www.dosir.waw.pl

WOW „Wisła” – Pływalnia kryta „Namysłowska”

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 „Polonia”**
ul. Konwiktorska 6, tel. 22 635 03 02
- **Ośrodek „Rozbrat”**
ul. Rozbrat 26, tel. 22 598 94 00
www.wosir.waw.pl

OSiR Śródmieście

ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34 w 110
www.osir-polna.pl

Ośrodek Basenowy Infiancka

ul. Infiancka 8, tel. 22 831 92 29 w 104
www.infiancka.waw.pl

Basen w Pałacu Młodzieży Pałac Kultury i Nauki

pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, www.pm.waw.pl

TARGÓWEK

OSiR Targówek – Pływalnia „Polonez”

ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 88 00
www.osirtargowek.waw.pl

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”

ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68
www.basen-muszelka.pl

URSUS

OSiR Ursus:

- **Pływalnia „Skalar”**
ul. Gen. K. Sosnowskiego 3, tel. 22 250 19 01
www.osirusus.pl
- **Pływalnia „Albatros”**
ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94
www.osirusus.pl

URSYNÓW

UCSiR:

- **„Aqua Relaks”**
ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71, www.ucsir.pl
- **„Hirszfelda”**
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36, www.ucsir.pl
- **„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 Powisin – pływalnia odkryta

ul. Maślaków 1, tel. 22 649 45 75
www.parkpowisin.pl

WAWER**OSiR Wawer – Pływalnia Anin**

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93
www.osir-wawer.warszawa.pl

WESOŁA**Wesolandia S.C**

ul. Wspólna 4, tel. 22 773 91 91
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:**

www.osir-wola.pl

- **Pływalnia „Delfin”**
ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65
- **Pływalnia „Foka”**
ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90
- **Pływalnia „Nowa Fala”**
ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25
- **Pływalnia „Orka”**
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 50 28

Park Wodny „Moczydło” – pływalnia odkryta

ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34

Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 2

al. Jana Pawła II 69, tel. 22 838 70 22
www.zssam2.waw.pl

ŻOLIBORZ**OSiR Żoliborz**

ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl

Multico wellness & spa

ul. Bitwy pod Rokitną 1, tel. 22 869 96 31
www.multicofitness.pl

Karta Warszawiaka i Karta Młodego Warszawiaka

Karta Warszawiaka i Karta Młodego Warszawiaka 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.



Rozdział VII

Świadomy rodzic

Poradnie rodzinne

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia
umiejętności wychowawczych

Kluby dla rodziców

Gdy szukasz pomocy

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Planowanie rodziny

Gdy chcesz pomóc innym

Rodzicielstwo zastępcze

Dach nad głową

Rodzic w Internecie

Rodzicielstwo to pasjonująca przygoda, ale można się w nim pogubić. Jeśli masz problemy, możesz sięgnąć po pomoc specjalistów, którzy pomogą ci się cieszyć rodzicielstwem i wychować szczęśliwe dziecko. Bycie rodzicem to jakby drugi zawód. Tak jak pierwszy wymaga doskonalenia i nieustannej pracy nad pogłębianiem swoich umiejętności. Podnieś swoje kwalifikacje, aby świadomie i mądrze wychować małego człowieka. Zrozum potrzeby swojego dziecka, aby nawiązać z nim silną i pełną miłości więź na całe życie. Poznaj swoje mocne i słabe strony i wykorzystaj je, by stać się lepszym rodzicem. Tylko zadowolony z siebie rodzic wychowa szczęśliwego malucha.

Poradnie rodzinne

Poradnie oferują pomoc i wsparcie tym, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z opieką nad małym dzieckiem. W Warszawie są specjalistyczne poradnie rodzinne, które prowadzą konsultacje dla rodziców, szkolenia z umiejętności wychowawczych oraz udzielają wsparcia w trudnych momentach rodzicielstwa.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bemowo
ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28e, tel. 22 664 13 42, www.spr.bemowo.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany
al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06, www.sprbielany.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 77 97, www.poradniarodzinna.neostrada.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego przy Zespole Ognisk Wychowawczych im. K. Lisieckiego „Dziadka”
ul. Stara 4, tel. 22 831 41 94 w. 202, www.zow.pl

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące rozwoju dziecka, wątpliwości, problemy wychowawcze, rodzina przeżywa kłopoty, pomocy mogą ci udzielić specjaliści w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W placówkach tych prowadzone są zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci, porady, konsultacje dla rodziców, grupy wsparcia. Każdy rodzic może się zgłosić z dzieckiem do swojej poradni (zgodnie z miejscem zamieszkania). Specjaliści zdiagnozują problem, udzielą porad, dadzą wskazówki, pomogą w przezwyciężeniu trudności. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wydadzą też odpowiednie orzeczenie lub opinię. Wszystkie wizyty, porady i zajęcia prowadzone w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych są bezpłatne.

