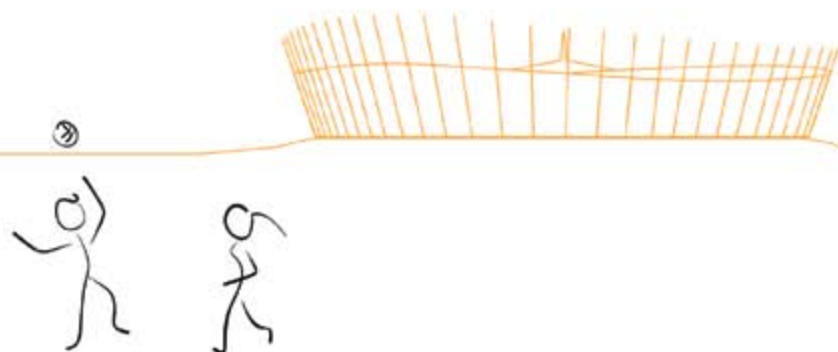




nastolatek

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY

w warszawie





Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

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

Tekst: Zespół redakcyjny

Konsultacja medyczna: dr Andrzej Kaczorowski, dr n. med. Anna Gordon

Opracowanie i konsultacja prawna: radca prawny Agnieszka Nowakowska

Konsultacja psychologiczna: mgr Joanna Rezler, psycholog; mgr Filip Ossowiecki, psycholog, terapeuta

Konsultacja dietetyczna: dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. nadzw. SGGW

Uaktualnienie i korekta: Barbara Jarząbek

Skład i łamanie: Bożena Kamińska

Opracowanie graficzne: Media Project Group

ISBN 978-83-63269-72-2

Zebrane dane, stan prawny na dzień 18 lutego 2016 r.
Warszawa 2016 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

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

Drodzy Rodzice nastolatków,
z przyjemnością przedstawiam Wam kolejną, trzecią część Miejskiego Informatora Rodzinnego, tym razem poświęconą młodzieży.

Wasze dzieci rozpoczynają kurs ku dorosłości. Podejmują decyzje i dokonują wyborów, które niewątpliwie wpłyną na ich przyszłe życie. Chcą poznać smak samodzielności, jednak nadal potrzebują wsparcia i opieki dorosłych. Jak zachować równowagę między respektowaniem potrzeb rozwojowych młodego człowieka, a jego bezpieczeństwem? Jakie są regulacje prawne w tym zakresie? W informatorze staraliśmy się zawrzeć odpowiedzi na nurtujące Was pytania.

Aby mądrze i świadomie towarzyszyć swoim dzieciom w dorastaniu, warto znać możliwości, z których mogą korzystać warszawscy gimnazjaliści i licealiści – w zakresie wyboru szkoły odpowiadającej ich zdolnościom i zainteresowaniom, rozwijania pasji, jak również opieki zdrowotnej i psychologicznej.

W informatorze znajdziecie szeroką ofertę edukacyjną, sportową i kulturalną. Przygotowaliśmy również kalendarz roku szkolnego z aktualnymi terminami rekrutacji, harmonogramem egzaminów gimnazjalnych i maturalnych. Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy www.um.warszawa.pl

Zachęcam Państwa do korzystania z Miejskiego Informatora Rodzinnego

Prezydent m.st. Warszawy


Hanna Gronkiewicz-Walt

Spis treści

I. ZDROWIE	5-41
Rozwój nastolatka	6
Zdrowie fizyczne	9
Zdrowe zęby	15
Odżywianie i zaburzenia odżywiania	15
Leczenie specjalistyczne	17
Substancje psychoaktywne	29
Zdrowie psychiczne	36
Seksualność nastolatków	40
Uzależnienia behawioralne	40
II. EDUKACJA	43-90
Gimnazjum	44
Baza gimnazjów	51
Edukacja ponadgimnazjalna	55
Liceum ogólnokształcące	57
Technikum	62
Zasadnicza szkoła zawodowa	64
Edukacja nastolatka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	65
Program pomocy uczniom zdolnym	74
Nauczanie domowe	79
Wsparcie i dofinansowanie nauki	79
Baza liceów	83
Baza techników	87
Baza zasadniczych szkół zawodowych	89
III. SZCZĘŚLIWY NASTOLATEK	91-166
Kalendarz imprez cyklicznych	92
Kultura	102
Nauka	137
Sport	143
Działalność społeczna	163
Działalność samorządowa	165
IV. ŚWIADOMY RODZIC, ŚWIADOMY NASTOLATEK	167-196
Prawa i obowiązki ucznia	168
Odpowiedzialność cywilnoprawna	172
Prawo pracy a nastolatek	174
Odpowiedzialność karna	176
Nastolatek a prawo rodzinne	179
Agresja i przemoc	181
Opieka nad niepełnosprawnym nastolatkiem	186
Subkultury i sekty	188
Inicjacja seksualna nastolatków	191
Ucieczka z domu	193
Poradnictwo	194



Rozdział I

Zdrowie

Rozwój nastolatka
Rozwój fizyczny
Rozwój psychiczny
Zdrowie fizyczne
Higiena
Opieka zdrowotna nad uczniem
Bilanse zdrowia
Badania diagnostyczne
Szczepienia
Zdrowe zęby
Odżywianie i zaburzenia odżywiania
Leczenie specjalistyczne
Wzrok
Słuch
Ortopedia
Dermatologia
Ginekologia
Urologia, andrologia
Endokrynologia
Onkologia
Reumatologia
Diabetologia
Gastrologia
Neurologia
Nefrologia
Substancje psychoaktywne
Alkohol
Palenie tytoniu
Narkotyki i dopalacze
Lekomania
Zdrowie psychiczne
Depresja
Autoagresja
Próby samobójcze
Seksualność nastolatków
Uzależnienia behawioralne

Rozwój nastolatka

Dojrzwianie jest to całość przemian, którym podlega organizm dziecka, przeobrażając się w organizm osoby dorosłej. Zmiany te zachodzą jednocześnie w budowie i wyglądzie ciała (dojrzwianie biologiczne), psychice – kształtowaniu osobowości (dojrzwianie psychiczne), postawach wobec własnej i drugiej płci (dojrzwianie psychoseksualne), pełnieniu roli społecznej (dojrzwianie społeczne). Dziewczęta w Polsce zaczynają dojrzwiać w wieku 8-12 lat, chłopcy w wieku 9-13 lat. Rozwój każdego człowieka przebiega indywidualnie. U niektórych zmiany są powolne i łagodne, dla innych natomiast jest to czas burzliwy i gwałtowny. Pierwszym sygnałem, że twoje dziecko weszło w okres dorastania są zmiany w jego wyglądzie.

Rozwój fizyczny

Wszystkie fizyczne zmiany mogą powodować okresowe bóle głowy, pleców, brzucha, uczucie ociężałości czy niezgrabności. Dolegliwości (nie tylko fizyczne) mogą doskwierać szczególnie dziewczętom podczas miesiączek. Okres dorastania charakteryzuje się też obniżeniem odporności organizmu, z czym mogą być związane schorzenia reumatologiczne, pokarmowe, metaboliczne, układu moczowego, krążenia. Charakterystyczne zmiany w rozwoju fizycznym¹:

- Wzrost ciała (między 13. a 17. rokiem życia u chłopców występuje tzw. skok wzrostowy; dziewczęta rosną najszybciej między 12. a 14. rokiem życia).
- Intensywny rozwój układu kostnego (wydłużenie kości długich – rąk oraz nóg, stóp, szyi, poszerzenie ramion).
- Zmienia się dotychczasowa waga.
- Zmieniają się proporcje twarzy, szczególnie zauważalne jest to u chłopców (wydłuża się głowa, grubieją rysy twarzy, powiększa się szczęka, nos, łuki brwiowe); chłopcy w wyniku powiększania się krtani przechodzą mutację.
- Zwiększa się owłosienie ciała w obrębie narządów płciowych, pod pachami; u chłopców pojawia się na twarzy meszek, później zarost, włosy mogą wystąpić także na klatce piersiowej i tułowiu, ale to kwestia genetyczna.
- Następuje bardzo szybki rozwój narządów płciowych i związanych z nimi funkcji; u chłopców powiększają się narządy płciowe (występują pierwsze erekcje, nocne polucje), dziewczętom powiększają się piersi, zaokrąglają biodra (występuje pierwsza miesiączka, choć szybciej dojrzwiające dziewczynki mogły ją dostać już wcześniej); pojawia się też napięcie seksualne, szczególnie u chłopców.
- Pojawiają się zmiany skórne (trądzik), zwiększa potliwość.

Pamiętaj, że wszystkie zmiany mogą być dla dziecka niepokojące i mogą obniżać jego poczucie własnej wartości. Trudno może być na przykład dziewczętom, które wcześniej zaczynają miesiączkować lub szybciej powiększają im się piersi – ich wygląd budzi szczególne zainteresowanie rówieśników, co nie jest dla nich komfortową sytuacją. Chłopcy, którzy wcześniej zaczynają dojrzwiać, nie mają takich problemów. Ich pozycja w grupie przeważnie rośnie, ponieważ wzbudzają większy respekt. Problemy mogą mieć oni raczej z powodu późniejszego dojrzwiania, gdyż często są wtedy niżsi i mają jeszcze dziecięcy wygląd. Naraża ich to na drwiny ze strony rówieśników. Wsparcie, które dasz swojemu nastolatkowi w tym czasie, na pewno ułatwi mu zaakceptowanie „nowego” ciała.

Rozwój psychiczny

Czas dorastania i dojrzwiania młodego człowieka uznawany jest za najtrudniejszy okres, jeśli chodzi o jego relacje z otoczeniem. Ma on silną potrzebę zaznaczenia swojej odrębności i indywidualności, poszukuje własnej tożsamości. Niestety, często tym poszukiwaniom towarzyszy bunt. Nastaw się więc na to, że twoja cierpliwość niejednokrotnie zostanie wystawiona w tym czasie na próbę. Aby dojść do porozumienia z nastolatkiem, konieczny jest przemyślany i spokojny dialog, bez oceniania i narzucania swojego zdania. Pamiętaj również o takiej wartości, jaką jest kompromis.

¹Opracowano na podstawie D. Becelewskiej, Repetytorium z rozwoju człowieka, Jelenia Góra 2006.

Charakterystyczne zmiany²:

- Szukanie własnej tożsamości: w okresie dojrzwiania rodzi się w człowieku potrzeba określenia swojej osoby, pojawiają się pytania: kim jestem?, dokąd zmierzam?, jakie są moje potrzeby? Aby odpowiedzieć sobie na te pytania, nastolatek musi uniezależnić się psychicznie od rodziców. Często przybiera to postać buntu, surowej krytyki, negacji wszystkiego, co reprezentują sobą dorośli. Charakterystyczna dla tego wieku jest przekora i chęć postawienia na swoim. Czasem możesz spotkać się wręcz z aroganckim czy agresywnym zachowaniem, ale mimo wszystko pamiętaj, że dziecko doznaje w tym okresie wewnętrznych rozterek, czuje się zagubione i zaniepokojone zmianami, jakich doświadcza. Dlatego ważna jest twoja postawa, która nie powinna być ani zbyt uległa, ani zbyt autorytarna wobec zachowań dziecka. Istotna jest też konsekwencja.
- Zainteresowania i światopogląd: mogą się krystalizować lub radykalnie zmienić dotychczasowy charakter. W okresie dojrzwiania rozwija się myślenie abstrakcyjne, które może powodować powstawanie rozterek dotyczących sensu istnienia, wolności, cierpienia. Twoje dziecko może buntować się przeciw wyniesionej z domu doktrynie religijnej, może kwestionować wiarę, autorytety religijne, może buntować się przeciw wpajanej wartościom.
- Manifestacje swojej indywidualności: musisz być przygotowany, że na każdym kroku dziecko będzie chciało podkreślać swoją odrębność. Zazwyczaj przejawia się to poprzez inne niż dotychczas zachowanie, inny sposób mówienia, nowy wygląd (makijaż, włosy, kolczyki, tatuaże itp.), nowy styl ubierania. Nastolatek zaczyna też domagać się praw, jakie przysługują dorosłym, chce podejmować własne decyzje.
- Burza uczuć: typowymi cechami uczuć nastolatków są zmienność (w jednej chwili śmiech i optymizm przemienić się może w płacz i rozpacz), skrajność (widzenie świata w czarno-białych barwach, potrzeba towarzystwa, po czym chęć samotności, działania z wielką energią, by za chwilę popaść w lenistwo); przy tym uczucia te są bardzo intensywne i nastolatek jest przede wszystkim skupiony na własnych przeżyciach, a mniej chętnie wczuwa się w emocje dorosłych. Często są złe humory, drażliwość, płaczliwość, wybuchy złości i agresja. Nastolatek doświadcza obniżenia nastroju, uczucia przygnębienia – jest to związane z tzw. kryzysem rozwojowym, gdy traci dziecięce wyobrażenia o rzeczywistości i napawa go lęk przed przyszłością i dorosłością. Bacznie obserwuj swoje dziecko, gdyż przedłużające się obniżenie nastroju może być pierwszym sygnałem pojawienia się depresji. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale poświęconym zdrowiu psychicznemu.
- Zmienność uwagi: przez dorosłych określana jako „roztrzępanie”, zapomnianie o obowiązkach.
- Doniosłe znaczenie grupy: nastaw się, że dla twojego dziecka opinia grupy rówieśniczej może być ważniejsza niż twoja. Nastolatek bardzo mocno odczuwa potrzebę akceptacji i przynależności. Niestety, minął już czas, gdy tylko rodzice mogli tę potrzebę zaspokoić. Teraz to zadanie przejmują rówieśnicy, którzy dają poczucie przyjaźni i wspólnoty. Problem może się pojawić wtedy, gdy młody człowiek nie jest akceptowany przez rówieśników (np. w klasie), ponieważ istnieje wówczas prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych zachowań, takich jak ucieczka w używki czy agresja.
- Zainteresowanie płcią odmienną: okres dojrzwiania to czas pierwszych zauroczeń. Hormony dają o sobie znać w specyficzny sposób. U dziewcząt ma to charakter bardziej platoniczny; marzą o miłości, fantazjują o swoich idolach, mogą prowadzić długie rozmowy z koleżankami na temat chłopców, piszą miłosne wiersze. Chłopcy natomiast odczuwają silne pobudzenie seksualne, które bardziej chce wyrazić się w działaniu niż platonicznych uczuciach.
- Seksualność: przed nastolatkiem stoi trudne zadanie polegające na zaakceptowaniu swojego ciała i zmian, jakie w nim zachodzą.

Co możesz zrobić wobec tak wielu zmian, jakich doświadcza twoje dziecko? Przede wszystkim zachować spokój, rozmawiać, dzielić się swoimi doświadczeniami z tego okresu. Na pewno warto przypomnieć sobie swoje dorastanie, problemy i rozterki, wówczas łatwiej będzie zrozumieć dziecko.

²Tamże.

Podstawowe osiągnięcia rozwojowe wieku dojrzewania

Okres dojrzewania nie kończy się wraz z osiągnięciem pełnoletniości, ale jest tylko etapem przed kolejnymi zmianami, przed jeszcze głębszym poznawaniem siebie i świata. Wartości, poglądy, ideologie mogą przecież ewoluować przez całe życie. Możemy jednak wyróżnić pewne specyficzne osiągnięcia, które umożliwiają wejście młodego człowieka w dorosłe życie³.

Fizyczne:

- Osiągnięcie dojrzałości fizycznej, która przekłada się na możliwość posiadania potomstwa.

Psychologiczne:

- Określanie swojej tożsamości, zadawanie sobie pytań: kim jestem?, czego pragnę?, jak chcę kształtować swoje życie? Chęć podjęcia kontroli nad własnym życiem.
- Uniezależnienie się od autorytetów, szukanie swojej drogi, swojego sposobu na życie.
- Krytyczne myślenie – młody człowiek zaczyna widzieć wiele perspektyw, zaczyna też dostrzegać, że rzeczywistość jest bardziej złożona, niż mu się wydawało i często oparta na sprzecznościach. Zaczyna poddawać w wątpliwość „zastane oczywiste prawdy”, szuka na własną rękę uzasadnień różnych twierdzeń.
- Intensywny rozwój umysłowy prowadzi do doskonalenia poznawania, zapamiętywania, logicznego i abstrakcyjnego myślenia. Następuje szczególnie rozwój fantazji i wyobraźni.

Spoleczne:

- Umiejętność nawiązywania kontaktów społecznych: nastolatek staje przed koniecznością wchodzenia w nowe role społeczne, staje się coraz bardziej samodzielny. Ma możliwość uczestnictwa w większej ilości wydarzeń. Szczególnymi relacjami są kontakty z płcią odmienną.

Duchowe:

- Poszukiwanie nowych wartości, idei, ideologii. Szukanie własnego spojrzenia na rzeczywistość.

Czego możesz spodziewać się po nastolatku?

Nikt nie zna twojego dziecka lepiej niż ty sam. Jednak okres dojrzewania rządzi się swoimi prawami i może się okazać, że w pewnym momencie nie będziesz poznawać swojego nastolatka. Dlatego bardzo ważny jest dobry kontakt z dzieckiem i niedopuszczenie do tego, aby wasze emocjonalne drogi się rozeszły. Niektóre zachowania nastolatka mogą cię złościć, niepokoić czy nawet szokować, ale pamiętaj, że są potrzebne, aby twoje dziecko mogło dorosnąć.

- Bunt: przeciw zakazom, nakazom, obowiązkom, poglądom, aspiracjom.
- Krytyka: może dotknąć ciebie łącznie z wytykaniem niesprawiedliwości i niekonsekwencji, jak i wszystkiego, co wiąże się ze światem dorosłych; krytyka ideologii, religii, wyznawanych wartości, norm. Pozytywną kwestią są dyskusje, które możesz przeprowadzać z dzieckiem, ponieważ jego wyobraźnia i rozwój umysłowy umożliwiają wymianę argumentów, zatem również dochodzenie do kompromisów.
- Zmiana wizerunku: zmianie może ulec zachowanie, ubiór, fryzura, sposób odżywiania. Zmiany te mogą być też sygnałem wpływu jakiejś grupy.
- Huśtawka emocjonalna: twoje dziecko rano może być radosne i tryskać energią, a wieczorem pogrążyć się w rozpacz; emocje są przeżywane ze zwielokrotnioną siłą. Bądź przygotowany na płacz, rozdrażnienie, złość, przygnębienie, agresję, ale też na uczucia pozytywne.
- Grupa rówieśnicza: w życiu nastolatka akceptacja w grupie i znalezienie w niej swojego miejsca jest bardzo ważne, zatem chęć spotkań i wspólnego spędzania czasu jest jak najbardziej zrozumiałe. Ponieważ młody człowiek jest w stanie wiele poświęcić i zmienić, aby tylko uzyskać akceptację rówieśników, dobrze jest poznać osoby, z którymi się spotyka, aby wiedzieć, kto i jaki ma na niego wpływ. Możesz też dyskretnie ukierunkowywać jego zainteresowania, podsuwając pomysł zapisania się na jakiś kurs, do klubu sportowego, na wolontariat itp.
- Zakochanie i miłość: okres dojrzewania to czas pierwszych flirtów, zauroczeń, zakochania. Pamiętaj, że w tej delikatnej materii dużo może się zdarzyć, zatem spokojna rozmowa, a nie przesłuchanie czy wykład, jest właściwym podejściem.

³Opracowano na podstawie: A. Matczak, Zarys psychologii rozwoju, Warszawa 2003.

- Problemy z seksualnością: jeśli dojrzewanie fizyczne przebiega burzliwie, dziecko doświadczyło jakichś nieprzyjemnych sytuacji lub nie radzi sobie psychicznie ze zmianami, mogą wystąpić problemy z akceptacją ciała, płci, seksualności. Jeśli nie czujesz się na siłach, aby pomóc dziecku, możesz zwrócić się do specjalisty – psychologa, seksuologa.
- „Pierwsze razy”: przygotuj się, że młody człowiek może zacząć interesować się alkoholem, papierosami, różnego rodzaju substancjami, narkotykami, tematyką seksu itp. Warto już wcześniej rozmawiać na te tematy.

Jeśli masz problemy w nawiązaniu kontaktu z dzieckiem lub czujesz, że już go straciłaś/eś, musisz zwrócić uwagę na możliwość pojawienia się problemów typu: alkohol, narkotyki, depresja, wczesne podjęcie współżycia seksualnego itp. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale o zdrowiu psychicznym.

Zdrowie fizyczne

Higiena

Bardzo ważną kwestią w wieku dojrzewania jest higiena osobista. Istotne są nawyki, które dziecko już sobie przyswoiło. Jednak ciało nastolatka funkcjonuje inaczej niż ciało dziecka, dlatego wymaga też nowych sposobów pielęgnacji.

- Skóra

Typowym problemem wieku dorastania jest wzmożona potliwość. W związku ze zmianą składu chemicznego potu, jego zapach staje się dość intensywny. Może to być źródłem dyskomfortu dla młodego człowieka, dlatego ważną jest odpowiednia higiena – codzienne mycie ciała (najlepiej prysznic) i stosowanie odpowiednich kosmetyków. Warto polecać produkty, które nie zatykają gruczołów potowych i są delikatne dla skóry (najlepiej te dla alergików). Nie gań swojego nastolatka za stopy ubrań do prania. W związku z szybszym poceniem się, częściej sięga po czyste rzeczy. Nastolatkom, którzy intensywnie uprawiają sport lub mają problem z przykrym zapachem stóp, można zaproponować specyfiki do butów, które absorbują niemiłą woń. Zmorą wielu nastolatków jest trądzik. Dla chłopców jest to szczególnie trudny temat, gdyż często nie wiedzą, jak należy dbać o skórę twarzy. Dziewczęta natomiast często maskują niedoskonałości skóry kosmetykami. Dobrym pomysłem będzie wizyta u kosmetyczki, która wyjaśni skutki stosowania kosmetyków niedostosowanych do tak młodej skóry oraz poleci te odpowiednie.

- Włosy

W okresie dojrzewania organizm produkuje większą ilość łoju, co szczególnie widać na skórze głowy, ponieważ włosy szybko się przetłuszczają. Warto zaproponować nastolatkowi delikatny szampon do tego typu włosów. Dziewczętom należy zwrócić uwagę, aby nie pożyczaly swoich szczotek do włosów, ze względu na łupież lub inne niespodzianki. Przyczyną łupieżu, uczuleń i problemów ze skórą głowy mogą być też niektóre kosmetyki i środki do stylizacji włosów. Warto wówczas umówić wizytę u dermatologa.

- Miejsca intymne

Higiena miejsc intymnych jest szczególnie ważną kwestią w okresie dorastania. Najlepiej już wcześniej porozmawiać z dzieckiem na ten temat. Jeśli krępują cię takie rozmowy, może powinienes wybrać się z dzieckiem do ginekologa/urologa, który wyjaśni wszelkie problemy związane z dojrzewaniem i higieną. Dziewczętom niezbędna jest wiedza o higienie w czasie miesiączki. Możesz też pomóc córce w doborze odpowiednich produktów higienicznych. Ważne jest uzmysłowienie dorastającej dziewczynie skutków braku lub nadmiaru higieny i stosowania nieodpowiednich do tego celu kosmetyków. Chłopcóm także należy wytłumaczyć, w jaki sposób należy myć intymne miejsca. Warto zachęcać chłopców do noszenia bielizny wygodnej, niezbyt obcisłej i wykonanej najlepiej z naturalnych tkanin, a także nauczyć, że jej codzienna zmiana jest koniecznością. Bielizna, która pozwala skórze oddychać, ale spełnia też swoją funkcję ochronną, na pewno przyczyni się do zachowania odpowiedniej higieny okolic intymnych.

Należy uczulić nastolatka na przestrzeganie zasad higieny w miejscach publicznych, takich jak toaleta publiczna, basen, prysznic czy przebieralnia. W domu natomiast koniecznością jest własny ręcznik (dodatkowy, przeznaczony tylko do miejsc intymnych). Higiena to także dbanie o zęby, odpowiednie odżywianie i spędzanie wolnego czasu, ale te kwestie szerzej są omówione w oddzielnych rozdziałach.

Opieka zdrowotna nad uczniem

Rozporządzenie Ministra Zdrowia stanowi, że profilaktyczną opieką zdrowotną nad uczniem sprawują⁴:

- lekarz rodzinny w przychodni wybranej przez rodziców;
- lekarz dentysta;
- wykwalifikowana pielęgniarka albo higienistka szkolna;
- w przypadku osób objętych indywidualnym nauczaniem – wykwalifikowana pielęgniarka.

Zgodnie z rozporządzeniem profilaktyczną opieką nad uczniem może sprawować także wykwalifikowana położna, która ma co najmniej pięcioletni staż pracy w środowisku nauczania i wychowania.

Pielęgniarka, higienistka szkolna albo położna sprawują profilaktyczną opieką nad uczniami w znajdującym się na terenie szkoły gabinecie profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej. W przypadku braku na terenie szkoły takiego gabinetu, profilaktyczną opieką zdrowotną sprawują lekarz i pielęgniarka w przychodni wybranej przez rodziców. Pielęgniarka, higienistka szkolna albo położna powiadamiają opiekunów prawnych lub faktycznych ucznia o:

- terminach i rodzajach świadczeń z zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad uczniami (np. o szczepieniach lub badaniach okresowych);
- możliwościach i sposobie kontaktowania się w związku ze sprawowaną opieką zdrowotną nad uczniami⁵.

Profilaktyczną opieką zdrowotną objęci są uczniowie do 19 r. ż., a składają się na nią m.in.:

- profilaktyczne badania lekarskie (bilanse zdrowia), które przeprowadza lekarz podstawowej opieki zdrowotnej;
- profilaktyczne badania stomatologiczne, które przeprowadza lekarz dentysta;
- testy przesiewowe, które wykonuje pielęgniarka/higienistka szkolna.

Na bilanse zdrowia i badania stomatologiczne będziesz musiał udać się z dzieckiem do przychodni, w której dziecko jest zapisane. Pielęgniarka szkolna:

1. przeprowadza i interpretuje testy przesiewowe do wykrywania zaburzeń:
 - rozwoju fizycznego – pomiaru: wysokości i masy ciała, w tym określenie współczynnika masy ciała (Body Mass Index – BMI);
 - układu ruchu, w tym boczno go skrzywienia kręgosłupa (skoliozy) i nadmiernej kifozy piersiowej;
 - ostrości wzroku; zeza (Cover test, test Hirschberga); widzenia barw;
 - słuchu (badanie orientacyjne szeptem);
 - ciśnienia tętniczego krwi;
2. kieruje postępowaniem poprzemiesowym oraz sprawuje opieką nad uczniami z dodatkimi wynikami testów;
3. służy poradą uczniom z problemami zdrowotnymi;
4. sprawuje opieką nad uczniami z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami;
5. udziela pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych zachorowań, urazów i zatruc;
6. doradza dyrektorowi szkoły w sprawie warunków bezpieczeństwa uczniów, organizacji posiłków i warunków sanitarnych w szkole;
7. edukuje uczniów w zakresie zdrowia jamy ustnej;
8. bierze udział w planowaniu, realizacji i ocenie edukacji zdrowotnej uczniów⁶.

⁴Zródło: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 28 sierpnia 2009 r. w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą (Dz.U. 2009 Nr 139, poz. 1133), www.isap.sejm.gov.pl.

⁵Zródło: Ministerstwo Zdrowia, Departament Matki i Dziecka, Stanowisko w sprawie możliwości podawania leków dzieciom przez nauczycieli w szkole i przedszkolu, www2.mz.gov.pl.

⁶Zródło: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (Dz.U. 2013, poz. 1248), www.isap.sejm.gov.pl.

Bilanse zdrowia

Do uzyskania pełnoletności nastolatek poddany będzie trzem badaniom profilaktycznym: jedno odbędzie się w gimnazjum, dwa w szkole ponadgimnazjalnej. O dokładnych terminach i zakresie wykonywanych badań profilaktycznych powiadomi cię pielęgniarka/higienistka szkolna. Ona wyda także „Kartę profilaktycznego badania lekarskiego ucznia”, aby wpisać do niej informacje dotyczące zdrowia i rozwoju dziecka. Do momentu uzyskania przez nie pełnoletności badania powinny odbywać się w twojej obecności.

I klasa gimnazjum (13 r. ż.)

- w bilansie zdrowia lekarz zwróci szczególną uwagę na rozwój fizyczny, psychospołeczny, układ ruchu, dojrzałość płciową, tarczycę, skórę i jamę ustną;
- lekarz wystawi opinię o kwalifikacji do zajęć wychowania fizycznego oraz możliwości uczestnictwa dziecka w zawodach sportowych;
- lekarz dentysta oceni stan uzębienia, stopień choroby próchnicowej, zwróci uwagę na nieprawidłowości zgryzu, ewentualnie zakwalifikuje do szczególnej opieki stomatologicznej;
- w testach przesiewowych zbadane zostaną: wzrost, waga, wzrok, słuch, ciśnienie tętnicze oraz układ ruchu;
- dziecko zostanie zapytane o informacje dotyczące palenia tytoniu, picia alkoholu, stosowania używek, miesiączkowania, ale już nie w twojej obecności;
- na badanie nastolatek zgłasza się z wypełnioną przez rodziców „Kartą”.

I klasa szkoły ponadgimnazjalnej (16 r. ż.)

- w bilansie zdrowia lekarz zwróci szczególną uwagę na rozwój fizyczny, psychospołeczny, układ ruchu, dojrzałość płciową, tarczycę, skórę i jamę ustną;
- lekarz wystawi opinię o kwalifikacji do zajęć wychowania fizycznego oraz możliwości uczestnictwa dziecka w zawodach sportowych oraz wystawi opinię dotyczącą dalszego kształcenia i wyboru zawodu;
- lekarz dentysta oceni stan uzębienia, stopień choroby próchnicowej, zwróci uwagę na nieprawidłowości zgryzu, ewentualnie zakwalifikuje do szczególnej opieki stomatologicznej;
- w testach przesiewowych zbadane zostaną: wzrost, waga, wzrok, ciśnienie tętnicze oraz układ ruchu;
- na badanie nastolatek zgłasza się z wypełnioną przez rodziców „Kartą”.

Ostatnia klasa szkoły ponadgimnazjalnej (do ukończenia 19 r.ż.)

- w bilansie zdrowia lekarz zwróci szczególną uwagę na rozwój fizyczny, psychospołeczny, układ ruchu, dojrzałość płciową, tarczycę, skórę i jamę ustną;
- lekarz wystawi opinię o kwalifikacji do zajęć wychowania fizycznego oraz możliwości uczestnictwa dziecka w zawodach sportowych oraz wystawi opinię dotyczącą dalszego kształcenia, wyboru zawodu oraz przyszłego rodzicielstwa;
- lekarz dentysta oceni stan uzębienia, stopień choroby próchnicowej, zwróci uwagę na nieprawidłowości zgryzu, oceni stan jamy ustnej (przyzębie, błony śluzowe);
- w testach przesiewowych zbadane zostaną: wzrost, waga, wzrok, ciśnienie tętnicze;
- na badanie nastolatek zgłasza się sam z wypełnioną przez siebie „Kartą”.

Wszelkie informacje na temat badań profilaktycznych i bilansów zdrowia ucznia możesz znaleźć na stronie Ministerstwa Zdrowia www.mz.gov.pl w zakładce Zdrowie matki i dziecka/Zdrowie ucznia.

Jeśli twoje dziecko jest kandydatem do szkoły prowadzącej naukę zawodu, powinno być zbadane przez lekarza w poradni medycyny pracy. Skierowanie na takie badanie wystawia szkoła ponadgimnazjalna. Lekarz po przeprowadzeniu odpowiednich badań, wydaje zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych lub informuje, jakie są przeciwwskazania do podjęcia lub kontynuowania nauki lub wyboru zawodu. Na badanie będziesz musiał udać się z dzieckiem. Warto wziąć: ważną legitymację szkolną, twój dowód osobisty, książeczkę zdrowia, kserokopie: kart informacyjnych z pobytów w szpitalach oraz wyniki badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

⁷Wzór karty jest dostępny na stronie www.mz.gov.pl.

GABINETY MEDYCZYNY PRACY DLA UCZNIÓW

MOKOTÓW

Centrum Medyczne CenterMed Warszawa
ul. L. Narbutta 85, tel. 22 592 48 68
www.centermed.pl

Przychodnia Lekarska J.J. Capricorn

ul. Bukowińska 26b
tel. 22 831 86 69, 22 831 76 07
www.jjcapricorn.com

Centrum Medyczne Scanned Multimedis

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 629 88 00, 801 462 988

OCHOTA

Centrum Medyczne CenterMed Warszawa
ul. Żwirki i Wigury 95/97, tel. 22 592 48 68
www.centermed.pl

Centrum Medyczne CenterMed Warszawa

ul. M. Mochnackiego 10, tel. 22 592 48 68
www.centermed.pl

Centrum Medyczne**Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

ul. S. Banacha 1a, blok F
tel. 22 250 28 01, 22 250 28 04
www.cmwum.pl

Przychodnia Rejonowa nr 1 NZOZ OTOMED

ul. Grójecka 38, tel. 22 357 52 32, 22 468 08 33
www.nzoz-otmed.mylekarze.pl

PRAGA POŁUDNIE

Petra Medica
ul. Grochowska 166
tel. 22 740 20 20, 22 740 01 05
www.petramedica.pl

PRAGA PÓŁNOC

CORTEN MEDIC Praga Tomasz Sikora
ul. Kijowska 1
tel. 22 270 30 70, 22 270 30 71
www.cortenmedic.pl

VITAMED

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

NZOZ MEDICOR
ul. Czerniakowska 106/124, tel. 22 627 11 00
www.medicor.com.pl

URSYNÓW

CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20, 22 270 30 21
www.cortenmedic.pl

NZOZ SGGW

ul. Nowoursynowska 161, tel. 22 593 14 30
www.sggw.pl

WAWER

Przychodnia nr 1SZPZLO Warszawa Wawer
ul. Strusia 4/8, budynek B
tel. 22 590 09 62, 22 590 09 51, 22 613 01 20
www.zoz.wawer.waw.pl

ŻOLIBORZ

Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Płocku Oddział w Warszawie
al. Wojska Polskiego 25
tel. 695 695 413, 695 141 145
www.mwomp.pl

Lista placówek nie jest stała. Co roku organizowane są przetargi na badania uczniów. Więcej informacji możesz uzyskać w Mazowieckim Ośrodku Medycyny Pracy, a wykaz aktualnych placówek na stronie internetowej Ośrodka: www.mwomp.pl.

Badania diagnostyczne

Coraz bardziej zanieczyszczone środowisko, siedzący tryb życia, niechęć do aktywności fizycznej, niewłaściwe odżywianie mogą przyczynić się do wystąpienia wielu schorzeń, które we wstępnej fazie są często ukryte. Warto zatem zadbać o wczesne wykrycie nieprawidłowości. Służą temu badania diagnostyczne, które są dobrym uzupełnieniem profilaktycznej opieki zdrowotnej. Skierowanie na badania uzyskasz u pediatry bądź lekarza rodzinnego. Badania ze skierowaniem są bezpłatne⁸, jeśli jednak lekarz z jakiegoś powodu odmówi jego wystawienia, możesz zrobić badania na własny koszt. O jego wysokości możesz dowiedzieć się w swojej przychodni zdrowia lub prywatnych laboratoriach.

⁸Wykaz refundowanych badań diagnostycznych znajdziesz w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 30 kwietnia 2003 r. w sprawie wykazu badań diagnostycznych niezbędnych przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej (Dz.U. 2003 Nr 83, poz. 767), www.isap.sejm.gov.pl.

- **Badanie krwi**
 - warto zrobić raz na rok;
 - robimy je, gdy dziecko ma skłonność do krwotoków z nosa, łatwego siniaczenia;
 - powinno się zbadać poziom cukru we krwi, jeśli twoje dziecko skarży się na problemy z koncentracją, pije bardzo dużo płynów, jego waga spada (prawdopodobieństwo cukrzycy);
 - szczególną uwagę należy zwrócić na poziom żelaza, gdyż jego niski poziom może świadczyć o anemii (dziecko często jest blade, osłabione, ma sine wargi);
 - dzięki badaniu można wcześniej wykryć białaczkę i inne choroby hematologiczne.
- **Badanie moczu**
 - warto zrobić raz na rok;
 - badanie daje informację o ogólnym stanie zdrowia;
 - należy je wykonać koniecznie, jeśli twoje dziecko stosuje diety, głodówki lub prowokuje wymioty;
 - dzięki badaniu można wykryć ewentualną infekcję dróg moczowych, problemy z nerkami.
- **Badanie zębów**
 - kontrola powinna odbywać się co pół roku;
 - dopilnuj wizyt u stomatologa szczególnie wtedy, gdy dziecko ma stwierdzoną chorobę próchnicową, ma problemy z dziąsłami lub zgryzem oraz jeśli je dużo słodczy i pije słodzone napoje;
 - regularne kontrole pomogą na bieżąco leczyć zęby oraz zmniejszą ryzyko wystąpienia poważniejszych ubytków.
- **Badanie wzroku**
 - warto zrobić raz na rok, gdyż młodzi ludzie coraz więcej czasu spędzają przed komputerem;
 - należy je wykonać koniecznie, jeśli dziecko ma już problemy z oczami lub zaczyna się na nie skarżyć (pamiętaj, że krótkowzroczność często ujawnia się właśnie w wieku dojrzewania);
 - wczesne wykrycie zmian czy zaburzeń, i co za tym idzie podjęcie leczenia, daje większe prawdopodobieństwo zatrzymania negatywnych procesów i zachowania dobrego wzroku;
 - bez skierowania.
- **Badanie postawy ciała**
 - do ortopedy warto wybrać się raz na rok;
 - szczególnie, jeśli twoje dziecko miało lub ma problemy z kręgosłupem, wykazuje niechęć do ćwiczeń fizycznych, spędza dużo czasu w pozycji siedzącej;
 - wykrycie zmian w postawie ciała umożliwi podjęcie rehabilitacji i uniknięcie większych problemów z kręgosłupem czy postawą;
 - skierowanie do ortopedy uzyskasz od pediatry lub lekarza rodzinnego.
- **Badanie USG (profilaktyka nowotworowa)**
 - raz na rok warto wykonać USG jamy brzusznej;
 - warto robić je, gdy ktoś w twojej rodzinie miał nowotwór lub gdy dziecko ma problemy z narządami wewnętrznymi;
 - badanie umożliwi wczesne wykrycie guzów lub zmian nowotworowych oraz ocenę prawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych.
- **Badanie kału**
 - warto wykonać raz na rok;
 - warto je zrobić szczególnie wtedy, gdy w domu jest zwierzę lub dziecko ma kontakt ze zwierzętami;
 - badanie to pozwoli wykryć pasożyty.
- **Badania ginekologiczne i urologiczne**
 - wykonanie badania ginekologicznego czy urologicznego zalecane jest przynajmniej raz na rok;
 - od momentu rozpoczęcia współżycia zalecane jest także wykonanie badania cytologicznego (najlepiej raz na rok);
 - jeśli podejrzewasz, że twoja córka rozpoczęła współżycie seksualne, zalecana jest wizyta u ginekologa (do ukończenia przez dziecko 16 r. ż. nie musi być zgody dziecka, o badaniu decydujesz ty, jeśli natomiast dziewczyna skończyła 16 lat, ale nie ukończyła 18 r. ż., musi być jej zgoda);

- mimo że profilaktykę raka piersi poprzez samobadanie zaleca się od 20. r. ż., to warto uświadomić wcześniej nastolatkę w tej kwestii;
- chłopców należy uczulić na profilaktykę raka jąder, tu również przez samobadanie (wszelkie informacje uzyskanie u urologa);
- badania pomogą określić prawidłowy rozwój narządów płciowych i wykryć ewentualne zaburzenia.

Szczepienia

Kalendarz obowiązkowych szczepień dobiega końca. Do czasu uzyskania pełnoletności twoje dziecko będzie musiało przejść już tylko 2 szczepienia – przeciw błonicy i tężcowi. Warto zastanowić się jednak nad zalecanymi szczepieniami, szczególnie przeciw grypie w sezonie większej zachorowalności oraz przeciw kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych, gdy w planach jest obóz, kolonie lub wyjazd pod namiot.

• Szczepienia obowiązkowe (bezpłatne)

Szczepienie przeciw błonicy i tężcowi

- w 14. roku życia;
- druga dawka przypominająca;
- podskórnie lub domięśniowo szczepionką Td.

Szczepienie przeciw błonicy i tężcowi

- w 19. roku życia lub ostatniej klasie szkoły ponadgimnazjalnej;
- nie powinno być wykonane wcześniej niż po upływie 5 lat od ostatniej dawki szczepionki Td;
- trzecia dawka przypominająca;
- podskórnie lub domięśniowo szczepionką Td.

• Szczepienia zalecane (płatne)

Dzieciom i młodzieży szkolnej w wieku 14-19 lat zaleca się dodatkowe szczepienia, które jednak nie są refundowane z budżetu NFZ. W zależności od szczepionki koszt waha się od kilkunastu do kilkuset złotych. Więcej informacji na temat dodatkowych szczepień możesz uzyskać u pediatry i lekarza rodzinnego.

Szczepienie przeciw grypie

- zalecane w stanach obniżonej odporności;
- dla dzieci i młodzieży zdrowej do 18. roku życia; domięśniowo lub podskórnie.

Szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (WZW typu A)

- zaleca się dzieciom w wieku szkolnym i młodzieży, które nie chorowały na WZW typu A i nie były wcześniej szczepione;
- domięśniowo.

Szczepienie przeciw ospie wietrznej

- zaleca się osobom, które nie chorowały na ospę wietrzną i nie zostały wcześniej zaszczepione w ramach szczepień obowiązkowych lub zalecanych;
- podskórnie.

Szczepienie przeciw zakażeniu *Neisseria meningitidis* (wywołującemu zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych)

- domięśniowo lub podskórnie.

Szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu

- szczególnie zalecane uczestnikom obozów i kolonii, młodzieży odbywającej praktyki oraz turystom.

Szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV)

- zalecane jest szczególnie dziewczętom, które nie rozpoczęły współżycia seksualnego;
- wirus ten jest jedną z głównych przyczyn powstawania raka szyjki macicy.