W Warszawie działają 22 poradnie rejonowe, które udzielają pomocy dzieciom i młodzieży oraz rodzicom mieszkającym na ich terenie. Pozostałe poradnie specjalistyczne działają na rzecz całego miasta. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP przy ul. Raszyńskiej 8/10 pełni funkcję koordynatora wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. To tutaj możesz uzyskać informacje na temat specjalistycznej pomocy dziecku i rodzinie w zespołach wczesnego wspomaganie na terenie Warszawy. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców” przy ul. Raszyńskiej 8/10 prowadzi warsztaty, grupy edukacyjne, konsultacje dla rodziców. 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.poradnia20.pl

BIAŁOŁĘKA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21
ul. Marywiłska 44, tel. 22 814 10 61
www.pp-p.waw.pl

BIELANY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10
ul. Wrzeciono 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
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.amedia.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16
ul. Siennicka 40, 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 lok. 5, 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. 22 277 20 00
www.poradniawawer.pl

WESOŁA

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

WŁOCHY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 22
ul. Małownicza 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
ul. A. Felińskiego 15, tel. 22 839 48 67
www.ppp3.waw.pl

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 ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem OPTA
ul. Wiśniowa 56, tel. 22 826 39 16
www.optaporadnia.pl

Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych

Poradnie rodzinne oraz poradnie psychologiczno-pedagogiczne i fundacje regularnie prowadzą warsztaty umiejętności wychowawczych w programie „Szkoły dla rodziców i wychowawców”. Program powstał na podstawie książek: „Wychowanie bez porażek” T. Gordona oraz „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” A. Faber, E. Mazlish. Podstawowym celem warsztatów jest rozwijanie u rodziców praktycznych umiejętności budowania właściwych relacji z dziećmi. „Szkoła dla rodziców” pokazuje, w jakim kierunku i w jaki sposób można wychowywać dziecko. Udział w warsztatach pozwala pogłębić samoświadomość i refleksję na temat mechanizmów rządzących relacjami międzyludzkimi. Celem 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. Rodzice uczą się aktywnego słuchania, rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć (dziecka i swoich), a także radzenia sobie z tzw. trudnymi uczuciami (złość, lęk, niechęć itp.). Dowiadują się także, jak zmienić nieodpowiednie lub niepożądane zachowanie dziecka bez stosowania przemocy, poznają sposoby mądrego i skutecznego uczenia go ponoszenia konsekwencji własnych zachowań. Warsztaty prowadzone są 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 organizują warsztaty za darmo. Konieczne są wcześniejsze rezerwacje telefoniczne. Po odbyciu pierwszego cyklu spotkań można uczestniczyć w kolejnych: „Rodzeństwo bez rywalizacji”, „Dziecko a seksualność” itd. Więcej informacji na stronie www.ore.edu.pl.

Kluby dla rodziców

Po urodzeniu dziecka nie zamykaj się w domu! Wychodź jak najczęściej na zewnątrz, do ludzi, do innych rodziców. Skorzystasz na tym i ty, i twoje dziecko. W Warszawie działają Warszawskie Kluby dla Rodzin www.warszawarodzinnna.um.warszawa.pl zrzeszające rodziców, którzy chcą tworzyć środowisko przyjazne dzieciom, rodzicom i rodzinom. Tu z jednej strony możesz otrzymać wsparcie w sprawach opiekuńczo-wychowawczych, pomoc w rozwijaniu swojego potencjału jako rodzica, ale też możesz włączyć się w działania tych klubów. Możesz też wybrać się do jednego z Klubów Mam, a wtedy znajdziesz się w grupie kobiet, które przeżywają podobne emocje. Takie wyjście z domu, to nie tylko oderwanie się od codziennych obowiązków, ale też dobra zabawa i mile spędzony czas. Jeśli nie ma klubu w twojej dzielnicy, możesz go założyć sama! Zgłoś się do domu kultury, burmistrza twojej dzielnicy lub poradni psychologiczno-pedagogicznej. Adresy Klubów Mam znajdziesz na stronie www.dobryrodzic.fdn.pl lub na stronach Warszawskich Klubów dla Rodzin.



WARSZAWSKIE KLUBY DLA RODZIN

BEMOWO

Stowarzyszenie Rodzice Razem
ul. Konarskiego 83
tel. 504 128 101
www.rodzicerazem.org

BIELANY

Stowarzyszenie Mamy Czas
Al. Zjednoczenia 19
tel. 695 582 415
www.mamyczas.wordpress.com

MOKOTÓW

Fundacja Rozwoju Rodziny RoRo
ul. Z. Modzelewskiego 58A/80
tel. 22 788 381 193
www.fundacjaroro.org

Stowarzyszenie Aktywni Dla Stegien
ul. Barcelońska 1
tel. 513 172 266, 505 189 748
www.aktywnidlastegien.pl

OCHOTA

**Oddział Terenowy Towarzystwa
Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA**
ul. Grójecka 79
tel. 22 824 37 02
www.szansa.warszawa.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Fundacja Sto Pocięch
ul. Freta 20/24a
tel. 22 887 05 55
www.stopocięch.pl

Fundacja MaMa
ul. Wilcza 27b
www.fundacjamama.pl

PRAGA POŁUDNIE

Stowarzyszenie Mama, Tata i Ja
ul. Stanisławowska 3
tel. 730 484 156
www.klubmamytaty.pl

Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej
ul. Kawęczyńska 49
tel. 22 619 44 76
www.warszawa-praga.caritas.pl

TARGÓWEK

**Fundacja Wspierania i Aktywizacji Rodzin
Mamy Moc**
ul. św. Wincentego 112 m. 53
tel. 533 596 668
www.mamymoc.pl

**Oddział Terenowy Towarzystwa
Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA**
ul. Kraczyńska 4
www.szansa.warszawa.pl

URSUS

Stowarzyszenie Przymierze Rodzin
ul. Walerego Sławka 2
tel. 518 510 748
www.klubirs.blogspot.com

ŻOLIBORZ

**Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych
REZERWAT KULTURY**

- ul. Popiełuszki 13
- ul. Cieszkowskiego 1/3 lok. 119

tel. 517 043 443
www.rezerwatkultury.pl

WAWER

Stowarzyszenie Mierz Wysoko
ul. Żegańska 1a
www.mierzwysoko.org.pl

WOLA

Fundacja Chrześcijańska NEBO
ul. Nowolipie 18 B
www.klubdlarodziny.pl

Gdy szukasz pomocy

Mediacja

Kiedy przestaje się układać między rodzicami, dzieci stają się często obiektem przetargów i – niezależnie od wieku – bardzo intensywnie przeżywają konflikty między najbliższymi im osobami. Większość instytucji powołanych do pomocy rodzinie oferuje usługę mediacyjną. 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. Jest wiele instytucji, które oferują usługę medycyną. Ich adresy są dostępne w ośrodkach pomocy społecznej oraz na stronie: www.poradnictwo.waw.pl

Zasiłek rodzinny

Podstawowym świadczeniem mającym na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka jest zasiłek rodzinny. 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 5 lat,
- 106 zł na dziecko w wieku 5-18 lat,
- 115 zł na dziecko w wieku 18-24 lata.

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).

Rodzice małych dzieci mogą się ubiegać o dodatki z tytułu:

- urodzenia dziecka,
- opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego,
- samotnego wychowywania dziecka,
- wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej,
- kształcenia i rehabilitacji dziecka.

• Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu urodzenia dziecka

Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu urodzenia dziecka otrzymuje się wyłącznie wraz z zasiłkiem rodzinnym. Nie stanowi on świadczenia samoistnego. Wymagane dokumenty dla ustalenia prawa do danego dodatku stanowią jedynie uzupełnienie kompletu dokumentów, które należy złożyć ubiegając się o zasiłek rodzinny. Świadczenie to wypłacane jest w wysokości 1000 zł. Dokumenty należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od narodzenia dziecka, objęcia go opieką albo przysposobienia. Pismo złożone po tym terminie nie wywołuje żadnych skutków. Wniosek (wraz z dowodami osobistymi rodziców oraz aktem urodzenia) należy złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy. Dodatek z tytułu urodzenia dziecka przysługuje jednorazowo, a prawo do niego jest uzależnione od przedstawienia zaświadczenia o pozostawaniu matki dziecka pod opieką medyczną nie później niż od 10 tygodnia ciąży do dnia porodu. Zaświadczenie może wystawić położna lub lekarz. Wzór zaświadczenia jest dostępny na stronie: www.um.warszawa.pl w zakładce: Załatw sprawę w urzędzie. Warunek ten nie dotyczy osób będących prawnymi albo faktycznymi opiekunami dziecka, a także osób, które przysposobiły dziecko.

• Dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego

Przysługuje on w wysokości 400 zł miesięcznie osobom przebywającym na urlopie wychowawczym, których miesięczny dochód netto na członka rodziny nie przekracza 539 zł (od 1 listopada 2014 r. – 574 zł).

Osoba uprawniona może z niego korzystać:

- nie dłużej niż przez 24 miesiące kalendarzowe,
- 36 miesięcy, jeżeli sprawuje opiekę nad więcej niż jednym dzieckiem urodzonym podczas jednego porodu,



- 72 miesiące, jeżeli sprawuje opiekę nad dzieckiem legitymującym się orzeczeniem o niepełnosprawności albo o znacznym stopniu niepełnosprawności.

W przypadku równoczesnego korzystania z urlopu wychowawczego przez oboje rodziców lub opiekunów prawnych dziecka, przysługuje jeden dodatek.

Przy ustalaniu prawa do dodatku brane są pod uwagę dochody wszystkich członków rodziny uzyskane w roku poprzedzającym okres zasiłkowy. Należy pamiętać, iż podjęcie jakiegokolwiek zatrudnienia na urlopie wychowawczym powoduje utratę prawa do dodatku. Wypłatą świadczeń zajmują się urzędy dzielnic.

- **Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka**

Przysługuje on 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 o znacznym stopniu niepełnosprawności dodatek wynosi 250 zł na dziecko, nie więcej jednak niż 500 zł na wszystkie dzieci. Dodatek przysługuje osobom samotnie wychowującym dziecko, jeżeli nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców (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**

Przysługuje on w wysokości 60 zł miesięcznie na dziecko, które nie ukończyło 5. roku życia, i 80 zł na dziecko powyżej 5. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka (becikowe)

Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka przysługuje matce lub ojcu dziecka, opiekunowi prawnemu albo opiekunowi faktycznemu dziecka, jeżeli dochód rodziny w prze-lczeniu na osobę nie przekroczy kwoty 1922 zł netto. Wysokość zapomogi to 1000 zł, a jego wypłata jest uzależniona od przedstawienia zaświadczenia o pozostawaniu matki dziecka pod opieką medyczną nie później niż od 10 tygodnia ciąży do dnia porodu. Zaświadczenie może wystawić położna lub lekarz. Wzór zaświadczenia jest dostępny na stronie www.um.warszawa.pl w zakładce: Załatw sprawę w urzędzie. Pisemny wniosek o zapomogę można złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy w terminie 12 miesięcy od dnia narodzin dziecka. Przy składaniu wniosku niezbędne są m.in.: dokument stwierdzający tożsamość wnioskodawcy i skrócony odpis aktu urodzenia dziecka (aby do wniosku mogły zostać dołączone uwierzytelnione kopie tych dokumentów, konieczne jest okazanie oryginałów), zaświadczenie potwierdzające pozostawanie matki dziecka pod opieką medyczną nie później niż od 10. tygodnia ciąży oraz pisemne oświadczenie, że na dziecko nie została już pobrana jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka (np. przez drugiego z rodziców).