Program szczepień obowiązkowych i zalecanych dostępny jest na stronie internetowej Państwowego Inspektoratu Sanitarnego www.gis.gov.pl.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

ul. Żelazna 79, tel. 22 620 90 01 do 06, www.wsse.waw.pl

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

ul. J. Kochanowskiego 21, tel. 22 310 79 00, www.pssewarszawa.pis.gov.pl

Zdrowe zęby

Wśród nastolatków powszechna jest choroba próchnicowa i coraz częstsze choroby dziąseł. Wynika to głównie z niedostatecznej higieny jamy ustnej we wcześniejszych latach i utrwalonych złych nawyków higienicznych oraz z nieprawidłowego odżywiania. Pod względem manualnym młody człowiek potrafi doskonale posługiwać się szczotką do zębów, ale czy został nauczony prawidłowego mycia zębów (warto dobrać metodę szczotkowania u stomatologa np. podczas przeglądu)? Czy szczotkuje zęby minimum 2 razy dziennie? Zwróć uwagę na to, jakiej pasty do zębów używa. Młodzież sięga często po pasty silnie wybielające, a nawet pasty dla palaczy, które mają silne właściwości ściernie, negatywnie wpływające na szkliwo i stosowanie takich past może przynieść więcej szkód niż korzyści. Dbaj o wymianę szczoteczki co 3 miesiące lub częściej, gdy widać uszkodzone włókna szczotki. Ze względu na większą precyzję czyszczenia warto stosowania są szczotki elektryczne. Używanie nici dentystycznych pomoże w pozbyciu się płytki nazębnej z trudno dostępnych miejsc – powierzchni międzyzębowych (jest ona jedną z przyczyn powstawania nieprzyjemnego oddechu). Na świeży oddech możesz zaproponować swojemu dziecku naturalny środek, jakim jest natka pietruszki. Oprócz tego, że zawiera duże ilości witaminy C i żelaza, to skutecznie likwiduje nieprzyjemny zapach z ust. O płyny do płukania ust najlepiej zapytać stomatologa, gdyż ich skład (zawartość alkoholu) i przeznaczenie mogą mijać się z potrzebami nastolatka. Istotną kwestią jest także ograniczenie jedzenia słodczy i picia słodzonych napojów, pokarmów kwaśnych i ostrych, które przyczyniają się do powstawania choroby próchnicowej. W diecie nastolatka nie powinno natomiast zabraknąć nabiału, który dostarczy odpowiednią ilość wapnia. Dopilnuj wizyt kontrolnych u stomatologa mniej więcej co 6 miesięcy, najlepiej 2-3 razy w roku. Jeśli twoje dziecko choruje na anoreksję lub bulimie, musisz szczególnie uważać na stan jego uzębienia. Kwasy, które powstają na skutek wymiotów, niszczą szkliwo i osłabiają zęby, co może prowadzić do powstawania ubytków. W okresie dojrzewania nastolatki manifestując swoją niezależność i indywidualność, przekłuwają sobie różne części ciała (tzw. piercing, który jest zaliczany do jednej z praktyk tzw. modyfikacji ciała). Jeśli nastolatek postanowi założyć sobie kolczyk na wardze lub przekłuć język, zwróć mu uwagę, z jakimi zagrożeniami może się to wiązać: infekcje, uszkodzenia zębów (ukruszenia, pęknięcia), uszkodzenia dziąseł, a nawet nerwów. Wiek dorastania charakteryzuje się także wzmocnionym przeżywaniem stresu, może się więc okazać, że młody człowiek znacznie pod jego wpływem zgrzyta zębami lub silnie je zaciskać. Doprowadza to zazwyczaj do uszkodzenia powierzchni szkliwa (patologicznego starcia szkliwa) i zmian w stawach skroniowo-żuchwowych. Trzeba wówczas skorzystać nie tylko z pomocy dentysty, ale też psychologa. Do psychologa warto też się udać z nastolatkiem, który przesadnie dba o higienę jamy ustnej, gdy zbyt silnie, wręcz agresywnie szczotkuje zęby. Może to świadczyć o nerwicy natręctw. Pojawiają się wówczas problemy z krwawiącymi dziąslami i odsłoniętymi sztykami zębowymi. Dla młodych sportowców, szczególnie narażonych na kontuzje twarzy, niezbędne stają się tzw. szyny ochronne. Skończył się czas bezpłatnego leczenia ortodontycznego (przysługuje ono do ukończenia 12. roku życia). Jeśli twoje dziecko nosi aparat, to do ukończenia 13. roku życia ma zapewnioną kontrolę wyników leczenia oraz raz w roku kalendarzowym naprawę aparatu ortodontycznego, wykonanego w ramach świadczeń gwarantowanych.

Konsultacja: dr n. med. Anna Gordon

Odżywianie i zaburzenia odżywiania

Rodzice stają przed coraz trudniejszym wyzwaniem – jak zdrowo odżywiać swoje dziecko? Kluczową kwestią jest czuwanie nad urozmaiconą dietą nastolatka oraz sposobem spożywania posiłków – ich liczbą i częstotliwością oraz formą. Codzienny jadłospis powinien być bogaty w warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, nabiał (dostarczenie wapnia szybko rosnącym kościom), chude mięsa, ryby (tłuszcze wspomagające rozwój i funkcjonowanie mózgu). Niezwykle ważne jest dbanie o zjedanie przez dziecko urozmaiconych śniadań – pierwszego przed wyjściem z domu oraz drugiego w szkole. Aby uniknąć porannego pośpiechu warto wieczorem wspólnie z nastolatkiem przygotować śniadanie. Ugotować kaszę, jajko, zrobić sałatkę, kanapki. Atrakcyjną alternatywą dla kanapek są sałatki z kaszą, makaronem, serem, mięsem, koniecznie z dodatkiem warzyw lub owoców. Bardzo ważnym aspektem jest unikanie napojów słodzonych, zwłaszcza gazowanych, nadmiernej ilości soków, natomiast pragnienie powinno się gasić wodą, co zapobiega „wypijaniu” nadmiernej ilości kalorii.

W ramach przekąsek warto zaproponować dziecku owoce sezonowe i suszone, orzechy, migdały, pestki słonecznika, dyni. Nastolatki, przebywając dużą część dnia poza domem, często dysponują budżetem pozwalającym im kupować posiłki lub przekąski. Warto porozmawiać z dzieckiem o dokonywanych wyborach produktów i potraw, zwracaniu uwagi na etykiety, datę przydatności do spożycia, wartość odżywczą. Przekonaj nastolatka, że lepiej wybrać świeżo przygotowane danie obiadowe zamiast dania typu fast-food, np. pierogi zamiast hot-doga, na śniadanie kanapkę zamiast chipsów czy batona, sałatkę zamiast frytek, na przekąskę owoce zamiast cukierków. Te codzienne wybory wpływają na zdrowie i samopoczucie dziecka teraz i w przyszłości. Świadomość konsekwencji nadmiernego jedzenia tzw. „niezdrowych” przekąsek, prowadzącego do gromadzenia się tkanki tłuszczowej, zaburzeń gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, problemów z zaparciami oraz różnego rodzaju alergii, pomaga w pilnowaniu jadłospisu na co dzień. Najlepszą profilaktyką zaburzeń odżywiania jest nasz dobry przykład – wspólne przyrządzanie i spożywanie posiłków przy stole, a nie przed komputerem czy telewizorem. Oczywiście dla zachowania zdrowia i zgrabnej sylwetki istotną jest również codzienna aktywność fizyczna.

Zaburzenia odżywiania

Najczęstszymi zaburzeniami odżywiania w okresie dojrzewania są **anoreksja** i **bulimia**. Mają one zazwyczaj podłoże emocjonalne i mogą być związane z nieakceptowaniem swojego ciała, wyglądu. Problem ten najczęściej dotyczy dziewcząt. Co powinno cię zaniepokoić?

- bardzo szybka utrata masy ciała lub spore przybranie na wadze w krótkim czasie;
- unikanie wspólnego spożywania posiłków;
- drastyczna zmiana diety, stosowanie diet eliminacyjnych, obsesyjne liczenie kalorii;
- napady obżarstwa;
- prowokowanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających;
- nadmierna koncentracja na swoim wyglądzie, ciągłe pomiary masy ciała;
- nadmierna aktywność fizyczna wynikająca głównie z chęci schudnięcia;
- częste wyrażanie niezadowolenia ze swojego wyglądu.

Do grupy podwyższonego ryzyka należą osoby bardzo ambitne, które chcą być najlepsze we wszystkich dziedzinach, a także osoby, dla których bardzo ważna jest prezenca. Wiele informacji na temat anoreksji i bulimii znajdziesz w internecie. Najlepiej jednak umówić dziecko na wizytę w poradni zdrowia psychicznego lub poradni dietetycznej. Pamiętaj też, że tego typu choroby są skutkiem zmian emocjonalnych i psychologicznych, dlatego tak ważne jest twoje wsparcie i pomoc. Terapia przynosi najlepsze efekty w pierwszym roku trwania choroby, natomiast z czasem problem jest coraz trudniejszy do opanowania. Innym dość częstym problemem wśród nastolatków jest **kompulsywne jedzenie**, czyli tzw. zajadanie problemów. Młody człowiek mimo tego, że nie odczuwa głodu, pochłania duże ilości jedzenia w niekontrolowany sposób. Jest to najczęściej próba rozładowania stresu i poprawienia sobie nastroju. Ale takim napadom nadmiernego jedzenia towarzyszy nadwaga i otyłość, a zachowania te są typowe dla osób, które nie odczuwają wsparcia ze strony bliskich. W takiej sytuacji należy przeprowadzić spokojną rozmowę, podsunąć sposoby na radzenie sobie ze stresem, a także skonsultować się ze specjalistą (psychologiem lub psychiatrą oraz dietetykiem). Nastolatki zaniepokojone zmianą swojego ciała i przybieraniem na wadze chętnie stosują różnego rodzaju diety. Niestety, kończą się one zazwyczaj niedoborami składników odżywczych i pogorszeniem stanu zdrowia. Co zrobić jeśli córka pewnego dnia oświadczy: „przechodzę na dietę”? Zakazy i próby wyperswadowania pomysłu mogą nie odnieść skutku. Dobrym posunięciem będzie wówczas wspólne wybranie się do dietetyka, aby ustalić dietę, która będzie zgodna z zapotrzebowaniem młodego organizmu. Nastolatka przejdź na „dietę”, ale nie będzie to zagrażało jej zdrowiu, a będzie się też czuła rozumiana przez ciebie i świadoma twojego wsparcia. Wspólne bieganie, zapisanie się na siłownię lub fitness także jest warte przemyślenia. Jeśli twoje dziecko zaczęło stosować jakąś bardzo rygorystyczną lub specyficzną dietę, zainteresuj się tym, gdyż może to być pierwszy sygnał, że nastolatek ma jakieś problemy. Dorastający chłopcy dbają o swoją sylwetkę zazwyczaj poprzez ćwiczenia. Ruch i wysiłek fizyczny jest jak najbardziej wskazany, a chęć posiadania bardziej męskiej postury – naturalna. Jednak coraz popularniejszym sposobem na szybkie uzyskanie masy mięśniowej jest stosowanie sztucznych środków,

czyli sterydów anabolicznych. Sterydy powodują co prawda szybki przyrost mięśni, ale mają liczne skutki uboczne, takie jak zaburzenia gospodarki hormonalnej, tężenie, zahamowanie wzrostu, zmiany zwyrodnieniowe stawów, uszkodzenia wątroby, obciążenie serca (ryzyko zawału). Jeśli zauważysz, że twój syn przesadnie ćwiczy na siłowni, zastanów się, czy nie trzeba z nim porozmawiać. Dowartościowany i szczęśliwy nastolatek nie potrzebuje „pancerza ochronnego” w postaci nadmiernie umięśnionego ciała.

Konsultacja: dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. nadzw. SGGW

PORADNIE DIETETYCZNE

MOKOTÓW

Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia
ul. Powiśńska 61/63, tel. 22 550 98 58, www.izz.waw.pl/pl/

URSYNÓW

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, Poradnia Dietetyczno-Żywieniowa
ul. Nowoursynowska 159c, tel. 22 593 70 20, 780 133 784, www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl

WAWER

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

WOLA

Instytut Matki i Dziecka, Poradnia Gastroenterologiczna
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 66, www.imid.med.pl

Leczenie specjalistyczne

Współczesny nastolatek jest coraz bardziej narażony na występowanie wielu chorób. Przyczyniają się do tego zanieczyszczone środowisko, siedzący tryb życia, nieodpowiednie odżywianie. Wielu chorobom i dolegliwościom można zapobiec, ale trzeba mieć świadomość zagrożeń.

Wzrok

Krótkowzroczność jest najczęstszą wadą wzroku, jaka pojawia się w okresie dojrzewania. Ma to związek z nienadążaniem soczewki w przystosowaniu się do intensywnie rosnącej gałki ocznej. Niestety, młodzi ludzie często ignorują problemy ze wzrokiem. Trzeba mieć świadomość, że bóle głowy (nadwyrężanie osłabionych oczu) i pogorszenie wyników w nauce (niedowidzenie tego, co nauczyciel napisał na tablicy), może mieć związek właśnie z problemami ze wzrokiem. Jeśli nastolatek nie chce nosić okularów, zaproponuj mu soczewki. Okulista musi potwierdzić, że nie ma co do tego przeciwwskazań. Jeśli są, to daj dziecku swobodę w wyborze oprawek do okularów. Brak higieny wzroku – czytanie w nieodpowiednio oświetlonym i niewywietrzonym pomieszczeniu, długie oglądanie telewizji czy wpatrywanie się w monitor komputera, nie sprzyjają zdrowiu oczu. Coraz częściej w szkole wymagane są też prace napisane na komputerze, młodzież relaksuje się oglądając filmy lub grając w gry komputerowe. Okazuje się zatem, że przez kilka godzin dziennie oczy nastolatka są poddane wielkiemu wysiłkowi. Jeśli wystąpi zaczerwienienie oczu, pieczenie, wrażenie piasku w oku, może to być tzw. zespół suchego oka, który spowodowany jest głównie zbyt długim wpatrywaniem się w monitor. Skonsultuj wówczas dziecko z lekarzem. Pomoc w problemach ze wzrokiem otrzymasz w poradniach okulistycznych, do których nie jest potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

PORADNIE OKULISTYCZNE

BEMOWO

SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 664 10 14, 22 664 58 93

MOKOTÓW

SZPZŁO Warszawa Mokotów
Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży,
Poradnia Okulistyczna
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81 w. 101

OCHOTA**SZPZŁO Warszawa Ochota**

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

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

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 82 55, 22 617 11 92

NZO Zakład Lecznictwa Specjalistycznego i Rehabilitacji Optimed

ul. A. Kordeckiego 49
tel. 22 424 31 94, 22 612 49 14

PRAGA PÓLNOC**SZPZŁO Warszawa Praga Północ**

Gabinet Okulistyczny dla Dzieci
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81
W poradni okulistycznej pacjenci przyjmowani są na podstawie ważnego skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

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

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

Warszawski Szpital dla Dzieci

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży,
Poradnia Okulistyczna
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99
Wymagane jest skierowanie od lekarza, który ma podpisaną umowę z NFZ

TARGÓWEK**SZPZŁO Warszawa Targówek**

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 10, 22 518 26 66

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

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

WOLA**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży,
Poradnia Okulistyczna
ul. Szenkierów 10
tel. 22 632 42 50

ŻOLIBORZ**SPZZŁO Warszawa Żoliborz**

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

LECZENIE ZEZA

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

Poradnia Ortoptyczna
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 617 11 92

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska**„CePeLek” SP ZOZ**

Poradnia Leczenia Zeza
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 16

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Poradnia Leczenia Zeza
ul. W. Oczki 6, tel. 22 502 10 87

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Okulistyczna
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 73 55

Słuch

Hałas jest wszechobecny – miejski zgiełk, hałas w szkole – w związku z czym coraz częściej młodzież ma problemy ze słuchem. Przebywanie w hałasie może powodować nie tylko uszkodzenia słuchu, ale może także odbijać się na układzie nerwowym: dzieci stają się drażliwe i niespokojne. Zamiłowanie młodych ludzi do słuchania głośnej muzyki może okazać się zębne dla ich uszu. Szczególnie niebezpieczne jest słuchanie muzyki przez słuchawki tzw. wewnętrzne, których młodzież używa najczęściej. Warto pomyśleć o bezpieczniejszych, dobrej jakości słuchawkach „nausznych”, oczywiście z certyfikatem. Najbezpieczniejsze jest jednak słuchanie muzyki płynącej z głośników. Jeśli zauważysz, że dziecko często prosi o powtarzanie słów, jakie do niego kierujesz lub często prosi o zwiększenie głośności np. telewizora, to może być sygnał, że zaczęło mieć problemy ze słuchem. Pomoc w problemach ze słuchem uzyskasz w poradniach otolaryngologicznych, laryngologicznych, foniatrycznych i audiologicznych.

Potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego. Dzieci z Warszawy i okolic mogą znaleźć specjalistyczną opiekę w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu, ul. M. Mochackiego 10, tel. 22 356 03 01, www.whc.ifps.org.pl. W 2012 r. zostało otwarte w pobliżu Warszawy Światowe Centrum Słuchu – jednostka resortowa Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, która zapewnia kompleksową opiekę osobom ze schorzeniami wad wrodzonych i nabytych narządu słuchu, głosu, mowy i równowagi. To unikalna, pierwsza tego typu placówka w skali międzynarodowej.

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

PLACÓWKI LECZĄCE ZABURZENIA SŁUCHU

BEMOWO**SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Laryngologiczna dla Dzieci
ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 666 10 14, 22 664 58 93

BIAŁOLEKA**SPZOZ Warszawa Białoleka**

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

MOKOTÓW**SZPZŁO Warszawa Mokotów**

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

OCHOTA**SZPZŁO Warszawa Ochota**

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

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

Poradnia Laryngologiczna dla Dzieci
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 82 76

PRAGA PÓLNOC**SZPZŁO Warszawa Praga Północ**

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

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

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

SPZOZ im. Dzieci Warszawy w Dziekanowie Leśnym

Poradnia Otolaryngologiczna,
Poradnia Audiologiczna
ul. M. Konopnickiej 65, Łomianki
tel. 22 765 72 10, 22 765 72 30

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Otolaryngologiczna
ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 33, 22 830 53 34

Warszawski Szpital dla Dzieci

Poradnia Otolaryngologiczna
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska**„CePeLek” SP ZOZ**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 16

TARGÓWEK**SZPZŁO Warszawa Targówek**

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

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

al. Dzieci Polskich 20

- Poradnia Laryngologiczna
tel. 22 815 16 62, 22 815 10 00
- Poradnia Foniatryczno-Audiologiczna
tel. 22 815 70 16, 22 815 10 00

WOLA**Instytut Matki i Dziecka**

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

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

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

ŻOLIBORZ**SPZZŁO Warszawa Żoliborz**

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

Ortopedia

Stan kręgosłupa ocenia lekarz w trakcie bilansu zdrowia, ale o profilaktykę na co dzień powinniśmy dbać sami, ucząc dziecko prawidłowych zachowań względem swojego ciała. Wady postawy mogą się rozwijać także w okresie dojrzewania. Siedzący tryb życia, brak lub niewystarczająca ilość ruchu odbija się negatywnie na stanie kręgosłupa. Mogą pojawić się bóle pleców. Spróbuj nakłonić latorośl do aktywności fizycznej. Basen jest świetnym rozwiązaniem, ponieważ jest małe prawdopodobieństwo urazu, a w ruch zaangażowane są wszystkie mięśnie grzbietu. Dziewczęta dodatkowo można zainteresować fitnesssem lub aerobikiem, a chłopców siłownią. Należy kontrolować pozycję ciała, w jakiej dziecko odbiera lekcje. Zwróć uwagę na to, czy biurko i krzesło nie są już za niskie. Być może to one są przyczyną garbienia się. Warto zadbać o odpowiednią dietę młodego człowieka. Teraz, kiedy układ kostny rozwija się tak intensywnie, nie może zabraknąć wapnia i witaminy D – to one są głównymi sprzymierzeńcami zdrowych kości i zębów. Pomoc w problemach z kręgosłupem, postawą ciała lub urazach uzyskasz w poradniach ortopedycznych, wad postawy i chirurgii urazowo-ortopedycznej. Potrzebę takiej wizyty skonsultuj wcześniej z lekarzem pierwszego kontaktu. Wizyta w poradni wymaga skierowania.

OŚRODKI LECZENIA WAD POSTAWY

BEMOWO

SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy
Poradnia Wad Postawy
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

OCHOTA

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

PRAGA POŁUDNIE

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

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

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital dla Dzieci
Poradnia Wad Postawy
ul. M. Kopernika 43,
tel. 22 830 53 10, 22 830 54 25

TARGÓWEK

SZPZŁO Warszawa Targówek
Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Balkonowa 4, tel. 22 744 00 53

WOLA

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

Dermatologia

Młodzi ludzie są szczególnie wrażliwi na punkcie swojego wyglądu, a problemy ze skórą przysparzają im chyba najwięcej kłopotów. Najczęstszym problemem jest trądzik, który powstaje pod wpływem zmian hormonalnych. Intensywny trądzik może pojawić się również wskutek stosowania leków sterydowych, a także podczas przyjmowania sterydów anabolicznych w celu zwiększenia masy mięśniowej. Jeśli twój nastolatek ma łagodną postać trądziku, drobne krostki, zaskórniki, można się z nim uporać samemu, dzięki odpowiedniej higienie, zabiegom kosmetycznym i diecie. Gdy zmiany są nasilone i obejmują większe partie ciała, należy udać się do dermatologa. Nielezione zmiany po trądziku mogą powodować blizny i nieestetyczny wygląd. Pamiętaj, że od niego zależy dobre samopoczucie dziecka.

Często u nastolatków pojawia się tzw. rumień młodzieńczy (czerwone „pajęczki”, popękane naczynka włosowate), który spowodowany jest napięciem naczyń krwionośnych na twarzy (widoczny jest szczególnie pod wpływem stresu, zawstydzenia). Jeśli jest on nasilony, odwiedź z dzieckiem dermatologa, który doradzi, jakie kosmetyki stosować na wrażliwą i naczynkową cerę.

Rozstępy – pod wpływem intensywnego wzrostu ciała, skóra zaczyna się rozciągać, co może spowodować powstanie rozstępów. U dziewcząt mogą pojawić się zmiany na biodrach, udach, pośladkach,

piersiach, czasem brzuchu, u chłopców natomiast na plecach. Jeśli zmiany są intensywne, warto wybrać się do dermatologa, aby np. przedyskutować z nim kwestię stosowania kremów na rozstępy.

Łupież – najczęstsza przypadłość, która wiąże się ze zmianami hormonalnymi. Towarzyszyć mu może łojotok.

Grzybice – jeśli twoje dziecko chodzi na basen, uprawia sport i korzysta z publicznych przebieraalni i szatni, trzeba zwrócić uwagę na profilaktykę grzybicy skóry.

Pomoc w problemach z cerą i skórą uzyskasz w poradniach dermatologicznych. Nie jest potrzebne skierowanie.

PORADNIE DERMATOLOGICZNE

BEMOWO

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ
Poradnia Dermatologiczna
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 238

BIAŁOŁĘKA

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

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

Gabinet Lekarski – Dermatolog
ul. Myśliborska 95, tel. 22 889 03 35

BIELANY

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SP ZOZ
Poradnia Dermatologiczna
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245

Przychodnia na Bielanych – NZOZ

Poradnia Dermatologiczna
ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Klinika Dermatologii
Centrum Dermatologii Dziecięcej
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 14 81

NZOZ Magodent

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

SZPZŁO Warszawa Mokotów

Poradnia Dermatologiczna
ul. Jądrzwingów 9, tel. 22 845 34 63

SZPZŁO Warszawa Mokotów

Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81

NZOZ REKOL-MED

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

NZOZ SANA S.C.

Poradnia Dermatologiczna
ul. S. Batorego 31a, tel. 22 825 14 70

NZOZ PRO FAMILIA

Przychodnia Zdrowia Rodziny
Poradnia Dermatologiczna
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Centrum Medyczne MEDICENTER

Poradnia Dermatologiczna
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08

OCHOTA

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

SZPZŁO Warszawa Ochota

Poradnia Dermatologiczna
ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 822 48 47

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

Poradnia Dermatologiczna
ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

PRAGA POŁUDNIE

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

Wojskowy Instytut Medyczny

Poradnia Dermatologiczna
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 238

Centrum Medyczne „Saska Kępa”
Specjalistyka i POZ
Poradnia Dermatologiczna
ul. Marokańska 16, tel. 22 610 78 57

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

NZOZ Przychodnia Formedica
Poradnia Dermatologiczna
ul. Berezyńska 39, tel. 22 617 78 05

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

PRAGA PÓŁNOC
SZPZLO Praga Północ
Poradnia Dermatologiczna
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 09 45, 22 619 34 81 w. 6

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „Vitamed”
Gabinet Dermatologiczny
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

REMBERTÓW
Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
Poradnia Dermatologiczna
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

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

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

NZOZ „Starówka” sp. z o.o.
Poradnia Dermatologiczna
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02

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

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SP ZOZ
Poradnia Dermatologiczna
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

NZOZ MEDICOR
System Opieki Medycznej
Konsultacje dermatologiczne
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska
• Poradnia Dermatologiczna
ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
• Poradnia Dermatologiczna
ul. gen. W. Andersa 16, tel. 22 526 44 66

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus Centrum Leczenia Obrażeń
• Poradnia Dermatologiczna
ul. Koszykowa 82a, tel. 22 502 13 00
• Poradnia Dermatologiczna
ul. E. Plater 21, tel. 22 502 20 00

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

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

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Poradnia Specjalistyczna
ul. Frascati 2
tel. 885 670 020, 22 508 17 00

TARGÓWEK
SZPZLO Warszawa Targówek
Poradnia Dermatologiczna
ul. Rembielińska 8
tel. 22 519 13 20, 22 518 26 66

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

SZPZOZ Warszawa Targówek
Poradnia Dermatologiczna
ul. Remiszewska 14, tel. 22 518 26 66

SZPZLO Warszawa Targówek
Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

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

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

NZOZ Hipokrates sp. z o.o.
Poradnia Dermatologiczna
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

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

URSYNÓW
Centrum Medyczne CORTEN MEDIC
Poradnia Dermatologiczna
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20, 22 270 30 21

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

SPZLO Warszawa Ursynów
Poradnia Dermatologiczna
ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 77 98 w. 123, 22 648 84 96 w. 104

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

SZPZLO Warszawa Wawer
• Poradnia Dermatologiczna
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
• Poradnia Dermatologiczna
ul. Patriotów 46/48, tel. 22 590 09 81

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Dermatologiczna
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 10 00

Ginekologia

Do ginekologa (nie jest potrzebne skierowanie) warto pójść, gdy nastolatka/córka zacznie miesiączkować, szczególnie, jeśli towarzyszą temu silne bóle. Dla młodej dziewczyny badanie może być bardzo stresujące, dlatego należy wcześniej porozmawiać z nią, wyjaśnić cel wizyty i omówić sposób przeprowadzenia badania. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że córka zaczęła współżyć, wizyta jest koniecznością. Infekcje, upławy, grzybice, zapalenia pęcherza, choroby przenoszone drogą płciową mogą zdarzyć się także nastolatkom, dlatego tak ważne jest uświadomienie, jak istotna jest higiena miejsc intymnych (więcej na ten temat w rozdziale o higienie). Jeśli zauważył, że miesiączkująca córka od jakiegoś czasu nie stosuje środków higienicznych, możesz zaproponować wizytę u ginekologa

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

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

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

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

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

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Dermatologiczna
ul. Szenkierów 10, tel. 22 632 42 50

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

SPZLO Warszawa Żoliborz
Poradnia Dermatologiczna
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80 w. 0120

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

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
Poradnia Dermatologiczna
ul. Z. Krasieńskiego 54/56, tel. 261 852 873

(w przypadku młodych dziewcząt przerwy w miesiączkach są naturalne, natomiast jeśli córka miesiączkuje już regularnie, może to być oznaka ciąży lub problemów ze zdrowiem). Do ginekologa należy zwrócić się także, gdy dziewczyna nie zaczęła miesiączkować, a skończyła już 16 lat.

PORADNIE GINEKOLOGICZNE DLA DZIEWCZĄT

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82
www.bielanski.med.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny im. Ks. Anny Mazowieckiej
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt
ul. Karowa 2, tel. 22 596 63 01 (02, 03)
www.szpitalkarowa.pl

**Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny**
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00
www.spdsk.edu.pl

Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt
ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 33, 22 830 53 34
www.wsdz.pl

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Ginekologii Dziecięcej
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 10 00
www.czd.pl

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Ginekologii dla Dziewcząt
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 50, 22 327 70 51
www.imid.med.pl

Urologia, andrologia

Chłopcom także zdarzają się dolegliwości miejsc intymnych, takie jak stany zapalne przejawiające się zaczerwienieniem, pieczeniem, opuchnięciem członka, infekcje, grzybice. W wieku dojrzewania może ujawnić się problem ze stulejką lub odnowić w przypadku nieprawidłowej higieny. Jeśli twój syn intensywnie uprawia sport może pojawić się tzw. „skręt jądra”, którego konsekwencją jest utrudniony przepływ krwi. Objawami są: silny ból jądra (szczególnie w nocy), powiększony worek mosznowy, nudności, wymioty. W przypadku takich objawów udaj się z dzieckiem niezwłocznie na ostry dyżur, gdyż odsunięcie w czasie interwencji lekarskiej może doprowadzić do amputacji jądra. Jeśli twój syn uprawia sport, uświadom go o konieczności i przydatności zakładania na kroczce ochraniaczy. Do urologa potrzebne jest skierowanie.

PORADNIE UROLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital Dla Dzieci
Poradnia Urologiczna
ul. M. Kopernika 43, tel. 22 830 53 33
www.wsdz.pl

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy
Szpital Kliniczny**
Poradnia Chirurgiczna i Urologiczna
dla Dzieci i Młodzieży
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00
www.litewska.edu.pl

WAWER

NUKLEOMED NZOZ Krzysztof Toth
Poradnia Urologiczno-Nefrologiczna dla Dzieci
ul. Żegańska 46a
tel. 22 613 05 10, 22 812 13 89
www.nukleomed.eu

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Urologiczna
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 72 89
www.czd.pl

Endokrynologia

Głównym problemem wynikającym z burzy hormonalnej w przypadku dziewcząt jest nadmierne owłosienie, szczególnie na twarzy, rękach, brzuchu, plecach, nogach czy pośladkach. Taka przypadłość jest bardzo krępująca i jeśli zauważysz, że zmiany te są znaczne i bardzo widoczne, warto zapisać córkę do endokrynologa. Obfite owłosienie oraz otyłość mogą być symptomem zespołu policystycznych jajników. U chłopców problem może stanowić tzw. ginekomastia, czyli powiększenie sutków na skutek wzrostu tkanki gruczołowej, włóknistej i tłuszczowej. Zjawisko to jest jak najbardziej naturalne i przejściowe (szczególnie u chłopców w wieku 13-14 lat), natomiast jeśli syn skarży się na ból sutków i zauważysz, że gruczoły są znacznie powiększone, warto odwiedzić lekarza specjalistę. Dość częstym problemem młodych ludzi (szczególnie dziewcząt) są problemy z tarczycą. W okresie dojrzewania może dojść do powiększenia się gruczołu tarczycy – powstaje wówczas tzw. wole. Często ma to związek z niedoborem jodu w żywieniu. Lekarz podczas bilansu zdrowia zwraca szczególną uwagę na ten gruczoł. Jeśli zauważysz, że twoje dziecko stało się nadpobudliwe, szybko się męczy, ma problemy z koncentracją, tyciem lub chudnięciem mimo odpowiedniej diety, ma objawy depresyjne, warto zwrócić się do pediatry. Jeśli uzna on, że objawy mogą dotyczyć problemów z tarczycą, wypisze skierowanie do endokrynologa.

PORADNIE ENDOKRYNOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

PRAGA POŁUDNIE

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med.
Jana Bogdanowicza**
Poradnia Endokrynologiczna dla dzieci
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 617 11 92
www.nieklanska.pl

Warszawski Szpital Dla Dzieci
Poradnia Endokrynologiczna dla Dzieci
ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 33, 22 830 54 25
www.wsdz.pl

WAWER

ŚRÓDMIEŚCIE
**Samodzielny Publiczny Dziecięcy
Szpital Kliniczny**
Poradnia Endokrynologiczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00
www.litewska.edu.pl

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Endokrynologiczna
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 70 66
www.czd.pl

Onkologia

Niezależnie od wieku dziecka należy regularnie, przynajmniej raz w roku, wykonywać badanie morfologiczne krwi z rozmazem, pozwalające ocenić ilość i stadium rozwoju komórek krwi. Regularnie wykonywane badania ultrasonograficzne brzucha i węzłów chłonnych pozwalają wcześniej wykryć zmiany, które nie dają jeszcze żadnych objawów i są niedostrzegalne w rutynowym badaniu.

ALARMUJĄCE OBJAWY CHOROBY NOWOTWOROWEJ U DZIECI	CO MOŻEMY ZROBIĆ, ŻEBY WCZEŚNIE WYKRYĆ NOWOTWÓR U DZIECKA
anemia, wybroczyny, łatwe męczenie się	wykonaj morfologię krwi!
narastające bóle głowy, nudności, poranne wymioty, zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu, utykanie, niedowład	wykonaj tomografię komputerową mózgu!
powiększenie węzłów chłonnych, duszność, chrypka, kaszel bez cech infekcji	wykonaj RTG klatki piersiowej!
powiększenie obwodu brzucha, wyczuwalny guz, krwimocz, zaparcia	wykonaj USG jamy brzusznej i miednicy!

narastające bóle kości bez urazu, pojawienie się guzka/guza i jego powiększanie się	wykonaj RTG odpowiedniej okolicy!
zez, biały odbłask źrenicy oka	wykonaj badanie dna oka!
wylewy okularowe, wytrzeszcz gałek ocznych	zgłoś się do pediatry onkologa!

Opracowano na podstawie www.czd.waw.pl

Najlepsza profilaktyka nowotworowa to, oprócz badań, odpowiednia dieta oraz uświadomienie nastolatka o możliwych zagrożeniach związanych z paleniem tytoniu, zażywaniem narkotyków, dopalaczy itp. Coraz częstszym problemem młodych ludzi jest chłoniak, który początkowo daje objawy przeziębienia. Jego pierwszym problemem są powiększone węzły chłonne, które mimo leczenia nie powracają do naturalnych rozmiarów. Chłopcy coraz częściej chorują na raka jąder (już nawet 15-latków). Jeśli twój syn powiadomi cię o takich symptomach, jak zmiana wyglądu jąder (szczególnie zmniejszenie bądź znaczne powiększenie), zmiana ciężkości jednego z jąder lub wycucie guzków, zwróć się o poradę do specjalisty. Pomoc w problemach nowotworowych uzyskasz w poradniach onkologicznych i hematologicznych bez skierowania.

PORADNIE ONKOLOGICZNE I HEMATOLOGICZNE

BIELANY

**Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**
Poradnia Hematologiczna dla Dzieci
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82
www.bielanski.med.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy
Szpital Kliniczny**
Poradnia Onkologiczna
ul. Marszałkowska 14
tel. 22 522 74 00
www.spdsk.edu.pl

SPZOZ im. Dzieci Warszawy
Poradnia Hematologiczna
ul. Sienna 60, tel. 22 620 90 78, 22 620 19 83
www.szpitaldziekanow.pl

WAWER

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

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Onkologiczna dla Dzieci
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 50
www.imid.med.pl

Reumatologia

Problemy ze stawami i kośćmi utożsamiane są przeważnie z osobami starszymi. Jednak młodych ludzi, szczególnie przed 16. rokiem życia, może dotknąć tzw. młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów. Atakuje ono głównie kolana, nadgarstki, kostki, stawy palców i stóp, a także stawy kręgosłupa, ramion i bioder. Choroba objawia się długotrwałym obrzękiem chorego stawu, pojawiają się problemy z poruszaniem, a co za tym idzie, zmniejszona jest aktywność fizyczna. Dodatkowo występuje apatia i brak apetytu. Należy jak najszybciej zwrócić się do lekarza, aby nie doszło do deformacji stawów i niepełnosprawności. Pomoc znajdziesz w poradniach reumatologicznych, do których musisz mieć skierowanie.

PORADNIE REUMATOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

MOKOTÓW

Instytut Reumatologii im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
Poradnia Reumatologiczna dla Dzieci
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91, www.institutreumatologii.pl

Diabetologia

Cukrzyca typu I może pojawić się już ok. 10 roku życia. Charakterystycznymi objawami są wzmoczone pragnienie, częste oddawanie moczu, chudnięcie przy jednoczesnym wzmocnionym apetycie, a także ogólne osłabienie organizmu i rozdrażnienie. Przy okazji profilaktycznego badania krwi warto zwrócić uwagę na poziom cukru we krwi. Jeśli w twojej rodzinie jest osoba chora na cukrzycę, badania wykonuj regularnie. Nadwaga, brak ruchu, zła dieta coraz częściej są przyczyną zachorowań młodych ludzi na cukrzycę typu II. Pomoc uzyskasz w poradniach diabetologicznych. Potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego.

PORADNIE DIABETOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Diabetologiczna
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 10 00
www.czd.pl

**Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny**
Poradnia Diabetologiczna
ul. Działdowska 1, tel. 22 452 32 13
www.kliniczny.pl

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Diabetologiczna dla Dzieci
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 50
www.imid.med.pl

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Diabetologiczna dla Dzieci
ul. Szlenkierów 10, tel. 22 632 37 94
www.zozwola.pl

Gastrologia

Problemy gastrologiczne u młodzieży pojawiają się często pod wpływem stresu lub złej diety. Do specjalisty należy się udać, jeśli dziecko skarży się na problemy z trawieniem, ma biegunki, zaparcia, problemy z wypróżnianiem, które utrzymują się przez dłuższy czas lub mają gwałtowny przebieg. Pomoc (potrzebne jest skierowanie) znajdziesz w poradniach gastroenterologicznych.

PORADNIE GASTROENTEROLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Gastroenterologiczna
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 13 08
www.czd.pl

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

**Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny**
Poradnia Gastroenterologiczna
ul. Działdowska 1, tel. 22 452 32 13, 22 452 32 86
www.kliniczny.pl

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Gastroenterologiczna dla Dzieci

Neurologia

W wieku dojrzewania może ujawnić się padaczka, zespół niespokojnych nóg, a także bezdech senny i zespół hiperwentylacji. Przejściowymi problemami neurologicznymi mogą być zaburzenia uwagi, omdlenia, migreny, tiki. Często okazuje się, że niepokojące objawy wystąpiły pod wpływem stresu, jednak nie bagatelizuj objawów, gdyż mogą być one sygnałem, że dziecko ma problemy z układem nerwowym. Po konsultacji z lekarzem rodzinnym idź ze skierowaniem do specjalisty neurologa.

PORADNIE NEUROLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81 w. 101
www.zozmokotow.pl

Ośrodek Wczesnej Interwencji
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Pilicka 21, tel. 22 844 44 29
www.owi.itp.net.pl

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Sanocka 6, tel. 22 822 47 18
www.szpzlo-ochota.pl

PRAGA POŁUDNIE

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 617 11 92
www.nieklanska.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Praga Północ
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 28 40
www.szpzlo.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital Dla Dzieci
Poradnia Neurologii Dziecięcej
ul. M. Kopernika 43, tel. 22 830 53 33
www.wsdz.pl

**Mazowieckie Centrum
Neurorehabilitacji i Psychiatrii**
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 47
www.centrumzagorze.pl

**Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny**
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00
www.litewska.edu.pl

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. E. Romera 4
tel. 22 643 87 70
www.zozursynow.pl

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20, 22 270 30 21
www.cortenmedic.pl

WAWER

**Instytut „Pomnik
– Centrum Zdrowia Dziecka”**
Poradnia Neurologiczna i Epileptologiczna
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 17 05, 22 815 17 11
www.czd.pl

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Szlenkierów 10
tel. 22 632 42 50
www.zozwola.pl

**Samodzielny Publiczny
Dziecięcy Szpital Kliniczny**
Poradnia Neurologiczna
ul. Działdowska 1
tel. 22 45 23 213, 22 45 23 286
www.kliniczny.pl

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 50, 22 327 70 51
www.imid.med.pl

Ośrodek Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży
Poradnia Neurologiczna dla Dzieci
ul. Ożarowska 75a
tel. 22 836 09 52
www.stocer.pl

**SZPZOZ im. „Dzieci Warszawy”
w Dziekanowie Leśnym**
Poradnia Neurologiczna
ul. Sienna 60, tel. 22 620 90 78
www.szpitaldziekanow.pl

Nefrologia

Zapalenie pęcherza i nerek są najczęstszymi dolegliwościami ze strony układu moczowego u nastolatków. Mogą one być wywołane nadmierną higieną lub jej brakiem. Gdy dziecko skarży się na ból i pieczenie przy oddawaniu moczu, ma silne parcie na mocz, choć niewiele go oddaje, może przechodzić zapalenie pęcherza. Jeśli dodatkowo odczuwa ból w okolicy nerek i ma gorączkę, objawy mogą świadczyć o zapaleniu nerek. Do nefrologa potrzebne jest skierowanie.

PORADNIE NEUROLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki
Poradnia Nefrologiczna dla Dzieci
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70
www.bielanski.med.pl

PRAGA POŁUDNIE

Wojskowy Instytut Medyczny
Poradnia Nefrologiczna dla Dzieci
ul. Szaserów 128, tel. 261 816 278
www.wim.mil.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital dla Dzieci
Poradnia Nefrologiczna
ul. M. Kopernika 43
tel. 22 830 53 33, 22 830 53 34
www.wsdz.pl

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy
Szpital Kliniczny**
Poradnia Nefrologiczna Dzieci i Młodzieży
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00
www.litewska.edu.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
„CePeLek” SP ZOZ**
Gabinet Nefrologiczny dla Dzieci
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 16
www.cepelek.mil.pl

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
Poradnia Nefrologii i Nadciśnienia Tętniczego
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 13 04, 22 815 13 21
www.czd.pl

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
Poradnia Nefrologiczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 71, 22 327 70 50
www.imid.med.pl

**SZPZOZ im. „Dzieci Warszawy”
w Dziekanowie Leśnym**
Poradnia Nefrologiczna w Mazowieckim Centrum ALA
ul. Sienna 60, tel. 22 620 90 78
www.szpitaldziekanow.pl

Substancje psychoaktywne

Trzeba sobie zdawać sprawę, że substancje psychoaktywne, czyli substancje, które mają wpływ na działanie układu nerwowego, są elementem życia we współczesnym świecie. Zamiast zaprzeczać i nie dostrzegać ich wzrastającej obecności i wpływu na nasze dzieci, lepiej dowiedzieć się, czym są i jak sobie radzić z problemami, które powodują. Warto wiedzieć, że substancje psychoaktywne, to zarówno te, których sprzedaż jest dozwolona i regulowana przez prawo, czyli używki (kawa, papierosy, alkohol) oraz leki psychotropowe, stosowane w leczeniu zaburzeń psychicznych, jak i te, które są przez prawo zabronione, czyli narkotyki. Praktycznie wszystkie substancje psychoaktywne mogą prowadzić do uzależnienia.

Używki

Używki, głównie alkohol i papierosy, są dopuszczone do sprzedaży i używania wyłącznie dla osób pełnoletnich. Niestety, średni wiek rozpoczynania eksperymentów z alkoholem czy papierosami to 13 lat i stale się obniża. Młodzi ludzie uzależniają się szybciej niż dorośli, a używki silniej wyniszczają ich organizm, ponieważ ciało i psychika rozwijającego się jeszcze człowieka inaczej reagują na toksyczne substancje. Powody, dla których młodzi ludzie sięgają po używki:

- ciekawość działania substancji, poszukiwanie nowych wrażeń, wzmocnienie doznań w zabawie;
- presja rówieśników, potrzeba bycia akceptowanym przez grupę – strach przed odrzuceniem, chęć zaistnienia w grupie;

- chęć poczucia się dorosłym;
- pozytywne skojarzenia, które wiążą się z często pozytywnym wizerunkiem używek w kulturze masowej, dodają poszukiwanej wartości budującemu swoją tożsamość nastolatki;
- samotność, poczucie niezrozumienia;
- nieumiejętność radzenia sobie z problemami, trudność w sięganiu po pomoc;
- chęć oderwania się od rzeczywistości, ucieczka od problemów;
- potrzeba ulgi, odprężenia, wyluzowania;
- pokonanie nieśmiałości, dodanie sobie odwagi w sytuacjach społecznych, często w intymnych relacjach;
- naśladowanie dorosłych, np. którzy „radzą” sobie z trudnymi emocjami za pomocą używek;
- buntowanie się przeciw rodzicom i nauczycielom, przekraczanie narzuconych granic – „zakazany owoc, lepiej smakuje”.