Świadczenia opiekuńcze

Poza zasiłkami rodzinnymi i przysługującymi do nich dodatkami, w ramach świadczeń rodzinnych realizowane są 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. Świadczenie to przysługuje niezależnie od dochodu rodziny i przyznawane jest na czas nieokreślony.

- **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 wymagającym stałej lub długotrwałej opieki albo osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu 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.

Gdy rodzic zostaje sam

Jeśli drugi z rodziców dziecka nie uczestniczy w kosztach jego wychowania – wystąpi o alimenty. Sąd je zasądzi, biorąc pod uwagę twoje żądania oraz możliwości pozwanej/pozwanego. Jeśli masz trudności w ich egzekwowaniu, możesz wystąpić o świadczenia z funduszu alimentacyjnego. Przysługują one w przypadku, gdy dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 725 zł. Świadczenia z funduszu alimentacyjnego przysługują w wysokości bieżąco ustalonych alimentów, wynoszą one jednak nie więcej niż 500 zł.

Ośrodki pomocy społecznej

Ośrodki pomocy społecznej świadczą pomoc pozamaterialną – poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, prawne za pomocą specjalistów ds. rodzin i specjalistów pracy socjalnej, konsultantów, psychologów, terapeutów czy prawników. Ośrodki udzielają systemowego wsparcia rodzinom doświadczającym trudności związanych z zaburzeniami w relacjach rodzinnych, przemocą, problemami wychowawczymi dzieci, chorobami w rodzinie, zdarzeniami losowymi. Można tu znaleźć indywidualne konsultacje psychologiczne i pedagogiczne, Klub Rodzin Zastępczych czy Grupy dla Rodziców.

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.

Ośrodki zapewniają również dopłaty do wyżywienia w przedszkolach i żłobkach. Oprócz pomocy finansowej, pracy socjalnej i poradnictwa ośrodki pomocy społecznej oferują kobietom w ciąży i z małymi dziećmi w sytuacji kryzysowej pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, w znalezieniu zatrudnienia, pomoc dzieciom w nauce w ramach wolontariatu, organizują kolonie dla dzieci, zabawy świąteczne i paczki okolicznościowe. Ponadto organizowane są grupy wsparcia dla matek, 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

BIALOLEKA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białoleka
ul. J. Marywiłska 44 C, tel. 22 614 70 00
www.opsbialoleka.waw.pl
• ul. Vincenta van Gogha 7 (rejon Tarchomin)
tel. 22 614 69 45, 22 300 20 43

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 68, 22 849 44 66
www.opsmokotow.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, 22 824 46 19
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. Targowa 66/22
tel. 22 618 77 59, 22 670 18 99

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 50
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

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Przemoc domowa może zdarzyć się w każdym domu, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej. Pomoc społeczna interweniuje wobec rodzin, które z powodu deficytów materialnych, psychologicznych lub społecznych mogą spowodować zagrożenie zdrowia i życia dziecka.

Program „Dobry rodzic – dobry start”

Warszawa wdrożyła nowatorski program mający na celu profilaktykę krzywdzenia małych dzieci poprzez wsparcie rodziców – dostarczenie im informacji, jak opiekować się małym dzieckiem, jakie zachowania mogą negatywnie wpływać na jego rozwój – oraz poprzez wypracowanie systemu wczesnej diagnozy i interwencji w przypadku podejrzenia krzywdzenia dziecka.

Obecnie program skierowany jest do rodziców dzieci w wieku od 0 do 6 lat, zwłaszcza do rodzin przeżywających trudności wychowawcze lub rodzin, w których wystąpił problem krzywdzenia. Program realizowany jest w ścisłej współpracy z dzielnicowymi ośrodkami pomocy społecznej i placówkami służby zdrowia. Specjaliści mający na co dzień kontakt z kobietami w ciąży i rodzicami małych dzieci działają wspólnie, aby szybko udzielić wsparcia rodzicom z grup ryzyka. Kierują rodziców na warsztaty umiejętności wychowawczych, a także na bezpośrednie konsultacje psychologiczne i pedagogiczne. Więcej informacji: www.dobryrodzic.fdn.pl.

Fundacja „Dzieci Niczyje”

Fundacja Dzieci Niczyje jest organizacją pozarządową o charakterze non-profit, której celem jest ochrona dzieci przed krzywdzeniem oraz pomoc dzieciom krzywdzonym, ich rodzinom i opiekunom. Realizując swoją misję Fundacja:

- uczy dorosłych, jak traktować dzieci, żeby ich nie krzywdzić,
- pokazuje im, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda,
- uczy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania,
- oferuje krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną,
- wpływa na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

Placówką FDN jest **Praskie Centrum Dziecka i Rodziny**, ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69, www.praskiecentrum.fdn.pl. Od 2008 r. Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman funkcjonuje jako specjalistyczna placówka oferująca wsparcie dla rodziców dzieci w wieku do lat 3. Oferta placówki skierowana jest do rodziców, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z opieką nad małym dzieckiem.

W Praskim Centrum Dziecka i Rodziny rodzice małych dzieci mogą korzystać:

- z konsultacji indywidualnych z psychologiem, położną, psychiatrą,
- ze spotkań edukacyjnych (cyklicznie, 1-2 razy w miesiącu),
- z warsztatów umiejętności rodzicielskich:
 - Być Mamą – dla mam dzieci do 1. roku życia,
 - Grunt to przywiązanie – dla rodziców dzieci w wieku 1-3 lata,
 - Bez klapsa – edycja weekendowa – dla rodziców dzieci w wieku 3-6 lat,
 - Być ojcem – dla ojców dzieci do 6. roku życia.

Ponadto prowadzony jest projekt **Wolontariusz w Rodzinie**, którego celem jest wsparcie rodziców dzieci w wieku 0-3 lata, którzy odczuwają trudności w opiece i wychowaniu dziecka. Wolontariusz, który sam jest doświadczonym rodzicem, wesprze, wysłucha, porozmawia o trudnościach i podpowie, jak bawić się z dzieckiem, jak je pielęgnować, jak do niego mówić, jak wspólnie spędzać z nim czas. Z pomocy wolontariusza młoda rodzina może korzystać raz w tygodniu, przez około 2 godziny. Dodatkowo wolontariusz może udzielić informacji na temat dostępnych ofert pomocy i wsparcia proponowanych przez lokalne organizacje i instytucje.

Dział **Poradnia internetowa** dla rodziców dzieci w wieku 1-3 lata: poradnia@dobryrodzic.pl. Na listy odpowiadają specjaliści różnych dziedzin – psycholog, położna, pedagog.

Aktywny Poniedziałek, to dzień wspólnych zabaw dla rodziców z dziećmi od 1. do 3. roku życia.

Pomoc psychologiczna i terapia dla rodziców małych dzieci

- spotkania indywidualne z psychologiem,
- konsultacje wychowawcze i psychologiczne,



- videotrening komunikacji,
- skala oceny zachowań noworodków wg Brazeltona (spotkanie z rodzicami i ich dzieckiem do 7. tygodnia życia trwa ok. 1 godziny, dziecko obserwowane jest podczas snu, czuwania, płaczu, badane są jego odruchy i zachowania). Wcześniej należy się umówić: tel. 22 616 16 69).
- oferta dla nastoletnich rodziców pod numerem tel. 22 616 16 69.

„Warszawska Niebieska Linia”

tel. 22 668 70 00, www.niebieskalinia.pl

Telefoniczna Poradnia Prawna i Psychologiczna dla Osób Pokrzywdzonych Przepiętstwem działa w dni powszednie w godz. 12.00-18.00. Świadczy pomoc w przypadku przestęptstw przeciwko życiu i zdrowiu, przemocy w rodzinie, przestęptstw seksualnych, przestęptstw przeciwko rodzinie i opiece, i innych. Dla osób pokrzywdzonych przestęptstwem oferuje także bezpośrednią, bezpłatną pomoc psychologiczną i prawną oraz pomoc finansową.

Dyżur prawny w ramach poradni odbywa się w dni powszednie. Aby uzyskać listowną poradę prawną, należy pisać na adres: Ogdólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, ul. W. Korotyńskiego 13, 02-121 Warszawa lub wysłać e-mail: prawnicy@niebieskalinia.pl

Straż Miejska 986

Uwaga: W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia dziecka należy wezwać policję 997

CAŁODOBOWY NUMER DO OFICERA DYŻURNEGO POLICJI W DZIELNICY

Bemowo, tel. 22 603 72 56, 22 603 76 63	Targówek, tel. 22 603 75 55, 22 603 81 71
Białoleka, tel. 22 603 75 55, 22 603 51 30	Ursus, tel. 22 603 73 55
Bielany, tel. 22 603 71 55	Ursynów, tel. 22 603 11 56, 22 603 19 78, 22 601 69 78
Mokotów, tel. 22 603 11 56	Wawer, tel. 22 603 76 55
Ochota, tel. 22 603 73 55	Wesoła, tel. 22 603 76 55
Praga Południe, tel. 22 603 76 55	Wilanów, tel. 22 603 11 56, 22 603 18 31
Praga Północ, tel. 22 603 75 55	Włochy, tel. 22 603 73 55
Rembertów, tel. 22 603 76 55	Wola, tel. 22 603 72 56
Śródmieście, tel. 22 603 70 55	Żoliborz, tel. 22 603 71 16

Planowanie rodziny

Obecnie dostępnych jest wiele metod antykoncepcyjnych, do stosowania także w okresie karmienia piersią. Aby wybrać najwłaściwszą metodę antykoncepcji, należy się zwrócić do swojego lekarza lub do poradni planowania rodziny. Misją tych poradni jest udzielanie nastolatkom i dorosłym informacji dotyczących planowania rodziny oraz edukacji seksualnej, metod antykoncepcji, chorób przenoszonych drogą płciową i HIV. Konsultacje są anonimowe.