Sięganiu po używki sprzyja:

- niska świadomość szkodliwości używek;
- łatwy dostęp do środków odurzających, mimo prawnych zakazów sprzedaży tych środków młodzieży do 18. roku życia.

Alkohol

Zastanów się, w jaki sposób w twojej rodzinie traktuje się alkohol. Czy jest to nieodłączny towarzysz uroczystości i świętowania? Czy jest traktowany jako zwykły środek spożywczy, np. konieczny wspomagacz odpoczynku po pracy? Czy zdarza ci się nadużywać alkoholu przy dziecku? Czy pobłaźliwie traktujesz kierowców, którzy zamierzają kierować samochodem po alkoholu? Czy przypadkiem nie należysz do tych rodziców, którzy sami proponują dorastającemu dziecku pierwszy kieliszek? Czy rozmawiałeś na temat picia alkoholu ze swoim dzieckiem? Zwracaj uwagę na to, w jakim stanie twój syn czy córka wraca z imprezy: czy ma problemy z koordynacją, czy mówi wyraźnie, jak wyglądają oczy, czy można wyczuć woń alkoholu? Zwracaj uwagę na to, jak twój nastolatek wypowiada się o alkoholu. Czy traktuje ten temat poważnie? Jeżeli odkryjesz, że młody człowiek pił alkohol – konieczna jest na ten temat rozmowa. Nie podejmuj jej jednak od razu, jeśli jesteś pod wpływem silnych emocji, szczególnie unikaj rozmowy w gniewie. Ale też nie czekaj zbyt długo, bo rozmowa straci żywy kontekst, którego dotyczy. Wcześniej zasięgnij rady psychologa lub zadzwoń do odpowiedniej placówki z prośbą o wskazówki, jak taką rozmowę przeprowadzić. W niżej wymienionych instytucjach uzyskasz więcej informacji na temat spożywania alkoholu przez młodzież, sposobów wykrywania tego zjawiska oraz możliwości pomocy.

POMOC W PROBLEMIE ALKOHOLOWYM

MOKOTÓW

Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych m.st. Warszawy i Województwa Mazowieckiego

- Poradnia Leczenia Uzależnień
ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 844 44 30
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej
ul. Jana III Sobieskiego 112
tel. 22 844 44 30

OCHOTA

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych PARPA
Al. Jerozolimskie 155, tel. 22 250 63 25
www.parpa.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy
ul. Niecała 2, tel. 22 443 14 83
www.krpa.um.warszawa.pl

W ramach Komisji działają Dzielnicowe Zespoły Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy:

BEMOWO

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. W. Borowego 8, tel. 22 533 78 55

BIAŁOLEKA

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. Modlińska 61, tel. 22 431 28 30

BIELANY

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 80

MOKOTÓW

Punkt informacyjno-konsultacyjny
• ul. J. P. Woronicza 30, tel. 22 646 82 99
• ul. J. Gagarina 27, tel. 22 841 93 49

OCHOTA

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. Białobrzaska 32
tel. 22 822 56 92

PRAGA POŁUDNIE

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. L. M. Paca 39, tel. 22 671 51 41

PRAGA PÓŁNOC

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. Jagiellońska 60/90
tel. 22 741 38 10

REMBERTÓW

Punkt informacyjno-konsultacyjny
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 515 18 43

ŚRÓDMIEŚCIE

Punkt informacyjno-konsultacyjny
ul. Krucza 6/14a, tel. 22 502 29 25

- 801 14 00 68 „pomarańczowa linia” – to program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki (pn.-pt. 14.00-20.00), www.pomaranczowalinia.pl
- 22 842 26 00 – telefon zaufania dla osób z problemem alkoholowym (pn.-pt. 15.00-20.00)
- www.uzaleznienia.org.pl – warszawski informator o pomocy dla osób uzależnionych i ich bliskich

Palenie tytoniu

O szkodliwości palenia mówi się sporo, ale mało kto zdaje sobie sprawę, że nikotyna zawarta w papierosach jest jedną z najsilniej uzależniających substancji. Spośród ludzi, którzy zaczęli palić, olbrzymia większość z nich się uzależnia. Odsetek uzależnień śmiało konkuruje z najsilniej uzależniającymi narkotykami. Najczęstsze motywy palenia tytoniu przez osoby nastoletnie, to chęć podkreślenia swojej dorosłości, zaistnienia w grupie rówieśników, czasem chęć schudnięcia (najczęściej w przypadku dziewcząt) czy po prostu naśladowanie rodziców.

Jednym z objawów, że dziecko pali papierosy jest charakterystyczny zapach ubrań, włosów i skóry. Poza tym możesz poczuć nieświeży oddech, zauważyć szybkie męczenie się, suchy kaszel, wychodzenie z domu „na chwilę”. Twoje przypuszczenia, że dziecko pali papierosy potwierdzać mogą znajdujące w jego ubraniach lub w pokoju zapalniczki, zapalaki, czasem paczki papierosów, bibułki, filtry, maszyny do „skrętów” czy paczki z tytoniem (do skręcania). Z każdym dzieckiem rodzice powinni przeprowadzić spokojną, rzeczową rozmowę o szkodliwości palenia papierosów. Kiedy nabierzesz podejrzeń, że problem dotyczy twojego dziecka, taka rozmowa jest konieczna. W internecie możesz znaleźć przemawiające do wyobraźni zdjęcia i filmy pokazujące osoby uzależnione lub już chore na raka płuc, żołądka, krtni. Filmy te pokazują, do czego prowadzi palenie. Możesz także umówić nastolatka z psychologiem.

POMOC W PROBLEMIE PALENIA TYTONIU

Poradnia Pomocy Palącym przy Centrum Onkologii

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 643 92 34, 22 643 92 86, www.coi.pl

- 801 108 108, 22 211 80 15 – Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (pn.-pt. 11.00-19.00)
- www.jakrzucicpalenie.pl

Narkotyki

Narkotyki wywołują największy lęku i obaw wśród rodziców. Przyczyny, które powodują, że dzieci sięgają po narkotyki w większości pokrywają się z przyczynami sięgania po używki. Wiemy, że narkotyki są szkodliwe, uzależniające, że prowadzą do wielu tragedii, ale mało kto zadaje sobie trud zapoznania się z podstawową wiedzą o narkotykach. Jakie są ich rodzaje, jak rozpoznać, że dziecko zaczęło stosować środki odurzające?

nazwa	objawy zażycia	zwróć uwagę na
marihuana haszysz	kaszel, przekrwione oczy, zwiększony apetyt, zwłaszcza na słodkie, suchość w ustach, słodkawy zapach ubrania, włosów, z ust, euforia, gadatliwość	zielone zwinięte w mały kłębek liście, fiffki, zapalniczki, bibułki papierosowe, kawałki brązowej substancji podobnej do twardej plasteliny
amfetamina	rozszerzone źrenice, brak apetytu, znaczne pobudzenie, spora dawka energii, siły połączona z agresją, bezsenność, zwiększone wydalanie moczu	igły, strzykawki, tabletki, kapsułki, małe plastikowe woreczki zawierające biały proszek lub kryształ
kokaina crack	rozszerzone źrenice, katar, nadpobudliwość, wybuchy agresji, bezsenność, niepokój psychoruchowy, gadatliwość	biały proszek lub bezbarwne przezroczyste kryształy bez zapachu o gorzkim smaku, rurki do wdychania oparów, igły, strzykawki
heroina	ślady nakłuć, słaba reakcja źrenic lub jej brak na zmianę światła, zwięźlenie źrenic, wodniste spojrzenie, brak apetytu, senność, niepokój ruchowy, spowolnienie reakcji	igły, strzykawki, rurki do wdychania oparów, brązowe waciki, łyżki, sreberka pokryte brunatnym nalotem
LSD	rozszerzone źrenice, halucynacje wzrokowe, lęk, panika, brak koncentracji, niespójność wypowiedzi, zimne dłonie i stopy, potliwość	małe tubki z płynem, bibułki nasączone roztworem, opłatki, cukier w kostkach, silny zapach potu

⁹Tabelę opracowano na podstawie: M. Pasek, Narkotyki przy tablicy, Warszawa 2000 oraz M. Pasek, Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko!, Warszawa 1998.

ekstaza (ekstazy, ecstazy) (HTC)	rozszerzone źrenice, silne pobudzenie ruchowe, po którym następuje wyczerpanie, senność, ból głowy, problemy z koordynacją, przyspieszenie pracy serca, wysoka temperatura ciała (nawet do 41°C)	białe lub kolorowe tabletki z wytłoczonym sercem, kółkiem, napisami
inhalaty (benzyna, kleje, gaz z zapalniczek, rozpuszczalniki)	charakterystyczny zapach kleju, acetonu na ubraniu, we włosach, ból głowy, wymioty, krwawienie z nosa; do śmiertelnych zatruc może prowadzić wprowadzanie gazu lub aerozolu bezpośrednio do gardła i polykanie go	słoiki, puszki po kleju, pojemniki z aerozolem, zapalniczki

Oprócz narkotyków zagrożeniem dla nastolatka mogą być również dopalacze¹⁰. Są to produkty psychoaktywne, które mają wywoływać działanie takie, jak narkotyki, tyle że według producentów są naturalne, bezpieczne i nie uzależniają, co jest nieprawdą. W istocie często są jedynie niewielką modyfikacją chemiczną znanych narkotyków i mogą powodować tak samo jak one groźne dla zdrowia skutki oraz uzależniać. Zwracaj więc uwagę na podobne ślady i objawy jak w przypadku wyżej wymienionych narkotyków. Z tematem dopalaczy możesz zaznajomić się na stronie www.dopalaczeinfo.pl. Jeśli masz wątpliwości, jakie substancje zażywa twoje dziecko i czy w ogóle to robi, skonsultuj się z poradnią ds. uzależnień bądź zadzwoń pod podane na str. 35 numery telefonów zaufania. Syntetycznym narkotykiem jest także GHB (kwas 4-hydroksybutanowy), czyli tzw. „pigulka gwałtu”. Jest to narkotyk bezbarwny, bezwonny, łatwo rozpuszczający się w wodzie i alkoholu, ma postać białego proszku lub tabletek, czasami bezbarwnego płynu, o bardzo słabo wyczuwalnym słonym posmaku. Działa obeszalniająco, powodując częściową utratę przytomności. GHB w większych dawkach (4-6 g) może powodować stany nieświadomości i amnezji bez utraty przytomności. Dodatkowo wchodzi w silne interakcje z alkoholem. O tym narkotyku należy porozmawiać przede wszystkim z córką, gdyż to właśnie dziewczęta są ofiarami nieświadomego zażycia GHB. Ryzyko zwiększa się, gdy towarzystwo, z którym bawi się dziecko jest przypadkowe, a więc na dyskotekę czy w klubie. Nastolatka powinna wiedzieć, w jakich sytuacjach może dojść do podania GHB:

- pozostawiona butelka lub szklanka z napojem;
- podanie otwartego napoju;
- napój przygotowany poza zasięgiem wzroku.

W przypadku, gdy istnieje podejrzenie popełnienia przestępstwa dokonanego z użyciem GHB, należy jak najszybciej zgłosić się na policję, a także wykonać badanie krwi na obecność GHB.

Lekomania

Mało nagłaśnianym problemem jest zjawisko lekomanii. Coraz częściej leki zastępują młodzieży tradycyjne narkotyki lub są wstępem do ich zażywania. Wiele środków dostępnych bez recepty (np. leki zawierające pseudoefedrynę, często stosowane w infekcjach górnych dróg oddechowych) wywołuje stan podobny, jak po narkotykach. Jednak ceną za dobre samopoczucie, mocny sen, spokój i zabawę jest ryzyko poważnego zatrucia. Przy stosowaniu leku bez zaleceń i kontroli lekarza może się to skończyć uzależnieniem, które jest w przebiegu podobne do narkomanii. Dawaj dobry przykład i nie sięgaj po leki z byle powodu, np. gdy boli cię głowa, gdy nie możesz zasnąć, gdy jesteś zdenerwowany. Ucz swojego nastolatka poważnego i odpowiedzialnego podejścia do swojego zdrowia poprzez zdrowy tryb życia, profilaktykę, badania, konsultacje lekarskie i ścisłe przestrzeganie zaleceń dotyczących przyjmowania jakichkolwiek leków.

¹⁰Ministerstwo Zdrowia przygotowało projekt ustawy o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii oraz niektórych innych ustaw, który został skierowany do Sejmu 23.01.2015 r. Projekt ma na celu skuteczną walkę z dopalaczami i dotyczy m.in. objęcia kontrolą ustawową substancji chemicznych, które w 2010 r. były przedmiotem obrotu handlowego w sklepach z tzw. dopalaczami, a w ostatnim czasie również przedmiotem obrotu w sklepach internetowych. Nowe regulacje definiują dopalacze jako środki zastępcze i zakazują obrotu nimi na terenie całego kraju. Trwają prace legislacyjne.

Zainteresuj się, jeśli zauważysz, że dziecko przyjmuje tabletki, o których działaniu i przeznaczeniu nie wiesz. Jeśli problem się potwierdzi, zwróć się do poradni ds. uzależnień, podsuń telefon zaufania dla młodzieży lub zadzwoń po poradę. Młodzi ludzie łatwiej niż dorośli uzależniają się od substancji psychoaktywnych.

Poznaj charakterystyczne zachowania dla poszczególnych etapów procesu uzależniania się¹¹.

- **Okazjonalne eksperymentowanie** – ciekawość, bunt i przełamanie lęku. Pojawiają się drobne kłamstwa najczęściej dotyczące spóźnień, towarzystwa, w którym nastolatek przebywa, miejsc, gdzie wychodzi, sposobu wydawania pieniędzy. Zmiany w wyglądzie i zachowaniu na tym etapie to: dziwny zapach włosów i ubrań, nadmierne używanie środków zapachowych, zaczerwienione oczy, rozszerzone źrenice, utrzymujący się katar. Nastolatek jest wyraźnie nadpobudliwy lub ospały, czasem dziwnie euforyczny, unika kontaktu, po powrocie do domu przemyka do pokoju.
- **Regularne używanie substancji** – znaczna zmiana środowiska i zachowania. Pojawiają się nowi znajomi. Młody człowiek zamyka się w sobie, izoluje od rodzinnych spotkań i w pokoju. Coraz częściej występują złe nastroje, smutek, agresja słowna oraz wyszukane kłamstwa. Porzuca hobby i dotychczasowe zainteresowania. Pogarszają się oceny w szkole, zaczynają wagary. Podejmuje prace zarobkowe, a jednocześnie wciąż brakuje mu pieniędzy, więc zaczyna się pożyczanie lub pierwsze kradzieże. Nastolatek zaczyna posługiwać się slangiem, szczególnie w rozmowach przez telefon. Można zaobserwować dziwny strój lub inne młodzieżowe symbole buntu. Zdarza się częstsze przebywanie w łazience, ale też zaniedbanie nawyków higienicznych.
- **Używanie szkodliwe** – najważniejsze to być na haju za wszelką cenę – przyjmowanie substancji staje się priorytetem, mimo rosnących szkód. Nastolatek zrywa kontakt z towarzystwem osób, które nie biorą. Zamiast tego codziennie lub bardzo często odurza się z nowymi znajomymi lub sam. Wzrasta tolerancja organizmu na substancję, więc pojawiają się pierwsze przedawkowania, zatrucia, zasłabnięcia, utrata przytomności. Dla zdobycia pieniędzy pożyczka, wyludza, kradnie lub handluje narkotykami. Zdarza się, że rzuca szkołę. Zaczynają się konflikty z prawem, kłótnie, bijatyki z domownikami. Występuje ogólne pogorszenie zdrowia, a także symptomy po odstawieniu substancji – niepokój, lęk, złość, apatia, depresja, nerwowość, podniecenie, pojawiają się dolegliwości somatyczne.
- **Uzależnienie** – używam substancji, żeby czuć się normalnie – jest to faza, w której szkody zdrowotne są już ewidentne. Nie są jednak w stanie odstręczyć od przyjmowania substancji psychoaktywnych. Szczególnie dokuczliwe są objawy abstynencyjne, które są charakterystyczne dla różnych rodzajów substancji. Nasila się głód, czyli subiektywny przymus brania za wszelką cenę, ponieważ akceptowalne samopoczucie występuje dopiero po przyjęciu substancji. To powoduje najczęściej porzucenie innych aktywności poza tymi, które prowadzą do zaspokojenia głodu. Dodatkowymi skutkami są narastająca agresja, chroniczne depresje, niskie poczucie własnej wartości, myśli i działania samobójcze, stany psychotyczne, konflikty z prawem, utrata pracy. Wiek nastolatka to okres trudny dla niego samego i jego otoczenia. Towarzyszą mu olbrzymie zmiany w sensie psychologicznym i społecznym. Nie każda zmiana musi świadczyć, że dzieje się coś złego. Buntowanie się nastolatka jest w zasadzie czymś normalnym. Dlatego tak ważne jest, żeby znać swoje dziecko, aby korzystając z tej wiedzy móc obserwować czy zmiany, które w nim zachodzą, mieszczą się w naszych o nim wyobrażeniach. Może się wiele zmienić, ale zasadnicze zęby osobowości raczej się nie zmieniają. Mogą się zmieniać zainteresowania, ale raczej w kierunku rozwijania potencjałów czy dotychczasowych hobby, ewentualnie w ramach mody. Może się zmieniać i towarzystwo, więc dobrze byłoby poznać znajomych nastolatka. Jeżeli, kierując się znajomością swojego dziecka i miłością intuicja podpowiada ci, że dzieje się coś niedobrego – działaj. Nie ulegaj lękowi, panice czy czarnowidztwu. Nie wstydź się, jeśli czujesz się bezradny, nie wahaj się korzystać z pomocy osób, które wiedzą jak pomagać. Im szybsza będzie reakcja, tym większe szanse, że twoje dziecko uniknie nałogu. Pamiętaj, że najlepszą profilaktyką jest dobry kontakt z dzieckiem. Miłość rodzicielska to nie jest coś, co rozumie się samo przez się, uczucia trzeba sobie wzajemnie okazywać. Dziecko musi się czuć kochane, wspierane i akceptowane, co nie oznacza akceptacji wszystkich jego zachowań. Dąż do tego, aby zasady w twoim domu były czytelne i przez wszystkich przestrzegane, a granice każdego szanowane.

¹¹Źródło: www.idn.org.pl.

Jako rodzic jesteś wzorem dla swojego dziecka. Od ciebie uczy się ono, jak się bawić, spędzać wolny czas, radzić sobie z problemami, rozwiązywać konflikty, szanować wartości i autorytety, rozwijać pasje. Wspieraj rozwój osobisty swojego dziecka. Wszystko to pomoże ci uchronić je przed sięganiem po używki i narkotyki.

Konsultacja: mgr Filip Ossowiecki, psycholog, terapeuta

POMOC W PROBLEMIE UZALEŻNIEŃ

MOKOTÓW

Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją”
ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 844 94 61
www.pozailuzja.pl

Poradnia Profilaktyczno-Spoleczna Warszawskiego Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych
ul. Puławska 120/124, tel. 22 844 44 70
www.idn.org.pl

PRAGA POŁUDNIE
Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym i Dzieciom KARAN
ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97
bezpłatna infolinia 800 120 289
www.karan.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Psychologicznej Pomocy Rodzinie
ul. S. Noakowskiego 16/1, tel. 22 621 33 71

Centrum Psychologicznej Pomocy Rodzinie
ul. Wspólna 35/8, tel. 22 621 11 51

Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii Sp. z o.o. w Zagórz
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie
ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 47
www.centrumzagorze.pl

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
ul. Chmielna 10a/21, tel. 22 828 26 73
www.ptzn.org.pl

- 801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – narkomania” (codziennie 16.00-21.00)
- 22 844 44 70 – telefon zaufania dla rodzin z problemem uzależnienia (pn.-pt. 10.00-20.00, sobota 10.00-15.00)
- 801 109 696 – infolinia Pogotowia Makowego (pn.-pt. 10.00-20.00, sb. 10.00-19.00)
- www.narkomania.org.pl – CHAT dostępny w strefie pomocy (wt., czw., pt. 17.00-20.00).
- www.narkotyki.pl

Rodzinna Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR
ul. Hoża 57, tel. 22 621 13 59
www.poradnia-monar.pl

Stowarzyszenie Aslan
ul. Nowolipie 17, tel. 22 636 49 04
www.aslan.org.pl

Stowarzyszenie OPTA
ul. Marszałkowska 85/34
tel. 22 622 52 52, 22 424 09 89
www.opta.org.pl

Towarzystwo Pomocy Młodzieży
ul. Nowolipki 2, tel. 22 887 88 05
www.tpm.org.pl

Powiaślańska Fundacja Społeczna
www.pfs.pl
• Poradnia Rodzinna
ul. Mokotowska 55, tel. 22 622 99 09
• Poradnia Rodzinna
ul. Dobra 5 lok. 15/16, tel. 22 627 07 25

MONAR
ul. Nowolipki 9b
tel. 22 635 95 09, 22 635 13 26, 22 635 94 37
www.monar.pl

URSYNÓW
Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
ul. Dereniowa 52/54
tel. 22 641 15 01, 22 855 54 58, 22 855 54 69
www.kbnp.gov.pl

Zdrowie psychiczne

Wiek dojrzewania jest chyba najbardziej burzliwym okresem w całym rozwoju psychicznym człowieka. Młoda osoba przechodzi od akceptacji swojego zmieniającego się ciała, przez nową jakość relacji z otoczeniem, po szukanie sensu swojego życia i miejsca w świecie. Nastolatek musi zmierzyć się z wieloma nowymi sytuacjami, nabyć nowe umiejętności, nauczyć się radzenia sobie z trudnościami. Dochodzi do tego wymagania szkolne, aspiracje rodziców wobec nastolatka, burza hormonalna. Obciążenie psychiczne w tym wieku jest więc ogromne.

Depresja

Depresja jest stanem dojrzewającym i bardzo często zaczyna się od obniżenia nastroju. Stany przeddepresyjne można jednak przerwać i pomóc z nich wyjść odczuwającemu je nastolatki. Konieczna jest jednak wizyta u specjalisty. Właściwą depresję leczy się już farmakologicznie (stosując odpowiednie leki) oraz uczęszczając na terapię. Tylko takie połączenie daje oczekiwane rezultaty. Należy w tym miejscu podkreślić, że depresja jest rozpoznaniem medycznym. Tak więc, podobnie jak inne choroby, musi być leczona i nie powinna być powodem do odczuwania wstydu czy też pojawienia się poczucia winy. Symptomy depresji u młodzieży odbierane są często jako arogancja, lenistwo, zły humor lub młodzieńczy bunt. Wynika to w wielu przypadkach z niedostatecznej wiedzy na ten temat. Warto więc poznać typowe objawy depresji młodzieńczej, aby móc jak najszybciej udzielić nastolatki pomocy:

- rozdrażnienie, irytacja, wrogość, złość (co wiąże się z dużą wrażliwością na krytykę);
- obniżenie nastroju, smutek;
- niskie poczucie własnej wartości, poczucie winy;
- utrata dotychczasowych zainteresowań i płynącej z nich radości;
- wycofanie z kontaktów społecznych (szukanie samotności);
- brak energii, zmniejszona aktywność, szybka męczliwość;
- zmniejszona koncentracja, brak zdecydowania;
- problemy ze snem;
- zmniejszony/zwiększony apetyt (znaczny spadek lub znaczny wzrost wagi ciała);
- pesymistyczne wizje dotyczące życia;
- myśli i czyny związane ze śmiercią, samobójstwem.

Aby stwierdzić depresję, musi wystąpić minimum 5 z wymienionych objawów i muszą one utrzymywać się przez co najmniej 2 tygodnie¹².

Źródłem depresji może być:

- niskie poczucie własnej wartości;
- problemy w komunikacji z rodzicami (brak porozumienia, problemy w rodzinie – alkohol, przemoc, autorytarny styl wychowania, koncentracja na porażkach dziecka);
- silne stresy (osierocenie, rozwód rodziców, wypadki);
- utrata czegoś lub kogoś ważnego (zmiana miejsca zamieszkania, zerwanie przyjaźni);
- problemy w szkole (brak akceptacji ze strony rówieśników, trudności w nauce);
- trudności w nawiązywaniu kontaktów;
- burza hormonalna, emocjonalna;
- obciążenie genetyczne (ktoś w rodzinie chorujący na depresję).

Młodzież coraz częściej choruje na depresję. Ryzyko zachorowania w okresie dojrzewania jest znacznie większe w przypadku dziewcząt. Pamiętaj, że depresja jest często tłem dla innych problemów, takich jak anoreksja czy bulimia. Co możesz zrobić? Przede wszystkim nie bagatelizuj problemu. Jeśli niepokoi cię zachowanie dziecka, porozmawiaj z nim, ale nie wywieraj presji ani nie obwiniaj. Powiedz, że martwisz się o nie i chcesz mu pomóc. Twoje wsparcie i zainteresowanie może sprawić, że zacznie ono postrzegać siebie i świat znacznie pozytywniej. Obserwuj, a jeśli nie jesteś pewien czy kłopoty

¹²Opracowano na podstawie klasyfikacji DSM-IV oraz ICD-10, za: A. Carr, Depresja i próby samobójcze młodzieży, Gdańsk 2004.

twojego dziecka są przejściowe, czy może problem jest już poważniejszy, zasięgnij porady specjalisty. W ramach NFZ można korzystać z usług psychologów, psychoterapeutów oraz psychiatrów (w tym przypadku potrzebne jest skierowanie). Przy zapisie do konkretnej placówki należy zaznaczyć, że chodzi o osobę młodą, niepełnoletnią – by twoim dzieckiem zajął się odpowiedni specjalista. Czasami oprócz terapii dla nastolatka zalecana jest terapia obejmująca całą rodzinę, a wówczas twoja postawa i zaangażowanie mogą okazać się znaczącym czynnikiem ułatwiającym powrót do zdrowia twojego dziecka. Stany depresyjne pojawiające się w życiu nastolatka nierzadko rzutują na całą rodzinę i zaburzają jej funkcjonowanie, dlatego ważne jest, by wszyscy jej członkowie podeszli do sprawy poważnie i zaangażowali się w pomoc temu, który tego potrzebuje. Dla twojego dziecka będzie to sygnał, że nie jest sam i bliscy interesują się jego sprawami.

Autoagresja

Z cierpieniem psychicznym, którego wynikiem jest depresja, może łączyć się także autoagresja. Polega ona na samookaleczeniu się poprzez: bicie się, obijanie się o twarde przedmioty, wrywanie włosów, drapanie do krwi, rozdrapywanie ran, cięcie skóry, wbijanie ostrych przedmiotów w ciało, połykanie ich, łamanie kości, przypalanie. Autoagresja może mieć także postać werbalną, gdy młody człowiek sam siebie poniża, stosuje wobec siebie ostrą krytykę, wzmawia sobie, że jest niewiele wart. Autoagresją może być również świadome narażanie się na utratę zdrowia lub życia, czyli np. picie dużych ilości alkoholu, zażywanie leków bez potrzeby, prowokowanie przypadkowych kontaktów seksualnych, inicjowanie wypadków czy też głodzenie się, wyniszczanie swojego organizmu, co prowadzić może do chorób takich jak anoreksja czy bulimia. Do samookaleczenia się młodzi ludzie używają żyłek, nożyczek, zadając sobie rany w mało widocznych miejscach, takich jak nogi, ramiona, nadgarstki. Aby ukryć rany, zakładają grube opaski lub dużą ilość bransoletek. Siniaki lub blizny maskują ubraniami. Unikają sytuacji, kiedy muszą się rozebrać, np. wizyt na basenie. Ubierają się niestosownie do pogody. Na pytania dotyczące zadrapań, siniaków lub ran odpowiadają niechętnie. Ewidentnym sygnałem, że dzieje się coś złego, są ślady krwi na odzieży nastolatka. Wszystkie te sytuacje powinny wzbudzić twoją czujność. Dlaczego młodzi ludzie to robią? Głównie po to, by rozładować negatywne emocje, złagodzić frustracje, złość, wyciszyć strach i lęk. Są tacy, którzy w ten sposób karzą siebie, chcąc uwolnić się od poczucia winy. Takie praktyki mają swoje źródło w przeżywanych problemach, w kontaktach z rodzicami, zawodzie miłosnym, kłopotach w szkole, brakiem akceptacji w grupie rówieśniczej, poczuciu samotności, izolacji. Samookaleczenie przynosi ulgę szybko, ale na krótko. Jest niebezpieczne, ponieważ uzależnia, podobnie jak uzależniają narkotyki. Dlatego istotne jest szybkie rozpoznanie problemu. Nie jest to łatwe, bo akty autoagresji są ukrywane. Jednak jako rodzic powinieneś mieć świadomość, że takie zagrożenie istnieje. Jeśli odkryjesz problem, niezwłocznie zapisz dziecko do specjalisty. Terapia obejmuje często całą rodzinę, gdyż zazwyczaj źródło problemu tkwi właśnie w relacjach rodzinnych. Zachowaj spokój, okaż wsparcie i chęć pomocy. Bądź czujny, bo przedłużające się samookaleczenie, oprócz blizn fizycznych, zostawia coraz głębsze ślady w psychice.

Próby samobójcze¹³

Nierozwiązane i nawarstwione problemy mogą popchnąć nastolatka do próby samobójczej. Należy zaznaczyć, że większość młodych ludzi, podejmujących taką próbę, tak naprawdę nie chce zakończyć swojego życia, ale przede wszystkim chce rozładować negatywne emocje. Często mówi się, że próba samobójcza jest rozpaczlivym „wołaniem o pomoc” nastolatka, który inaczej nie potrafi okazać swojego cierpienia. Trzeba jednak pamiętać, że mimo, iż nastolatek może nie chcieć tak naprawdę odebrać sobie życia, to stan w jakim się znajduje (wahania nastrojów, depresja), może go do tego doprowadzić (poprzez np. wzięcie za dużej ilości leków, spowodowanie wypadku).

¹³Opracowano na podstawie: A. Carr, dz. cyt.

Przyczyny, dla których młodzi ludzie decydują się na taki krok:

- próby samobójcze podejmowane są często pod wpływem depresji, kiedy młody człowiek ma obniżone poczucie własnej wartości, jest smutny, rozdrażniony, wrażliwy na krytykę i chwiejny emocjonalnie;
- poczucie bezsensu istnienia, nastolatek wątpi w sens swojego życia, nie odczuwa przy tym radości życia;
- poczucie osamotnienia, izolacji, braku oparcia – zarówno ze strony członków rodziny, jak i rówieśników;
- sytuacja, która wydaje się beznadziejna, bez wyjścia (np. niechciana ciąża, przemoc, alkoholizm w rodzinie);
- niepowodzenia (zawody miłosne, porażka podczas egzaminu);
- czasem decyzja o próbie samobójstwa jest spowodowana chęcią zemsty, wzbudzenia w kimś poczucia winy, ale także wymierzeniem sobie kary;
- najczęściej jest to próba zwrócenia na siebie uwagi, sygnał nieradzenia sobie z problemami.

Próba samobójcza jest zawsze związana z utratą poczucia bezpieczeństwa przez nastolatka oraz pozukiwaniem szybkiego zakończenia narastającego cierpienia (czy to poprzez faktyczne odebranie sobie życia, czy przez natychmiastowe udzielenie pomocy przez rodzinę, lekarzy). Wsparcie (w każdej sytuacji i w każdym niepowodzeniu) jest niezwykle istotne i kluczowe dla rozwoju twojego nastolatka i przeżywanych przez niego kryzysów. Pamiętaj, że większość osób, chcących podjąć próbę samobójczą, wysyła ostrzeżenia, alarmuje: „potrzebuję pomocy!” Zwróć uwagę na sygnały takie jak:

- rozmowy lub żarty na temat śmierci;
- otwarte mówienie: „wolałbym nie żyć, nie urodzić się”, „nie chce mi się żyć”, „chcę się zabić”, „lepiej dla wszystkich by było, gdybym się zabił”, „nie będę już więcej robić problemów”, „wszystko jest bez sensu”;
- pisanie wierszy na temat śmierci lub samobójstwa;
- pisanie pożegnalnych listów, żegnanie się z rodziną, przyjaciółmi, jakby miało to być ostatnie pożegnanie, rozdawanie swoich rzeczy.

Ryzyko podjęcia próby samobójczej przez nastolatka zwiększa się, gdy:

- ktoś z jego rodziny popełnił samobójstwo;
- nastolatek sięga po alkohol i narkotyki;
- cierpi na chroniczną chorobę (lub ktoś z bliskich);
- rodzina bagatelizuje problemy, poddaje w wątpliwość ostrzeżenia;
- nastolatek już wcześniej podejmował takie próby;
- miał kontakt z próbą samobójczą (np. rówieśnika lub słyszał w mediach o takim zdarzeniu).

Najgorsze, co ty jako rodzic możesz zrobić, to zbagatelizować wysyłane przez dziecko sygnały lub – w przypadku podjęcia przez nie nieskutecznej próby samobójczej – zachowywać się tak, jak gdyby nic się nie stało. Często rodzice wstydzą się, że taka sytuacja wydarzyła się w ich rodzinie i wręcz ją ukrywają, zarzucając nastolatkowi niewdzięczność i zostawiając go w jeszcze większej rozpacz i bez pomocy. Groźby odebrania sobie przez dziecko życia traktuj poważnie – lekceważenie ich i brak reakcji z twojej strony może skończyć się tragicznie. Jak najwcześniej należy zgłosić dziecko do psychologa lub psychiatry. Im wcześniej zareagujesz, tym mniejsze prawdopodobieństwo targnięcia się na swoje życie. Jeśli jednak dojdzie do takiej sytuacji, jak najszybciej wezwij pogotowie ratunkowe (telefon 999 lub 112). W szpitalu zostanie udzielona fachowa pomoc. Zazwyczaj po wyjściu ze szpitala zalecana jest wizyta u psychologa lub psychiatry, która ma na celu ustalenie odpowiedniej terapii. Jeśli próba samobójcza jest już kolejną, wówczas młody człowiek umieszczany jest w szpitalu psychiatrycznym na obserwacji. Jeśli chodzi o to, co ty możesz zrobić, to na pewno nie wzbudzać w dziecku jeszcze większego poczucia winy słowami „jak mogłeś nam to zrobić”. Depresja, autoagresja, próby samobójcze oraz inne problemy, które wiążą się z wiekiem dorastania dziecka, obciążają psychicznie także rodziców. Nie zapominaj o swoim zdrowiu psychicznym. Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z problemami, zwróć się do psychologa. Pomoc uzyskasz także pod numerem telefonu zaufania 116 123, który jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-22.00. Otrzymaś tam wsparcie we wszelkich problemach, szczególnie, gdy jesteś rodzicem

samotnie wychowującym dziecko, przeżywasz kryzys lub sam rozważasz samobójstwo. Jeśli twoje dziecko nie chce z tobą rozmawiać, a widzisz, że ma problem, z którym sobie nie radzi, podsuń mu telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Tam nastolatek może zadzwonić w każdej sprawie i znajdzie pomoc psychologiczno-pedagogiczną. Telefon jest bezpłatny. Działa od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12.00-20.00. Pomoc w opisanych problemach uzyskacie także w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.

Konsultacja: mgr Joanna Rezler, psycholog

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

MOKOTÓW

Instytut Psychiatrii i Neurologii

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Młodzieży
ul. Jana III Sobieskiego 9, tel. 22 458 26 11

SWZPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie

Przychodnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
ul. Puławska 87/89, tel. 22 841 26 54

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 44 36

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med.

Jana Bogdanowicza

Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. Niekłańska 4/24, tel. 22 509 83 90

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 47 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia

Lekarska „CePeLek” SP ZOZ

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 77

Mazowieckie Centrum

Neuropsychiatrii Sp. z o.o.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
ul. Dzielna 7, tel. 22 831 19 20, 22 468 25 47

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci, Młodzieży i ich Rodzin
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 74 00

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci
ul. Szlenkierów 10
tel. 22 632 37 94, 22 632 42 50

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodzin
ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18

WAWER

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Psychiatryczna dla Dzieci i Młodzieży
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 72 33

WOLA

Instytut Matki i Dziecka

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 73 33 (81, 22)

ŻOLIBÓRZ

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów

Lecznictwa Otwartego (SZPZLO)

Warszawa-Żoliborz

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36

Seksualność nastolatków

Dojrzewanie fizyczne młodzieży nie zawsze idzie w parze z dojrzałością psychiczną. Od ciebie w dużym stopniu zależy, czy sfera seksualności rozwine się prawidłowo, bo to ty jesteś odpowiedzialny za uświadomienie swojego dziecka w tej kwestii.

Wczesna inicjacja seksualna

Inicjacja seksualna jest istotnym wydarzeniem w życiu każdego nastolatka oraz jednym z ważniejszych momentów rozwoju jego osobowości¹⁴. Średni wiek inicjacji seksualnej w Polsce wynosi w przypadku dziewcząt 16 lat i 10 miesięcy, natomiast w przypadku chłopców 16 lat i 6 miesięcy¹⁵ i stale się obniża. Czynniki mające wpływ na coraz wcześniejsze wchodzenie dzieci w świat seksualności:

- brak umiejętności zapanowania nad popędem;
- chęć przeżycia przygody;
- rozluźnienie więzów rodzinnych;
- coraz swobodniejszy dostęp do środków masowego przekazu i prezentowanych tam treści;
- kult ciała, rozwiązłość utożsamiana z wolnością.

Zazwyczaj kontakty te nie są planowane, a młodzi ludzie przeżywają je spontanicznie, często po spożyciu alkoholu, zażyciu narkotyków, które osłabiają hamulce moralne i dodają odwagi. Najniebezpieczniejsze jest to, że nastolatki nie zdają sobie sprawy z konsekwencji podjętych działań, stąd często samotne macierzyństwo czy choroby przenoszone drogą płciową (HIV, grzybice, infekcje, WZW). Podjęcie życia seksualnego we wczesnym wieku, szczególnie przez dziewczętą, może powodować późniejsze problemy psychiczne w postaci niskiej samooceny, depresji czy prób samobójczych¹⁶.

W szkole mogą być prowadzone zajęcia na temat seksualności, antykoncepcji, ale ich jakość jest różna. Przede wszystkim ty musisz rozmawiać z dzieckiem: i o konsekwencjach, i o emocjonalnej stronie zbliżeń, i o innych sposobach okazywania uczu drugiej osobie. Przygotuj się do takiej rozmowy. Możesz skorzystać ze strony internetowej organizacji zajmującej się edukacją seksualną: www.ponton.org.pl.

Konsultacja: Zuzanna Włodarczyk, koordynator projektów w obszarze edukacji seksualnej

Uzależnienia behawioralne

Uzależnienia behawioralne czy zachowania nałogowe są to te aktywności o ewidentnych cechach uzależnienia, które nie wiążą się z zażywaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków). W pewnych okolicznościach nałogową i niebezpieczną formę mogą przyjmować zachowania związane z odżywianiem się, życiem seksualnym, z wykonywaniem pracy, z ćwiczeniami fizycznymi, a nawet z uprawianiem gier. Jakie wspólne elementy można odkryć, porównując tak różne odmiany nałogowych zaburzeń:

- uporczywe dążenie do wykonywania określonych czynności, które jest subiektywnie odczuwane jako nieodparty przymus wewnętrzny;
- uporczywe powtarzanie tych czynności mimo szkód, które powodują, a w przypadku podejmowania prób powstrzymania się od tego, co szkodzi, doznawanie niepowodzeń i załamywanie się kontroli nad tym postępowaniem;
- pojawianie się bardzo przykrych stanów psychicznych i dolegliwości fizycznych, kiedy przedłuża się okres przerwy i powstrzymywania się od nałogowych czynności oraz silne doznawanie oczekiwanej ulgi po zakończeniu przerwy¹⁷.

¹⁴Por. Z. Lew-Starowicz, Polski pejzaż seksualny, 2011; www.pulsmedycyny.pl oraz Badanie Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy Seksualność Polaków 2011, Świat Medycyny i Farmacji z 01.01.2012 r.

¹⁵Źródło: www.cinn.gov.pl.

¹⁶W. Wróblewska, Psychospołeczne i demograficzne następstwa wczesnej inicjacji seksualnej, Zakład Demografii Instytutu Statystyki i Demografii SGH w Warszawie; www.czytelniamedyczna.pl, Nowa Medycyna.

¹⁷Źródło: www.psychologia.edu.pl.

Niżej przedstawiamy pokrótce symptomy, które mogą świadczyć o tym, że młody człowiek jest uzależniony:

- Telefon komórkowy (fonoholizm): korzystanie z telefonu przez cały czas, ciągłe rozmowy, pisanie SMS-ów, częste sięganie do kieszeni lub torebki po telefon, ciągłe sprawdzanie, czy ktoś dzwonił, czy nadszedł SMS, brak odpowiedzi wywołuje niepokój, zdenerwowanie; stała gotowość do odebrania połączenia, natychmiastowego odpisywania na wiadomości tekstowe, telefon cały czas w zasięgu ręki (noszenie do toalety, wkładanie pod poduszkę).
- Komputer/gry komputerowe: ekscytacja podczas spędzania czasu przed komputerem; raptowne, silne zmiany emocji, jedyna rozrywka; zatracanie poczucia czasu, a w związku z tym spóźnienia, problemy z organizacją czasu, pogorszenie ocen; trudności w koncentracji na lekcji; pogorszenie kontaktów z otoczeniem; bóle pleców, zaburzenia snu, zespół suchego oka; brak kontaktu z komputerem traktowane jako tragedia.
- Internet (siecioholizm): ciągła potrzeba „bycia w sieci” na bieżąco ze wszystkimi informacjami, obsesja śledzenia, co się dzieje w sieci, przeciążenie informacyjne, udział w kilku forach dyskusyjnych na raz, socjomania internetowa – uzależnienie od wirtualnego życia towarzyskiego przy zerwaniu kontaktów bezpośrednich; problemy z organizacją czasu, ciągłe „niewyrabianie się”, ukrywanie przejawów swojego zaabsorbowania internetem, poczucie relaksu i zadowolenia, gdy siada się przed komputerem; silne negatywne emocje w sytuacji ograniczania internetu.
- Patologiczny hazard: mimo strat i zakłócenia funkcjonowania powtarzające się epizody grania hazardowego dające silnie pozytywne doznania – ekscytację, zaangażowanie w ryzyko, obietnicę wygranej, ucieczkę; silny, nie do opanowania popęd do grania i niezdolność do zaprzestania gry; natrętne myśli o graniu, wyobrażanie sobie grania; traktowanie porażki w grze jako osobistej, którą trzeba wyrównać; pożyczanie, wyludzenie, kradzieże, aby zdobyć pieniądze na grę; narastające stany frustracji i złości na zmianę z euforią, kiedy pojawia się możliwość grania; iluzja kontroli – gracz uważa, że efekty gry zależą od jego umiejętności, kontrolowanych okoliczności czy rytuałów. Ważne: dziś hazard można uprawiać przez internet, nie muszą to być „maszynki” czy kasyno.
- Zakupy (zakupoholizm): euforia przy dokonywaniu zakupów; podnoszenie poczucia własnej wartości przez nabywanie nowych rzeczy; zakupy jako lek na negatywne emocje; kupowanie rzeczy zbędnych; zadłużanie się, pożyczanie/kradzież pieniędzy, aby móc kupować.
- Solarium (tanoreksja): nałogowe opalanie się zarówno w solarium, jak i w sposób naturalny; obsesyjne utrzymywanie opalenizny przez cały rok; liczne przebarwienia na skórze; odczuwanie potrzeby opalania się, mimo istniejącej już znacznej opalenizny; stosowanie dużej ilości środków pomagających zdobyć i utrzymać opaleniznę.