W celu zdobycia dodatkowych informacji możesz:

- porozmawiać z lekarzem ginekologiem,
 - pójść do poradni planowania rodziny.
- Zakład Wczesnej Interwencji Psychologicznej, Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 22 (zapisy pacjentek)

Gdy chcesz pomóc innym

Jeśli należysz do osób lepiej sytuowanych, pomyśl o tych, którzy nie są w stanie samodzielnie unieść wydatków związanych z narodzinami dziecka. Jeżeli chcesz za darmo oddać rzeczy po swoim dziecku innym rodzicom, ogłoś się na forum dla rodziców. Niektóre mamy rodzą nagle, z zaskoczenia, w obcym mieście, czasem nie mają nawet w co ubrać dziecka. W niektórych porodówkach panuje zwyczaj zostawiania wyprawki niemowlęcej dla kobiet w trudnej sytuacji życiowej – zapytaj o to w twoim szpitalu. Mile widziane są także pieluszki jednorazowe. W Warszawie działa kilkanaście placówek opiekuńczo-wychowawczych.

PLACÓWKI OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZE

Dom Dziecka nr 1
al. Zjednoczenia 34
tel. 22 834 26 24

Dom Dziecka nr 2
ul. Jaktorowska 6
tel. 22 632 75 25

Dom Dziecka nr 4
ul. Łukowska 25
tel. 22 849 60 13

Dom Dziecka nr 5
ul. Podmokła 4
tel. 22 615 24 15

Dom Dziecka nr 9
ul. W. Korotyńskiego 13
tel. 22 822 14 28

Zespół Małych Form Opieki i Wychowania „Chata”
ul. Bohaterów 50,
tel. 22 811 44 27

Dom Dziecka nr 12
ul. Tarczyńska 27
tel. 22 822 38 37

Dom Dziecka nr 15
ul. Nowogrodzka 75
tel. 22 629 80 41

Dom Dziecka nr 16
ul. Międzyparkowa 5
tel. 22 831 17 60

Ośrodek Wsparcia Dziecka i Rodziny KOŁO
ul. Dalibora 1
tel. 22 836 44 12

Pogotowie Opiekuńcze nr 1
ul. Gen. H. Dębnińskiego 1
tel. 22 833 17 11

Ośrodek Wspomagania Rodziny
ul. 6 Sierpnia 1/5
tel. 22 644 84 51

Pogotowie Opiekuńcze nr 2
ul. Św. Bonifacego 81
tel. 22 842 17 22

Dom Dziecka Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi
ul. Paprociowa 2
tel. 22 812 05 32

Dom Dziecka Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi
ul. Kłasyków 52/54
tel. 22 811 15 41

Dom Dziecka Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi
ul. Wąlszewska 48
tel. 22 811 04 77

Katolicka Placówka Wychowawcza „Nasz Dom”
ul. Bolesława Śmiałego 37
tel. 22 817 54 76

Rodzinny Dom Dziecka
ul. Żąbkowska 23/25 m. 53,
tel. 22 409 58 78

Rodzinny Integracyjny Dom Dziecka
ul. Warzelnicza 23b
tel. 22 435 97 80

Rodzinny Dom Dziecka
ul. 15 Sierpnia 15
tel. 22 423 01 19

Rodzinny Dom Dziecka
ul. J. Słowackiego 75
tel. 793 101 115

Rodzinny Dom Dziecka
al. Jerozolimskie 99 m. 15
tel. 22 412 50 75

Rodzinny Dom Dziecka
ul. Wilcza 23
tel. 22 622 29 40

Rodzicielstwo zastępcze

Nie wszystkie dzieci mogą być wychowywane przez swoich rodziców, nie wszyscy naturalni rodzice sprawdzają się w tej roli. Jeśli pragniesz zapewnić opiekę i wychowanie cudzym dzieciom, możesz ubiegać się o status rodzica zastępczego. Zawodowe rodziny zastępcze, czyli niespokrewnione z dzieckiem, dzielą się na specjalistyczne, wielodzienne lub o charakterze pogotowia rodzinnego.

Przy doborze kandydatów brane są pod uwagę:

- predyspozycje psychofizyczne,
- umiejętności i doświadczenie niezbędne w opiece nad dziećmi o szczególnych potrzebach,



- warunki mieszkaniowe pozwalające na przyjęcie dziecka/dzieci,
- potwierdzone odpowiednimi dokumentami informacje pozwalające na ocenę ich funkcjonowania w środowisku lokalnym.

Rodziny zastępczej zawodowej nie mogą tworzyć osoby całkowicie niezdolne do pracy.

Za pełnienie funkcji rodzica zastępczego przysługuje wynagrodzenie. Nalicza się je na podstawie umowy-zlecenia, jako procent podstawy, która wynosi obecnie 1647 zł, w zależności od liczby dzieci pod opieką i charakteru rodziny. Jeżeli funkcję rodziny zastępczej zawodowej pełnią małżonkowie, wynagrodzenie przysługuje tylko jednemu z nich. Ponadto rodzice co miesiąc otrzymują środki finansowe na częściowe pokrycie kosztów utrzymania każdego dziecka, naliczone w zależności od wieku dziecka i stanu jego zdrowia. Urząd m.st. Warszawa wspiera zastępcze rodzicielstwo, współfinansując programy popularyzujące rodzinną opiekę oraz udzielając pomocy kandydatom na rodziców zastępczych.

Program „Blżej dziecka” to 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 również m.in. przez Towarzystwo Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA (po podpisaniu stosownego porozumienia).

Program „Służby najmniejszym” opracowany przez Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy z siedzibą w Warszawie przy ul. Grochowskiej 194/196.

PRIDE (Parents Resorce for Information, Development, Education – Źródła Informacji, Rozwoju i Edukacji dla Rodziców), to licencjonowany program amerykański, w Polsce rozpowszechniony przez Towarzystwo „Nasz Dom” z siedzibą w Warszawie, al. Zjednoczenia 34.

Spis ośrodków adopcyjnych znajduje się na stronie 28.

Dach nad głową

Mieszkanie dla młodych

Kupno mieszkania to spore wyzwanie finansowe dla młodych ludzi. Dlatego od stycznia 2014 r. kupujący swoje pierwsze „M” będą mogli liczyć na pomoc państwa w ramach programu „Mieszkanie dla młodych”. Pomoc będzie polegać na dofinansowaniu wkładu własnego. Rodziny, w których pojawi się trzecie dziecko własne lub przysposobione, będą mogły dodatkowo dostać pomoc na wcześniejszą spłatę części kapitału kredytu. Ponadto osoby, które rozpoczną w przyszłym roku budowę pierwszego własnego mieszkania będą mogły na nowych zasadach skorzystać z tzw. częściowego zwrotu VAT na materiały budowlane.¹⁹

Poszukujemy domu lub mieszkania – na co zwrócić uwagę

Kiedy rodzina poszukuje dachu nad głową, ma przed sobą perspektywę zakupu albo wynajęcia mieszkania lub domu. Warto pamiętać, że można poznać warunki, w jakich będziemy tam mieszkać w przyszłości.

Istotną będzie dostępność komunikacyjna, głównie komunikacji publicznej – ze szczególnym zwróceniem uwagi na bliskość transportu szynowego (nie stoi w korkach!). Dla rodziny z dziećmi znaczenie będzie miała łatwość dotarcia do niektórych usług, np. odległość do ośrodków zdrowia i obiektów handlowych, a także kwestie bezpieczeństwa i uciążliwości – sąsiedztwo projektowanych dróg (hałas, ruch uliczny). Dla zmotoryzowanych ważną będzie dostępność miejsc parkingowych.

Masz dzieci – sprawdź, w jakiej odległości jest lub będzie w przyszłości: żłobek, przedszkole, szkoła podstawowa (optymalna odległość to maksymalnie 500 m). Warto również sprawdzić, czy są obok tereny sprzyjające społecznej integracji dziecka, a może nawet całej waszej rodziny, jeśli jest to dla Was

¹⁹ Źródło: www.rodzina.gov.pl

ważne: plac zabaw dla młodszych dzieci – osiedlowy lub większy – dzielnicowy, ścieżki rowerowe albo inne alejki i chodniki oddzielone od ulic, po których na rowerach, rolkach, deskorolkach mogą się poruszać starsze dzieci, a także zieleni publiczna (parki, skwery) i tereny sportowe – najlepiej takie do korzystania całorocznego. Można też sprawdzić, jaki jest dziś i czy może się zmienić w przyszłości widok z okna – przy kupnie lub wynajmie mieszkania za widok płaci się więcej. Zadrzewiony pas terenu może być przeznaczony w planach na przyszłą drogę, a na terenie pobliskiej zrujnowanej fabryki może powstać dobrze zaprojektowane osiedle mieszkaniowe lub nowoczesne centrum usługowo-handlowe.

Studium i plany miejscowe – jak będziemy mieszkać?

Istnieją dokumenty planistyczne, z których można się dowiedzieć, jak w przyszłości może być zagospodarowany teren wokół naszego domu i jego otoczenie. Dokumentem określającym generalne zasady zagospodarowania na obszarze Warszawy jest „Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy”, udostępnione na stronie www.um.warszawa.pl. Jest ono wytyczną dla urbanistów opracowujących miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. To właśnie plany miejscowe zawierają szczegółowe zapisy określające: przeznaczenie terenu (funkcje mieszkaniowe, usługowe, funkcje zieleni miejskiej, przemysłowe, przebieg ulic), które będzie w przyszłości kształtowało rozwój infrastruktury (m.in. przedszkola, szkoły, obiekty handlowe, sieć transportu miejskiego), wysokość i gęstość zabudowy.

Plan miejscowy obejmuje zwykle część dzielnicy, osiedla lub kwartał ulic. Na obszarze Warszawy obowiązuje przeszło 150 planów zagospodarowania, pokrywających ponad 20% powierzchni miasta. Na stronie www.mapa.um.warszawa.pl możesz się zorientować, czy na interesującym cię obszarze obowiązuje plan miejscowy (w legendzie mapy po lewej stronie należy zaznaczyć Plany miejscowe), obejrzeć rysunek i zapoznać się z tekstem planu. Plan jest dokumentem, którego sporządzenie jest pracochłonne i trwa czasami kilka lat, ale daje pewną gwarancję kontynuacji rozwoju i wiarygodną wiedzę co do warunków zagospodarowania terenów – inaczej jest w przypadku decyzji o warunkach zabudowy lub lokalizacji celu publicznego.