Po pomoc warto udać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.

Ponadto Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego prowadzi Telefon zaufania dla osób uzależnionych behawioralnie i ich bliskich: tel. 801 889 880, czynny codziennie, także w weekendy, w godz. 17.00-22.00. Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich;
- rozwijanie i udostępnianie bazy informacji o lokalnie działających specjalistach i instytucjach prowadzących terapię uzależnień behawioralnych;
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Konsultacja: mgr Filip Ossowiecki, psycholog, terapeuta



Rozdział II

Edukacja

Gimnazjum

Jakie gimnazjum wybrać, czym się kierować przy wyborze gimnazjum?

Podział gimnazjów

Rekrutacja do publicznych gimnazjów prowadzonych przez m.st. Warszawę

Olimpiady i konkursy

Po lekcjach

Test gimnazjalny

Baza gimnazjów

Edukacja ponadgimnazjalna

Co ułatwi wybór?

Liceum Ogólnokształcące

Szkoły artystyczne

Szkoły sportowe

Licea z klasami dwujęzycznymi

Matura Międzynarodowa (IB)

Egzamin maturalny

Technikum

Kierunki do wyboru

Nauka w technikum

Europass

Zasadnicza Szkoła Zawodowa

Kierunki do wyboru

Nauka w zasadniczej szkole zawodowej

Edukacja nastolatka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Szkoły specjalne

Szkoły w podmiotach leczniczych

Nauczanie indywidualne

Specjalistyczne Punkty Konsultacyjne (SPK)

Poradnie specjalistyczne

Dzielnicowe Centra ds. Integracji

Program pomocy uczniom zdolnym

Warszawski System Wspierania Uzdolnionych

Indywidualny program i tok nauki

Stypendia

Instytucje działające na rzecz dzieci zdolnych

Zajęcia międzyszkolne

Nauczanie domowe

Wsparcie i dofinansowanie nauki

Baza liceów

Baza techników

Baza zasadniczych szkół zawodowych

Gimnazjum

Nauka w gimnazjum jest drugim obowiązkowym poziomem kształcenia w polskiej oświacie. Podobnie jak szkoły podstawowe gimnazja są szkołami obwodowymi, tzn. każdemu z nich przypisany jest pewien obszar miasta wyznaczony przez określone ulice lub ich części. Gimnazja prowadzone przez m.st. Warszawę tworzą tzw. sieć szkół pokrywającą cały obszar Warszawy. Sieć publicznych gimnazjów oraz granice ich obwodów uchwała Rada m.st. Warszawy z uwzględnieniem zasady, aby droga ucznia z domu do szkoły nie przekraczała 4 km. Jednak nastolatek nie musi chodzić do gimnazjum obwodowego, może starać się o miejsce w innym gimnazjum. Należy pamiętać, że szkoła, która nie jest szkołą obwodową dziecka, przyjmie je tylko wtedy, gdy ma wolne miejsca po przyjęciu wszystkich kandydatów z obwodu, którzy chcą się w niej uczyć. Kształcenie w gimnazjum ma charakter ogólny, trwa 3 lata i kończy się ogólnopolskim egzaminem. Po ukończeniu szkoły absolwent otrzymuje świadectwo i posiada wykształcenie gimnazjalne.

Jakie gimnazjum wybrać, czym się kierować przy wyborze gimnazjum?

- Na pewno trzeba brać pod uwagę zdanie dziecka. Być może ono już wie, do której szkoły chce chodzić, jakie chce mieć zajęcia pozalekcyjne, jakich kolegów w szkole.
- Dobrze, jeśli szkoła jest w miarę blisko domu. Zapewnia to dziecku szybki kontakt z domem i z rodzicami, a także nie traci ono zbyt wiele czasu na dojazd do i ze szkoły. Ma to istotne znaczenie szczególnie wtedy, gdy dziecko musi po południu nie tylko odrobić lekcje, ale znaleźć czas na zajęcia dodatkowe.
- Sprawdzenie wyników egzaminu gimnazjalnego w poprzednim roku może dać nam pogląd o poziomie nauczania w gimnazjum (wyniki są dostępne na stronie Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej). Można też porównać wyniki z wcześniejszych lat, żeby sprawdzić, czy szkoła robi postępy.
- Część gimnazjów wprowadza w poszczególnych klasach zwiększoną liczbę godzin w tygodniu z niektórych przedmiotów, np. z matematyki, informatyki, języków obcych. Jeśli twoje dziecko wykazuje zainteresowanie matematyką, warto sprawdzić, czy szkoła proponuje kandydatom klasę z dodatkową lekcją tego przedmiotu.
- Możemy też dowiedzieć się, czy szkoła przystępuje do konkursów kuratorskich. Wysokie lokaty w tych konkursach zapewniają gimnazjalistom dodatkowe punkty przy rekrutacji do szkół ponadgimnazjalnych.
- Ważnym kryterium może być dla nas to, jakie zajęcia dodatkowe szkoła zapewnia swoim uczniom. Dobrze, jeśli będą wśród nich również takie, które nie są związane z przedmiotami szkolnymi, np. kółko teatralne, taneczne, zespół muzyczny itp. Takie zajęcia będą dla nastolatka bardziej rozrywką niż nauką, tam nie będzie czuć się ciągle oceniany.
- Przed wyborem gimnazjum warto:
 - przeprowadzić rozmowy ze znajomymi, rodziną, uczniami, którzy mogą coś powiedzieć o interesującej nas szkole;
 - przejrzeć informatory o gimnazjach lub bazę szkół;
 - uczestniczyć w dniach otwartych, które organizowane są przeważnie w marcu i w kwietniu;
 - zadawać konkretne pytania na forach internetowych – jak są nauczane poszczególne przedmioty, czy jest dobra atmosfera, itd.;
 - dowiedzieć się, jakie programy lub projekty realizowane przez szkołę mogą rozwijać zainteresowania naszego nastolatka.

Podział gimnazjów

Warszawska młodzież może kształcić się w publicznych gimnazjach prowadzonych przez m.st. Warszawę. Dodatkowo, absolwenci szkół podstawowych mogą kontynuować edukację w gimnazjach publicznych prowadzonych przez inne organy oraz w gimnazjach niepublicznych. (Wykaz tych gimnazjów znajduje się na stronie www.edukacja.warszawa.pl).

Publiczne gimnazja dzielą się na: ogólnodostępne, sportowe, dwujęzyczne, integracyjne, specjalne oraz gimnazja z oddziałami sportowymi, dwujęzycznymi i integracyjnymi.

- **Gimnazjom ogólnodostępnym** wyznacza się obwód. Mogą być w nich prowadzone oddziały:

– **Oddział ogólny** jest oddziałem obwodowym, do którego z urzędu przyjmowani są uczniowie mieszkający w obwodzie danego gimnazjum. Uczniowie spoza obwodu, jeżeli są wolne miejsca, są przyjmowani zgodnie z zasadami określonymi w ustawie o systemie oświaty oraz przepisami wykonawczymi.

Dodatkowo, w gimnazjach ogólnodostępnych mogą być organizowane oddziały specjalistyczne, w których nie obowiązuje obwód, a więc kandydaci przyjmowani są na podstawie kryteriów statutowych:

- **Oddział dwujęzyczny**, w którym co najmniej dwa zajęcia edukacyjne prowadzi się w dwóch językach: polskim oraz obcym nowożytnym. W języku obcym nowożytnym nie są prowadzone jednak zajęcia obejmujące język polski, część historii dotyczącą historii Polski i część geografii dotyczącą geografii Polski. Przyjmowani są do niego kandydaci, którzy zaliczą sprawdzian uzdolnień kierunkowych. Sprawdzenie ten nie wymaga znajomości języka obcego, ma natomiast na celu zbadanie umiejętności logicznego myślenia, kojarzenia i zapamiętywania informacji niezbędnych podczas nauki przedmiotu w języku obcym. Głównym celem nauczania dwujęzycznego jest zapewnienie uczniom możliwości opanowania obcego słownictwa z różnych dziedzin wiedzy.
- **Oddział sportowy** – prowadzone są w nim zajęcia sportowe obejmujące szkolenie sportowe w jednej lub kilku dyscyplinach sportu. W oddziale tym uczniowie realizują programy szkolenia sportowego równoległe z programem nauczania uwzględniającym podstawę programową kształcenia ogólnego. Jest to oddział dla młodzieży sprawnej fizycznie, lubiącej zdrową rywalizację i chcącą osiągać sukcesy sportowe. Kandydaci do takiego oddziału powinni prezentować bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza. W ramach rekrutacji kandydaci muszą zaliczyć próbę sprawności fizycznej zorganizowaną przez komisję rekrutacyjną szkoły oraz przedstawić pisemną zgodę rodziców.
- **Oddział integracyjny**, w którym uczniowie posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego uczą się i wychowują razem z pozostałymi uczniami. Oddział liczy 15-20 uczniów, w tym 3-5 uczniów posiadających orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego.

Istnieją również gimnazja, którym nie wyznacza się obwodu, są to:

• Gimnazja sportowe

To gimnazja, w których prowadzone jest szkolenie sportowe w jednej lub kilku dyscyplinach sportowych. Wszystkie oddziały w tych gimnazjach to oddziały sportowe. Szkoły te niejednokrotnie dysponują doskonałym zapleczem obiektów sportowych (hale sportowe, sale gimnastyczne, siłownie, boiska). Korzystają również z obiektów miejskich klubów sportowych, z którymi często współpracują. Kandydaci do takich gimnazjów powinni prezentować bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu, wydanym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza. W ramach rekrutacji kandydaci muszą zaliczyć próbę sprawności fizycznej zorganizowaną przez komisję rekrutacyjną oraz przedstawić pisemną zgodę rodziców.

• Gimnazja dwujęzyczne

Są to gimnazja, w których wszystkie oddziały są oddziałami dwujęzycznymi. Przyjmowani są do nich kandydaci, którzy zaliczą sprawdzian uzdolnień kierunkowych. Sprawdzenie ten nie wymaga znajomości języka obcego, ma natomiast na celu zbadanie umiejętności logicznego myślenia, kojarzenia i zapamiętywania informacji niezbędnych podczas nauki przedmiotu w języku obcym. Nauczanie prowadzone jest w dwóch językach: polskim oraz obcym nowożytnym będącym drugim językiem nauczania. W dwóch językach odbywają się co najmniej dwa zajęcia edukacyjne. Głównym celem nauczania dwujęzycznego jest zapewnienie uczniom możliwości opanowania obcego słownictwa z różnych dziedzin wiedzy.

• Gimnazja integracyjne

W gimnazjach integracyjnych wszystkie oddziały są integracyjne i liczą od 15 do 20 uczniów, w których uczy się od 3 do 5 uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Ze względu na potrzeby edukacyjne dzieci niepełnosprawnych, praca z nimi wymaga obecności na lekcji drugiego nauczyciela, czyli nauczyciela wspomagającego, który pomaga organizować lekcję tak, aby dostosować ją do potrzeb i możliwości tych właśnie uczniów. W skład zespołu specjalistów pracujących w tego typu szkołach wchodzi nauczyciele posiadający specjalne przygotowanie pedagogiczne oraz specjaliści prowadzący zajęcia rewalidacyjne.

• Gimnazja specjalne

Kształcą i wychowują młodzież z zaburzeniami lub niepełnosprawnościami, której potrzeby edukacyjne i wychowawcze wymagają znacznego dostosowania programu i metod dydaktycznych, a także warunków nauki do możliwości psychofizycznych uczniów.

• Szkoły artystyczne na poziomie kształcenia gimnazjalnego

Po ukończeniu szkoły podstawowej uczniowie mają możliwość podjęcia nauki w ogólnokształcących szkołach muzycznych II stopnia. Są to szkoły o sześcioletnim cyklu nauczania, w których oprócz kształcenia muzycznego realizowane jest również kształcenie ogólne w zakresie gimnazjum i liceum ogólnokształcącego. W szkołach tych prowadzi się kształcenie na kilku wydziałach, umożliwiających uzyskanie wykształcenia w następujących specjalnościach:

- muzyk-instrumentalista – po ukończeniu wydziału instrumentalnego;
- muzyk-nauczyciel rytmiki – po ukończeniu wydziału rytmiki;
- muzyk-lutnik – po ukończeniu wydziału lutniczego.

Na podstawie egzaminów wstępnych są do nich przyjmowani kandydaci, którzy w danym roku kończą nie więcej niż 14 lat i ukończyli 6-letnią ogólnokształcącą szkołę muzyczną I stopnia lub 6-letnią szkołę podstawową. Nauka w takiej szkole umożliwia uzyskanie tytułu zawodowego oraz uzyskanie świadectwa maturalnego w ramach zewnętrznego systemu egzaminowania.

SZKOŁY MUZYCZNE

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 1

- Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna II stopnia im. Zenona Brzewskiego
 - Państwowa Szkoła Muzyczna II stopnia im. Józefa Elsnera
 - Państwowa Ogólnokształcąca Eksperymentalna Zintegrowana Szkoła Muzyczna
- ul. Miodowa 22 c-d, tel. 22 831 16 23, www.miodowa.edu.pl

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 2 im. Fryderyka Chopina

- Państwowa Szkoła Muzyczna II stopnia nr 2 im. Fryderyka Chopina
- ul. Bednarska 11, tel. 22 826 63 14, 22 827 71 32
- Policealne Studium Jazzu im. Henryka Majewskiego, ul. Połczyńska 56, tel. 22 523 43 21
- www.szkoła.bednarska.art.pl

Zespół Państwowych Ogólnokształcących Szkół Muzycznych I i II stopnia nr 3 im. Grażyny Bacewicz

Państwowa Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna II stopnia

ul. E. Tyszkiewiczza 42, tel. 22 632 10 08, 22 632 10 09, www.bacewicz.edu.pl

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 im. Karola Szymanowskiego

- Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I i II stopnia
 - Szkoła Muzyczna II stopnia
- ul. Z. Krasińskiego 1, tel. 22 839 18 79, 22 839 22 18, www.szymanowski.edu.pl

Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Romana Turczynowicza jest 9-letnią szkołą artystyczną przygotowującą uczniów do uzyskania dyplomu zawodowego tancerza w specjalności „taniec sceniczny”. Co prawda do tej szkoły należy zapisywać dzieci w wieku 10 lat, po ukończeniu trzeciej klasy szkoły podstawowej, ale zdarza się, że przyjmowane są również nastolatki. Wymaga się od nich predyspozycji i bardzo dużo samozaparcia.

Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Romana Turczynowicza

ul. Mollera 4/6, tel. 22 827 25 92, www.baletowa.pl

Zespół Państwowych Szkół Plastycznych im. Wojciecha Gersona to jedyna w Warszawie państwowa szkoła plastyczna. W skład Zespołu wchodzi:

- 6-letnia Ogólnokształcąca Szkoła Sztuk Pięknych (OSSP), przyjmująca absolwentów szkół podstawowych (warunkiem jest nieprzekroczony 14. rok życia) oraz
- 4-letnie Liceum Plastyczne (LP) dla absolwentów gimnazjów.

Egzaminy wstępne, obok kryteriów typowych dla zwykłych szkół, obejmują sprawdzian praktyczny z malarstwa, rysunku i rzeźby oraz rozmowę kwalifikacyjną. Uczniowie OSSP po trzech latach nauki zdają egzamin gimnazjalny. Absolwenci obu szkół przystępują do matury. Uwieńczeniem umiejętności zdobytych w trakcie nauczania przedmiotów artystycznych jest egzamin dyplomowy. Organem prowadzącym jest Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Pozostałe szkoły plastyczne to szkoły prywatne oraz prywatne posiadające uprawnienia szkół publicznych.

Zespół Państwowych Szkół Plastycznych im. Wojciecha Gersona

ul. Smocza 6, tel. 22 838 92 01, www.zpsp.smocza.edu.pl

Rekrutacja do publicznych gimnazjów prowadzonych przez m.st. Warszawę¹⁸

Rekrutacja do gimnazjów odbywa się zgodnie z przepisami prawa. Kandydaci do oddziałów ogólnodostępnych zamieszkali w obwodzie danego gimnazjum przyjmowani są z urzędu na podstawie zgłoszenia. Kandydaci spoza obwodu, podobnie jak kandydaci do oddziałów specjalistycznych, muszą złożyć wnioski. Przyjmowani będą oni na podstawie kryteriów zawartych w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej oraz w uchwale Rady m.st. Warszawy.

Dodatkowo, w postępowaniu rekrutacyjnym do:

- oddziału dwujęzycznego kandydaci powinni przystąpić do sprawdzianu uzdolnień kierunkowych;
- oddziału sportowego kandydaci powinni zaliczyć próbę sprawności fizycznej organizowaną przez szkołę. Trzeba jednak pamiętać, że przed terminem sprawdzianu należy wykonać badania lekarskie i dostarczyć zaświadczenie od lekarza medycyny sportowej o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu.

PORADNIE MEDYCYNY SPORTOWEJ

NZO EZMED
Poradnia Medycyny Sportowej
ul. W. Syrokomli 16
tel. 22 676 78 71, 22 676 78 97
www.ezmed.com.pl

NZO Carolina Medical Center
ul. Pory 78, tel. 22 355 82 00
www.carolina.pl

Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej
• ul. Pory 78, tel. 22 355 86 00

• Centrum Medycyny Klinicznej i Doświadczalnej
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 22 669 26 04
www.coms.pl

Lecznica Ursus sp. z o. o.
Poradnia Medycyny Sportowej
ul. Dzieci Warszawy 11/U1, tel. 22 668 43 17
www.lecznica-ursus.pl

Warszawski Szpital dla Dzieci
Poradnia Medycyny Sportowej
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 98
www.wsdz.pl

¹⁸Kwestie dotyczące przyjmowania uczniów do gimnazjów publicznych na rok szkolny 2015/2016 reguluje art. 9 ustawy z dnia 6 grudnia 2013 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2014, poz. 7).

Do gimnazjów integracyjnych oraz do oddziałów integracyjnych w gimnazjach ogólnodostępnych na wniosek rodziców (opiekunów prawnych) przyjmowani są kandydaci posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, wydane przez zespół orzekający działający w publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Terminy przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego na dany rok szkolny będą ustalone w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej. Na podstawie tego rozporządzenia oraz zapisów ustawy o systemie oświaty Biuro Edukacji przygotowuje szczegółowy harmonogram postępowania kandydata, który przed rozpoczęciem postępowania rekrutacyjnego zamieszczany jest na stronie www.edukacja.warszawa.pl. Nabór do warszawskich samorządowych gimnazjów odbywa się za pomocą elektronicznego systemu rekrutacji. Szczegółowe instrukcje dla kandydatów na dany etap postępowania dostępne są na stronie www.edukacja.warszawa.pl oraz w elektronicznym systemie rekrutacji. Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza komisja rekrutacyjna powołana przez dyrektora każdej szkoły. Laureaci lub finaliści ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej oraz laureaci konkursów przedmiotowych organizowanych przez kuratorów oświaty przyjmowani są w pierwszej kolejności. Laureaci tych konkursów, którzy ubiegają się o przyjęcie do oddziału sportowego muszą jednak uzyskać pozytywny wynik próby sprawności fizycznej organizowanej przez szkołę.

Kalendarz roku szkolnego 2015/2016:

1 września 2015 – rozpoczęcie roku szkolnego
 24 czerwca 2016 – koniec roku szkolnego
 Przerwy w nauce:
 23-31 grudnia 2015 – zimowa przerwa świąteczna
 1-14 lutego 2016 – ferie zimowe w województwie mazowieckim
 24-29 marca 2016 – wiosenna przerwa świąteczna
 18-20 kwietnia 2016 – egzamin gimnazjalny
 25 czerwca – 31 sierpnia 2016 – ferie letnie

Często gimnazja na swojej stronie internetowej zamieszczają aktualny na dany rok kalendarz szkolny. Znajdziemy tam datę rozpoczęcia i zakończenia roku szkolnego, terminy przerw świątecznych, ferii zimowych, rekolekcji, egzaminów, dni wolnych od zajęć dydaktycznych. Poza tym na stronie internetowej szkoły znajdziemy: plany lekcji i zajęć pozalekcyjnych, datę ślubowania klas pierwszych, balu gimnazjalnego, terminy zebrań z rodzicami, informacje o wycieczkach i wyjazdach, itd. Każda szkoła zamieszcza również wszelkie niezbędne informacje związane z rekrutacją, w tym m.in. terminy składania dokumentów.

Olimpiady i konkursy

Uczniowie gimnazjum mogą spróbować swoich sił w konkursach i olimpiadach przedmiotowych. Konkursy mogą być organizowane jako:

- konkursy przedmiotowe – obejmujące i poszerzające treści jednego przedmiotu;
- konkursy interdyscyplinarne – obejmujące elementy kilku przedmiotów lub bloków przedmiotowych, np. Konkurs Kultury Klasycznej;
- konkursy tematyczne – związane z wybranym przedmiotem lub blokiem tematycznym, np. Ogólnopolski konkurs historyczny „Losy żołnierza i dzieje oręża polskiego”.

Uprawnienia zwycięzców konkursów i olimpiad przedmiotowych¹⁹:

- Laureaci konkursów przedmiotowych o zasięgu wojewódzkim oraz laureaci i finaliści olimpiad przedmiotowych otrzymują z danych zajęć edukacyjnych celującą roczną (semestralną) ocenę klasyfikacyjną.
- Laureaci konkursów przedmiotowych o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim oraz laureaci i finaliści olimpiad przedmiotowych z zakresu jednego z grupy przedmiotów objętych

¹⁹Podstawowe uprawnienia zwycięzców konkursów i olimpiad przedmiotowych zostały uregulowane w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz.U. 2007 Nr 83, poz. 562).

sprawdzianem lub egzaminem gimnazjalnym, są zwolnieni odpowiednio ze sprawdzianu lub odpowiedniej części egzaminu gimnazjalnego na podstawie zaświadczenia stwierdzającego uzyskanie odpowiedniego tytułu. Zaświadczenie przedkłada się przewodniczącemu szkolnego zespołu egzaminacyjnego. Zwolnienie jest równoznaczne z uzyskaniem ze sprawdzianu lub odpowiedniej części egzaminu gimnazjalnego najwyższego wyniku. Przy czym laureaci konkursów przedmiotowych z języków obcych z najwyższym wynikiem na poziomie podstawowym i rozszerzonym są zwolnieni z trzeciej części egzaminu gimnazjalnego pod warunkiem, że uczyli się tego języka w gimnazjum jako przedmiotu obowiązkowego²⁰.

- Laureaci i finaliści ogólnopolskich olimpiad przedmiotowych oraz laureaci konkursów o zasięgu wojewódzkim i ponadwojewódzkim, których program obejmuje w całości lub poszerza treści podstawy programowej co najmniej jednego przedmiotu, przyjmowani są do wybranej szkoły ponadgimnazjalnej w pierwszej kolejności, przy czym kandydaci ubiegający się o przyjęcie do oddziału sportowego muszą uzyskać pozytywny wynik próby sprawności fizycznej²¹.

Konkursy przedmiotowe organizowane przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty dla szkół gimnazjalnych: konkurs polonistyczny, matematyczny, informatyczny LOGIA, fizyczny, chemiczny, biologiczny, geograficzny, historyczny, języka angielskiego, języka niemieckiego, języka rosyjskiego, języka francuskiego. W połowie września kuratorium oświaty podaje na stronie www.kuratorium.waw.pl wykaz konkursów i olimpiad ogólnopolskich, których laureaci i finaliści są zwalniani z egzaminu lub nagradzani dodatkowymi punktami w procesie rekrutacji.

Więcej informacji o konkursach przedmiotowych znajduje się na stronie Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli www.centrum.msdcn.pl.

Po lekcjach

Warszawskie gimnazja oferują szeroką gamę zajęć dodatkowych, które umożliwiają uczniom rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy ogólnej. Są to zajęcia związane z nauczonymi przedmiotami, a także artystyczne lub sportowe. Korzyści, które płyną z tych zajęć, procentują przez całe życie. Młody człowiek poznaje inne osoby o podobnych zainteresowaniach, uczy się funkcjonować w grupie, wymienia doświadczenia, odkrywa potencjał, którego być może wcześniej u siebie nie dostrzegał. Wielką zaletą zajęć dodatkowych jest to, że choć wymagają twórczego myślenia i kreatywności, to eliminują stres związany ze szkolnym ocenianiem. Żeby jednak spełniały swoje zadanie – wspomaganie osobistego rozwoju nastolatka – muszą być dobrane do jego wieku i predyspozycji. Oczywiście nie może też być ich za dużo.

Zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze służą wyrównywaniu braków edukacyjnych, powtarzaniu i utrwalaniu wiadomości. Są pomocne uczniom zagrożonym niepowodzeniami szkolnymi wynikającymi z opóźnienia w opanowaniu programu danego przedmiotu. Umożliwiają im osiągnięcie sukcesów na miarę ich możliwości. Mogą to być zajęcia z języka polskiego, matematyki, biologii itp.

Koła przedmiotowe np. matematyczne, chemiczne, geograficzne, biologiczne nie tylko rozwijają zainteresowania, ale też przygotowują do różnego rodzaju konkursów i olimpiad. Aby odpowiednio przygotować uczniów do egzaminu gimnazjalnego, często organizowane są zajęcia dodatkowe dla klas III, z których mogą również korzystać chętni gimnazjaliści z klas niższych. Są to zajęcia przygotowujące do egzaminu humanistycznego, matematyczno-przyrodniczego oraz z języka obcego.

Szkolne Kluby Sportowe (SKS), w ramach których uczniowie rozwijają swoje pasje sportowe, przygotowują też młodzież do międzyszkolnych zawodów sportowych.

Koła artystyczne: zespoły muzyczne, zespoły wokalne, teatry szkolne, koła taneczne rozwijają talenty sceniczne uczniów, w ich ramach uczniowie przygotowują programy prezentowane w czasie imprez i uroczystości szkolnych, a także w zewnętrznych projektach edukacyjno-wychowawczych.

Koła zainteresowań: miłośników poezji, dziennikarskie, ekologiczne, biblioteczne zapewniają wszechstronny rozwój uczniom wykazującym zainteresowania w danej dziedzinie. Coraz częściej wprowadzane do szkół, rozwijają zdolności społeczne ucznia, które uczą wchodzenia w kontakty z innymi,

²⁰Rozporządzenie MEN z dnia 25 kwietnia 2013 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz.U. 2013, poz. 520).

²¹Ustawa z dnia 6 grudnia 2013 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw, dz. cyt.

zachowań asertywnych, radzenia sobie ze stresem oraz rozpoznawania i wyrażania emocji. Informacje na temat zajęć pozalekcyjnych znajdują się na stronach internetowych poszczególnych szkół. Ponadto każdego roku w ramach otwartego konkursu grantowego ogłaszanego przez Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawy organizacje pozarządowe realizują dla uczniów dwieście kilkadziesiąt projektów edukacyjnych. W ramach programu „Lato w Mieście” i „Zima w Mieście” w czasie ferii i wakacji gimnazjaliści mogą uczestniczyć w szeregu bezpłatnych zajęć organizowanych w stu kilkudziesięciu tzw. „wakacyjnych punktach specjalistycznych” zlokalizowanych w obiektach sportowych, rekreacyjnych, kulturalnych i edukacyjnych.

Test gimnazjalny

Przystąpienie do egzaminu gimnazjalnego jest warunkiem ukończenia gimnazjum. Wynik egzaminu z części humanistycznej, matematyczno-przyrodniczej oraz z języka obcego na poziomie podstawowym będzie miał wpływ na przyjęcie ucznia do wybranej przez niego szkoły ponadgimnazjalnej. Aby pomóc uczniom i nauczycielom w przygotowaniach do egzaminu, opracowywane są zestawy zadań, na podstawie których gimnazja mogą, na zasadach dobrowolności, przeprowadzić diagnozę wiadomości i umiejętności uczniów klas trzecich, potocznie nazywaną egzaminem próbnym. Właściwy egzamin gimnazjalny odbywa się w kwietniu i trwa 3 dni. Harmonogram ustala Dyrektor Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i ogłasza na swojej stronie internetowej. Przystąpienie do egzaminu jest warunkiem ukończenia gimnazjum, ale nie ma określonego minimalnego wyniku, jaki zdający powinien uzyskać, dlatego egzaminu nie można nie zdać. Egzamin ma formę pisemną.

Część humanistyczna składa się z zadań z języka polskiego oraz z zadań z historii i wiedzy o społeczeństwie. Zadania z języka polskiego mogą mieć formę zamkniętą lub otwartą. Zadania z historii i wiedzy o społeczeństwie mają wyłącznie formę zamkniętą. Cały egzamin humanistyczny trwa 150 minut.

Część matematyczno-przyrodnicza składa się z zadań z matematyki oraz zadań z przedmiotów przyrodniczych: biologii, chemii, fizyki i geografii. Zadania z matematyki mają formę zamkniętą lub otwartą. Zadania z przedmiotów przyrodniczych mają wyłącznie formę zamkniętą. Ta część egzaminu trwa 150 minut.

W części dotyczącej **nowożytnego języka obcego** gimnazjalista wybiera jeden z siedmiu języków: angielski, francuski, hiszpański, niemiecki, rosyjski, ukraiński lub włoski, z zastrzeżeniem, że może to być tylko ten język, którego uczył się obowiązkowo w gimnazjum. Rodzice ucznia składają dyrektorowi szkoły pisemną deklarację wskazującą język obcy, z którego uczeń będzie zdawał trzecią część egzaminu gimnazjalnego. Ta część egzaminu ma dwa poziomy: podstawowy i rozszerzony. Każdy poziom trwa po 60 minut. Wynik egzaminu gimnazjalnego z języka obcego nowożytnego na poziomie podstawowym liczy się przy rekrutacji do szkół ponadgimnazjalnych. Zadania na poziomie podstawowym są obowiązkowe dla każdego zdającego. Zadania na poziomie rozszerzonym są obowiązkowe tylko dla uczniów, którzy w gimnazjum kontynuowali naukę języka obcego rozpoczętą w szkole podstawowej. Uczniowie, których obowiązuje poziom rozszerzony, muszą najpierw zdawać poziom podstawowy. Do poziomu rozszerzonego mogą przystąpić także pozostali gimnazjaliści, jeśli zechcą sprawdzić poziom swoich umiejętności językowych. Prace egzaminacyjne sprawdzane są według jednolitych kryteriów. Każdy zdający w czerwcu otrzymuje zaświadczenie o szczegółowych wynikach swojego egzaminu. Dla każdego z przedmiotów podane są dwie liczby: wynik procentowy oraz wynik centylowy. Wynik procentowy to odsetek punktów, które zdający zdobył za zadania mierzące wiadomości i umiejętności z danego zakresu. Wynik centylowy to odsetek liczby gimnazjalistów, którzy uzyskali z danego zakresu wynik taki sam lub niższy niż zdający. Wyniki egzaminacyjne są ostateczne i nie mogą być podważone na drodze sądowej. Dla uczniów III klas gimnazjów, którzy z przyczyn zdrowotnych lub losowych nie mogli przystąpić do egzaminu w kwietniu, organizowany jest dodatkowy termin w czerwcu. W terminie dodatkowym egzamin piszą także ci gimnazjaliści, których egzamin unieważniono z powodów formalnych (na przykład podczas egzaminu nie były przestrzegane procedury) oraz złapani na ściąganiu. Dodatkowy egzamin gimnazjalny przeprowadzany jest w szkołach, w których na co dzień uczą się przystępujący do niego uczniowie. Bazę gimnazjów znajdziesz również na stronie internetowej Biura Edukacji www.edukacja.warszawa.pl w zakładce Edukacja warszawska/Szkoły i placówki publiczne.

BAZA GIMNAZIÓW

BEMOWO

Gimnazjum nr 81 im. Profesora Witolda Doroszewskiego
ul. Rozłogi 10, tel. 22 666 53 46

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 82 im. Profesora Tadeusza Kotarbińskiego
ul. gen. W. Czumy 8
tel. 22 665 14 38

Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 83 im. Konstancji Markiewicz
ul. M. E. Andriollego 1
tel. 22 638 24 55

Gimnazjum nr 85
Zespół Szkół nr 48 im. Armii Krajowej
ul. K. Irzykowskiego 1a
tel. 22 664 61 93

Gimnazjum nr 86 im. płk Ignacego Augusta Boerera
Zespół Szkół nr 46
ul. gen. W. Thomméeo 1
tel. 22 666 94 04

BIAŁOŁĘKA

Gimnazjum nr 121 im. Wojciecha Zawadzkiego
ul. Płużnicka 4, tel. 22 811 26 08

Gimnazjum nr 122 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. gen. Charlesa de Gaulle'a
Zespół Szkół nr 106
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 884 43 80

Gimnazjum nr 123 z Oddziałami Dwujęzycznymi i Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II
ul. Strumykowa 21, tel. 22 676 53 67

Gimnazjum nr 124 im. Polskich Noblistów
ul. Przytulna 3, tel. 22 811 06 84

Gimnazjum nr 125
Zespół Szkół nr 43
ul. Kobiałka 49, tel. 22 741 70 48

Gimnazjum nr 164 z Oddziałami Integracyjnymi i Oddziałami Dwujęzycznymi im. Polskich Olimpijczyków
ul. Ostródzka 175, tel. 22 675 37 99

BIELANY

Gimnazjum Integracyjne nr 70
Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 56
ul. A. Fontany 1, tel. 22 834 65 68

Gimnazjum nr 71 im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
Zespół Szkół nr 119
ul. B. Zuga 16, tel. 22 834 60 33

Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 72 im. Antoniego Bolesława Dobrowolskiego
ul. S. Przybyszewskiego 45
tel. 22 834 06 73

Gimnazjum nr 73 im. Jerzego Huberta Wagnera
Zespół Szkół nr 124
ul. J. Conrada 6, tel. 22 669 75 81

Gimnazjum nr 74 im. Wojciecha Górskiego
Zespół Szkół nr 49
ul. L. Tołstoja 2, tel. 22 835 95 58

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 75 im. Aleksandra Fredry
Zespół Szkół nr 110
ul. Wrzeciono 24, tel. 22 835 17 50

Gimnazjum nr 76 z Oddziałami Integracyjnymi im. gen. Stanisława Maczka
Zespół Szkół nr 55 im. gen. Stanisława Maczka
ul. Gwiaździsta 35, tel. 22 833 02 58

Gimnazjum nr 77 im. Ignacego Domeyki
Zespół Szkół nr 51 im. Ignacego Domeyki
ul. L. Staffa 3/5, tel. 22 864 08 91

Gimnazjum nr 78 im. Powstańców Wielkopolskich
Zespół Szkół nr 52
ul. Szegedyńska 11, tel. 22 834 54 23

Gimnazjum Sportowe nr 79
Zespół Szkół Sportowych nr 50
im. Janusza Kusocińskiego
ul. S. B. Lindego 20
tel. 22 834 21 57

Gimnazjum nr 165
Zespół Szkół nr 118
ul. Kiwerska 3, tel. 22 833 13 33

MOKOTÓW

Gimnazjum nr 1 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Roberta Schumana
ul. Tyniecka 25, tel. 22 844 05 57

Gimnazjum nr 2 im. Kawalerów Orderu Wojennego Virtuti Militari
ul. L. Narbutta 65/71
tel. 22 849 96 43

Gimnazjum nr 3 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
ul. Chełmska 23, tel. 22 841 16 43

Gimnazjum nr 4 im. Władysława Broniewskiego
ul. F. Joliot-Curie 13
tel. 22 845 02 92

Gimnazjum nr 5 im. Tadeusza Kościuszki
al. Niepodległości 27, tel. 22 843 05 24

Gimnazjum nr 6 im. Pułku Armii Krajowej „Baszta”
ul. P. Gruszczyńskiego 12
tel. 22 843 23 01

Gimnazjum nr 7 z Oddziałami Integracyjnymi „Przy Łazienkach Królewskich”
ul. Podchorążych 49/61, tel. 22 841 71 61

Gimnazjum Sportowe nr 8 im. Eugeniusza Lokajskiego
Zespół Szkół Sportowych nr 58
ul. Piaseczyńska 114/116, tel. 22 841 66 81

Gimnazjum nr 9 z Oddziałami Integracyjnymi im. Sandro Pertiniego
Zespół Szkół nr 59
ul. Jana III Sobieskiego 68, tel. 22 842 47 92

Gimnazjum nr 10 im. gen. Władysława Sikorskiego
ul. B. Limanowskiego 9
tel. 22 842 42 76

Gimnazjum nr 11 im. Ignacego Jana Paderewskiego
ul. Podbipięty 2, tel. 22 843 47 11

Gimnazjum Integracyjne nr 12
Zespół Szkół Integracyjnych nr 62
im. Raoula Wallenberga
ul. św. Bonifacego 10, tel. 22 642 98 44

Gimnazjum Dwujęzyczne nr 59
Zespół Szkół nr 61 im. Tadeusza Reytana
ul. Wiktorska 30/32 tel. 22 646 34 10

OCHOTA

Gimnazjum nr 13 im. Stanisława Staszica
Zespół Szkół nr 82
ul. Nowowiejska 37a, tel. 22 825 15 21

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 14 im. Leopolda Staffa
ul. Barska 32, tel. 22 822 58 76

Gimnazjum nr 15 im. gen. dyw. Stefana Roweckiego „Grotą”
ul. J. Siemińskiego 6, tel. 22 822 31 29

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Barykady Września 1939 roku
ul. S. Skarżyńskiego 8, tel. 22 822 99 89

Gimnazjum Sportowe nr 17
Zespół Szkół nr 83
ul. Powstańców Wielkopolskich 4
tel. 22 822 66 08

PRAGA POŁUDNIE

Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 18 im. Ignacego Jana Paderewskiego
ul. Angorska 2, tel. 22 617 57 24

Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 19 im. Bolesława Prusa
Zespół Szkół nr 77
ul. Zwycięzców 7/9, tel. 22 617 74 13

Gimnazjum nr 20 im. Bohaterów Olszynki Grochowskiej
ul. Afrykańska 11, tel. 22 617 68 03

Gimnazjum Sportowe nr 21
Zespół Szkół nr 12 im. Olimpijczyków Polskich
ul. Siennicka 40, tel. 22 810 34 59

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 22 im. gen. Piotra Szembeka
ul. Boremłowska 6/12, tel. 22 610 59 92

Gimnazjum nr 23 im. Ireny Sendlerowej
ul. Tarnowiecka 4, tel. 22 612 51 79

Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 25 im. Czesława Niemena
Zespół Szkół nr 84
ul. Zwycięzców 44, tel. 22 617 63 28

Gimnazjum nr 27 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Orłąt Lwowskich
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 08 42

Gimnazjum nr 28 im. gen. bryg. Franciszka Sznajdego
ul. W. Umińskiego 11, tel. 22 613 93 44

Gimnazjum Integracyjne nr 29 im. Janusza Korczaka
Zespół Szkół Integracyjnych nr 75
ul. S. Bartosika 5, tel. 22 671 33 72

PRAGA PÓŁNOC
Gimnazjum nr 30 im. Kazimierza Pułaskiego
ul. J. Szanajcy 17/19, tel. 22 619 79 60

Gimnazjum nr 31 z Oddziałami Integracyjnymi im. Rotmistrza Witolda Pileckiego
ul. J. Sierakowskiego 9, tel. 22 619 21 86

Gimnazjum nr 32 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Asnyka
Zespół Szkół nr 112
ul. Otwocka 3, tel. 22 619 02 66

Gimnazjum Sportowe nr 57 im. Królowej Jadwigi
Zespół Szkół nr 45
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 14 68

Gimnazjum nr 58 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Władysława IV
Zespół Szkół nr 15
ul. Jagiellońska 38, tel. 22 619 27 45

REMBERTÓW
Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 126 im. Bohaterów Westerplatte
ul. gen. K. Ziemińskiego „Wachnowskiego” 22
tel. 22 611 93 39

Gimnazjum nr 127
Zespół Szkół nr 74
ul. Niepołomicka 26, tel. 22 879 80 18

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 128 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
Zespół Szkół nr 76
ul. Dwóch Mieczów 5, tel. 22 611 95 66

ŚRÓDMIEŚCIE
Gimnazjum nr 33 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Batorego
Zespół Szkół nr 66
ul. Myśliwiecka 6, tel. 22 628 21 01

Gimnazjum Dwujęzyczne nr 34 im. Narcyzy Żmichowskiej
Zespół Szkół nr 67
ul. Klonowa 16, tel. 22 849 37 34

Gimnazjum Sportowe nr 35 im. gen. broni Władysława Andersa
Zespół Szkół Sportowych nr 72
ul. Konwiktorska 5/7, tel. 22 831 67 53

Gimnazjum nr 36 im. Krzysztofa Kieślowskiego
ul. Polna 7, tel. 22 825 02 52

Gimnazjum nr 37 z Oddziałami Integracyjnymi im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
ul. Niska 5, tel. 22 831 14 97

Gimnazjum nr 38 im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. Świętokrzyska 18a, tel. 22 826 97 92

Gimnazjum nr 39 im. Agaty Mróz-Olszewskiej
Zespół Szkół nr 68
ul. Hoża 11/15, tel. 22 628 50 18

Gimnazjum nr 40 z Oddziałami Integracyjnymi im. Żołnierzy Armii Krajowej Grupy Bojowej „Krybar”
Zespół Szkół nr 69
ul. Drewniana 8, tel. 22 827 87 28

Gimnazjum nr 41 im. gen. Mariusza Zaruskiego
Zespół Szkół nr 60
ul. S. Sempolowskiej 4, tel. 22 629 25 15

Gimnazjum Dwujęzyczne nr 42 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego
ul. Twarda 8/12, tel. 22 620 49 31

Gimnazjum nr 43 im. Wojska Polskiego
Zespół Szkół nr 125
ul. Hoża 88, tel. 22 628 73 43

Gimnazjum nr 44 im. gen. Pawła Chrzanowskiego
ul. Smolna 30, tel. 22 827 89 47

Gimnazjum nr 166
Zespół Szkół nr 121
ul. Czerniakowska 128, tel. 22 841 49 45

TARGÓWEK
Gimnazjum nr 141 im. Majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”
ul. Trocka 4, tel. 22 678 01 80

Gimnazjum nr 142 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Roberta Schumana
Zespół Szkół nr 113
ul. Olgierda 35/41, tel. 22 511 95 00

Gimnazjum nr 143 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ignacego Jana Paderewskiego
ul. Bartnicza 8, tel. 22 811 19 12

Gimnazjum nr 144 z Oddziałami Integracyjnymi im. Szarych Szeregów
ul. Turmoncka 2, tel. 22 811 19 08

Gimnazjum nr 145 im. Jana Pawła II
ul. Krasyczyńska 4/6, tel. 22 675 63 03

URSUS

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 130 im. Jana Pawła II
Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 80
ul. Orłów Piastowskich 47, tel. 22 6674654

Gimnazjum nr 131 im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
ul. M. Drzymały 1, tel. 22 662 73 15

Gimnazjum nr 132 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 662 75 81

Gimnazjum nr 133 im. ks. Stefana Kardynała Wyszyńskiego
ul. Warszawska 63, tel. 22 667 09 32

URSYNÓW

Gimnazjum nr 91 im. Stanisława Staszica
ul. Kajakowa 10, tel. 22 644 84 61

Gimnazjum nr 92 im. Juliana Ursyna Niemcewicza
ul. Koncertowa 4, tel. 22 643 65 34

Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 93 im. Księżnej Izabeli Czartoryskiej
ul. S. Szolc-Rogozińskiego 2
tel. 22 643 20 33

Gimnazjum nr 94 im. Cichociemnych Spadochroniarzy Armii Krajowej
ul. Na Uboczu 9, tel. 22 649 37 36

Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 95 im. Ignacego Jana Paderewskiego
ul. E. Lokajskiego 3, tel. 22 816 80 01

Gimnazjum nr 96 im. Krystyny Krahelskiej
ul. Wokalna 1, tel. 22 643 47 97

WAWER

Gimnazjum nr 101
Zespół Szkół nr 111
ul. Poezji 5, tel. 22 8729271

Gimnazjum nr 102
Zespół Szkół nr 116
ul. Wichrowa 4, tel. 22 812 72 82

Gimnazjum nr 103 z Oddziałami Integracyjnymi i Oddziałami Dwujęzycznymi im. ks. Jana Twardowskiego
Zespół Szkół nr 114
ul. Alpejska 16, tel. 22 277 11 10

Gimnazjum nr 104
Zespół Szkół nr 120
ul. Wilgi 19, tel. 22 615 26 06

Gimnazjum nr 105 im. Olimpijczyków Polskich
Zespół Szkół nr 115
ul. Króla Macjusia 5, tel. 22 812 46 11

Gimnazjum nr 106 im. 19 Pułku Ułanów Wołyńskich
Zespół Szkół nr 70
ul. Bajkowa 17/21, tel. 22 615 58 83

WESOŁA

Gimnazjum nr 118 im. Pierwszej Kompanii Kadrowej
Zespół Szkół nr 94
ul. Krótka 1, tel. 22 773 42 04

Gimnazjum nr 119 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
ul. Klimatyczna 1, tel. 22 773 23 35

Gimnazjum nr 120 im. Noblistów Polskich
ul. Armii Krajowej 39
tel. 22 773 97 61

WILANÓW

Gimnazjum nr 116 im. Husarii Rzeczypospolitej
Zespół Szkół nr 123
ul. Uprawna 9/17, tel. 22 842 99 89

Gimnazjum nr 117 im. Wandy Rutkiewicz
Zespół Szkół nr 2 im. Wandy Rutkiewicz
ul. Gubinowska 28/30
tel. 22 842 93 60

WŁOCHY

Gimnazjum nr 112 im. Króla Jana III Sobieskiego
ul. Solipska 17/19, tel. 22 863 77 87

Gimnazjum nr 113 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zawiszków Proporca „Victoria”
Zespół Szkół nr 17
im. Zawiszków Proporca „Victoria”
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04

Gimnazjum nr 114 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Malownicza 31a, tel. 22 846 22 02

WOLA

Gimnazjum nr 45 z Oddziałami Integracyjnymi im. Powstania Warszawskiego
ul. Żelazna 71, tel. 22 620 24 44

Gimnazjum nr 46 im. Szarych Szeregów
ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 632 23 17

Gimnazjum nr 47 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
ul. Grenady 16, tel. 22 632 14 60

Gimnazjum nr 48 im. Jana Pawła II
ul. Deotymy 25/33, tel. 22 836 03 41

Gimnazjum nr 49 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Starzyńskiego
ul. Smocza 19, tel. 22 838 11 05

Gimnazjum Dwujęzyczne nr 50 im. gen. Władysława Sikorskiego
Zespół Szkół nr 117
ul. J. Bema 76, tel. 22 632 18 52

Gimnazjum nr 51 im. Bolesława Prusa
Zespół Szkół nr 122
ul. J. Olbrachta 48/56, tel. 22 836 64 18

Gimnazjum Integracyjne nr 52
Zespół Szkół Integracyjnych nr 71
im. Edmunda Bojanowskiego
ul. Deotymy 37, tel. 22 836 03 12

Gimnazjum Integracyjne nr 61 im. Ireny Sendlerowej
Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 65
ul. Elekcyjna 21/23, tel. 22 836 47 64

ŻOLIBORZ

Gimnazjum Dwujęzyczne nr 53 im. Stefanii Sempołowskiej
Zespół Szkół nr 53
ul. ks. J. Popieluszki 5, tel. 22 663 68 94

Gimnazjum nr 54 im. Adama Kazimierza ks. Czartoryskiego
Zespół Szkół nr 54
ul. Elbląska 51, tel. 22 633 24 05

Gimnazjum nr 55 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Bytnara ps. „Rudy”
al. Wojska Polskiego 1a, tel. 22 839 07 45

Gimnazjum nr 56 im. Aleksandra Dawidowskiego ps. „Alek”
ul. Filarecka 2, tel. 22 839 79 63

Edukacja ponadgimnazjalna

Absolwent gimnazjum może podjąć dalszą naukę w:

- **trzyletnim liceum ogólnokształcącym** – ukończenie tej szkoły umożliwia uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego i dalszą edukację w szkole wyższej lub w szkole policealnej;
- **czteroletnim technikum** – po jego ukończeniu uczeń otrzymuje dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie oraz świadectwo dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego; po ukończeniu technikum uczeń może kontynuować naukę na uczelni lub podjąć pracę;
- **trzyletniej zasadniczej szkole zawodowej** – po tej szkole można uzyskać dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe (na podstawie egzaminów potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie) oraz można kontynuować naukę począwszy od klasy drugiej liceum ogólnokształcącego dla dorosłych. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi mogą kształcić się w trzyletniej szkole specjalnej przysposabiającej do pracy.

Co ułatwi wybór?

Przy wyborze szkoły ponadgimnazjalnej warto skorzystać z dodatkowych źródeł informacji. Fundacja Edukacyjna „Perspektywy” wspólnie z Biurem Edukacji Urzędu m.st. Warszawy organizują co roku Międzynarodowy Salon Edukacyjny, w tym prezentacje liceów i techników. Podczas Salonu uczniowie gimnazjów mogą zapoznać się z ofertą szkół ponadgimnazjalnych, uzyskać porady doradców zawodowych, zapoznać się ze specyfiką wybranych zawodów w „Miasteczku Zawodów”, uczestniczyć w debacie „Wybieraj z głową” oraz uzyskać informacje, jak przygotować się do egzaminu, jak poradzić sobie z testami i jak wybrać odpowiednią szkołę. Mogą tu również uzyskać informacje o ofercie szkół wyższych oraz wymaganiach rekrutacyjnych. Impreza odbywa się w marcu w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie, pl. Defilad 1. Więcej informacji na www.perspektywy.pl.

Z kolei Ośrodek Rozwoju Edukacji i Ministerstwo Edukacji Narodowej przygotowały kampanię informacyjną, której celem jest m.in. pomoc gimnazjalistom i ich rodzicom w wyborze ścieżki dalszego kształcenia. Na stronie internetowej ORE www.ore.edu.pl dostępne są w Oświatowym ABC materiały omawiające egzamin i wybór ścieżki dalszego kształcenia gimnazjalistów: „Egzaminy”, „Co po gimnazjum. Szkoły zawodowe”, „Co po gimnazjum. Zaplanuj swoją karierę”, „Zanim wybierzesz liceum...”. W Pałacu Młodzieży działa Centrum Informacji i Doradztwa Młodzieżowego, www.pm.waw.pl.

Rekrutacja²²

Postępowanie rekrutacyjne do szkół ponadgimnazjalnych m.st. Warszawy dokonywane jest z wykorzystaniem Elektronicznego Systemu Rekrutacji, który jest udostępniany w maju (kandydat może wybrać nie więcej niż trzy szkoły, a w nich zaznaczyć dowolną liczbę oddziałów). Wszystkie czynności należy wykonywać zgodnie z terminarzem rekrutacji, co roku ustalonym przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty. Terminy rekrutacji na rok szkolny 2015/2016 przedstawiają się następująco:

1. **Od 11 do 22 maja** kandydat składa wypełniony, wydrukowany, podpisany przez siebie i rodziców wniosek w szkole pierwszego wyboru.
2. **Od 28 maja do 3 czerwca** przeprowadzany jest sprawdzian uzdolnień kierunkowych dla kandydatów do oddziałów dwujęzycznych w liceach ogólnokształcących.
3. **Od 19 do 23 czerwca** kandydaci mogą dokonywać zmiany wyboru szkół/oddziałów lub składać wnioski, jeżeli nie dokonali tego w terminie określonym 11-22 maja z uzasadnionych przyczyn losowych.
4. **Od 26 do 29 czerwca** kandydaci składają w szkołach pierwszego wyboru kopię świadectwa i zaświadczenia o wynikach egzaminu gimnazjalnego oraz inne wymagane dokumenty.
5. **Do 2 lipca do godz. 17.00** szkolne komisje rekrutacyjne ogłaszają listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do przyjęcia do oddziałów klasy pierwszej.
6. **Od 3 do 6 lipca** zakwalifikowani kandydaci składają oświadczenia potwierdzające wolę podjęcia nauki w danej szkole wraz z oryginałem świadectwa i oryginałem zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu gimnazjalnego.
7. **Do 7 lipca do godz. 16.00** szkolne komisje rekrutacyjne ogłaszają listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych.
8. **Do 31 sierpnia** szkoły przeprowadzają postępowanie uzupełniające.

W postępowaniu rekrutacyjnym do publicznej szkoły ponadgimnazjalnej o przyjęciu kandydatów do klasy pierwszej decydują kryteria uwzględniające:

- oceny z języka polskiego i trzech wybranych obowiązkowych zajęć edukacyjnych;
- wyniki z egzaminu gimnazjalnego;
- świadectwo ukończenia gimnazjum z wyróżnieniem;
- szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia gimnazjum;
- średnia arytmetyczna ocen na świadectwie ukończenia gimnazjum;
- tytuł laureata i finalisty ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej oraz laureata konkursu przedmiotowego o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim (kandydaci przyjmowani w pierwszej kolejności);
- pozytywny wynik próby sprawności fizycznej, bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim i pisemna zgoda rodziców (dotyczy tylko kandydatów do oddziałów sportowych);
- sprawdzian uzdolnień kierunkowych (dotyczy kandydatów do oddziałów dwujęzycznych lub oddziałów wymagających szczególnych indywidualnych predyspozycji);

²²Źródło: www.edukacja.warszawa.pl.

- zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kształcenia w określonym zawodzie (dotyczy kandydatów ubiegających się o przyjęcie do szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe);
 - orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane z tytułu niepełnosprawności przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną (dotyczy kandydatów do części integracyjnej oddziałów integracyjnych).
- W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych w postępowaniu rekrutacyjnym brane są pod uwagę łącznie takie kryteria, jak:

- problemy zdrowotne kandydata, na podstawie opinii publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej;
- wielodzietność rodziny kandydata, na podstawie oświadczenia o wielodzietności rodziny kandydata, opatrzonego klauzulą „Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego zeznania”;
- niepełnosprawność kandydata, jednego z rodziców kandydata, obojga rodziców kandydata lub rodzeństwa kandydata, na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydane ze względu na niepełnosprawność, orzeczenia o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenia równoważnego²³;
- samotne wychowywanie kandydata w rodzinie, na podstawie prawomocnego wyroku sądu rodzinnego orzekającego rozwód lub separację lub aktu zgonu oraz oświadczenia o samotnym wychowywaniu dziecka oraz niewychowywaniu żadnego dziecka wspólnie z jego rodzicem;
- objęcie kandydata pieczą zastępczą, na podstawie dokumentu poświadczającego objęcie dziecka pieczą zastępczą²⁴.

Wymienione dokumenty można składać: w oryginale; notarialnie poświadczonej kopii albo w postaci urzędowo poświadczonego odpisu lub wyciągu z dokumentu; kopii poświadczonych za zgodność z oryginałem przez rodzica kandydata lub pełnoletniego kandydata.

Kryteria przyjmowania do oddziałów integracyjnych

Warunkiem przyjęcia jest posiadanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydane z tytułu niepełnosprawności przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Kopię orzeczenia należy złożyć w każdej szkole wskazanej na liście preferencji posiadającej oddziały integracyjne (część integracyjną). Kandydaci układając listę wybranych szkół i oddziałów wskazują w zależności od preferencji:

- w pierwszej kolejności oddziały integracyjne dla kandydatów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, a następnie oddziały ogólnodostępne, lub
- w pierwszej kolejności oddziały ogólnodostępne, a następnie oddziały integracyjne dla kandydatów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.

Liceum ogólnokształcące

Kształcenie w liceum ogólnokształcącym ma zapewnić absolwentowi gimnazjum uzyskanie wykształcenia ogólnego na poziomie średnim. Szkołę tego typu wybierają ci absolwenci gimnazjów, którzy planują podjąć studia wyższe, a często także ci, którzy nie mają jeszcze sprecyzowanych planów dotyczących swojej drogi edukacyjnej i zawodowej. Nauka w liceum trwa trzy lata i kończy się egzaminem maturalnym, który jest przepustką na studia. Twoje dziecko, decydując się na podjęcie nauki w liceum, może w wielu szkołach wybrać przedmioty nauczane w zakresie rozszerzonym między innymi pod kątem przyszłego egzaminu maturalnego. Absolwenci liceów mogą:

- po otrzymaniu świadectwa ukończenia liceum ogólnokształcącego – podjąć dalszą naukę w szkole policealnej. Ukończenie szkoły policealnej i zdanie zewnętrznego egzaminu umożliwi im otrzymanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe;
- po zdaniu egzaminu maturalnego i otrzymaniu świadectwa dojrzałości – podjąć studia wyższe;
- uzyskać kwalifikacje zawodowe w formach pozaszkolnych, w szczególności na kwalifikacyjnych kursach zawodowych organizowanych w publicznych szkołach ponadgimnazjalnych bądź w trakcie pracy zawodowej.

²³Orzeczenia równoważnego w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. 2011 Nr 127, poz. 721 ze zm.).

²⁴Zgodnie z ustawą z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (Dz.U. 2013, poz. 135 ze zm.).

Szkoły artystyczne

Szkolnictwo artystyczne w Warszawie umożliwia uzdolnionej artystycznie młodzieży zindywidualizowane kształcenie w poszczególnych dziedzinach sztuki. Jest nadzorowane przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Po ukończeniu szkoły absolwenci uzyskują wykształcenie średnie, otrzymują dyplom potwierdzający uzyskanie tytułu zawodowego, a po zdaniu egzaminu maturalnego, także świadectwo dojrzałości. Jednak kształcenie w części tych szkół, np. w szkołach baletowych, odbywa się już od wczesnych lat.

• Kształcenie muzyczne

Kształcenie muzyczne na poziomie średnim jest zakończone egzaminem dyplomowym umożliwiającym uzyskanie tytułu zawodowego.

Po ukończeniu gimnazjum uczeń może rozpocząć naukę w szkole muzycznej II stopnia, jako kontynuację kształcenia muzycznego w innym trybie (np. popołudniowym). Do szkół muzycznych II stopnia przyjmowani są kandydaci, którzy nie przekroczyli 21. roku życia oraz zdali pomyślnie egzamin wstępny. Egzamin odbywa się co roku w maju lub czerwcu i obejmuje egzamin praktyczny z przygotowanych utworów muzycznych, egzamin z kształcenia słuchu oraz dodatkowe egzaminy związane z kierunkiem kształcenia.

• Szkoły plastyczne²⁵

Uzdolniony plastycznie absolwent gimnazjum może starać się o przyjęcie do liceum plastycznego. Nauka trwa 4 lata, a przyjmowani są do niego absolwenci gimnazjów, którzy nie mają więcej niż 17 lat. Kandydaci do szkoły plastycznej muszą zdać egzamin praktyczny, który obejmuje kilka dyscyplin artystycznych – malarstwo, rysunek, modelowanie przestrzenne. Po części praktycznej odbywa się zazwyczaj egzamin teoretyczny (ustny) ze znajomości zagadnień związanych z różnymi dziedzinami sztuk plastycznych w zakresie objętym podstawą programową kształcenia ogólnego dla gimnazjum. W szkołach plastycznych realizowane jest kształcenie ogólne i kształcenie artystyczne. Przedmioty artystyczne to: historia sztuki, podstawy projektowania – kompozycja, rysunek i malarstwo, rzeźba, podstawy fotografii i filmu oraz, w zależności od specjalności, główny przedmiot kierunkowy, będący jednocześnie nazwą specjalności. Po zakończeniu kształcenia w szkole plastycznej uczeń przystępuje do egzaminu dyplomowego, który składa się z części praktycznej oraz teoretycznej. Po uzyskaniu dyplomu uczniowie przystępują do zewnętrznego egzaminu maturalnego. Kończąc naukę uczeń uzyskuje tytuł zawodowy – plastyk, poświadczony dyplomem ukończenia szkoły oraz świadectwo maturalne.

Zespół Państwowych Szkół Plastycznych im. Wojciecha Gersona

ul. Smocza 6, tel. 22 838 92 01, www.zpsp.smocza.edu.pl

Szkoły sportowe

W szkołach sportowych oraz w szkołach mistrzostwa sportowego może kształcić się absolwent gimnazjum o uzdolnieniach sportowych oraz odpowiednich warunkach zdrowotnych. Zarówno szkoły sportowe, jak i szkoły mistrzostwa sportowego prowadzą szkolenie sportowe – w jednej lub kilku dyscyplinach sportu – przez co najmniej trzy kolejne lata nauki. W szkole sportowej klasa musi liczyć minimum 15 uczniów. Klasy sportowe mogą być tworzone również w szkołach ogólnodostępnych. Klasą sportową jest oddział, w którym prowadzone jest szkolenie sportowe w jednej lub kilku dyscyplinach sportu, przez co najmniej trzy kolejne lata nauki dla przynajmniej 20 uczniów w oddziale. Szkoły, gdzie stawia się na sport, dysponują zazwyczaj zapleczem obiektów sportowych (hale sportowe, sale gimnastyczne, siłownie, boiska). Korzystają też z obiektów miejskich klubów sportowych, z którymi często współpracują. Uczniowie dwóch ostatnich klas szkoły mistrzostwa sportowego mogą uczestniczyć w kursie instruktor-skim w uprawianej przez nich dyscyplinie sportu. Równolegle prowadzone jest nauczanie ogólnokształcące. Rekrutacja do klas i szkół sportowych oraz do szkół mistrzostwa sportowego odbywa się nieco inaczej niż do szkół ogólnodostępnych. Kandydaci powinni spełniać następujące warunki:

1. mieć bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu, wydanym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza (wykaz palców, gdzie takie badania można wykonać znajduje się na str. 47);

²⁵Źródło: www.mkidn.gov.pl.

2. zaliczyć próby sprawności fizycznej, ustalone przez szkolną komisję rekrutacyjno-kwalifikacyjną lub trenera albo instruktora. W przypadku kandydatów do szkół mistrzostwa sportowego obowiązuje zaliczenie prób sprawności fizycznej zatwierdzonych przez polskie związki sportowe współpracujące z daną szkołą;

3. mieć pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów).

Obok szczególnych warunków, które musi spełnić kandydat do klasy lub szkoły sportowej oraz szkoły mistrzostwa sportowego, stosuje się ogólne zasady rekrutacji obowiązujące przy przyjmowaniu do wszystkich szkół.

Licea z klasami dwujęzycznymi

Kandydat do klasy dwujęzycznej musi znać podstawy języka obcego pozwalające na czynne uczestniczenie w zajęciach prowadzonych w tym języku. W rekrutacji do klas dwujęzycznych uwzględniany jest dodatkowo wynik sprawdzianu uzdolnień kierunkowych złożony z części pisemnej oraz części ustnej. Do szkół dwujęzycznych z językiem angielskim i niemieckim obowiązuje wspólny egzamin uznawany przez wszystkie komisje rekrutacyjne. Uczeń przystępuje do egzaminu w szkole z oddziałem dwujęzycznym o najwyższej preferencji w elektronicznym systemie rekrutacji. O miejscu kandydata na liście decyduje suma punktów uzyskanych ze sprawdzianu uzdolnień kierunkowych oraz punktów uzyskanych w postępowaniu rekrutacyjnym. Program nauczania języka w klasach dwujęzycznych jest znacznie rozszerzony, a nauczyciele prowadzący zajęcia dwujęzyczne mają obowiązek zrealizowania podstawy programowej swojego przedmiotu po polsku oraz poszerzenia zakresu nauczania o terminologię w języku obcym. W rozwijaniu umiejętności młodzieży pomagają organizowane zielone szkoły językowe oraz zajęcia pozalekcyjne. Szkoły te prowadzą bardzo często wymianę zagraniczną, np. w ramach programu UE Socrates-Comenius, Rotary International oraz biorą udział w różnych formach współpracy zagranicznej.

Matura międzynarodowa (IB)

Program Matury Międzynarodowej (IB) jest dwuletnim programem edukacyjno-wychowawczym dla młodzieży szkół średnich w wieku 16-19 lat. Wszystkie zajęcia prowadzone są w języku angielskim, dlatego udział w programie wymaga od ucznia biegłej znajomości tego języka. Rodzice pokrywają koszt podręczników do dwuletniego nauczania, koszty związane z uczestnictwem szkoły w programie IB, jak również koszty egzaminów końcowych. Absolwenci klas IB piszą egzaminy maturalne w maju. Praktycznie jednak maturę zdają przez 2 lata trwania programu. W przypadku każdego przedmiotu uczeń jest zobowiązany do napisania pracy badawczej ocenianej przez nauczyciela prowadzącego przedmiot. Ocena pracy stanowi z reguły 20% ostatecznego wyniku. Pozostałe 80% to ocena uzyskana z właściwego egzaminu pisanego w maju. Wszystkie egzaminy (oprócz języka ojczystego i języków obcych) przeprowadzane są w języku angielskim i w zależności od przedmiotu składają się z dwóch lub trzech części. Wyniki egzaminu są zamieszczane w lipcu na stronie internetowej organizacji IB. Młodzież otrzymuje dyplomy na początku września²⁶. Kończąc szkołę maturą w języku obcym licealiści mogą starać się o przyjęcie na studia nie tylko w Polsce, ale także na uczelniach całej Europy i innych kontynentów. Lista uniwersytetów przyjmujących kandydatów z dyplomem międzynarodowej matury bez egzaminów znajduje się na oficjalnej stronie IB pod adresem www.ibo.org. Na wielu uczelniach wyniki uzyskane na maturze IB pozwalają uzyskać punkty (credits) zwalniające od nauki określonych przedmiotów. Posiadacze międzynarodowej matury prezentują bardzo wysoki poziom przygotowania do samodzielnych studiów.

²⁶W Polsce matura IB traktowana jest na zasadach świadectwa dojrzałości zgodnie z Zarządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 października 1997 r. w sprawie zasad i trybu nostryfikacji świadectw uzyskanych za granicą (Monitor Polski, 1997 Nr 78, poz. 739).

LICEA Z KLASAMI DWUJĘZCZNYMI

z angielskim

XXXIII Liceum Ogólnokształcące Dwujęzyczne im. Mikołaja Kopernika
ul. J. Bema 76, tel. 22 632 75 70
www.kopernik.edu.pl

II Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Batorego
ul. Myśliwiecka 6, tel. 22 628 21 01
www.batory.edu.pl

XL Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Żeromskiego
ul. Platynowa 1, tel. 22 620 99 68
www.zeromski.waw.pl

CXXXVII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi Zespół Szkół nr 113
ul. Olgierda 35/41, tel. 22 511 95 00
www.liceum.zs113.pl

XCIX Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zbigniewa Herberta
ul. Fundamentowa 38/42, tel. 22 671 99 27
www.herbert99lo.edu.pl

XXXV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Bolesława Prusa
ul. Zwycięzców 7/9, tel. 22 617 74 13
www.prus.edu.pl

LXXIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zawiszków Proporca „Victoria”
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04
www.promienista.waw.pl
z niemieckim

XLIX Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Johanna Wolfganga Goethego
ul. F. Joliot-Curie 14, tel. 22 844 13 21
www.lo49.waw.ids.pl

XVII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
ul. Elektoralna 5/7, tel. 22 620 50 58, 22 620 38 33
www.frycz.edu.pl

XLVI Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Czarnieckiego
ul. Żuromińska 4, tel. 22 811 02 63, 22 811 24 03
www.czarniecki.edu.pl

LXXIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zawiszków Proporca „Victoria”
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04
www.promienista.waw.pl

z hiszpańskim

XLVI Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Czarnieckiego
ul. Żuromińska 4, tel. 22 811 02 63, 22 811 24 03
www.czarniecki.edu.pl

XXXIV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Miguela de Cervantesa
ul. Zakrzewska 24, tel. 22 841 06 93, tel. 22 841 00 66
www.cervantes.edu.pl

XXII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. José Martí
ul. L. Staffa 111, tel. 22 834 03 57
www.josemarti.pl

LXXIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zawiszków Proporca „Victoria”
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04
www.promienista.waw.pl

z francuskim

XV Liceum Ogólnokształcące Dwujęzyczne im. Narcyzy Żmichowskiej
ul. Klonowa 16, tel. 22 849 37 34, 22 848 88 08
www.zmichowska.pl

XVI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefanii Sempołowskiej
ul. ks. J. Popieluszki 5, tel. 22 663 68 94
www.zs53.waw.pl

z rosyjskim

XIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. płk. Leopolda Lisa-Kuli
ul. Oszmiańska 23/25,
tel. 22 679 38 62, 22 679 34 57
www.liceum13.edu.pl

Egzamin maturalny

Aby pomóc uczniom i nauczycielom w przygotowaniach do egzaminu maturalnego, opracowywane są zestawy zadań, na podstawie których szkoły mogą przeprowadzić diagnozę wiadomości i umiejętności uczniów klas trzecich, potocznie nazywaną maturą próbną. Taki egzamin przeprowadzany jest w listopadzie. Właściwy egzamin maturalny odbywa się w maju. Od roku szkolnego 2014/2015 absolwentów liceów ogólnokształcących obowiązująca on będzie w nowej formule, zaś absolwentów technik od roku szkolnego 2015/2016. Informacje na temat nowej matury można znaleźć na stronach internetowych Centralnej Komisji Egzaminacyjnej www.cke.edu.pl oraz Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej www.oke.waw.pl. Do egzaminu maturalnego mogą przystąpić (egzamin nie jest obowiązkowy) absolwenci liceów ogólnokształcących i techników, a przeprowadzany jest raz w roku. Uczniowie, którzy chcą do niego przystąpić, składają pisemną deklarację dotyczącą wyboru zdawanych przedmiotów: wstępną – do 30 września, ostateczną – do 7 lutego roku szkolnego, w którym zdający zamierza przystąpić do egzaminu maturalnego. Egzamin składa się z części ustnej, ocenianej w szkole przez powołany zespół egzaminacyjny, oraz z części pisemnej, ocenianej przez egzaminatorów wpisanym do ewidencji egzaminatorów i obejmuje przedmioty obowiązkowe i przedmioty dodatkowe.

Przedmioty obowiązkowe:

- język polski (część ustna i pisemna);
- język obcy nowożytny – do wyboru: angielski, francuski, hiszpański, niemiecki, rosyjski lub włoski (część ustna i pisemna);
- język mniejszości narodowej – dla absolwentów szkół lub oddziałów z nauczaniem języka danej mniejszości narodowej (część ustna i pisemna);
- matematyka (część pisemna).

Egzamin maturalny z przedmiotów obowiązkowych uczniowie zdają na poziomie podstawowym, z tym, że dla części ustnej egzaminu nie określa się poziomu. W przypadku egzaminu maturalnego z przedmiotów dodatkowych absolwent przystępuje obowiązkowo do jednego egzaminu w części pisemnej. Ma również prawo przystąpić do egzaminu z nie więcej niż pięciu kolejnych przedmiotów oprócz przedmiotu z części pisemnej. Wybór przedmiotu nie jest zależny od typu szkoły, do której absolwent uczęszczał, ani od przedmiotów, których uczył się w zakresie rozszerzonym w tej szkole.

Przedmioty dodatkowe:

- w części ustnej: język obcy nowożytny, język mniejszości etnicznej, język mniejszości narodowej, język regionalny;
- w części pisemnej: biologia, chemia, filozofia, fizyka, geografia, historia, historia muzyki, historia sztuki, informatyka, język łaciński i kultura antyczna, język mniejszości etnicznej, język mniejszości narodowej, język obcy nowożytny, język polski, język regionalny, matematyka, wiedza o społeczeństwie, wiedza o tańcu.

Egzamin maturalny z przedmiotów dodatkowych jest zdawany na poziomie podstawowym lub rozszerzonym. Z egzaminu maturalnego z danego przedmiotu mogą być zwolnieni laureaci i finaliści olimpiad przedmiotowych, także wtedy, gdy przedmiot nie był objęty planem nauczania w danej szkole. Absolwent będzie miał na świadectwie dojrzałości w rubryce danego przedmiotu wpisane słowo „zwolniony/a”, maksymalny wynik, tj. „100%” (wynik procentowy) oraz „100” (wynik na skali centylowej), oraz informację o uzyskanym tytule laureata lub finalisty. Aby zdać egzamin maturalny, absolwent musi otrzymać co najmniej 30% punktów możliwych do uzyskania z każdego przedmiotu obowiązkowego w części ustnej i w części pisemnej, a także przystąpić do egzaminu z jednego przedmiotu dodatkowego w części pisemnej. Na zdanie egzaminu maturalnego nie mają wpływu wyniki z przedmiotów dodatkowych, do których absolwent podchodzi dobrowolnie. Zdający ma prawo w szczególnych przypadkach losowych lub zdrowotnych, uniemożliwiających przystąpienie zgodnie z harmonogramem do egzaminu z danego przedmiotu, zdawać egzamin w terminie dodatkowym – w czerwcu. Zdający lub jego rodzice (prawni opiekunowie) najpóźniej w dniu, w którym odbywa się egzamin z danego przedmiotu, składają do dyrektora macierzystej szkoły udokumentowany wniosek o umożliwienie przystąpienia do egzaminu w terminie dodatkowym.

Absolwent, który zdał egzamin maturalny, otrzymuje świadectwo dojrzałości i jego odpis – koniec czerwca, początek lipca. Absolwenci, którzy nie zdali egzaminu maturalnego wyłącznie z jednego egzaminu obowiązkowego i żaden z egzaminów obowiązkowych nie został im unieważniony, mogą złożyć dyrektorowi szkoły (w terminie 7 dni od daty ogłoszenia wyników egzaminu) oświadczenie o ponownym przystąpieniu do egzaminu maturalnego z danego przedmiotu obowiązkowego w terminie poprawkowym – w sierpniu. Absolwent ma prawo ponownie przystąpić do egzaminu maturalnego, jeżeli: chce podwyższyć wynik zdanego egzaminu; chce zdać egzamin maturalny z przedmiotów dodatkowych; nie zdał egzaminu z określonego przedmiotu lub przedmiotów, przed upływem 5 lat od pierwszego egzaminu maturalnego. Centralna Komisja Egzaminacyjna na stronie internetowej www.cke.edu.pl zamieszcza wszystkie informacje dotyczące organizacji i przebiegu egzaminu maturalnego.

Technikum

Nauka w technikum trwa cztery lata. Po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie i skończeniu szkoły odpowiedniego typu, uczniowie uzyskują dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe. Zdobywa się tu także wykształcenie ogólne, podobnie jak w liceum. Absolwenci technikum przystępują w maju 2016 r. do egzaminu maturalnego przeprowadzonego na zmienionych zasadach i w oparciu o wymagania egzaminacyjne określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Podobnie jak absolwenci liceum ogólnokształcącego, którzy już w maju 2015 r. przystąpili do egzaminu maturalnego w nowej formule, absolwenci technikum:

- przystępują do części ustnej egzaminu z języka polskiego, w której prezentację zastąpi wypowiedź ustna na określony temat (zdający będzie losował zadanie egzaminacyjne);
- obowiązkowo przystępują do części pisemnej egzaminu z jednego wybranego przedmiotu dodatkowego na poziomie rozszerzonym (zdający otrzyma świadectwo dojrzałości, jeśli uzyska co najmniej 30 proc. punktów możliwych do uzyskania z każdego przedmiotu obowiązkowego zdanego w części ustnej i w części pisemnej oraz przystąpi do egzaminu z co najmniej jednego przedmiotu dodatkowego);
- egzaminy z przedmiotów dodatkowych w części pisemnej będą mogli zdawać wyłącznie na poziomie rozszerzonym, a w przypadku języków obcych nowożytnych – na poziomie rozszerzonym albo dwujęzycznym;
- otrzymają informację o wynikach uzyskanych z poszczególnych przedmiotów w części pisemnej w dwóch formach:
 - a) podobnie jak dotychczas – jako procent uzyskanych punktów,
 - b) jako pozycję na skali centylowej, wskazującą, jaki odsetek zdających uzyskał taki sam lub niższy wynik.
 Można więc zdobyć w technikum dwa dyplomy: egzaminu maturalnego oraz egzaminu zawodowego. Po technikum absolwenci mogą:
 - po uzyskaniu dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe – podjąć pracę w wyuczonym zawodzie;
 - po zdaniu egzaminu maturalnego i uzyskaniu świadectwa dojrzałości – kontynuować naukę w szkole wyższej;
 - podjąć naukę w szkole policealnej i uzyskać kwalifikacje zawodowe.

Kierunki do wyboru

Warszawska technika oferuje młodzieży kształcenie w bardzo wielu branżach: budowlanej, ekonomicznej, elektronicznej, elektrycznej, gastronomicznej, hotelarskiej, informatycznej, mechanicznej, samochodowej, turystycznej, a także fototechnicznej, fryzjerskiej, geologiczno-geodezyjno-drogowej, księgarskiej, lotniczej, odzieżowej, ogrodniczej, poligraficznej. Zawody, które można uzyskać w technikum, to: fototechnik, kelner, technik analityk, technik architektury krajobrazu, technik awionik, technik budownictwa, technik cyfrowych procesów graficznych, technik drogownictwa, technik ekonomista, technik eksploatacji portów i terminali, technik elektroenergetyk transportu szynowego, technik elektroniki, technik elektryk, technik energetyk, technik geodeta, technik geolog, technik handlowiec,

technik hotelarstwa, technik informatyk, technik księgarstwa, technik logistyki, technik mechanik lotniczy, technik mechatronik, technik obsługi turystycznej, technik ochrony środowiska, technik ogrodnik, technik organizacji reklamy, technik ortopeda, technik pojazdów samochodowych, technik procesów drukowania, technik spedytor, technik technologii odzieży, technik technologii żywności, technik telekomunikacji, technik teleinformatyk, technik urządzeń sanitarnych, technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej, technik usług fryzjerskich, technik żywienia i usług gastronomicznych. Od 1 września 2015 r. technika mogą kształcić w czterech nowych zawodach: technik urządzeń dźwiękowych, technik chłodnictwa i klimatyzacji, technik przemysłu mody oraz technik lotniskowych służb operacyjnych. Więcej informacji na ten temat na www.edukacja.um.warszawa.pl. Na tej stronie znajdziesz również informator „Technika i zasadnicze szkoły zawodowe m. st. Warszawy”, który prezentuje warszawskie szkoły zawodowe i ich ofertę – kierunki kształcenia, szkolne projekty i programy. Informacje w nim zawarte są pomocne przy podejmowaniu decyzji o wyborze przyszłego zawodu i szkoły.

Nauka w technikum

Program nauczania w technikum obejmuje przedmioty ogólnokształcące oraz specjalizacyjne przedmioty zawodowe. Uczeń wybiera 2 przedmioty ujęte w podstawie programowej w zakresie rozszerzonym, związane z kształceniem w określonym zawodzie. Jednym z nich musi być: matematyka, biologia, geografia, fizyka lub chemia. W większości przypadków uczniowie realizują przedmiot uzupełniający: historia i społeczeństwo. Umiejętności praktyczne uczniowie zdobywają podczas zajęć w laboratoriach i pracowniach szkolnych, w centrum kształcenia praktycznego, a także podczas praktyk zawodowych w zakładach pracy i firmach, które są potencjalnymi pracodawcami. Odbывают również praktyki i staże w ramach zagranicznych wyjazdów zorganizowanych (tzw. europejskich ścieżek kształcenia). Uczniowie warszawskich techników biorą udział w olimpiadach, a także w wielu ogólnopolskich i międzynarodowych konkursach, gdzie odnoszą znaczące sukcesy. Na stronie internetowej Mazowieckiego Kuratora Oświaty www.kuratorium.waw.pl można znaleźć wykaz turniejów i olimpiad zwalniających z etapu pisemnego egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe lub z części pisemnej egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie.

Program Europass

Oprócz świadectwa dojrzałości oraz tytułu technika, absolwent technikum może uzyskać dodatkowe certyfikaty potwierdzające zdobyte umiejętności w określonej dziedzinie²⁷. Najlepszą prezentację kwalifikacji i umiejętności i kompetencji zawodowych w sposób jasny i zrozumiały w całej Europie daje obecnie „Europass”. Obejmuje on pięć dokumentów funkcjonujących w takiej samej formie w krajach członkowskich Unii Europejskiej:

Europass – Curriculum Vitae umożliwia przejrzyste zaprezentowanie swoich umiejętności i kwalifikacji.
Europass – Paszport Językowy pozwala na zaprezentowanie umiejętności językowych, niezbędnych do nauki i pracy w Europie.

Europass – Mobilność to dokument potwierdzający zakres wiedzy i doświadczeń zdobytych podczas nauki, szkolenia, praktyk oraz staży zagranicznych realizowanych za granicą w ramach wyjazdów zorganizowanych (tzw. europejskich ścieżek kształcenia).

Europass – Suplement do Dyplomu otrzymuje absolwent studiów wyższych wraz z dyplomem ukończenia studiów.

Europass – Suplement do Dyplomu Potwierdzającego Kwalifikacje Zawodowe może otrzymać każdy absolwent ponadgimnazjalnej szkoły zawodowej, który zdał egzaminy zewnętrzne potwierdzające kwalifikacje w danym zawodzie. Wydawany jest bezpłatnie w języku polskim, a na życzenie absolwenta także w języku angielskim przez okręgową komisję egzaminacyjną. Zawiera on szczegółowy opis umiejętności i kompetencji uzyskanych przez posiadacza dyplomu zawodowego wraz ze wskazaniem zawodów, do których wykonywania jest uprawniony. Suplement jest ściśle powiązany z zawodem, umożliwia każdemu absolwentowi lepszą prezentację kwalifikacji i umiejętności zawodowych, dzięki czemu zwiększa się jego szanse na rynku pracy w Polsce i w Europie. Dokument nie zastępuje oryginalnego dyplomu zawodowego jak również nie uprawnia do formalnego uznania dyplomu w innych krajach.

²⁷Źródło: www.edukacja.um.warszawa.pl.

Zasadnicza szkoła zawodowa

Zasadniczą szkołą zawodową, w której nauka trwa trzy lata, powinni wybierać ci absolwenci gimnazjów, którzy chcą się szybko usamodzielnić i rozpocząć pracę zawodową. Absolwenci tych szkół mogą:

- po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikację w danym zawodzie – uzyskać dyplom potwierdzający ich kwalifikacje zawodowe;
- kolejne kwalifikacje zawodowe mogą zdobywać na kwalifikacyjnych kursach zawodowych;
- uzupełnić wykształcenie średnie – wybierając liceum ogólnokształcące dla dorosłych. Mogą rozpocząć tam naukę od razu od klasy drugiej. Po zdaniu egzaminu maturalnego mogą kontynuować naukę na studiach wyższych.

Kierunki do wyboru

W warszawskich szkołach zawodowych uczniowie mogą kształcić się m.in. w zawodach: cukiernik, drukarz, elektromechanik pojazdów samochodowych, fotograf, fryzjer, kucharz, lakiernik, mechanik pojazdów samochodowych, monter elektroniki, monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie, ogrodnik, sprzedawca, złotnik jubiler. Od 1 września 2015 r. zasadnicze szkoły zawodowe mogą kształcić w dwóch nowych zawodach: mechanik motocyklowy oraz przetwórcza ryb. Począwszy od roku szkolnego 2015/2016 praktyczna nauka zawodu realizowana w formie zajęć praktycznych może odbywać się u pracodawców, na zasadach dualnego systemu kształcenia – na podstawie umowy o pracę w celu przygotowania zawodowego, zawartej pomiędzy młodocianym a pracodawcą albo umowy o praktyczną naukę zawodu, zawartej pomiędzy dyrektorem szkoły a pracodawcą przyjmującym uczniów na praktyczną naukę zawodu.

Nauka w zasadniczej szkole zawodowej

Od 1 września 2012 r. nauka w zasadniczej szkole zawodowej trwa trzy lata. Realizowane są tu w zakresie podstawowym te same przedmioty ogólnokształcące, jak w liceum ogólnokształcącym i w technikum (język polski, matematyka, język obcy, historia, wiedza o społeczeństwie, podstawy przedsiębiorczości, geografia, biologia, chemia, fizyka, informatyka, edukacja dla bezpieczeństwa). Uczniowie mogą się kształcić w jednym spośród 76 zawodów. Wybierając zawód powinni się upewnić, że szkoła, w której zamierzają się uczyć, kształci w tym zawodzie. W zasadniczej szkole zawodowej bardzo istotne jest kształcenie praktyczne. W ciągu 3 lat stanowi ono 60% czasu przeznaczanego na kształcenie zawodowe. Praktyczna nauka odbywa się u pracodawcy, w centrach kształcenia praktycznego lub warsztatach szkolnych. Zawody szkolnictwa zawodowego są podzielone na kwalifikacje, od 1 do 3. Na poziomie zasadniczej szkoły zawodowej na ogół zawody mają tylko jedną kwalifikację (np. fryzjer, murarz tynkarz, sprzedawca, stolarz). Rzadziej występują zawody z dwiema kwalifikacjami i tylko jeden zawód z trzema kwalifikacjami, tj. monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie. W trakcie nauki uczniowie zdają egzaminy zawodowe, jeden lub dwa – w zależności od liczby kwalifikacji. Po każdym zdanym egzaminie otrzymują świadectwo kwalifikacyjne. Po zdaniu wszystkich egzaminów i ukończeniu szkoły otrzymują dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe. Egzamin zawodowy może być przeprowadzany w ciągu całego roku szkolnego w terminie ustalonym przez dyrektora komisji okręgowej, który ogłasza termin egzaminu na stronie internetowej nie później niż na 5 miesięcy przed terminem egzaminu zawodowego. Egzamin zawodowy składa się z części pisemnej i części praktycznej. Do części pisemnej uczeń przystępuje w szkole, do której uczęszcza, natomiast do części praktycznej w szkole, do której uczęszcza lub u pracodawcy, u którego odbywa praktyczną naukę zawodu. Laureaci i finaliści turniejów lub olimpiad tematycznych związanych z wybranym obszarem kształcenia zawodowego są zwolnieni z części pisemnej egzaminu zawodowego na podstawie zaświadczenia stwierdzającego uzyskanie tytułu odpowiednio laureata lub finalisty. Zaświadczenie przedkłada się przewodniczącemu zespołu egzaminacyjnego. Zwolnienie laureata lub finalisty turnieju lub olimpiady tematycznej z części pisemnej egzaminu zawodowego jest równoznaczne z uzyskaniem z tej części egzaminu zawodowego wyniku 100% punktów możliwych do uzyskania. Wykaz turniejów i olimpiad tematycznych dotyczący egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie podany jest przez dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej na stronie internetowej www.cke.edu.pl. Zdający zdał egzamin potwierdzający kwalifikację w danym zawodzie, jeżeli uzyskał z części pisemnej co najmniej 50% punktów możliwych do uzyskania oraz z części praktycznej – co najmniej 75% punktów możliwych do uzyskania.