Dla 35% powierzchni Warszawy opracowywane są projekty nowych planów miejscowych. Warto wiedzieć, że sugestie i propozycje dotyczące zagospodarowania terenu można składać w urzędzie miasta jako wnioski do planów miejscowych. Zostaną one rozpatrzone podczas opracowywania planu. Projekty planów przed ich uchwaleniem przez Radę Warszawy są wyłożone do publicznego wglądu – można się z nimi zapoznać w urzędach dzielnic oraz na stronie internetowej www.bip.warszawa.pl (Ogłoszenia dot. planów zagospodarowania w menu przedmiotowym z prawej strony). Wtedy też można składać uwagi do projektu planu. Szczegółowe informacje o obowiązujących planach miejscowych można otrzymać w wydziałach architektury i budownictwa w urzędach dzielnic. Informacji o projektach planów w trakcie opracowania udzielają pracownicy Wydziału Planowania Miejsowego Biura Architektury i Planowania Przestrzennego, tel. 22 443 33 10, e-mail: architektura@um.warszawa.pl.

Budujemy dom

Planując budowę domu, należy sprawdzić, czy w planie miejscowym nie obowiązują ograniczenia dotyczące naszej działki, np. wysokości lub wielkości zabudowy. W rejonach, gdzie nie ma miejscowego planu zagospodarowania, buduje się na podstawie decyzji o warunkach zabudowy. Decyzję taką wydaje Prezydent m.st. Warszawy na zasadzie „dobrego sąsiedztwa”, nawiązując do istniejącego zagospodarowania. Dla jednej działki może być wydanych wiele decyzji – są one rodzajem odpowiedzi „tak” lub „nie” na konkretną propozycję zagospodarowania terenu złożoną przez inwestora. Wniosek o decyzję o warunkach zabudowy dla proponowanej inwestycji może złożyć każdy w wydziale architektury i budownictwa swojej dzielnicy. Na podstawie planu miejscowego lub decyzji o warunkach zabudowy Prezydent m.st. Warszawy wydaje pozwolenie na budowę. Wniosek o pozwolenie na budowę wraz z projektem budowlanym oraz niezbędnymi uzgodnieniami i zaświadczeniami należy złożyć



w wydziale architektury urzędu dzielnicy. Formularze wniosków i informacje o niezbędnych załącznikach dostępne są w wydziałach obsługi mieszkańców oraz na stronie urzędu www.um.warszawa.pl (dział Architektura i planowanie przestrzenne).

Remonty i małe prace budowlane

Jeśli w naszym domu chcemy wymienić okna, ocieplić budynek, zmienić kolor elewacji, zbudować altanę, przydomowy ogród zimowy, postawić ogrodzenie, plac zabaw lub wymienić instalację, należy w wydziale architektury i budownictwa urzędu dzielnicy zgłosić zamiar wykonania robót budowlanych. W niektórych przypadkach mogą być potrzebne dodatkowe zgody (np. konserwatora zabytków) lub opinie. Formularze zgłoszeń dostępne są w wydziałach obsługi mieszkańców oraz na stronie urzędu www.um.warszawa.pl (dział Architektura i planowanie przestrzenne). Szczegółowych informacji udzielią pracownicy wydziału architektury i budownictwa w dzielnicy.

Najem lokali komunalnych

Mieszkania komunalne służą w szczególności zaspokajaniu potrzeb rodzin/osób:

- o niskich dochodach,
- które są bezdomne albo pozostają w trudnych warunkach mieszkaniowych z powodu nadmiernego zagęszczenia lokalu lub stanu technicznego uniemożliwiającego stały pobyt ludzi.

Sposób i tryb rozpatrywania wniosków o najem lokali na terenie m.st. Warszawy jest określony przepisami prawa miejscowego, tj. uchwałą Rady m.st. Warszawy. Jeśli występujesz z wnioskiem o najem mieszkania, zmianę lub uregulowanie tytułu prawnego do mieszkania, dostarczasz również:

- dokumenty potwierdzające wysokość dochodów uzyskiwanych przez ciebie i inne osoby zgłoszone we wniosku do wspólnego zamieszkiwania,
- dokumentację potwierdzającą posiadane tytuły prawne do lokali mieszkalnych.

Wniosek składasz w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania, a w przypadku osób bezdomnych w urzędzie dzielnicy, w której wnioskodawca ostatnio mieszkał, natomiast w przypadku osób bezdomnych, które nie wykazały swojego ostatniego miejsca zamieszkania w Warszawie – w dowolnie wybranym urzędzie dzielnicy.

Dodatki mieszkaniowe

Bez względu na rodzaj mieszkania osoba mająca tytuł prawny do lokalu (właściciel, najemca, spółdzielca) może skorzystać z dodatków mieszkaniowych, które są formą pomocy w kosztach utrzymania lokalu mieszkalnego dla słabszych ekonomicznie gospodarstw domowych.

Prawo do uzyskania dodatku mieszkaniowego mają osoby, które spełniają kryterium metrażowe oraz dochodowe. Pełną informację na temat zasad przyznawania i wypłacania dodatków mieszkaniowych, a także druki wniosków o przyznanie dodatku mieszkaniowego można uzyskać w wydziałach obsługi mieszkańców w dzielnicach.

Rodzic w Internecie

Rodzicielstwo jest zabawniejsze dzięki stałemu łączu! W internecie jest mnóstwo miejsc, w których mniej lub bardziej doświadczeni rodzice mogą podzielić się swoimi radościami, smutkami, wymienić doświadczeniem oraz... ubrankami, umówić na wspólny spacer lub w celu przedyskutowania problemów wychowawczych.

Wszystkie informacje dotyczące oferty stolicy znajdziesz na: www.um.warszawa.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 – całodobowy dyżur	19 656
Pogotowie Energetyczne	22 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Drogowo	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.