Zdający, który zdał egzamin potwierdzający kwalifikację w danym zawodzie otrzymuje świadectwo potwierdzające kwalifikację w zawodzie wydane przez komisję okręgową. Ukończenie ZSZ nie zamyka drogi do dalszej nauki. Więcej informacji na temat kształcenia zawodowego w technikach i zasadniczych szkołach zawodowych znajdziesz na stronie www.koweziu.edu.pl.

Uczeń zasadniczej szkoły zawodowej, który zawarł z pracodawcą umowę o pracę w celu przygotowania zawodowego, jest pracownikiem młodocianym. W ujęciu procentowym pensja ucznia na przygotowaniu zawodowym realizowanym w celu nauki zawodu wynosi:

- w pierwszym roku nauki – nie mniej niż 4 proc. średniej płacy;
- w drugim roku nauki – nie mniej niż 5 proc. średniej płacy;
- w trzecim roku nauki – nie mniej niż 6 proc. średniej płacy.

Więcej szczegółów znajdziesz w rozdziale IV Świadomy rodzic.

Edukacja nastolatka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Istnieje wiele możliwości kształcenia nastolatka o specjalnych potrzebach edukacyjnych w szkołach i placówkach oświatowych Warszawy.

Szkoły specjalne

W Warszawie młodzież niepełnosprawna oraz niedostosowana społecznie i wymagająca stosowania specjalnej organizacji nauki, może uczyć się w szkołach specjalnych (nie dłużej niż do 24. r. ż.). Rekrutacja uczniów niepełnosprawnych do szkół specjalnych odbywa się na powszechnie obowiązujących zasadach. Dzieci zameldowane w Warszawie zapisują do konkretnej szkoły ich rodzice (prawni opiekunowie). Aby dziecko mogło się uczyć w szkole specjalnej, musi przedstawić wystawione przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną tzw. orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Orzeczenie takie zawiera diagnozę oraz szczegółowe określenie potrzeb edukacyjnych dziecka wraz ze wskazaniem, jaki rodzaj edukacji jest dla niego najlepszy. Decyzję o wyborze szkoły podejmują rodzice (prawni opiekunowie). Do szkół warszawskich mogą uczęszczać także dzieci spoza stolicy, w tym jednak wypadku przyjęcie następuje na podstawie skierowania Prezydenta m.st. Warszawy, wydanego na wniosek starosty właściwego dla miejsca zamieszkania kandydata. Wszyscy uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (do 21. roku życia) niepełnosprawni ruchowo oraz umiarkowanie i znacznie niepełnosprawni intelektualnie – korzystają z bezpłatnego specjalistycznego dowozu do szkoły, finansowanego z budżetów dzielnic m.st. Warszawy²⁸. Możliwe jest wykonywanie tego zadania przez rodziców, na ich wniosek. Otrzymują oni wtedy zwrot poniesionych kosztów dowozu. Na wszystkich poziomach edukacyjnych tworzy się i prowadzi klasy kilkuosobowe. W szkole dla uczniów niesłyszących lub słabo słyszących w oddziale jest od 6 do 8 dzieci, tyle samo w szkole dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową; w szkole dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim – od 10 do 16, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym – od 6 do 8; z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi – od 2 do 4; w szkole dla uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym – od 10 do 16. Uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych zajmuje się wykwalifikowana kadra. Uczniowie szkół specjalnych piszą sprawdziany oraz przystępują do egzaminów, w tym egzaminu gimnazjalnego, egzaminu maturalnego oraz egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe, jednak formy i warunki przeprowadzania tych sprawdzianów i egzaminów dostosowuje się do specjalnych potrzeb edukacyjnych ucznia oraz jego możliwości psychofizycznych, w szczególności:

- przedłużając czas przewidziany na przeprowadzenie sprawdzianu lub egzaminu, zapewniając przy tym uczniowi korzystanie z odpowiedniego sprzętu specjalistycznego i środków dydaktycznych;
- w przypadku uczniów niesłyszących, słabosłyszących, niewidomych, słabowidzących i z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim przygotowując odpowiednio zestawy zadań, zestawy albo arkusze egzaminacyjne dostosowane do rodzaju ich niepełnosprawności.

²⁸Na podstawie Zarządzenia Nr 1920/2008 Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 4 sierpnia 2008 r. w sprawie realizacji zadania polegającego na zapewnieniu transportu i opieki nad dziećmi niepełnosprawnymi w czasie przewozu na trasie dom – szkoła – dom.

• Zajęcia rewalidacyjne²⁹

W każdym oddziale szkoły specjalnej dla uczniów niepełnosprawnych przeprowadzane są zajęcia rewalidacyjne w wymiarze 10 godzin tygodniowo, zgodnie z potrzebami uczniów. Od 1 września 2012 r. wymiar zajęć rewalidacyjnych w klasie I gimnazjum i klasie I szkoły ponadgimnazjalnej wynosi 12 godzin tygodniowo na oddział. Zajęć rewalidacyjnych nie prowadzi się (i nie są one wpisane do szkolnego planu nauczania) w szkołach organizowanych w podmiotach leczniczych.

• Zajęcia specjalistyczne

Zajęcia specjalistyczne są prowadzone zgodnie z indywidualnymi edukacyjnymi i rozwojowymi potrzebami ucznia. Obejmują one różnorodne formy pracy m.in.: w zakresie socjoterapii, logopedii, komunikacji alternatywnej, integracji sensorycznej, terapii manualnej, psychologicznej, pedagogicznej, terapii ruchowej.

Szkoły w podmiotach leczniczych

Uczniowie szkół specjalnych organizowanych w podmiotach leczniczych nie muszą posiadać orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Szkoły te są prowadzone dla uczniów z chorobami przewlekłymi i dla dzieci z zaburzeniami psychicznymi. Miasto stołeczne Warszawa jest organem prowadzącym dla 11 szpitalnych zespołów szkół i przedszkoli.

Nauczanie indywidualne³⁰

Dzieci i młodzież, którym stan zdrowia uniemożliwia, znacznie utrudnia uczęszczanie do szkoły lub utrudnia funkcjonowanie w grupie rówieśników w szkole, może zostać objęta nauczaniem indywidualnym. Takie nauczanie organizuje dyrektor szkoły za wiedzą i zgodą organu prowadzącego szkołę na podstawie orzeczenia o potrzebie indywidualnego nauczania, wydanego uczniowi na wniosek rodziców przez zespół orzekający publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia edukacyjne w ramach indywidualnego nauczania prowadzi się w miejscu pobytu ucznia (np. w domu rodzinnym). Tygodniowy wymiar godzin zajęć realizowanych bezpośrednio z uczniem wynosi:

- dla uczniów gimnazjum – od 10 do 12 godzin;
- dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych – od 12 do 16 godzin.

Specjalistyczne Punkty Konsultacyjne (SPK)

Wszystkim osobom, które pracują i opiekują się dziećmi i młodzieżą o specjalnych potrzebach edukacyjnych, pomagają Specjalistyczne Punkty Konsultacyjne (SPK). W jedenastu miejscach w Warszawie doświadczeni specjaliści czekają na wszystkie osoby – nauczycieli, pedagogów, wychowawców, rodziców i opiekunów, kuratorów sądowych oraz pracowników instytucji pomocowych – potrzebujących pomocy w kontakcie z dziećmi i młodzieżą zagrożoną niedostosowaniem społecznym, z trudnościami okresu dorastania, uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, dysfunkcją widzenia, z dziećmi z niepełnosprawnością ruchową oraz złożonymi niepełnosprawnościami. Specjaliści SPK pomogą nazwać problem, poszukać jego przyczyny oraz zaproponują sposób rozwiązania trudnej sytuacji. Pomoc udzielana w punktach jest bezpłatna. Nie obowiązuje rejonizacja. SPK mieszczą się w wybranych ośrodkach socjoterapii i zespołach szkół specjalnych. Każdy punkt specjalizuje się w określonej tematyce pomocy.

SPK Reymonta – Bielany, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 4, al. W. Reymonta 16, koordynator punktu: Jolanta Morawska, tel. 22 834 86 84 oraz 22 834 63 02; e-mail: reymonta@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- trudności dzieci i młodzieży w kontaktach społecznych: zaburzenia nastroju, zachowania agresywne, lękowe, izolacja;
- problemy z nauką: problemy z koncentracją uwagi, wagary, nierealizowanie obowiązku szkolnego, fobie szkolne;
- trudności wychowawcze: zachowania buntownicze, nieprzestrzeganie norm i zasad;
- problemy dotyczące eksperymentowania, używania i uzależnienia od środków psychoaktywnych;
- preorientacja zawodowa dla młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym;

²⁹Zródło: „Informator. Szkoły i placówki specjalne prowadzone przez m.st. Warszawę”, Warszawa 2013, www.edukacja.warszawa.pl.

³⁰Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2014 r. w sprawie indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego dzieci i indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży (Dz.U. 2014, poz. 1157).

- kryzys w rodzinie.

SPK Rzymowskiego – Mokotów, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 1 „SOS”, ul. W. Rzymowskiego 36, koordynator punktu: Monika Chałuda, tel. 694 474 181, 22 647 01 16; e-mail: rzymowskiego@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- zaburzenia funkcjonowania rodziny związane z uzależnieniami np. od środków psychoaktywnych, komputera;
- trudności szkolne wynikające z problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym: nerwice, psychozy, zaburzenia odżywiania, zaburzenia nastroju i emocji, przewlekłe choroby somatyczne;
- problemy szkolne i społeczne z powodu ADHD, Zespołu Aspergera;
- praca z uczniami demonstrującymi zachowania opozycyjno-buntownicze.

SPK Osowska – Praga Południe, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 7, ul. Osowska 81, koordynator punktu: Kazimierz Adamaszek, tel. 22 516 98 20; e-mail: osowska@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- zagrożenie niedostosowaniem społecznym;
- trudności wychowawcze: zachowania buntownicze, nieprzestrzeganie norm społecznych;
- problemy z nauką: problemy z koncentracją uwagi, wagary, nierealizowanie obowiązku szkolnego.

SPK Namysłowska – Praga Północ, Zespół Szkół Specjalnych nr 38, ul. Namysłowska 10, koordynator punktu: Magdalena Sekula, tel. 22 619 72 34 w. 1; e-mail: namyslowska@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- wsparcie dla nauczycieli i specjalistów pracujących z osobami z niepełnosprawnością intelektualną;
- doradztwo zawodowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną;
- problemy emocjonalno-społeczne osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin.

SPK Tarchomińska – Praga Północ, Zespół Szkół Specjalnych nr 97, ul. Tarchomińska 4, koordynator punktu: Małgorzata Olmińska, tel. 22 619 05 05; e-mail: tarchominska@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- strategie radzenia sobie z zachowaniami trudnymi uczniów z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w środowisku szkolnym i pozaszkolnym;
- realizowanie edukacji seksualnej wobec osób z wyzwaniami rozwojowymi;
- doskonalenie artykulacji i umiejętności komunikacyjnych dzieci i młodzieży z wyzwaniami rozwojowymi;
- wykorzystanie SI (integracji sensorycznej) i terapii polisensorycznej w edukacji osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć z religii;
- pomoc w organizowaniu zajęć z muzykoterapii oraz konstruowaniu indywidualnych programów terapeutycznych dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

SPK Koźmińska – Śródmieście, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabowidzących nr 8, ul. Koźmińska 7, koordynator punktu: Agnieszka Rosiak, tel. 22 621 16 10; e-mail: kozminska@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- dobór środków dydaktycznych w ramach poszczególnych przedmiotów oraz przygotowanie wskazówek do pracy z uczniami z dysfunkcją wzroku;
- obsługa i możliwości wykorzystania specjalistycznego sprzętu i programów komputerowych dla osób niewidomych i słabowidzących;
- opracowanie wytycznych do pracy z uczniami z dysfunkcją wzroku;
- orientacja przestrzenna oraz samoobsługa osób niewidomych i słabowidzących.

SPK Elektoralna – Śródmieście, Zespół Szkół Specjalnych nr 85, ul. Elektoralna 12/14, koordynator punktu: Edyta Izbicka, tel. 22 620 57 72; e-mail: elektoralna@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- praca z dzieckiem z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim;
- praca z dzieckiem autystycznym;
- konstruowanie indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych;
- alternatywne i wspomagające metody komunikacji;
- zakłócenia emocjonalne i trudności wychowawcze występujące u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim.

SPK Bartnicza – Targówek, Zespół Szkół Specjalnych nr 98, ul. Bartnicza 2, koordynator punktu: Anna Mitura, tel. 22 811 03 06; e-mail: bartnicza@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- metody pracy z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym;
- praca z dzieckiem autystycznym;
- pomoc w opracowywaniu programów edukacyjno-terapeutycznych;
- określenie przyczyn trudności edukacyjnych i zaburzeń występujących u dzieci;
- alternatywne i wspomagające metody komunikacji uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i autyzmem.

SPK Zorzy – Wawer, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 2 „Kał”, ul. Zorzy 17, koordynator punktu: Elżbieta Kucińska, tel. 22 812 58 11; e-mail: zorzy@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- diagnoza problemów wychowawczych;
- poradnictwo w zakresie rozwoju psychoseksualnego dzieci i młodzieży;
- pomoc nauczycielom matematyki, języka polskiego oraz pozostałym w wypracowaniu narzędzi do pracy z uczniami o szczególnych potrzebach edukacyjnych (dyskalkulia, dysleksja, nadpobudliwość, zaburzenia zachowania);
- zaburzenia funkcjonowania związane z różnego typu uzależnieniami;
- postępowanie z uczniem nadpobudliwym, Zespołem Aspergera, ADHD.

SPK Hafciarska – Wawer, Zespół Szkół Specjalnych nr 95, ul. Hafciarska 80/86, koordynator punktu: Bożena Sirko, tel. 22 812 60 45, e-mail: hafciarska@spk.waw.pl. Obszar udzielanych konsultacji:

- metody pracy z dziećmi niemówiącymi, ze złożonymi niepełnosprawnościami, w tym z dziećmi z niepełnosprawnością ruchową;
- alternatywne i wspomagające metody komunikacji dla dzieci niemówiących i z trudnościami w porozumiewaniu się;
- praca z dziećmi z zaburzeniami rozwoju oraz zaburzeniami integracji sensorycznej;
- pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z seksualnością i okresem dojrzewania osób niepełnosprawnych;
- sposoby opieki nad dziećmi niepełnosprawnymi.

SPK Brożka – Wola, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 6, ul. J. Brożka 26, koordynator punktu: Kacper Pilczuk, tel. 22 836 78 73; e-mail: brozka@spk.waw.pl.

Obszar udzielanych konsultacji:

- zagrożenie młodzieży niedostosowaniem społecznym;
- trudności adaptacyjne w grupie rówieśniczej;
- używanie substancji psychoaktywnych;
- zaburzenia zachowania;
- poradnictwo w zakresie postępowania w sprawach nieletnich.

Poradnie specjalistyczne

Na terenie Warszawy działa 5 poradni specjalistycznych o zasięgu miejskim. Dzieci i młodzież posiadające takie dysfunkcje rozwojowe, jak: słabe widzenie, niewidzenie, słabe słyszenie i niesłyszenie oraz autyzm, pozostają pod opieką specjalistycznych poradni psychologiczno-pedagogicznych, które orzekają w sprawie ich edukacji.

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

MOKOTÓW

Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”
ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25, www.mop-poradnia.pl
– zaburzenia emocjonalne młodzieży

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7, ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 99 98, www.ppp7.pl
– autyzm

OCHOTA

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „TOP”, ul. Raszynska 8/10, tel. 22 822 77 17, www.poradnia-top.pl
– wady słuchu, wzroku, niepełnosprawność intelektualna

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”

ul. Raszynska 8/10, tel. 22 822 24 46, 22 822 71 68, www.sppp-udr.org
– ADHD, pomoc dla dzieci zdolnych, trudności wieku dojrzewania, relacje rodzice-dzieci

ŚRÓDMIEŚCIE

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholischem „OPTA”

ul. Wiśniowa 56, tel. 22 826 39 16, www.optaporadnia.pl
– pomoc dla rodzin dotkniętych problemem alkoholizmu

Ponadto opinie dla dzieci z autyzmem wydają:

BIELANY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10, ul. Wrzeciono 24, tel. 22 835 03 48, www.ppp10.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4, ul. Mińska 1/5, tel. 22 810 20 29, www.ppp4.amedia.pl

Dzielnicowe Centra ds. Integracji

Centra zostały powołane przez Urząd m.st. Warszawy. Ich celem jest³¹:

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

Rodzice i nauczyciele, którzy potrzebują różnego rodzaju wsparcia lub porady, mogą umówić się na spotkanie lub telefonicznie uzyskać pomoc i niezbędne informacje. Pomoc udzielana jest bezpłatnie.

DZIELNICOWE CENTRA INTEGRACJI

BEMOWO

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Bemowo
Danuta Majcher, tel. 22 533 77 09
dyżur: czwartki w godz. 13.30-15.30

BIAŁOŁĘKA

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

BIELANY

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

MOKOTÓW

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

OCHOTA

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

PRAGA POŁUDNIE

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

PRAGA PÓŁNOC

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

REMBERTÓW

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

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Śródmieście
Marta Kleinschmidt, tel. 22 699 82 30
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

TARGÓWEK

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

³¹Źródło: www.edukacja.um.warszawa.pl.

URSUS

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

URSYNÓW

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

WAWER

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

WESOŁA

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

WILANÓW

Wydział Oświaty, Wychowania i Sportu dla Dzielnicy Wilanów
Aneta Ufnal, tel. 22 443 50 10
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

WŁOCHY

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

WOLA

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

ŻOLIBORZ

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

Baza szkół dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych znajduje się również na stronie Biura Edukacji Urzędu m.st. Warszawy www.edukacja.warszawa.pl w zakładce Informator o szkołach specjalnych.

BAZA SZKÓŁ DLA UCZNIÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Gimnazja specjalne dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i z niepełnosprawnościami sprzężonymi:

Gimnazjum Specjalne nr 98 w Zespole Szkół Specjalnych nr 92
ul. Szczęśliwicka 45/47, tel. 22 822 06 42

Gimnazjum Specjalne nr 100 w Zespole Szkół Specjalnych nr 91
ul. Weterynaryjna 3, tel. 22 810 07 82

Gimnazjum Specjalne nr 135 w Zespole Szkół Specjalnych nr 99
ul. Różana 22/24
tel. 22 845 44 81, 22 845 05 71

Gimnazjum Specjalne nr 62 im. Ireny Sendlerowej w Zespole Szkół Specjalnych nr 63
ul. Elektoralna 12/14, tel. 22 620 39 31

Gimnazjum Specjalne nr 149 w Zespole Szkół Specjalnych nr 101
ul. Karolkowa 56, tel. 22 632 23 86, 22 632 90 75

Gimnazjum Specjalne nr 104 w Zespole Szkół Specjalnych nr 98
ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 03 06

Gimnazjum Specjalne nr 88 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 9
ul. J. Ch. Paska 10, tel. 22 834 21 33

Gimnazjum Specjalne nr 97 w Zespole Szkół Specjalnych nr 90
ul. A. Kordeckiego 54, tel. 22 610 34 21

Gimnazjum Specjalne nr 66 w Zespole Szkół Specjalnych nr 100
ul. S. Czarnieckiego 49, tel. 22 839 22 52

Gimnazjum Specjalne nr 146 im. Eunice Kennedy Shriver w Zespole Szkół Specjalnych nr 85
ul. Elektoralna 12/14, tel. 22 620 57 72

Gimnazjum Specjalne nr 107 w Zespole Szkół Specjalnych nr 102
ul. Przedwiośnie 1, tel. 22 613 06 38

Gimnazjum Specjalne nr 155 w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych nr 1
ul. Belska 5, tel. 22 848 55 30

Gimnazja specjalne dla uczniów z autyzmem:

Gimnazjum Specjalne nr 68 w Zespole Szkół Specjalnych nr 97
ul. Tarchomińska 4, tel. 22 619 05 05

Gimnazja specjalne dla uczniów słabosłyszących:

Gimnazjum Specjalne nr 153 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabosłyszących nr 15 im. Ottona Lipkowskiego
ul. Zakroczymska 6, tel. 22 831 32 00

Gimnazja specjalne dla uczniów niesłyszących:

Gimnazjum Specjalne nr 152 w Instytucie Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 628 63 08, 22 628 04 31

Gimnazja specjalne dla uczniów słabowidzących:

Gimnazjum Specjalne nr 151 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabowidzących nr 8 im. dr Zofii Galewskiej
ul. Koźmińska 7, tel. 22 621 68 44, 22 629 16 10

Gimnazja specjalne dla uczniów niepełnosprawnych ruchowo i ze sprzężeniami:

Gimnazjum Specjalne nr 161 im. dr Anny Lechnowicz
ul. Biało-brzeska 44
tel. 22 659 56 75, 22 822 12 61, 22 659 05 61

Gimnazjum Specjalne nr 111 w Zespole Szkół Specjalnych nr 95
ul. Hafciarska 80/86, tel. 22 812 60 45

Gimnazja specjalne prowadzone w zakładach opieki zdrowotnej dla uczniów z chorobami przewlekłymi:

Gimnazjum Specjalne nr 137 w Zespole Szkół Specjalnych nr 96 w Instytucie Psychiatrii i Neurologii
ul. Jana III Sobieskiego 1/9
tel. 22 458 26 28

Gimnazjum Specjalne nr 156 w Zespole Szkół Specjalnych nr 103 w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym
ul. Działdowska 1, tel. 22 452 32 94

Gimnazjum Specjalne nr 65 w Zespole Szkół Specjalnych nr 104 w Instytucie Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 65

Gimnazjum Specjalne nr 148 w Zespole Szkół Specjalnych nr 87 w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym
ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 73 31

Gimnazjum Specjalne nr 136 w Zespole Szkół Specjalnych nr 94 w Instytucie Reumatologicznym
ul. Spartańska 1, tel. 22 844 42 41, 22 849 47 39

Gimnazjum Specjalne nr 67 w Zespole Szkół Specjalnych nr 93 w Szpitalu Bielańskim
im. ks. Jerzego Popiełuszki w SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 49

Gimnazjum Specjalne nr 99 w Zespole Szkół Specjalnych nr 86 w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. prof. dr. Jana Bogdanowicza
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 82 56

Gimnazjum Specjalne nr 108 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

Gimnazja specjalne dla uczniów niedostosowanych społecznie:

Gimnazjum Specjalne nr 129 w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 2
ul. Strażacka 57/59
tel. 22 673 48 29, 22 673 50 94

Gimnazjum Specjalne nr 140 w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 3 im. dr. Grzegorza Maja
ul. Patriotów 90
tel. 22 872 92 97, 22 872 06 89

Gimnazjum Specjalne nr 134 w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 4
ul. Dolna 19, tel. 22 841 25 34

Gimnazja specjalne dla uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem i z zaburzeniami zachowania:

Gimnazjum Specjalne nr 139 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 1 „SOS”
ul. W. Rzymowskiego 36, tel. 22 647 01 16

Gimnazjum Specjalne nr 138 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 2 „KAT”
ul. Zorzy 17, tel. 22 812 58 11, 22 613 35 76

Gimnazjum Specjalne nr 110 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 3 „Dom na Trakcie”
im. prof. dr. Stanisława Jedleńskiego
ul. Trakt Lubelski 40
tel. 22 872 93 67, 22 872 25 79

Gimnazjum Specjalne nr 154 w Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych
al. W. Reymonta 16, tel. 22 834 86 84

Gimnazjum Specjalne nr 64 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 6
ul. J. Brożka 26, tel. 22 836 78 73, 22 836 11 25

Gimnazjum Specjalne nr 162 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 7
ul. Osowska 81, tel. 22 516 98 26, 22 516 98 20

Gimnazjum Specjalne nr 163 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 8
ul. Podmokła 4, tel. 22 615 27 50

Gimnazjum Specjalne nr 87 w Zespole Szkół Specjalnych nr 107
ul. H. Dembińskiego 1
tel. 22 353 01 09, 22 833 76 56

Gimnazjum Specjalne nr 109 w Zespole Szkół Specjalnych nr 108
ul. św. Bonifacego 81
tel. 22 842 60 29, 22 651 52 49

Gimnazjum Specjalne nr 150
ul. Różana 22/24, tel. 22 635 44 27

Licea ogólnokształcące specjalne dla uczniów słabo słyszących i niesłyszących:

CXXIV Liceum Ogólnokształcące Specjalne w Instytucie Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 628 63 08, 22 628 04 31

CXXXIX Liceum Ogólnokształcące Specjalne w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych im. Jana Siostrzyńskiego
ul. Łucka 17/23
tel. 22 624 28 91, 22 620 62 85

Licea ogólnokształcące specjalne dla uczniów słabowidzących:

CXXXVI Liceum Ogólnokształcące Specjalne w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabowidzących nr 8 im. dr Zofii Galewskiej
ul. Koźmińska 7
tel. 22 621 68 44, 22 629 16 10

Licea ogólnokształcące specjalne w zakładach opieki zdrowotnej dla uczniów z chorobami przewlekłymi:

CXXI Liceum Ogólnokształcące Specjalne w Zespole Szkół Specjalnych nr 96 w Instytucie Psychiatrii i Neurologii
ul. Jana III Sobieskiego 1/9, tel. 22 458 26 28

CXXIII Liceum Ogólnokształcące Specjalne 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

Licea ogólnokształcące specjalne dla uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem i z zaburzeniami zachowania:

LXI Liceum Ogólnokształcące Specjalne im. Janiny Zawadowskiej w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 1 „SOS”
ul. W. Rzymowskiego 36, tel. 22 647 01 16

LXXXV Liceum Ogólnokształcące Specjalne w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 2 „KAŹ”
ul. Zorzy 17, tel. 22 812 58 11, 22 613 55 76

CXLI Liceum Ogólnokształcące Specjalne w Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych
al. W. Reymonta 16, tel. 22 834 63 02

Licea profilowane specjalne dla uczniów słabosłyszących i niesłyszących:

Liceum Profilowane Specjalne nr 31 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych im. Jana Siostrzyńskiego
ul. Łucka 17/23
tel. 22 624 28 91, 22 620 62 85

Zasadnicze szkoły zawodowe specjalne dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim:

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 51 w Zespole Szkół Specjalnych nr 38
ul. Namysłowska 10
tel. 22 619 72 34

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 53 w Zespole Szkół Specjalnych nr 89
ul. Skaryszewska 8, tel. 22 619 00 80

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 54 w Zespole Szkół Specjalnych nr 105 im. Kazimierza Kirejczyka
ul. Długa 9, tel. 22 831 18 55

Zasadnicze szkoły zawodowe specjalne dla uczniów słabosłyszących i niesłyszących:

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 50 w Instytucie Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 628 63 08, 22 628 04 31

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 52 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych im. Jana Siostrzyńskiego
ul. Łucka 17/23, tel. 22 624 28 91, 22 620 62 85

Zasadnicze szkoły zawodowe specjalne dla uczniów słabowidzących:

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 62 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabowidzących nr 8 im. dr Zofii Galewskiej
ul. Koźmińska 7, tel. 22 621 68 44, 22 629 16 10

Zasadnicze szkoły zawodowe specjalne dla uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem i z zaburzeniami zachowania:

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Specjalna nr 63 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 7
ul. Osowska 81, tel. 22 516 98 20

Szkoły specjalne przysposabiające do pracy dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym:

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 1 w Zespole Szkół Specjalnych nr 105 im. Kazimierza Kirejczyka
ul. Długa 9, tel. 22 831 18 55

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 2 w Zespole Szkół Specjalnych nr 38
ul. Namysłowska 10, tel. 22 619 72 34

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 3 w Zespole Szkół Specjalnych nr 89
ul. Skaryszewska 8, tel. 22 619 00 80

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 4 w Instytucie Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 628 04 31, 22 625 47 20

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 5 w Zespole Szkół Specjalnych nr 85
ul. Elektoralna 12/14, tel. 22 620 57 72

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 6 w Zespole Szkół Specjalnych nr 90
ul. ks. A. Kordeckiego 54, tel. 22 610 34 21

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 7 w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych nr 1
ul. Bełska 5, tel. 22 848 55 30

Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy nr 8 w Zespole Szkół Specjalnych nr 102
ul. Przedwiośnie 1
tel. 22 613 06 38, 22 815 20 59

Technika specjalne dla uczniów słabosłyszących i niesłyszących:

Technikum Specjalne nr 28 w Instytucie Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 628 63 08, 22 628 04 31

Technikum Specjalne nr 31 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych im. Jana Siostrzyńskiego
ul. Łucka 17/23
tel. 22 624 28 91, 22 620 62 85

Technika uzupełniające specjalne dla uczniów słabosłyszących i niesłyszących:

Technikum Uzupełniające Specjalne nr 30 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych im. Jana Siostrzyńskiego
ul. Łucka 17/23
tel. 22 624 28 91, 22 620 62 85

Program pomocy uczniom zdolnym

Warszawski System Wspierania Uzdolnionych

Program adresowany jest do szkół, które chcą odkrywać talenty swoich uczniów, a także współpracować z nimi i ich wspierać. Celem Programu jest stworzenie systemu wymiany doświadczeń szkół, nauczycieli i rodziców po to, by wspólnie pomagać dzieciom w ich rozwoju. Certyfikat Prezydenta m.st. Warszawy WARS i SAWA przyznawany jest szkole, która osiągnie określony standard pracy w dziedzinie wspierania uczniów uzdolnionych. Jeśli jest to szkoła publiczna, może ona wtedy korzystać z oferty zajęć prowadzonych na podstawie porozumień z wyższymi uczelniami, z zajęć organizowanych przez organizacje pozarządowe, z preferencyjnego dofinansowania tematycznych projektów Warszawskich Inicjatyw Edukacyjnych. Szkoły niepubliczne, dzięki uzyskanemu certyfikatowi, mogą włączyć się w miejski system wspierania uzdolnionych, a także promować swoją szkołę jako miejsce przyjazne rozwojowi uzdolnionych uczniów. Certyfikat Prezydenta m.st. Warszawy WARS i SAWA jest jakościowym znakiem pracy warszawskich szkół, dlatego warto się dowiedzieć, czy szkoła uczestniczy w tym programie.

Indywidualny program i tok nauki

• **Indywidualnym programem nauki** może zostać objęty uzdolniony nastolatek. Oznacza to, że będzie się kształcił w zakresie jednego, kilku lub wszystkich obowiązujących zajęć edukacyjnych, przewidzianych w szkolnym planie nauczania dla danej klasy, według programu dostosowanego do jego uzdolnień, zainteresowań i możliwości. Uczeń może realizować indywidualny program nauki na każdym etapie edukacyjnym i w każdym typie szkoły. Wniosek o zezwolenie na indywidualny program nauki mogą składać: uczeń (uczeń niepełnoletni za zgodą rodziców lub prawnych opiekunów), rodzice niepełnoletniego ucznia, wychowawca klasy, nauczyciel prowadzący zajęcia edukacyjne, których dotyczy wniosek. Dyrektor szkoły po udzieleniu zezwolenia na indywidualny program nauki wyznacza uczniowi nauczyciela – opiekuna i ustala zakres jego obowiązków. Zezwolenie udziela się na czas określony, nie krótszy niż jeden rok. Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie ucznia realizującego indywidualny program nauki odbywa się na warunkach oraz w sposób określony w przepisach w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.

• **Indywidualny tok nauki** przewidziany jest dla uczniów zdolnych. Jest modyfikacją systemu klasowo-lekcyjnego i zakłada ukończenie nauki w skróconym czasie, dzięki możliwości klasyfikowania i promowania ucznia w ciągu całego roku szkolnego. Uczeń realizujący indywidualny tok nauki kształci się według systemu innego niż udział w obowiązkowych zajęciach edukacyjnych w zakresie jednego, kilku lub wszystkich obowiązujących zajęć edukacyjnych, przewidzianych w szkolnym planie nauczania dla danej klasy. Może on realizować w ciągu jednego roku szkolnego program nauczania z zakresu dwóch lub więcej klas. Uczeń może realizować indywidualny tok nauki na każdym etapie edukacyjnym i w każdym typie szkoły. Procedura uzyskania zezwolenia na indywidualny tok nauki jest taka sama, jak w przypadku indywidualnego programu nauczania. Dyrektor szkoły po udzieleniu zezwolenia na indywidualny tok nauki wyznacza uczniowi nauczyciela-opiekuna i ustala zakres jego obowiązków. Zezwolenie udziela się na czas określony, nie krótszy niż jeden rok. Uczeń może uczęszczać na wybrane zajęcia edukacyjne do danej klasy lub do klasy programowo wyższej w tej lub innej szkole, na wybrane zajęcia edukacyjne w szkole wyższego stopnia albo realizować program w całości lub części we własnym zakresie. Jaka jest różnica między indywidualnym programem nauki a indywidualnym tokiem nauki? Indywidualny program nauki zakłada kształcenie się ucznia w zakresie jednego lub kilku zajęć edukacyjnych na podstawie programu, który – realizując w całości podstawę programową – w maksymalnym stopniu uwzględnia zainteresowania, potrzeby i możliwości intelektualne ucznia. Natomiast indywidualny tok nauki jest modyfikacją systemu klasowo-lekcyjnego, zakłada ukończenie nauki w skróconym czasie, dzięki możliwości klasyfikowania i promowania ucznia w ciągu całego roku szkolnego. Uczeń może realizować indywidualny program nauki w indywidualnym toku.

Stypendia

• Regionalny program stypendialny dla uczniów szczególnie uzdolnionych³²

Wsparcie finansowe dla uczniów szczególnie uzdolnionych, głównie z przedmiotów matematyczno-przyrodniczych i technicznych/zawodowych, których trudna sytuacja materialna jest barierą w rozwoju edukacyjnym. Stypendium przyznawane jest uczniowi na 10 miesięcy, od 1 września do 30 czerwca roku następnego. Jego łączna kwota wynosi 3 800 zł dla stypendysty (380 zł miesięcznie). Otrzymał pieniądze uczeń może przeznaczyć wyłącznie na cele edukacyjne. Dodatkowych informacji udzielają pracownicy Wydziału ds. Programów Stypendialnych Departamentu Edukacji Publicznej i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie, ul. Jagiellońska 36, pok. nr 205, 206 i 207 lub pod numerami telefonów: 22 59 79 449, 22 59 79 442, 22 59 79 429, www.oeizk.waw.pl/stypendia.

• Stypendium za wyniki w nauce lub za osiągnięcia sportowe

Stypendium za wyniki w nauce i osiągnięcia sportowe przyznaje dyrektor szkoły po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej. Wartość tego stypendium uzależniona jest od budżetu szkoły, ustalana przez szkołę i niezmienna w ciągu roku szkolnego. Takie stypendium otrzymują uczniowie, którzy oprócz wysokich wyników w nauce i osiągnięć sportowych mają co najmniej dobrą ocenę z zachowania.

• Stypendium Prezesa Rady Ministrów

Jest to forma nagradzania uzdolnionych uczniów szkół średnich (publicznych i niepublicznych), które umożliwiają uzyskanie świadectwa dojrzałości. Stypendystą Prezesa Rady Ministrów może zostać jeden uczeń danej szkoły średniej, który w wyniku rocznej klasyfikacji uzyskał najwyższą średnią ocen, uprawniającą do otrzymania świadectwa promocyjnego z wyróżnieniem (wymagana średnia ocen wynosi minimum 4,75) i co najmniej dobrą ocenę z zachowania. Stypendystą może zostać także uczeń o wybitnych, wyraźnie ukierunkowanych uzdolnieniach, poświadczonych ocenami celującymi w jakiejś dziedzinie wiedzy i mający co najmniej dobre z pozostałych przedmiotów. Stypendium w wysokości 2580 zł przyznawane jest na 10 miesięcy, od września do czerwca danego roku szkolnego. Wypłacane jest ze środków budżetu państwa w dwóch ratach. Kwota stypendium podlega corocznie waloryzacji.

• Stypendium ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania

Jest to stypendium jednorazowe, adresowane do wybitnie uzdolnionych uczniów szkół średnich (szkół publicznych lub szkół niepublicznych o uprawnieniach szkół publicznych) uzyskujących najwyższe wyniki w nauce według indywidualnego programu lub toku nauki oraz dla olimpijczyków i uczniów uzyskujących wysokie wyniki we współzawodnictwie krajowym lub międzynarodowym. Kandydat do stypendium powinien mieć roczne oceny klasyfikacyjne nie niższe niż dobre. Wniosek o przyznanie stypendium składa kuratorowi oświaty rada pedagogiczna szkoły, której kandydat jest uczniem. Wysokość stypendium nie jest określona w przepisach oświatowych. Od 2011 roku to ok. 3000 zł. Stypendium wypłaca minister właściwy do spraw oświaty i wychowania w postaci jednorazowej nagrody. Wnioski kandydatów ze szkół artystycznych kierowane są do Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

• Stypendium ministra właściwego do spraw kultury i ochrony dziedzictwa narodowego

Stypendystą może zostać uczeń szkoły artystycznej prowadzącej kształcenie w zawodzie artystycznym, który ukończył pierwszy rok nauki w danym typie szkoły artystycznej, a w szczególności uczeń, który uzyskał w okresie (semestrze) bardzo dobrą średnią ocen z przedmiotów artystyczno-zawodowych oraz uczeń – laureat międzynarodowego lub krajowego konkursu artystycznego. Dyrektor szkoły przedstawia wniosek o przyznanie stypendium ministrowi właściwemu do spraw kultury i ochrony dziedzictwa narodowego, który wypłaca je jednorazowo. Wysokość stypendium nie jest określona w przepisach. W 2012 r. wynosiło ono 4200 zł.

• Stypendium m.st. Warszawy im. Jana Pawła II

Uczniowie i studenci, którzy uczą się w Warszawie, mogą ubiegać się o stypendium im. Jana Pawła II. Średnia ocen ucznia nie może być niższa niż 4,0; ponadto miesięczny dochód netto na jednego członka

³²Jest to projekt systemowy Samorządu Województwa Mazowieckiego realizowany przez Departament Edukacji Publicznej i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie, www.oeizk.waw.pl/stypendia/.

gospodarstwa domowego nie powinien przekraczać 1000 zł. Wsparcie dla stypendysty może wynieść nawet 1500 zł miesięcznie w zależności od dochodu rodziny, osiągnięć naukowych, artystycznych czy sportowych, a także zaangażowania stypendysty w działania charytatywne i społeczne. Aby złożyć wniosek o Stypendium m.st. Warszawy im. Jana Pawła II, należy wypełnić formularz dostępny na stronie www.centrumjp2.pl, a następnie pełną dokumentację w formie papierowej wysłać pocztą lub dostarczyć do biura Centrum Myśli Jana Pawła II, ul. Foksal 11, lok. 30, 00-372 Warszawa.

• Stypendium edukacyjne „Sapere Auso”

O stypendium mogą się ubiegać uczniowie warszawskich gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych zarówno publicznych, jak i niepublicznych. Stypendium przyznawane jest gimnazjalistom, którzy uzyskali średnią ocen minimum 5,0 i uczniom szkół ponadgimnazjalnych ze średnią minimum 4,75. Muszą oni też być laureatami konkursu przedmiotowego ogłoszonego przez kuratora oświaty lub laureatami ogólnopolskich lub międzynarodowych olimpiad przedmiotowych. Stypendium jest jednorazowe i wynosi 1000 zł dla ucznia gimnazjum oraz 2000 zł dla ucznia szkoły ponadgimnazjalnej. Uczniów do stypendium zgłaszają szkoły.

Instytucje działające na rzecz dzieci zdolnych

Jeżeli zauważysz, że twój nastolatek wykazuje duże zdolności w jakiejś dziedzinie, zgłoś to wychowawcy lub szkolnemu pedagogowi. Możesz też skonsultować się w jednej z poradni psychologiczno-pedagogicznych pracujących w ramach programu wspierającego dzieci uzdolnione. W każdej z poradni znajduje się psycholog – lider Warszawskiego Programu Wspierania Uzdolnionych „Wars i Sawa”. Ponadto usługi w tym zakresie dla szkół z rejonu całej Warszawy świadczy Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna „Uniwersytet dla Rodziców”.

PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE PRACUJĄCE W RAMACH PROGRAMU WSPIERAJĄCEGO DZIECI UZDOLNIONE

BEMOWO

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

BIAŁOŁĘKA

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

BIELANY

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

MOKOTÓW

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

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

OCHOTA

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

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”
ul. Raszyńska 8/10
Maria Katarzyna Floryan, tel. 22 822 71 68

PRAGA POŁUDNIE

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

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

PRAGA PÓŁNOC

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

ŚRÓDMIEŚCIE

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

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

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

TARGÓWEK

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

URSUS

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

URSYNÓW

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

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

WAWER

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

WESOŁA

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

WŁOCHY

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

WOLA

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

Zespół Poradni

Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1
ul. Zawiszy 13
Katarzyna Sieradzan, tel. 22 631 08 23

ŻOLIBOZ

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
al. A. Felińskiego 15
Beata Puchala, tel. 22 839 48 67

Na rzecz uzdolnionych młodych ludzi działają fundacje, stowarzyszenia, poradnie. Organizują one zajęcia służące wszechstronnemu rozwojowi ucznia zdolnego i utalentowanego, przyznają stypendia, udzielają porad rodzicom, wspierają szkoły.

INNE INSTYTUCJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ DZIECI ZDOLNYCH

Krajowy Fundusz na Rzecz Dzieci

ul. L. Pasteura 5a
tel. 22 848 24 68, 22 848 23 98
www.fundusz.org

Centrum Informacyjno-Konsultacyjne ds. Dzieci Zdolnych przy Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Uniwersytet dla Rodziców”
ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 71 68, 22 822 24 46
www.sppp-udr.org

Towarzystwo Szkół Twórczych

ul. J. Conrada 21/78
tel. 22 663 64 65, 22 663 64 17
www.szkołytworcze.edu.pl

Stowarzyszenie Szkół Aktywnych

Siedziba: IV Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza
ul. Saska 59, tel. 22 617 85 83
www.ssa.edu.pl

Ośrodek Promocji Talentów

ul. Elbląska 51, tel. 22 633 24 04
www.gimnazjum54.waw.pl

Fundusz Pomocy Młodym Talentom Jolanty i Aleksandra Kwaśniewskich
al. Przyjaciół 8 lok. 1a, tel. 22 849 96 62
www.fpbb.pl

Fundacja im. Stefana Batorego
ul. Sapieżyńska 10a, tel. 22 536 02 00
www.batory.org.pl

Centrum Edukacji Artystycznej
ul. Brzozowa 35
tel. 22 421 06 21, 22 421 06 17
www.cea.art.pl

Fundacja Ewy Czeszejko-Sochackiej „Promocja talentu”
ul. Ceglowska 28, tel. 22 669 82 84
www.talent.pl

Zajęcia międzyszkolne

Niemal każda szkoła organizuje w ramach zajęć pozalekcyjnych koła zainteresowań, gdzie uczniowie mogą rozwijać swoje pasje. Koła przedmiotowe – polonistyczne, fizyczne, biologiczne, chemiczne, matematyczne lub informatyczne często prowadzone są jako przygotowanie do olimpiad lub do matury. Funkcjonują również międzyszkolne koła naukowe, które zazwyczaj przygotowują uzdolnionych i zainteresowanych uczniów do konkretnych konkursów lub olimpiad. Wykaz takich międzyszkolnych zajęć dofinansowanych w danym roku szkolnym przez m.st. Warszawa można znaleźć na stronie www.edukacja.um.warszawa.pl.

SIĘĆ MIĘDZYSZKOLNYCH OTWARTYCH KÓŁ (SMOK)

OCHOTA

XIV Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Staszica

ul. Nowowiejska 37a, tel. 22 825 13 25
www.staszic.waw.pl

- Koło olimpijskie WOS, zajęcia przygotowujące do Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym;
- zajęcia przygotowujące do Olimpiady Fizycznej oraz Konkursu Fizycznego KO i PW (oraz innych konkursów);
- Międzyszkolne Koło Robotyki;
- kółko dla uczniów szkół gimnazjalnych przygotowujące do startu w Olimpiadzie Informatycznej Gimnazjalistów.

PRAGA POŁUDNIE

Zespół Szkół nr 77 Gimnazjum nr 19 im. Bolesława Prusa

ul. Zwycięzców 7/9, tel. 22 617 74 13
www.prus.edu.pl

- Koło Matematyczne przygotowujące uczniów do Wojewódzkiego Konkursu Matematycznego, Międzynarodowego „Kangura” i Ogólnopolskiego „Alfika”.

Gimnazjum nr 20 im. Bohaterów Olszyny Grochowskiej

ul. Afrykańska 11, tel. 22 617 68 03
www.gim20.edu.pl

- Zajęcia przygotowujące do konkursów i olimpiad z fizyki.

ŚRÓDMIEŚCIE

XXVII Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Czackiego

ul. Polna 5, tel. 22 825 64 09
www.strona.czacki.edu.pl

- Zajęcia w ramach Koła literackiego oraz Koła wiedzy o teatrze przygotowujące do Olimpiady z Literatury i Języka Polskiego.

TARGÓWEK

XLVI Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Czarnieckiego

ul. Żuromińska 4, tel. 22 811 02 63, 22 811 24 03
www.czarniecki.edu.pl

- Międzyszkolne zajęcia dla młodzieży uzdolnionej językowo: przygotowanie do konkursów w zakresie wiedzy o krajach niemieckojęzycznych;
- międzyszkolne koło przygotowujące do udziału w Olimpiadzie Języka Rosyjskiego i matury rozszerzonej.

WOLA

XXIV LO im. Cypriana Kamila Norwida

ul. Obozowa 60, tel. 22 836 42 92
www.norwid.waw.pl

- Zajęcia międzyszkolne z wykorzystaniem e-nauczania z geografii dla uczniów startujących w konkursach geograficznych i przyrodniczych.

Zespół Szkół nr 117

ul. J. Bema 76, tel. 22 632 75 70
www.kopernik.edu.pl

- Przygotowanie do Olimpiady Języka Francuskiego i konkursów przedmiotowych;
- warsztaty pracy z dziedziny nauk eksperymentalnych, jako przygotowanie do olimpiad i konkursów w tej dziedzinie.

ŻOLIBÓRZ

LXIV Liceum Ogólnokształcące

im. Stanisława Ignacego Witkiewicza
ul. Elbląska 51, tel. 22 633 24 04
www.liceum64.pl

- Międzyszkolne Olimpijskie Koło Chemiczne;
- koło przygotowujące do udziału w Olimpiadzie Literatury i Języka Polskiego;
- koło przygotowujące uczniów do Olimpiady Języka Rosyjskiego;
- olimpijskie koło filozoficzne;
- zajęcia z zakresu przedsiębiorczości.

Zespół Szkół nr 53, XVI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami

Dwujęzycznymi im. Stefani Sempołowskiej
ul. ks. J. Popieluszki 5, tel. 22 663 68 94
www.zs53.waw.pl

- Zajęcia przygotowujące do Olimpiady Języka Francuskiego.

Nauczanie domowe

Nauczanie domowe (określane jako „spełnianie obowiązku szkolnego poza szkołą”) jest to nauczanie dzieci przez ich rodziców lub opiekunów oraz wyznaczone przez nich osoby, odbywające się poza systemem edukacji szkolnej. Dzieci uczące się w domu nie chodzą do zwykłej szkoły, ale mają prawo uczestniczyć w szkole w nadobowiązkowych zajęciach pozalekcyjnych. Nauka domowa jest uzupełniana edukacją w terenie, podróżami, zwiedzaniem, uprawianiem rozmaitych rodzajów hobby i sportów. Rodzice danej grupy dzieci dzielą się odpowiedzialnością za edukację dzieci w określonych tematach lub wynajmują nauczyciela specjalizującego się w wybranym przedmiocie. Nauczanie domowe dziecko może rozpocząć w każdym momencie edukacji – w dowolnej klasie i momencie roku szkolnego. Może być nim objęty każdy uczeń, począwszy od klasy „0” poprzez szkołę podstawową, gimnazjum aż do szkoły ponadgimnazjalnej. Zawsze możliwy jest też powrót do tradycyjnej nauki w szkole. Edukacja domowa jest rozwiązaniem dopuszczonym w polskim systemie prawnym³³, ale praktykowanym przez niewielką liczbę polskich rodzin. Na wniosek rodziców dyrektor gimnazjum lub szkoły ponadgimnazjalnej, do której dziecko zostało przyjęte, może zezwolić na spełnianie przez dziecko obowiązku nauki poza szkołą oraz określa jego warunki. Zezwolenie, o którym mowa może być wydane przed rozpoczęciem roku szkolnego albo w trakcie roku szkolnego, jeżeli do wniosku o wydanie zezwolenia dołączono:

- opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- oświadczenie rodziców o zapewnieniu dziecku warunków umożliwiających realizację podstawy programowej obowiązującej na danym etapie kształcenia;
- zobowiązanie rodziców do przystępowania w każdym roku szkolnym przez dziecko spełniające obowiązki nauki do rocznych egzaminów klasyfikacyjnych.

Nastolatek może uzyskać świadectwo ukończenia poszczególnych klas danej szkoły lub ukończenia tej szkoły na podstawie egzaminów klasyfikacyjnych przeprowadzonych przez szkołę, której dyrektor zezwolił na taką formę nauki. Zakres i forma egzaminów zależy od dyrektora szkoły. Po zdaniu egzaminów dzieci otrzymują świadectwo ukończenia danej klasy lub szkoły, przy czym nie ustala się oceny z zachowania. Więcej informacji o edukacji domowej możesz uzyskać w Stowarzyszeniu Edukacji w Rodzinie, ul. Polnej Róży 6/59, tel. 603 939 866, www.edukacjadomowa.pl.

Wsparcie i dofinansowanie nauki

• Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego³⁴

Dodatek przysługuje rodzinom uprawnionym do zasiłku rodzinnego na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Dodatek przysługuje raz w roku i wynosi 100 zł. Wniosek o wypłatę dodatku składa się w nieprzekraczalnym terminie do 31 października w odpowiednim ośrodku pomocy społecznej.

• Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania³⁵:

1. w związku z zamieszkiwaniem w miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły ponadgimnazjalnej lub szkoły artystycznej, w której realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki, a także szkoły podstawowej lub gimnazjum w przypadku dziecka lub osoby uczącej się, legitymującej się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności – w wysokości 105 zł miesięcznie na dziecko albo
2. w związku z dojazdem z miejsca zamieszkania do miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły, w przypadku dojazdu do szkoły ponadgimnazjalnej, a także szkoły artystycznej, w której realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki w zakresie odpowiadającym nauce w szkole ponadgimnazjalnej – w wysokości 63 zł miesięcznie na dziecko.

Dodatek przysługuje rodzinom uprawnionym do zasiłku rodzinnego przez 10 miesięcy w roku w okresie pobierania nauki od września do czerwca następnego roku kalendarzowego.

³³Tego typu nauczanie jest możliwe w Polsce dzięki Ustawie z dnia 7 września 1991 roku, która pozwala na uczenie dziecka w domu za zgodą dyrektora szkoły. Nowa ustawa z dnia 19 marca 2009 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw wprowadziła korzystniejsze przepisy, zgodnie z którymi dyrektor szkoły, do której zostało przyjęte dziecko (niekoniecznie rejonowe) wydaje zgodę na nauczanie domowe (Dz.U. z 2015 r. poz. 2156 oraz z 2016 r. poz. 35 i 64).

³⁴Źródło: www.mpips.gov.pl.

³⁵Tamże.

- **Dofinansowanie posiłków³⁶**

Rodzice w trudnej sytuacji materialnej oraz w szczególnie uzasadnionych przypadkach losowych mogą wystąpić o dofinansowanie obiadów dziecka w szkole (gdy nie jest możliwe uzyskanie dofinansowania posiłków w stołówce szkolnej z pomocy społecznej). Wniosek w sprawie zwolnienia z opłat za posiłki powinien zostać złożony przez rodzica do dyrektora szkoły, który jest upoważniony przez Prezydenta m.st. Warszawy o udzielenia takiego wsparcia. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o wysokości dochodów oraz zaświadczenia z instytucji pomocy społecznej lub opinii pedagoga szkolnego, potwierdzające trudną sytuację materialną ucznia. Jeżeli uczeń pochodzi z rodziny znajdującej się w trudnej sytuacji materialnej, a szkoła nie prowadzi własnej stołówki, może on otrzymać stypendium „Posiłek dla ucznia”. Stypendium przysługuje na wniosek kierowany do dyrektora szkoły, którego wzór³⁷ stanowi załącznik do uchwały nr XXXVIII/970/2012 Rady m.st. Warszawy z dnia 20 czerwca 2012 r. w sprawie określenia zasad udzielania stypendiów „Posiłek dla ucznia”.

- **Stypendium szkolne³⁸**

W zależności od potrzeb uczniów stypendia szkolne są udzielane w następujących formach: zakup podręczników, lektur, encyklopedii, innych książek pomocnych w realizacji procesu dydaktycznego, zakup pomocy dydaktycznych, w tym specjalistycznych edukacyjnych programów komputerowych, zakup wyposażenia osobistego bezpośrednio związanego z realizacją procesu dydaktycznego, w tym zeszytów, długopisów, piórników, plecaków, tornistrów, zakup stroju sportowego na zajęcia wychowania fizycznego, zakup rzeczy i przedmiotów niestanowiących pomocy dydaktycznych, ale mających wpływ na realizację procesu edukacyjnego lub wykonywanie obowiązków szkolnego przez ucznia, pokrycie kosztów transportu środkami komunikacji zbiorowej do i ze szkoły, w której uczeń pobiera naukę, całkowitego lub częściowego pokrycia kosztów udziału w zajęciach edukacyjnych. O stypendium dla dziecka mogą się starać rodzice będący w trudnej sytuacji finansowej, bezrobotni, niepełnosprawni, uzależnieni i w innych sytuacjach losowych. Wniosek o przyznanie stypendium składa rodzic do Prezydenta m.st. Warszawy lub upoważnionego do wydawania decyzji administracyjnych w tych sprawach pracownika Urzędu m.st. Warszawy za pośrednictwem dyrektora szkoły w terminie do 15 września danego roku szkolnego. Miesięczna wysokość dochodu na osobę w rodzinie ucznia uprawniająca do ubiegania się o stypendium szkolne nie może być większa niż 514 zł (od października 2015 r.). W przypadku uzyskania w ciągu 12 miesięcy poprzedzających miesiąc złożenia wniosku lub w okresie pobierania świadczenia z pomocy społecznej dochodu jednorazowego przekraczającego pięciokrotnie kwotę 514 zł, a w przypadku osoby samotnie gospodarującej 634 zł kwotę tego dochodu rozlicza się w równych częściach na 12 kolejnych miesięcy, począwszy od miesiąca, w którym dochód został wypłacony. W przypadku uzyskania jednorazowo dochodu należnego za dany okres, kwotę tego dochodu uwzględnia się w dochodzie osoby lub rodziny przez okres, za który uzyskano ten dochód. W okresie 1 listopada 2015 r. – 30 czerwca 2016 r. miesięczna wysokość stypendium nie może być niższa niż 94,40 zł; jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi od 411,20 zł do 514 zł wysokość stypendium nie powinna przekroczyć miesięcznie kwoty 177 zł; jeżeli w rodzinie występują bezrobocie, niepełnosprawność, ciężka lub długotrwała choroba, wielodzietność, brak umiejętności wypełniania funkcji opiekuńczo-wychowawczych, alkoholizm lub narkomania, także gdy rodzina jest niepełna lub wystąpiło zdarzenie losowe – stypendium może wynosić powyżej 177 zł, ale nie więcej niż 236 zł; jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi mniej niż 411,20 zł wysokość stypendium nie może przekroczyć miesięcznie kwoty 236 zł.

- **Zasiłek szkolny³⁹**

Zasiłek szkolny może być przyznany uczniowi znajdującemu się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej z powodu zdarzenia losowego. Wniosek o przyznanie zasiłku składa rodzic do Prezydenta m.st. Warszawy lub upoważnionego do wydawania decyzji administracyjnych w tych sprawach pracownika Urzędu m.st. Warszawy za pośrednictwem dyrektora szkoły lub pedagoga szkolnego. Wysokość dochodów rodziców powinna zostać potwierdzona zaświadczeniem lub oświadczeniem. O zasiłek szkolny można ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 2 miesiące od wystąpienia zdarzenia uzasadniającego przyznanie tego zasiłku. Wysokość zasiłku szkolnego nie może przekroczyć jednorazowo kwoty 590 zł (od 1 listopada 2015 r.).

³⁶Zródło: Zarządzenie Prezydenta m.st. Warszawy nr 766/2015 z dnia 28 maja 2015 r.

³⁷Zródło: www.szkoła.batory.edu.pl.

³⁸Zródło: www.edukacja.warszawa.pl.

³⁹Tamże.

- **Karta Młodego Warszawiaka i Karta Warszawiaka**

Karta Młodego Warszawiaka i Karta 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 kultury, sportu i rekreacji, w których możesz korzystać z ulg.

- **Ulgii na przejazdy w komunikacji miejskiej**

Wszyscy uczniowie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych są upoważnieni do korzystania z 50% ulgi w opłacie za przejazd komunikacją miejską. Dzieci z rodzin wielodzietnych, w których jest czworo i więcej dzieci uczących się i będących na utrzymaniu rodziców, mieszkające stale na terenie m.st. Warszawy, nie dłużej niż do ukończenia przez nie 20. roku życia, mogą skorzystać z bezpłatnego imiennego biletu. Imienną kartę wydaje ZTM po przedłożeniu dowodów stwierdzających spełnienie warunków uprawniających do ulg: dowodu osobistego rodzica/opiekuna; ważnych legitymacji szkolnych dzieci, podpisanych przez nie i prolongowanych przez szkołę; zdjęć dzieci podpisanych na odwrocie nazwiskiem i imieniem oraz z datą urodzenia. Po złożeniu dokumentów przez rodzica/opiekuna oraz wypełnieniu odpowiedniego formularza w Punktach Obsługi Pasażerów zlokalizowanych w bliskim sąsiedztwie większości stacji metra oraz na terenie Lotniska Chopina i Dworca Wschodniego (główny POP, ul. Żelazna 61 przy siedzibie ZTM) odbierzemy spersonalizowane bilety. Bilet jest ważny do 30 września (daty ważności legitymacji). Aktualne informacje na stronie www.ztm.waw.pl. Jeżeli dzieci zamierzają korzystać z uprawnień wynikających z programu Karta Młodego Warszawiaka, ich rodzice muszą wnioskować do ZTM o wydanie hologramu, spełniając jednocześnie warunki wynikające z uchwały, tj. zamieszkiwać na terenie Warszawy oraz rozliczać podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie Warszawy. Nowa taryfa biletowa obowiązująca od 1 stycznia 2014 r.⁴⁰ przewiduje również specjalny imienny bilet dla dzieci z rodzin posiadających troje i więcej dzieci. Taki bilet może otrzymać dziecko do ukończenia 20. roku życia, jeśli ono i jego rodzice lub opiekunowie prawni mieszkają w stolicy, a ponadto rodzice rozliczają się z podatków w warszawskim urzędzie skarbowym. Bilet uprawniający do nieograniczonej liczby przejazdów przez rok kosztuje 99 zł. Bilety te można kupować jedynie w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM. Są kodowane na spersonalizowanej Warszawskiej Karcie Miejskiej, na którą nakleja się hologram, czyli na Karcie Młodego Warszawiaka. Dlatego rodzina z trójką (i więcej) dzieci, która spełnia wszystkie warunki i będzie chciała, by dzieci korzystały z takich biletów, musi złożyć w tej sprawie wniosek o wydanie karty i hologramów. Utrata uprawnień przez jedno z dzieci nie pozbawia pozostałych dzieci nabytych uprawnień. Jeśli jedno z dzieci straci swoje uprawnienia, np. skończy 20 lat albo wyprowadzi się z Warszawy, pozostałe dzieci nadal będą mogły z takiego biletu korzystać.

- **Dofinansowanie wyprawki szkolnej**

„Wyprawka szkolna” to program pomocy uczniom, którzy znajdują się w trudnej sytuacji ekonomicznej lub życiowej, polegający na dofinansowaniu zakupu podręczników i materiałów edukacyjnych. W trwającym roku szkolnym 2015/2016 taka pomoc została skierowana do uczniów uczniów m.in. klas III ogólnokształcącej szkoły muz. I st., a także do uczniów, którzy kontynuują naukę według nowej podstawy programowej na poziomie klasy IV technikum (pomoc będzie przysługiwała uczniom pochodzącym z rodzin, w których dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 574 zł oraz uczniom pochodzącym z rodzin niespełniających kryterium dochodowego na podstawie decyzji dyrektora szkoły, uwzględniającej lokalne warunki ekonomiczne i społeczne). Kwota uprawniająca do otrzymania pomocy wynosi 574 zł na osobę w rodzinie.

⁴⁰Zródło: Uchwała Rady m.st. Warszawy nr LXVI/1807/2013 z dnia 3 października 2013 r.

Ponadto pomocą mogą być objęci, bez względu na sytuację materialną i życiową, uczniowie: słabowidzący, niesłyszący, słabosłyszący, z niepełnosprawnością ruchową (w tym afazją), z autyzmem (w tym z zespołem Aspergera), z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność wymieniona wyżej, posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, uczęszczający w roku szkolnym do gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych⁴¹. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym, mają możliwość uzyskania wsparcia finansowego nie tylko na zakup podręczników, ale również zakup materiałów edukacyjnych. Wnioski o dofinansowanie zakupu podręczników należy składać w szkołach w terminie do dnia 10. września danego roku szkolnego. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o zarobkach. Rodzice uczniów niepełnosprawnych, słabowidzących, niesłyszących, upośledzonych, którym przysługuje prawo do dofinansowania, powinni pamiętać, że do wniosku muszą dołączyć kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Program Rodzina 500 plus

Program Rodzina 500 plus startuje 1 kwietnia 2016 r. Z pomocy w ramach programu skorzystają rodzice oraz opiekunowie dzieci do 18. roku życia. Rodzina z dwojgiem niepełnoletnich dzieci będzie mogła otrzymać 500 zł na drugie i kolejne dziecko niezależnie od dochodu. W przypadku rodzin z dochodem poniżej 800 zł netto na osobę wsparcie otrzyma rodzina także na pierwsze lub jedyne dziecko. Dodatkowe wsparcie w wysokości 500 zł otrzymają także rodziny zastępcze oraz rodzinne domy dziecka na każde dziecko, na podstawie ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Dla rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym kryterium dochodowe jest wyższe i wynosi 1200 zł netto. Świadczenie otrzymają rodziny, w których rodzice są w związku małżeńskim jak i rodziny niepełne oraz rodzice pozostający w nieformalnych związkach. W przypadku rodziców rozwiedzionych wsparcie otrzyma ten rodzic, który faktycznie sprawuje opiekę nad dzieckiem. Jeżeli partnerzy żyją w związku nieformalnym i mają dzieci z poprzednich związków oraz wychowują co najmniej jedno wspólne dziecko, to wówczas świadczenie wychowawcze na pierwsze dziecko będzie uzależnione od kryterium dochodowego, a na pozostałe dzieci bez względu na dochód. Dziecko do 25. r.ż., które pozostaje na utrzymaniu rodziców, jest uwzględniane przy obliczaniu dochodu na osobę w rodzinie. Dzięki temu jego młodszy brat lub siostra może nadal otrzymywać wsparcie, jeśli dochód na osobę nie przekroczy 800 zł (1200 zł w przypadku wychowywania w rodzinie dziecka niepełnosprawnego). Świadczenie wychowawcze będzie realizowane w gminach. Wnioski będzie można składać od 1 kwietnia 2016 r. Jeśli wniosek zostanie złożony w ciągu pierwszych 3 miesięcy, rodzice dostaną wyrównanie wstecz od 1 kwietnia. Do programu będzie można dołączyć w dowolnym momencie. Świadczenie wychowawcze 500 zł nie będzie podlegało opodatkowaniu; nie będzie też liczone do dochodu przy ustalaniu prawa do świadczeń z innych systemów wsparcia, dotyczy to w szczególności świadczeń z pomocy społecznej, funduszu alimentacyjnego, świadczeń rodzinnych, dodatków mieszkaniowych.

Od 1 stycznia 2016 r. obowiązuje przepis art. 5 ust. 3 ustawy o świadczeniach rodzinnych, który wprowadza nowy sposób ustalania wysokości przysługujących zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami w przypadku przekroczenia kryterium dochodowego uprawniającego do zasiłku rodzinnego. Rodziny, które przekroczą próg dochodowy nie stracą wsparcia finansowego państwa. Wprowadzona została zasada „Złotówka za złotówkę”, dzięki której świadczenia będą stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodów, co oznacza, że świadczenia nie będą już odbierane po przekroczeniu progu, ale stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodu. Za każde przekroczenie progu o 1 zł, łączna kwota świadczeń przysługujących rodzinie będzie pomniejszana o 1 zł. W przypadku gdy wysokość zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami przysługująca danej rodzinie, ustalona zgodnie z powyższym mechanizmem, jest niższa niż 20,00 zł, świadczenia te nie przysługują (Dz.U. z 2015 r., poz. 995).

⁴¹Źródło: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 23 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków udzielenia pomocy finansowej uczniom na zakup podręczników i materiałów edukacyjnych (Dz.U. 2015 poz. 938), www.dziennikustaw.gov.pl.

Bazę liceów ogólnokształcących, techników i zasadniczych szkół zawodowych znajdziesz również na stronie Biura Edukacji Urzędu m.st. Warszawy www.edukacja.warszawa.pl w zakładce Warszawska edukacja/Szkoły i placówki publiczne.

BAZA LICEÓW

BEMOWO
LXXVIII Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej
ul. A. Krzywoń 3, tel. 22 664 40 49

BIALOŁĘKA
CV Liceum Ogólnokształcące
im. Zbigniewa Herberta
Zespół Szkół nr 106
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 884 43 80

BIELANY
XXII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami
Dwujęzycznymi im. Jose Martí
ul. L. Staffa 111, tel. 22 834 03 57

XXXIX Liceum Ogólnokształcące
im. Lotnictwa Polskiego
Zespół Szkół nr 119
ul. B. Zuga 16, tel. 22 834 60 33

XLI Liceum Ogólnokształcące
im. Joachima Lelewela
Zespół Szkół nr 118
ul. Kiwerska 3, tel. 22 833 13 33

LII Liceum Ogólnokształcące
im. Władysława Stanisława Reymonta
Zespół Szkół nr 18
ul. S. Żeromskiego 81, tel. 22 834 72 01

LIX Liceum Ogólnokształcące Mistrzostwa
Sportowego im. Janusza Kusocińskiego
Zespół Szkół Sportowych nr 50
im. Janusza Kusocińskiego
ul. S. B. Lindego 20, tel. 22 834 21 57

LX Liceum Ogólnokształcące
im. Wojciecha Górskiego
Zespół Szkół nr 49
ul. L. Tołstoja 2, tel. 22 835 95 58

LXXIV Liceum Ogólnokształcące
im. Kazimierza Pułaskiego
Zespół Szkół nr 110
ul. Wrzeciono 24, tel. 22 835 17 50

XCIV Liceum Ogólnokształcące
im. gen. Stanisława Maczka

Zespół Szkół nr 55
im. gen. Stanisława Maczka
ul. Gwiaździsta 35, tel. 22 833 02 58

CXXII Liceum Ogólnokształcące
im. Ignacego Domeyki
Zespół Szkół nr 51 im. Ignacego Domeyki
ul. L. Staffa 3/5, tel. 22 864 08 91

VII Liceum Profilowane
Zespół Szkół nr 10 im. Stanisława Staszica
ul. W. Perzyńskiego 10, tel. 22 833 28 68

MOKOTÓW
VI Liceum Ogólnokształcące
im. Tadeusza Reytana
Zespół Szkół nr 61 im. Tadeusza Reytana
ul. Wiktorska 30/32, tel. 22 844 13 68

X Liceum Ogólnokształcące
im. Królowej Jadwigi
ul. J. P. Woronicza 8, tel. 22 854 09 10

XXXIV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami
Dwujęzycznymi im. Miguela de Cervantesa
ul. Zakrzewska 24, tel. 22 841 06 93

XLII Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Konopnickiej
ul. A. J. Madalińskiego 22, tel. 22 849 69 64

XLIII Liceum Ogólnokształcące
im. Kazimierza Wielkiego
ul. M. Gandhiego 13, tel. 22 844 00 85

XLIV Liceum Ogólnokształcące
im. Antoniego Dobiszewskiego
ul. Dolna 6, tel. 22 840 36 48

XLIX Liceum Ogólnokształcące
z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. Johanna Wolfganga Goethego
ul. F. Joliot-Curie 14, tel. 22 844 13 21

LXV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami
Integracyjnymi im. gen. Józefa Bema
ul. Marynarska 2/6, tel. 22 843 37 13

LXVIII Liceum Ogólnokształcące
im. Tytusa Chałubińskiego
ul. L. Narbutta 31, tel. 22 646 52 76

LXXX Liceum Ogólnokształcące
im. Leopolda Staffa
Zespół Szkół Licealnych i Technicznych nr 1
ul. Wiśniowa 56, tel. 22 646 44 99

CI Liceum Ogólnokształcące Integracyjne
Zespół Szkół Integracyjnych nr 62
im. Raoula Wallenberga
ul. św. Bonifacego 10, tel. 22 642 98 44

CX Liceum Ogólnokształcące im. Roberta Schumana, Zespół Szkół nr 59
ul. Jana III Sobieskiego 68
tel. 22 842 47 92

XXVIII Liceum Ogólnokształcące
im. Jana Kochanowskiego
ul. Wiktorska 99, tel. 22 844 29 21

OCHOTA
VII Liceum Ogólnokształcące
im. Juliusza Słowackiego
ul. Wawelska 46, tel. 22 825 05 53

XIV Liceum Ogólnokształcące
im. Stanisława Staszica, Zespół Szkół nr 82
ul. Nowowiejska 37a, tel. 22 825 13 25

XXI Liceum Ogólnokształcące
im. Hugona Kołłątaja
ul. Grójecka 93, tel. 22 822 21 02

XLVIII Liceum Ogólnokształcące
im. Edwarda Dembowskiego
ul. Szczęśliwicka 50/54, tel. 22 822 06 58

LXIX Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Powstania Warszawskiego 1944
Zespół Szkół nr 26
ul. Urbanistów 3, tel. 22 822 20 31

IX Liceum Profilowane, Zespół Szkół nr 4
im. Eugeniusza Kwiatkowskiego
ul. Szczęśliwicka 46, tel. 22 823 14 36

PRAGA POŁUDNIE
IV Liceum Ogólnokształcące
im. Adama Mickiewicza
ul. Saska 59, tel. 22 617 85 83

XIX Liceum Ogólnokształcące
im. Powstańców Warszawy
ul. Zbaraska 1, tel. 22 810 38 29

XXIII Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. Naddnieprzańska 2/4, tel. 22 516 91 61

XXXV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Bolesława Prusa
Zespół Szkół nr 77
ul. Zwycięzców 7/9, tel. 22 617 74 13

XLVII Liceum Ogólnokształcące
im. Stanisława Wyspiańskiego
ul. Międzyborska 64/70, tel. 22 810 22 01

CXI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stefana Kisielewskiego
Zespół Szkół nr 5 im. Stefana Kisielewskiego
ul. Szczawnicka 1, tel. 22 810 54 23

LXXII Liceum Ogólnokształcące
im. gen. Jakuba Jasińskiego
ul. Grochowska 346/348, tel. 22 619 13 60

LXXXVII Liceum Ogólnokształcące
im. gen. Leopolda Okulickiego
Zespół Szkół nr 21
ul. Saska 78, tel. 22 617 33 74

XCVI Liceum Ogólnokształcące
im. Agnieszki Osieckiej
Zespół Szkół nr 37 im. Agnieszki Osieckiej
al. Stanów Zjednoczonych 24, tel. 22 871 35 76

XCVII Liceum Ogólnokształcące
im. Olimpijczyków Polskich
Zespół Szkół nr 12 im. Olimpijczyków Polskich
ul. Siennicka 15, tel. 22 810 34 59

XCIX Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zbigniewa Herberta
ul. Fundamentowa 38/42, tel. 22 671 99 27

PRAGA PÓLNOC
VIII Liceum Ogólnokształcące im. Władysława IV
Zespół Szkół nr 15
ul. Jagiellońska 38, tel. 22 619 27 45

XX Liceum Ogólnokształcące
im. Bolesława Chrobrego
Zespół Szkół nr 40 im. Stefana Starzyńskiego
ul. Objazdowa 3, tel. 22 619 45 40

L Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Ruy Barbosy
Zespół Szkół nr 73
ul. W. Burdzińskiego 4, tel. 22 619 23 71

LXXVI Liceum Ogólnokształcące
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
ul. Kowelska 1, tel. 22 619 30 83

REMBERTÓW
LI Liceum Ogólnokształcące
im. Tadeusza Kościuszki
ul. Kadrowa 9, tel. 22 611 93 91

ŚRÓDMIEŚCIE
II Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Batorego
Zespół Szkół nr 66
ul. Myśliwiecka 6, tel. 22 628 21 01

V Liceum Ogólnokształcące
im. ks. Józefa Poniatowskiego
ul. Nowolipie 8, tel. 22 831 48 04

IX Liceum Ogólnokształcące
im. Klementyny Hoffmanowej
Zespół Szkół nr 125
ul. Hoża 88, tel. 22 628 05 45

XI Liceum Ogólnokształcące
im. Mikołaja Reja
pl. S. Małachowskiego 1
tel. 22 828 63 15

XV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Narcyzy Żmichowskiej
Zespół Szkół nr 67
ul. Klonowa 16, tel. 22 849 37 34

XVII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Andrzeja Frycza-Modrzewskiego
ul. Elekoralna 5/7, tel. 22 620 38 33

XVIII Liceum Ogólnokształcące
im. Jana Zamoyskiego
ul. Smolna 30, tel. 22 827 89 49

XXVII Liceum Ogólnokształcące
im. Tadeusza Czackiego
ul. Polna 5, tel. 22 825 01 72

XXXII Liceum Ogólnokształcące
im. Stefana Grota-Roweckiego
Zespół Szkół Licealnych i Ekonomicznych nr 1
ul. Stawki 10, tel. 22 831 16 83

XXXVII Liceum Ogólnokształcące
im. Jarosława Dąbrowskiego
ul. Świętokrzyska 1, tel. 22 827 95 77

LVIII Liceum Ogólnokształcące
im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
Zespół Szkół nr 23
ul. Górnośląska 31, tel. 22 621 13 50

LXII Liceum Ogólnokształcące
Mistrzostwa Sportowego
im. gen. broni Władysława Andersa
Zespół Szkół Sportowych nr 72
ul. Konwiktorska 5/7, tel. 22 831 67 53

LXVII Liceum Ogólnokształcące
im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego
ul. Mokotowska 16/20, tel. 22 629 70 63

LXXV Liceum Ogólnokształcące
im. Jana III Sobieskiego
Zespół Szkół nr 121
ul. Czerniakowska 128, tel. 22 841 49 45

LXXXI Liceum Ogólnokształcące
im. Aleksandra Fredry
ul. Miła 7, tel. 22 831 14 54

LXXXIII Liceum Ogólnokształcące
im. Emiliana Konopczyńskiego
Zespół Szkół nr 22 im. Emiliana Konopczyńskiego
ul. E. Konopczyńskiego 4, tel. 22 826 43 80

VI Liceum Profilowane
Zespół Szkół Licealnych i Ekonomicznych nr 1
ul. Stawki 10, tel. 22 831 16 83

TARGÓWEK
XIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. płk. Leopolda Lisa-Kuli
ul. Oszmiańska 23/25, tel. 22 679 38 62

XLVI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Czarnieckiego
ul. Żuromińska 4, tel. 22 811 02 63

CXXXVII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
Zespół Szkół nr 113
ul. Olgierda 35/41, tel. 22 511 95 00

CII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. ks. Józefa Wozniaka
Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 41
ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 18 20

XVI Liceum Profilowane
Zespół Szkół im. Piotra Wysockiego
ul. św. J. Odrowąża 75, tel. 22 811 01 13

URSUS

LVI Liceum Ogólnokształcące im. Leona Kruczkowskiego
ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 662 64 12

URSYNÓW

LXIII Liceum Ogólnokształcące im. Lajosa Kossutha
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 10 77

LXX Liceum Ogólnokształcące im. Aleksandra Kamińskiego
ul. E. Dembowskiego 1, tel. 22 641 82 90

CIX Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Heleny Modrzejewskiej
ul. E. Warchałowskiego 4, tel. 22 643 57 56

WAWER

XXV Liceum Ogólnokształcące im. Józefa Wybickiego
ul. Halna 20, tel. 22 872 91 17

XXVI Liceum Ogólnokształcące im. gen. Henryka Jankowskiego „KUBY”
Zespół Szkół nr 114
ul. Alpejska 16, tel. 22 277 11 10

WILANÓW

XXXVIII Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Kostki Potockiego
Zespół Szkół nr 79 im. S. Kostki Potockiego
ul. Wiertnicza 26, tel. 22 842 24 33

WŁOCHY

LXXIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zawiszków Proporca „Victoria”
Zespół Szkół nr 17 im. Zawiszków Proporca „Victoria”
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04

LXXXIV Liceum Ogólnokształcące im. Bohaterów Narwiku
Zespół Szkół im. Bohaterów Narwiku
ul. Gładka 16, tel. 22 846 09 42

WOLA

III Liceum Ogólnokształcące im. gen. Józefa Sowińskiego
ul. Rogalińska 2, tel. 22 632 07 53

XII Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza
ul. Sienna 53, tel. 22 620 82 60

XXIV Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida
ul. Obozowa 60, tel. 22 836 42 92

XXX Liceum Ogólnokształcące im. Jana Śniadeckiego
ul. Wolność 1/3, tel. 22 838 50 82

XXXIII Liceum Ogólnokształcące Dwujęzyczne im. Mikołaja Kopernika
Zespół Szkół nr 117
ul. J. Bema 76, tel. 22 632 75 70

XL Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Żeromskiego
ul. Platynowa 1, tel. 22 620 99 68

XLV Liceum Ogólnokształcące im. Romualda Traugutta
ul. Miła 26, tel. 22 838 35 32

LXXXVI Liceum Ogólnokształcące im. Batalionu „Zośka”
ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 836 48 38

LXXXVIII Liceum Ogólnokształcące im. Michała Konarskiego
Zespół Szkół im. Michała Konarskiego
ul. Okopowa 55a, tel. 22 838 60 63

XCII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi
Zespół Szkół nr 32
im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
ul. Ożarowska 71, tel. 22 836 40 62

CXIX Liceum Ogólnokształcące im. Jacka Kuronia
ul. Złota 58, tel. 22 620 11 41

CXXV Liceum Ogólnokształcące im. Waldemara Milewicz
Zespół Szkół nr 7
im. Szczepana Bońkowskiego
ul. Chłodna 36/46, tel. 22 620 93 44

ŻOLIBORZ

I Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Limanowskiego
ul. A. Felińskiego 15, tel. 22 839 48 13

XVI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefanii Sempołowskiej
Zespół Szkół nr 53
ul. ks. J. Popiełuszki 5, tel. 22 663 68 94

LXIV Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Ignacego Witkiewicza „Witkacego”
Zespół Szkół nr 54
ul. Elbląska 51, tel. 22 633 24 04

LXXI Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Jana Paderewskiego
Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 3 im. Ignacego Jana Paderewskiego
ul. Włociańska 35, tel. 22 663 30 38

CVI Liceum Ogólnokształcące
Zespół Szkół Elektronicznych i Licealnych
ul. gen. J. Zajączka 7, tel. 22 839 12 23

CXIV Liceum Ogólnokształcące im. Jana Kilińskiego
Zespół Szkół nr 31 im. Jana Kilińskiego
ul. A. Felińskiego 13, tel. 22 839 00 41

XXVI Liceum Profilowane im. Jana Kilińskiego
Zespół Szkół nr 31 im. Jana Kilińskiego
ul. A. Felińskiego 13, tel. 22 839 00 41

BAZA TECHNIKÓW

BIELANY

Technikum Ekonomiczne nr 5
Zespół Szkół nr 35
im. Zofii Jaroszewicz „Kasi”
ul. S. Żeromskiego 22/28, tel. 22 834 32 64

Technikum Księgarskie im. Stefana Żeromskiego
Zespół Szkół nr 18
ul. S. Żeromskiego 81, tel. 22 834 72 01

Technikum nr 25 im. Stanisława Staszica
Zespół Szkół nr 10
im. Stanisława Staszica
ul. W. Perzyńskiego 10, tel. 22 833 28 68

MOKOTÓW

Technikum Ekonomiczne nr 8
Zespół Szkół nr 3
im. 2 Armii Wojska Polskiego
ul. F. Joliot-Curie 13, tel. 22 844 66 63

Technikum Hotelarsko-Turystyczno-Gastronomiczne nr 21
Zespół Szkół Hotelarsko-Turystyczno-Gastronomicznych nr 1
ul. Krasnołęcka 3, tel. 22 840 48 96

Technikum Mechatroniczne nr 1
Zespół Szkół Licealnych i Technicznych nr 1
ul. Wiśniowa 56, tel. 22 646 44 99

Technikum Odzieżowe i Fryzjerskie im. Marii Bratkowskiej
Zespół Szkół Odzieżowych Fryzjerskich i Kosmetycznych nr 22
ul. Kazimierzowska 60, tel. 22 849 62 18

Technikum Ogrodnicze, Zespół Szkół nr 39
im. prof. Edmunda Jankowskiego
ul. Bełska 1/3, tel. 22 848 53 86

OCHOTA

Technikum nr 7, Zespół Szkół im. inż. Stanisława Wysockiego d. Kolejówka
ul. Szczęśliwicka 56, tel. 22 822 32 52

Technikum nr 10
Zespół Szkół nr 4 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego
ul. Szczęśliwicka 46, tel. 22 823 14 36

Technikum nr 24
Zespół Szkół nr 26
ul. Urbanistów 3, tel. 22 822 20 31

Technikum Samochodowe nr 1
im. Romana Macieja Pijanowskiego
 Zespół Szkół Samochodowych
 i Licealnych nr 1
 ul. Szczęśliwicka 56, tel. 22 824 05 45

PRAGA POŁUDNIE

Technikum Gastronomiczno-Hotelarskie nr 2
im. prof. Stanisława Bergera
 Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich
 ul. Majdańska 30/36, tel. 22 810 04 89

Technikum nr 12
 Zespół Szkół nr 12 im. Olimpijczyków Polskich
 ul. Siennicka 40, tel. 22 810 34 59

Technikum nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi
 Zespół Szkół nr 5
 im. Stefana Kisielewskiego
 ul. Szczawnicka 1, tel. 22 810 54 23

Technikum Spożywczo-Gastronomiczne
im. Jana Pawła II
 Zespół Szkół Spożywczo-Gastronomicznych
 ul. Komorska 17/23, tel. 22 610 35 88

Technikum Łączności
im. prof. dr. inż. Janusza Groszkowskiego
 Zespół Szkół nr 37 im. Agnieszki Osieckiej
 al. Stanów Zjednoczonych 24
 tel. 22 871 35 76

Technikum nr 27 im. prof. Józefa Zawadzkiego
 Zespół Szkół nr 21
 ul. Saska 78, tel. 22 617 33 74

PRAGA PÓŁNOC

Technikum Geologiczno-Geodezyjno-Drogowe
im. prof. dr. Stanisława Kluźniaka
 Zespół Szkół nr 14
 ul. J. Szanajcy 5, tel. 22 619 47 13

Technikum Mechaniczne nr 5
im. Stefana Starzyńskiego
 Zespół Szkół nr 40 im. Stefana Starzyńskiego
 ul. Objazdowa 3, tel. 22 619 45 40

Technikum nr 6
 Zespół Szkół nr 33
 ul. Targowa 86, tel. 22 619 34 86, 22 619 37 89

Technikum nr 20
 Zespół Szkół nr 11 im. Władysława Grabskiego
 ul. Ratuszowa 13, tel. 22 619 94 91, 22 619 30 58

ŚRÓDMIEŚCIE

Technikum Ekonomiczne nr 1
im. Mikołaja Kopernika
 Zespół Szkół Licealnych i Ekonomicznych nr 1
 ul. Stawki 10, tel. 22 831 11 68

Technikum Elektryczno-Elektroniczne nr 1
 Zespół Szkół nr 22
 im. Emiliana Konopczyńskiego
 ul. E. Konopczyńskiego 4, tel. 22 826 43 80

Technikum Architektoniczno-Budowlane
im. Stanisława Noakowskiego
 Zespół Szkół Architektoniczno-Budowlanych
 i Licealnych im. Stanisława Noakowskiego
 ul. Przyrynek 9, tel. 22 831 06 96

Technikum Budowlane nr 1
im. Zdzisława Mączyńskiego
 Zespół Szkół nr 23
 ul. Górnośląska 31, tel. 22 621 13 50

Technikum Gastronomiczno-Hotelarskie nr 1
 Zespół Szkół Gastronomicznych
 im. prof. Eugeniusza Pijanowskiego
 ul. Poznańska 6/8, tel. 22 628 56 28

Technikum Poligraficzne
 Zespół Szkół Poligraficznych
 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
 ul. Stawki 14, tel. 22 831 52 61

TARGÓWEK
Technikum nr 11 im. Piotra Wysockiego
 Zespół Szkół im. Piotra Wysockiego
 ul. św. J. Odrowąża 75, tel. 22 811 01 13

Technikum nr 30
 Zespół Szkół nr 34 im. Mieszka I
 ul. Mieszka I 7, tel. 22 744 24 15

URSUS
Technikum nr 8
 Zespół Szkół nr 42
 ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 662 62 81

WŁOCHY
Technikum nr 9 Lotnicze
im. Bohaterów Narwiku
 Zespół Szkół im. Bohaterów Narwiku
 ul. Gładka 16, tel. 22 846 09 42

WOLA

Technikum nr 3 im. Ludwika Krzywickiego
 Zespół Szkół nr 7
 im. Szczepana Bońkowskiego
 ul. Chłodna 36/46, tel. 22 620 93 44

Technikum Budowlane nr 5
im. prof. Stefana Bryły
 Zespół Szkół nr 24
 im. prof. Stefana Bryły
 ul. Księcia Janusza 45/47, tel. 22 836 17 71

Technikum Elektroniczne nr 1
 Zespół Szkół nr 36 im. Marcina Kasprzaka
 ul. M. Kasprzaka 19/21, tel. 22 632 02 11

Technikum Fototechniczne
 Zespół Szkół Fototechnicznych
 ul. Spokojna 13, tel. 22 838 70 91

Technikum nr 23 im. Fryderyka Skarbka
 Zespół Szkół nr 32
 im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
 ul. Ożarowska 71, tel. 22 836 40 62

Technikum nr 26
 Zespół Szkół im. Michała Konarskiego
 ul. Okopowa 55a, tel. 22 838 60 63

Technikum nr 29
 Zespół Szkół Stenotypii i Języków Obcych
 ul. Ogrodowa 16, tel. 22 620 50 51

Technikum Samochodowe nr 2
im. Czesława Orłowskiego
 Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 2
 al. Jana Pawła II 69, tel. 22 838 04 61

ŻOLIBÓRZ

Technikum Elektroniczne nr 3
im. Żołnierzy Armii Krajowej „Żywieli”
 Zespół Szkół Elektronicznych i Licealnych
 ul. gen. J. Zajączka 7, tel. 22 839 12 23

Technikum Elektryczne nr 2
im. Synów Pułku
 Zespół Szkół nr 28
 ul. gen. J. Zajączka 7, tel. 22 844 36 34

Technikum Mechaniczne nr 7
im. Jana Kilińskiego
 Zespół Szkół nr 31 im. Jana Kilińskiego
 ul. A. Felińskiego 13, tel. 22 839 00 41

Technikum Samochodowe nr 3
 Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 3
 im. Ignacego Jana Paderewskiego
 ul. Włociańska 35, tel. 22 663 30 38

BAZA ZASADNICZYCH SZKÓŁ ZAWODOWYCH

BIELANY
Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 18
 Zespół Szkół nr 35
 im. Zofii Jaroszewicz „Kasi”
 ul. S. Żeromskiego 22/28, tel. 22 834 32 64

MOKOTÓW
Zasadnicza Szkoła Ogrodnicza
 Zespół Szkół nr 39
 im. prof. Edmunda Jankowskiego
 ul. Belska 1/3, tel. 22 848 53 86

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 4
 Zespół Szkół Odzieżowych, Fryzjerskich
 i Kosmetycznych nr 22
 ul. Kazimierzowska 60, tel. 22 849 62 18

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 31
 Zespół Szkół nr 27
 ul. W. Rzymowskiego 38, tel. 22 843 66 81

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 64
 Zespół Szkół Hotelarsko-Turystyczno-
 -Gastronomicznych nr 1
 ul. Krasnołęcka 3, tel. 22 841 23 62

OCHOTA
Zasadnicza Szkoła Samochodowa nr 2
 Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 1
 ul. Szczęśliwicka 56, tel. 22 824 05 45

PRAGA POŁUDNIE
Zasadnicza Szkoła Spożywczo-Gastronomiczna
im. Jana Pawła II
 Zespół Szkół Spożywczo-Gastronomicznych
 ul. Komorska 17/23, tel. 22 610 35 88

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 20
im. prof. Stanisława Bergera
 Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich
 ul. Majdańska 30/36, tel. 22 810 04 89

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 55

Zespół Szkół nr 37 im. Agnieszki Osieckiej
al. Stanów Zjednoczonych 24, tel. 22 871 35 76

PRAGA PÓŁNOC

**Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 12
im. Stefana Starzyńskiego**

Zespół Szkół nr 40 im. Stefana Starzyńskiego
ul. Objazdowa 3, tel. 22 619 45 40

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 7

Zespół Szkół nr 33
ul. Targowa 86, tel. 22 619 34 86, 22 619 37 89

ŚRÓDMIEŚCIE

Zasadnicza Szkoła Gastronomiczna

Zespół Szkół Gastronomicznych
im. prof. Eugeniusza Pijanowskiego
ul. Poznańska 6/8, tel. 22 628 56 28

Zasadnicza Szkoła Poligraficzna

Zespół Szkół Poligraficznych
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
ul. Stawki 14, tel. 22 831 52 61

TARGÓWEK

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 41

Zespół Szkół nr 34 im. Mieszka I
ul. Mieszka I 7, tel. 22 744 24 15

URSUS

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 37

Zespół Szkół nr 42
ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 662 62 81

WOLA

Zasadnicza Szkoła Fototechniczna

Zespół Szkół Fototechnicznych
ul. Spokojna 13, tel. 22 838 70 91

Zasadnicza Szkoła Samochodowa nr 1

Zespół Szkół Samochodowych
i Licealnych nr 2
al. Jana Pawła II 69, tel. 22 838 04 61

**Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 6
im. Michała Konarskiego**

Zespół Szkół im. Michała Konarskiego
ul. Okopowa 55a, tel. 22 838 60 63

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 39

Zespół Szkół nr 32
im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
ul. Ożarowska 71, tel. 22 836 40 62

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 57

Zespół Szkół nr 36 im. Marcina Kasprzaka
ul. M. Kasprzaka 19/21, tel. 22 632 02 11

ŻOLIBORZ

Zasadnicza Szkoła Elektroniczna nr 2

Zespół Szkół Elektronicznych i Licealnych
ul. gen. J. Zajączka 7, tel. 22 839 12 23

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 11

Zespół Szkół Samochodowych
i Licealnych nr 3 im. Ignacego Jana
Paderewskiego
ul. Włociańska 35, tel. 22 663 30 38

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 61

Zespół Szkół nr 28
ul. gen. J. Zajączka 7, tel. 22 844 36 34

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 65

Zespół Szkół nr 31 im. Jana Kilińskiego
ul. A. Felińskiego 13, tel. 22 839 00 41



Rozdział III

Szczęśliwy nastolatek

Kalendarz imprez cyklicznych

Kultura

Muzea

Kina

Teatry

Muzyka

Nastolatek czyta

Taniec

Ogniska i placówki edukacji pozaszkolnej

Biblioteki i domy kultury

Młodzieżowe ośrodki kultury

Nauka

Centrum Nauki Kopernik

Muzea naukowe

Festiwal Nauki

Piknik Naukowy

Festiwal młodych naukowców

Sport

Uczniowskie kluby sportowe

Międzyszkolne ośrodki sportowe

Aquaparki i baseny

Badminton

Korty tenisowe

Lodowiska

Rowery i ścieżki rowerowe

Skate parki

Parki linowe

Ścianki do wspinaczki

Paintball

Kręgle

Parkour i freerunning

Sztuki walki

Badminton

Rekreacja

Działalność społeczna

Działalność samorządowa

W dziedzinie kultury i rozrywki warszawski nastolatek ma naprawdę duży wybór. Nowoczesne muzea, zajęcia i warsztaty pozalekcyjne w domach kultury i bibliotekach, pływalnie, sporty ekstremalne. Wszystkim rodzicom polecamy stronę internetową www.kulturalna.warszawa.pl, na której można znaleźć informacje o wszystkich imprezach ogólnomiejskich.

KALENDARZ IMPREZ CYKLICZNYCH

STYCZEŃ

Festiwal Witolda Lutosławskiego łańcuch
Festiwal poświęcony jednemu z największych kompozytorów XX wieku, podczas którego prezentowane są wybrane utwory artysty.
www.lutoslawski.org.pl

LUTY

Międzynarodowy Konkurs Wiolonczelowy im. Witolda Lutosławskiego
Prezentacja najważniejszych utworów Witolda Lutosławskiego w wykonaniu młodych wiolonczelistów.
www.lutoslawski-cello.art.pl

MARZEC

Półmaraton Warszawski
Bieg ulicami Warszawy na dystansie 21 km i 97,5 m. Udział bierze kilka tysięcy uczestników z całego świata.
www.polmaratonwarszawski.pl

Tydzień Kina Hiszpańskiego

Prezentacje najnowszych hiszpańskich filmów fabularnych, dokumentalnych, krótkometrażowych oraz klasyki hiszpańskiej kinematografii.
www.manana.pl

KWIECIEŃ

Bieg dookoła ZOO
Bieg na terenie warszawskiego ZOO na trasie 10 km dla dorosłych oraz na krótkiej trasie dla dzieci i młodzieży.
www.biegzoo.pl

Festiwal Filmowy „Wiosna Filmów”
Jedyna tego rodzaju impreza w Europie Środkowo-Wschodniej skoncentrowana wokół zagadnień związanych ze scenariuszem filmowym. W programie m.in.: konkurs na film z najlepszym scenariuszem, konkurs etiud studenckich, konkurs kina niezależnego, przeglądy tematyczne, retrospektywy mistrzów, koncerty, debaty, wystawy.
www.wiosnafilmow.pl

Festiwal Filmowy Muzyki Krzysztofa Komedy
Prezentacja muzyczno-filmowej twórczości jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów muzyki filmowej.
www.ikaart.pl

Festiwal Filmów Afrykańskich „AfryKamera”
Prezentacja najciekawszych afrykańskich filmów fabularnych i dokumentalnych o charakterze społeczno-kulturowym.
www.afrykamera.pl

Festyn z okazji Dnia Ziemi
Impreza promująca ekologiczne przedsięwzięcia, warsztaty segregacji odpadów, zabawy ekologiczne i edukacyjne, prezentacje licznych organizacji pozarządowych, punkt zbiórki zużytego sprzętu elektronicznego oraz baterii, koncerty.
www.dzienziemi.org.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej
Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewkoronie.pl

Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Żydowskie motywy”
Festiwal poświęcony narodowi żydowskiemu, jego tradycji, tożsamości narodowej i kulturowej oraz historii zarówno współczesnej, jak i na przestrzeni dziejów.
www.jewishmotifs.org.pl

Nightskating Warszawa
Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Ogólnopolskie Spotkania Taneczne Spontan
Konkurs taneczny organizowany przez Dom Kultury Dorożkarnia w Warszawie dla amatorskich grup tanecznych.
www.spontan.weebly.com

Przegląd Kinematografii Europejskiej „Kanon”
Prezentacja najciekawszych filmów państw członkowskich Unii Europejskiej.
www.kinoswit.pl

Święto Niemego Kina
Festiwal prezentuje filmy epoki kina niemego z towarzyszeniem specjalnie skomponowanej muzyki wykonywanej na żywo przed kinowym ekranem. Jest adresowany do miłośników dobrego kina i wspaniałej muzyki.
www.fn.org.pl

Warszawskie Spotkania Teatralne
Jeden z najstarszych festiwali teatralnych w Polsce, podczas którego prezentowane są najciekawsze spektakle ubiegłego roku w wykonaniu teatrów z całej Polski.
www.teatrdramatyczny.pl

Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena
Program Festiwalu obejmuje koncerty symfoniczne oraz kameralne, recitale z udziałem najśłynniejszych światowych orkiestr i chórów oraz szereg imprez towarzyszących.
www.beethoven.org.pl

MAJ

Bieg dookoła ZOO
Bieg na terenie warszawskiego ZOO na trasie 10 km dla dorosłych oraz na krótszej trasie dla dzieci i młodzieży.
www.biegzoo.pl

Bieg Konstytucji
Bieg na dystansie 5 km w celu uczczenia Konstytucji 3 Maja 1791 roku.
www.wosir.waw.pl

Festiwal Filmowy „Planete Doc Review”
Prezentacja najwybitniejszych filmów dokumentalnych ostatnich dwóch lat, laureatów nagród na najważniejszych festiwalach na świecie oraz polskich premier.
www.docreview.pl

Festiwal Folkowy Polskiego Radia „Nowa Tradycja”
Występy gwiazd polskiej i zagranicznej sceny muzycznej, warsztaty, konkurs na najciekawszy „Folkowy Fonogram Roku”.
www2.polskieradio.pl/novatradycja/

Free Form Festival
Festiwal prezentuje nowoczesną i niezależną muzykę oraz sztukę w środowisku miejskim, a jego celem jest wskazywanie nowych światowych trendów muzycznych i artystycznych. W programie znajdują się m.in.: koncerty, live acty, sety DJskie, pokazy audiowizualne, pokazy filmowe krótko- i pełnometrażowe, video art oraz stałe ekspozycje młodego polskiego designu.
www.freeformfestival.pl

Jarmark Floriański
Występy zespołów, koncerty, pokazy cyrkowe, sprzedaż produktów regionalnych (sery, wędliny, miody, nalewki i inne), rzemiosło artystyczne, warsztaty garncarskie i rzeźbiarskie, pchli targ (rękodzieła, starocie) i wiele innych atrakcji. Odbywa się na warszawskiej Pradze.
www.praga-pn.waw.pl

Juwenalia
Tradycyjne i unikalne na światową skalę majowe święto kultury studenckiej. W programie m.in.: pokazy filmowe i taneczne, przeglądy teatralne, zmagania sportowe.
www.juwenalia.waw.pl

Koncerty Chopinowskie
Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej
Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewkoronie.pl

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny „Floralia Muzyczne – Muzyka w Kwiatkach”
Cykl niedzielnych koncertów muzyki poważnej odbywających się w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie na tarasie zabytkowego dworku Fangorów, pośród okalających go krzewów ozdobnych, wiekowych dębów i lip.
www.ogrod-powsin.pl

Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci i Młodzieży KORCZAK

Festiwal prezentuje najciekawsze, o najwyższej wartości artystycznej wydarzenia teatralne z Polski i ze świata, nawiązujące do myśli Janusza Korczaka.
www.korczak-festival.pl

Nightskating Warszawa

Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Noc Muzeów

Podczas majowej nocy kilkadziesiąt muzeów, galerii, instytucji kulturalnych i innych obiektów zaprasza zwiedzających do późnych godzin nocnych. Oprócz wystaw na uczestników akcji czekają liczne atrakcje: koncerty, spotkania z artystami, warsztaty, happeningi, pokazy filmowe oraz przedstawienia teatrów ulicznych.
www.nocmuzeow.pl

Orange Warsaw Festival

Jest to festiwal, który gwarantuje nie tylko muzyczną ucztę w wykonaniu gwiazd światowego formatu, ale również zachwyca niebanalną architekturą sceniczną i wykorzystaniem najnowszych technologii multimedialnych.
www.orangewarsawfestival.pl

Parada Schumana

Barwna manifestacja poparcia dla idei europejskiej integracji. Wydarzenie to wieńczy cykl wydarzeń popularno-naukowych, kulturalnych i społecznych odbywających się w ramach Polskich Spotkań Europejskich.
www.schuman.org.pl

Święto Wisły

Wielka wodna impreza na Cyplu Czerniakowskim. Na przybyłych czekają liczne atrakcje, m.in.: wyścigi łodzi żaglowych, motorowych i wiosłowych, pokazy akrobacji na skuterach wodnych, pokazy ratownictwa wodnego, siatkówka plażowa, kajakowe kregle, atrakcje dla dzieci oraz wiele innych.

Warszawskie Spotkania Muzyczne „Muzyka Dawna – Muzyka Nowa”

Festiwal prezentuje ważne dzieła muzyki dawnej oraz promuje nowe utwory współczesnych kompozytorów, które w dużej części tworzone są dla Festiwalu.
www.wsm.art.pl

Warszawskie Targi Książki

Impreza o międzynarodowym charakterze poświęcona książce. W programie m.in.: spotkania branżowe, spotkania z autorami książek, лекcje literatury, animacje, przedstawienia teatralne, konkursy, warsztaty.
www.targi-ksiazki.waw.pl

CZERWIEC

Festiwal Mozartowski

Jedyny festiwal w Europie, podczas którego prezentowany jest cały dorobek sceniczny Wolfganga Amadeusza Mozarta. W programie Festiwalu znajdują się również wybrane utwory koncertowe.
www.operakameralna.pl

Festiwal Teatrów Tańca Europy Środkowej „Zawirowania”

Przegląd teatrów tańca z kilkunastu państw, mający na celu popularyzację współczesnego teatru tańca.
www.zawirowania.pl

Imieniny Jana Kochanowskiego w Ogrodzie Krasińskich

Na jeden dzień, jak co roku, Biblioteka Narodowa zamienia Ogród Krasińskich w wielki salon literacki. Imieniny Jana Kochanowskiego to święto polskich pisarzy, czytelników i książek.
www.bn.org.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Letni Festiwal Pieśni Kompozytorów Polskich

Prezentacja pieśni polskich kompozytorów oraz polskich pieśni patriotycznych w Łazienkach Królewskich oraz Wilanowie.
www.fit.waw.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu, autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal „Sztuka Ulicy”

Bogaty program Festiwalu obejmuje spektakle teatralne i taneczne prezentowane w przestrzeniach miasta: ulicach, parkach i pasażach.
www.sztukaulicy.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Sakralnej

Prezentacja twórczości muzycznej związanej z chrześcijaństwem oraz innymi religiami.
www.kapitula.org

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny

„Floralia Muzyczne – Muzyka w Kwiatkach” Cykl niedzielnych koncertów muzyki poważnej odbywających się w Ogrodzie Botanicznym w Powśninie na tarasie zabytkowego dworku Fangorów, pośród okalających go krzewów ozdobnych, wiekowych dębów i lip.
www.ogrod-powsin.pl

Międzynarodowy Festiwal Szkół Teatralnych

Jedno z największych i najbardziej prestiżowych tego typu wydarzeń na świecie, z udziałem kilkunastu szkół teatralnych z całego świata.
www.festiwal.at.edu.pl

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal „Jazz na Starówce”

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie. Publiczność zgromadzona na Rynku Starego Miasta ma możliwość wysłuchania gwiazd muzyki jazzowej z całego świata.
www.jazznastarowce.pl

Mironalia

Święto ulicy Tarczyńskiej, poświęcone Mironowi Białoszewskiemu. Przez cały dzień odbywają się spotkania z zaproszonymi twórcami, recytacje wierszy i koncerty.

Nightskating Warszawa

Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Noc Pragi

Impreza promująca praską stronę Warszawy. Liczne koncerty, spektakle i wystawy nawiązują do silnie związanej z Pragą kultury niezależnej.
www.twoja-praga.pl

Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik

Największa w Europie plenerowa impreza popularyzująca naukę. Co roku instytucje naukowe, uczelnie, instytuty badawcze, muzea i instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe prezentują tu swoje osiągnięcia oraz odsłaniają kulisy swojej codziennej pracy.
www.pikniknaukowy.pl

Święto Saskiej Kępy

Happeningi, parady, koncerty, wystawy, pokazy filmowe oraz atrakcje dla najmłodszych odbywające się na ulicy Francuskiej.

Warsaw Fashion Street

Całodniowa impreza na Nowym Świecie poświęcona modzie: pokazy mody, koncerty, konkursy.
www.warsawfashionstreet.pl

Warsaw Summer Jazz Days

Jeden z najlepszych festiwali muzyki jazzowej na świecie. Uznani artyści prezentują tu najnowsze trendy we współczesnym jazzie.
www.adamiakjazz.pl

Warszawski Festiwal Edukacji Kulturalnej

Podczas Festiwalu dziecięce i młodzieżowe grupy artystyczne z Warszawy prezentują swój dorobek artystyczny m.in.: spektakle, piosenki, prace plastyczne i literackie.
www.wpek.pl

Warszawski Piknik Archiwalny

Co roku, na początku czerwca archiwa warszawskie, wspólnie z wieloma instytucjami kultury i nauki, przygotowują imprezę tematyczną, promującą ich działalność i zasoby.
www.apan.waw.pl

Wianki

Impreza nawiązująca do prastarych obrzędów świętojańskich poświęconych żywiołom wody i ognia. Kiermasze, koncerty gwiazd, pokazy i propozycje kulinarne, happening z Wiankiem, wielki pokaz sztucznych ogni.
www.estrada.com.pl

LIPIEC**Bieg Powstania Warszawskiego**

Bieg na dystansie 10 kilometrów dla uczczenia rocznicy wybuchu powstania warszawskiego.
www.wosir.waw.pl

Festiwal „Ogrody Muzyczne”

Podczas Festiwalu na dziedzińcu Zamku Królewskiego odbywają się projekcje najwybitniejszych filmowych adaptacji oper, operetek i baletów, koncerty oraz spotkania z ludźmi kultury.
www.ogrodymuzyczne.pl

Festiwal Filmowy Odjazdowe Kino. Lato

W programie Festiwalu, odbywającego się na dziedzińcu Zamku Ujazdowskiego, znajdują się pokazy filmów oraz koncerty. Każda edycja poświęcona jest innej tematyce.
www.kinolab.art.pl

Festiwal Mozartowski

Jedyny festiwal w Europie, podczas którego prezentowany jest cały dorobek sceniczny Wolfganga Amadeusza Mozarta. W programie Festiwalu znajdują się również wybrane utwory koncertowe.
www.operakameralna.pl

Filmowa Stolica Lata

Festiwal kin plenerowych odbywający się w największych warszawskich parkach. W każdym z parków prezentowane są inne gatunki filmowe.
www.filmowastolica.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Koncerty Letnie w Łazienkach Królewskich

Prezentacja wybitnych utworów kameralnych i solowych kompozytorów polskich i światowych w wykonaniu młodych utalentowanych artystów.
www.wtm.org.pl

Lato z Muzyką – niedzielne koncerty w Ogrodzie Saskim

Cykl niedzielnych plenerowych koncertów, podczas których kameralne zespoły muzyczne prezentują m.in.: utwory klasyczne, południowo-amerykańskie oraz ludowe.
www.wtm.org.pl

Letni Festiwal Nowego Miasta

Weekendowe koncerty na Rynku Nowego Miasta oraz w okolicznych kościołach, podczas których usłyszeć można arcydzieła muzyki klasycznej.
www.fnok.pl

Letni Festiwal Pieśni Kompozytorów Polskich

Prezentacja pieśni polskich kompozytorów oraz polskich pieśni patriotycznych w Łazienkach Królewskich oraz Wilanowie.
www.fit.waw.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu, autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu, najbliższe w 2016 r.
www.postermuseum.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewekoronie.pl

Międzynarodowy Festiwal „Sztuka Ulicy”

Bogaty program Festiwalu obejmuje spektakle teatralne i taneczne prezentowane w przestrzeniach miasta: ulicach, parkach i pasażach.
www.sztukaulicy.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej „Organy Archikatedry”

Jeden z najpoważniejszych festiwali organowych w Europie. Każdego roku gości wybitnych organistów-wirtuozów z całego świata.
www.kapitula.org

Międzynarodowy Festiwal Szachowy im. Mieczysława Najdorfa

Jedna z większych i bardziej prestiżowych tego typu imprez.
www.poloniachess.pl

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal „Jazz na Starówce”

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie. Publiczność zgromadzona na Rynku Starego Miasta ma możliwość wysłuchania gwiazd muzyki jazzowej z całego świata.
www.jazznastarowce.pl

Nightskating Warszawa

Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Puchar Świata „Szabla Kilińskiego”

Jeden z największych na świecie turniejów szermierczych dla sportowców na wózkach.
www.integracyjny.pl

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego

Cykl koncertów muzyki etno, blues i poważnej, przedstawień teatralnych dla dzieci oraz kabaretów.
www.scenaletnia.sdk.pl

Warsaw Summer Jazz Days

Jeden z najlepszych festiwali muzyki jazzowej na świecie. Uznani artyści prezentują tu najnowsze trendy we współczesnym jazzie.
www.adamiakjazz.pl

SIERPIEŃ**Festiwal Filmowy Odjazdowe Kino. Lato**

W programie Festiwalu, odbywającego się na dziedzińcu Zamku Ujazdowskiego, znajdują się pokazy filmów oraz koncerty. Każda edycja poświęcona jest innej tematyce.
www.kinolab.art.pl

Festiwal Kultury Żydowskiej

„Warszawa Singera”
Festiwal odbywa się na ulicy Próżnej i w jej okolicach, które na kilka dni ożywają klimatem przedwojennej żydowskiej dzielnicy. Kultura jidysz powraca poprzez przedwojenne filmy i współczesne spektakle, warsztaty tańca i piosenki, ceramiki i kaligrafii hebrajskiej oraz wykłady i tematyczne grupy dyskusyjne.
www.festivalsingera.pl

Filmowa Stolica Lata

Festiwal kin plenerowych odbywający się w największych warszawskich parkach. W każdym z parków prezentowane są inne gatunki filmowe.
www.filmowastolica.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Koncerty Letnie w Łazienkach Królewskich

Prezentacja wybitnych utworów kameralnych i solowych kompozytorów polskich i światowych w wykonaniu młodych utalentowanych artystów.
www.wtm.org.pl

Lato z Muzyką – niedzielne koncerty w Ogrodzie Saskim

Cykl niedzielnych plenerowych koncertów, podczas których kameralne zespoły muzyczne prezentują m.in.: utwory klasyczne, południowo-amerykańskie oraz ludowe.
www.wtm.org.pl

Letni Festiwal Nowego Miasta

Weekendowe koncerty na Rynku Nowego Miasta oraz w okolicznych kościołach, podczas których usłyszeć można arcydzieła muzyki klasycznej.
www.fnok.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewekoronie.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu, autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu, najbliższe w 2016 r.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny

„Chopin i jego Europa”
Przedstawienie twórczości Chopina w szerokim kontekście kulturowym poprzez prezentację dzieł europejskich od XVIII w. do współczesności w wykonaniu najwybitniejszych muzyków świata.
www.chopin.nifc.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej „Organy Archikatedry”

Jeden z najpoważniejszych festiwali organowych w Europie. Każdego roku gości wybitnych organistów-wirtuozów z całego świata.
www.kapitula.org

Międzynarodowy Festiwal Organowy „Johann Sebastian Bach”

Prezentacja dzieł Johanna Sebastiana Bacha, jak również muzyki z jego epoki, utworów napisanych na cześć artysty oraz innych wybitnych dzieł, które znakomicie brzmią we wnętrzach Kościoła Seminarijnego.
www.wtm.org.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Mimu

Jeden z najważniejszych tego typu festiwali. Prezentacja współczesnej sztuki mimu w wykonaniu teatrów pantomimy z całego świata.
www.mime.pl

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal „Jazz na Starówce”

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie. Publiczność zgromadzona na Rynku Starego Miasta ma możliwość wysłuchania gwiazd muzyki jazzowej z całego świata. Pod względem ilości publiczności jest to największy festiwal jazzowy w Polsce.
www.jazznastarowce.pl

Nightskating Warszawa

Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego

Cykl koncertów muzyki etno, blues i poważnej, przedstawień teatralnych dla dzieci oraz kabaretów.
www.scenaletnia.sdk.pl

WRZESIEŃ**Ecco Walkathon**

Charytatywny spacer ulicami Warszawy, z którego dochód zostaje przeznaczony na wybrane organizacje.
www.pl.ecco.com

Festiwal im. Franciszka Wybrańczyka

„Sinfonia Varsovia Swojemu Miastu” Prezentacja wielkich dzieł światowej i polskiej muzyki w mistrzowskich wykonaniach w warszawskich kościołach, salach koncertowych oraz na wolnym powietrzu.
www.sinfoniavarsovia.org

Festiwal literacki „Manifestacje poetyckie”

Kiermasz książki poetyckiej, prezentacje pism artystycznych, instalacje plastyczno-literackie, koncerty, spotkania autorskie, panele dyskusyjne, wydarzenia artystyczne.
www.manifestacjeapoetyckie.sdk.pl

Festiwal Nauki

W programie Festiwalu, którego celem jest popularyzacja nauki, są m.in.: wykłady, pokazy, filmy, wystawy, wycieczki oraz wiele innych atrakcji.
www.festiwalnauki.edu.pl

Festiwal Warszawski „Skrzyżowanie Kultur”

Koncerty, spektakle teatralne, ciekawe propozycje filmowe, warsztaty i spotkania dyskusyjne.
www.festival.warszawa.pl

Filmowa Stolica Lata

Festiwal kin plenerowych odbywający się w największych warszawskich parkach. W każdym z parków prezentowane są inne gatunki filmowe.
www.filmowastolica.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Maraton Warszawski

Jedna z największych imprez biegowych w Polsce i na świecie, podczas której uczestnicy pokonują dystans 42,195 km. Wśród imprez towarzyszących odbywają się m.in.: spotkania z gwiazdami, koncerty, targi sportowe oraz wiele innych.
www.maratonwarszawski.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewekoronie.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu, autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu, najbliższe w 2016 r.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej „Organy Archikatedry”

Jeden z najpoważniejszych festiwali organowych w Europie. Każdego roku gości wybitnych organistów-wirtuozów z całego świata.
www.kapitula.org

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”

Największy w Polsce festiwal o randze międzynarodowej poświęcony muzyce współczesnej.
www.warszawska-jesien.art.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej

Podczas Festiwalu swoje umiejętności prezentuje światowa czołówka cyrkowych aktorów z całego świata.
www.cyrk-zalewski.com.pl

Międzynarodowy Festiwal Tańca Współczesnego „Ciało/Umysł”

Prezentacja najnowszych i najciekawszych nurtów polskiej i światowej sztuki tańca, nowych tendencji w choreografii oraz wspieranie kreatywności, progresywnych propozycji i nowej jakości.
www.cialoumysl.pl

Nightskating Warszawa

Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Warszawski Festiwal Organowy „Organy Śródmieścia”

Cykl recitali organowych w wykonaniu organistów-wirtuozów w warszawskich kościołach.
www.kapitula.org

Wielka Warszawska

Prestiżowa gonitwa rozgrywana na Torze Wyścigów Konnych Służewiec o nagrodę Prezydenta m.st. Warszawy, na dystansie 2600 metrów.
www.torsluzewiec.pl

PAŹDZIERNIK**Biegnij Warszawo – zielone światło dla biegania**

Największa impreza biegowa w Polsce (aż do 10 000 uczestników). W 2009 roku otrzymała tytuł „najlepszej sportowej imprezy”. Uczestnicy pokonują trasę 10 km. Limit czasu 2 godziny.
www.biegnijwarszawo.pl

Festiwal Filmowy „Pięć Smaków”

Przegląd filmów fabularnych, dokumentalnych, animowanych i krótkometrażowych, któremu towarzyszą spotkania z twórcami, wykłady, panele dyskusyjne, happeningi.
www.piecsmakow.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewekoronie.pl

Międzynarodowe Forum Niezależnych Filmów Fabularnych im. Jana Machulskiego

Jeden z najważniejszych festiwali kina niezależnego w Polsce, podczas którego

prezentowanych jest kilkadziesiąt najlepszych filmów fabularnych, także animacji, jakie powstały w kraju i za granicą.
www.cinemaforum.pl

Międzynarodowe Spotkania Sztuki Akcji „Rozdroże”

Centrum Sztuki Współczesnej organizuje unikalny w skali Polski interdyscyplinarny, międzynarodowy festiwal prezentujący spektakle z pogranicza teatru, tańca i sztuk wizualnych.
www.csw.art.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej

Podczas Festiwalu swoje umiejętności prezentuje światowa czołówka cyrkowych aktorów z całego świata.
www.cyrk-zalewski.com.pl

Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci i Młodzieży – KORCZAK

Przegląd profesjonalnych i szkolnych przedstawień teatralnych z różnych stron świata i regionów Polski, skierowany do dzieci i młodzieży.
www.korczak-festival.pl

Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina

Jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych konkursów na świecie, poświęconych muzyce wybitnego polskiego kompozytora. Prezentacjom konkursowym towarzyszą koncerty okolicznościowe, przedstawienia operowe i baletowe, spotkania, dyskusje panelowe oraz wystawy. Odbywa się co 5 lat – najbliższa, XVII edycja, w 2015 r.
www.nifc.pl

Nightskating Warszawa

Jedna z najpopularniejszych imprez rolkowych w Warszawie. Wieczorny przejazd odbywa się ulicami, po których na co dzień jeżdżą samochody.
www.nightskating.waw.pl

Warszawski Festiwal Filmowy

Jedna z czołowych imprez filmowych w Europie Środkowej i Wschodniej, w programie której co roku znajduje się ponad sto nowych, premierowych filmów z całego świata.
www.wff.pl

Warszawski Festiwal Filmów o Tematyce Żydowskiej

Prezentacja filmów, dokumentów i fabuł o tematyce żydowskiej, nagradzanych i pokazywanych na najbardziej prestiżowych światowych festiwalach filmowych. Festiwalowi towarzyszą spotkania z aktorami, twórcami i bohaterami prezentowanych filmów oraz wystawy.
www.wjff.pl

Warszawski Festiwal Organowy „Organy Śródmieścia”

Cykl recitali organowych w wykonaniu organistów-wirtuozów w kościołach.
www.kapitula.org

Wyścig Psich Zaprzęgów i Parazawody Jesień
Wspaniała zabawa dla czworonogów i ich właścicieli, którzy muszą pokonać tor przeszkód w jak najszybszym czasie.
www.czeneka.org

LISTOPAD

„Dotknij Niepodległości” – Defilada historyczna
W Święto Niepodległości odbywa się szereg imprez – jedną z najważniejszych jest defilada wojskowa. Ulicami miasta maszerują pioski i pododdziały konne oraz przejeżdżają zabytkowe pojazdy militarne. Widowiskowym punktem programu jest pokaz musztry.

Bieg Niepodległości

Bieg na dystansie 10 kilometrów przez centrum Warszawy w celu uczczenia odzyskania niepodległości przez Polskę w 1918 roku, odbywający się 11 listopada.
www.wosir.waw.pl

Festiwal Filmów Rosyjskich „Sputnik nad Polską”

Przegląd kinematografii rosyjskiej, m.in.: kino nieme, perły ZSRR, propaganda radziecka, współczesne kino rosyjskie oraz bajki.
www.sputnikfestiwal.pl

Festiwal Filmy Świata Ale Kino!

Przegląd najciekawszych filmów spoza zachodniego kręgu kulturowego jest doskonałą okazją do poznania najnowszych produkcji z Azji, Afryki i Ameryki Łacińskiej.
www.manana.pl

Festiwal Muzyki Dawnej

Prezentacja dorobku polskich zespołów grających muzykę dawną na instrumentach z epoki.
www.zamek-krolewski.pl

International Jazz Festival Jazz Jamboree

Święto muzyki jazzowej w najlepszym międzynarodowym wydaniu.
www.jazz-jamboree.pl

Międzynarodowe Spotkania Sztuki Akcji „Rozdroże”

Centrum Sztuki Współczesnej organizuje unikalny w skali Polski interdyscyplinarny,

międzynarodowy festiwal prezentujący spektakle z pogranicza teatru, tańca i sztuk wizualnych.
www.csv.art.pl

Targi Książki Historycznej

Święto miłośników historii. W programie m.in.: spotkania z wydawcami, spotkania autorskie, promocje książek oraz pokazy filmów.
www.pwkh.pl

Warszawski Festiwal Gitarowy

Podczas Festiwalu występują polskie gwiazdy gitary, jak i wybitni zagraniczni wykonawcy.
www.nok.art.pl, www.wfg.com.pl

GRUDZIEŃ

Festiwal Muzyki Dawnej

Prezentacja dorobku polskich zespołów grających muzykę dawną na instrumentach z epoki.
www.zamek-krolewski.pl

Festiwal Slajdów Podróżniczych „Terra”

Pokazy slajdów z różnych zakątków świata i spotkania z podróżnikami.
www.terra.waw.pl

International Jazz Festival Jazz Jamboree

Święto muzyki jazzowej w najlepszym międzynarodowym wydaniu.
www.jazz-jamboree.pl

Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Watch Docs – Prawa Człowieka w Filmie”

Jeden z największych festiwali filmów o prawach człowieka na świecie, podczas którego prezentowane są najciekawsze filmy dokumentalne z całego świata.
www.watchdocs.pl

Rajd Barbórki

Tzw. Kryterium Asów, odbywające się w pierwszą sobotę grudnia na ulicy Karowej, na zakończenie sezonu wyścigowego. Swoje umiejętności prezentują w nim mistrzowie kierownicy z całego świata.
www.barborka.pl

Re:wizje Inwazja Sztuki Niezależnej

Kilkadziesiąt projektów – sztuki wizualne i projekty multimedialne, teatr, taniec, muzyka, literatura, film – prezentowanych w klubach, galeriach, blokach, garażach oraz fabrykach rozsianych w różnych częściach miasta.
www.rewizjewarszawa.pl

SZKOLNE FESTIWALE I INNE INICJATYWY

LUTY

Unikatowy Festiwal Offowy (UFO)

II LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Batorego, ul. Myśliwiecka 6
UFO to muzyka, tańce, przedstawienia, kabarety. Oprócz klasycznych form sztuki promowana jest również kultura alternatywna i „offowa”. Na UFO można obejrzeć m.in.: filmy nakręcone przez uczniów warszawskich szkół, zarówno te pierwsze, amatorskie, jak i te, po których widać, że są jedną z kolejnych udanych produkcji.
www.nowa.batory.edu.pl

MARZEC

Międzyszkolne Dni Kultury

XIII Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi im. płk. Leopolda Lisa-Kuli ul. Oszmiańska 23/25
Impreza ma na celu promowanie ciekawych zjawisk kultury poprzez rywalizację konkursową (konkurs plastyczny, recytatorski, wokalny, fotograficzny, taneczny), warsztaty tematyczne oraz prezentację dokonań twórczych młodzieży. Skierowana jest do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Każdego roku Dni Kultury poświęcone są innemu twórcy.
www.liceum13.edu.pl

KWIECIEŃ

Sceniczny Otwarty Festiwal Artystyczny SOFA

LXIV LO im. Stanisława Ignacego Witkiewicza ul. Elbląska 51
Celem przedsięwzięcia jest prezentacja talentów artystycznych (malarstwo, moda, fotografia, film, teatr, muzyka) uczniów z warszawskich szkół i placówek kulturalnych.
www.sofa.art.pl

Konkurs poetycki „Rytmy nieskończoności”

Organizator: L LO im. Ruy Barbosy, ul. W. Burdzińskiego 4
Ogólnopolski Przegląd Twórczości Poetyckiej im. Jacka Kaczmarskiego „Rytmy nieskończoności” adresowany jest do uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce oraz szkół średnich polonijnych.
www.rytmynieskonczonosci.pl

Kijem w mrowisko

Zespół Szkół nr 5 im. Stefana Kisielewskiego ul. Szczawnicka 1
W konkursie „Kijem w mrowisko – młodzi mistrzowie pióra i pięciolini” można startować

w kategorii praca literacka, kompozycja muzyczna, plakat i reportaż fotograficzny. Konkurs skierowany jest do uczniów szkół gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych oraz uczniów i studentów szkół muzycznych.
www.zs5.edupage.org

PAŹDZIERNIK

Festiwal im. Leopolda Tyrmanda „Tyrmandiada”
Społeczne LO nr 7 im. Bronisława Geremka STO i Społeczne Gimnazjum nr 55 STO ul. Karmelicka 26

W trakcie Festiwalu odbywają się spaceracje po Śródmieściu w poszukiwaniu korzeni Tyrmanda, pokazy filmów, warsztaty, koncerty, konkursy fotograficzne. Organizatorzy dążą do rozpowszechnienia wiedzy na temat tożsamości historycznej i kulturalnej Śródmieścia, a także wiedzy na temat życia oraz twórczości Leopolda Tyrmanda.
www.tyrmandiada.slo7.waw.pl

GRUDZIEŃ

Festiwal Teatralny

XXVII LO im. Tadeusza Czackiego, ul. Polna 5
Każda klasa przygotowuje sztukę teatralną, a jury złożone z nauczycieli, dyrekcji i uczniów wybiera zwycięzców poszczególnych kategorii (m.in.: na najlepszą rolę męską i żeńską, najlepszy scenariusz, scenografię, muzykę). Główną nagrodą jest Duże Grand Prix, o które walczą drugie i trzecie klasy. Pierwsze klasy walczą o Małe Grand Prix. Za otrzymanie Dużego lub Małego Grand Prix klasa otrzymuje również nagrody pieniężne ufundowane przez Radę Rodziców i Fundację Liceum Czackiego. Najlepsze sztuki są co roku wystawiane w jednym z warszawskich teatrów.
www.fundacjaaczackiego.pl

Śródmiejski Festiwal Młodych Talentów

Festiwal odbywa się pod patronatem Burmistrza Dzielnicy Śródmieście pod hasłem „Uwier w siebie i pokaż, co potrafisz”. Projekt realizują placówki edukacji pozaszkolnej: Młodzieżowy Dom Kultury „Muranów” i Młodzieżowy Dom Kultury im. W. Broniewskiego przy wsparciu Wydziału Oświaty i Wychowania oraz Wydziału Kultury. W ramach Festiwalu organizowane są konkursy: literacki, recytatorski, plastyczny,

fotograficzny, muzyczny, taneczny, teatralny, a od ub. roku szkolnego także filmowy. Organizowane są uroczyste podsumowania, koncerty, wernisaże, wystawy, warsztaty fotograficzne, muzyczne i taneczne. Uczniowie mają możliwość zaprezentowania swoich dokonań na deskach teatru Stara Prochownia oraz podczas uroczystej Gali finałowej w Teatrze Palladium.
www.srodmiescie.warszawa.pl

Konfrontacje Artystyczne Dzieci i Młodzieży
SCEK, ul. Jezuicka 4
Konfrontacje Artystyczne to cykl prezentacji teatralnych, plastycznych i literackich, promujący osiągnięcia artystyczne dzieci i młodzieży (szkoły podstawowe, gimnazjalne i ponadgimnazjalne) Mazowsza oraz uczestników zajęć w ośrodkach edukacji pozaszkolnej, w klubach i domach kultury. Konfrontacje Artystyczne Dzieci i Młodzieży realizowane są dwa razy w roku, w edycji jesiennej i wiosennej.
www.scek.pl

Kultura

Muzea dla nastolatka

Do muzeów możecie się wybrać całą rodziną na wystawy stałe, czasowe, zajęcia warsztatowe, spotkania, wykłady. Oferta jest bogata i różnorodna. Wiele muzeów organizuje warsztaty połączone z wystawami czasowymi oraz lekcje muzealne, na które nastolatek przyjdzie ze swoją klasą.

Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej
pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl. Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw – na stronie internetowej Zamku. W sezonie zimowym (od października do kwietnia) w poniedziałki ekspozycja jest zamknięta. Ceny biletów – Trasa Zamek: normalny 22 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny (przysługuje dzieciom do lat 17 i ich rodzicom) 14 zł od osoby. „Muzeum za złotówkę”: dzieci i młodzież do lat 16 zwiedzają za symboliczną złotówkę.

Oferta edukacyjna lekcji muzealnych przeprowadzanych w Zamku Królewskim jest niezwykle bogata i dostosowana do obowiązującej podstawy programowej przyjętej przez MEN. Tematy lekcji nawiązują do stałej ekspozycji Zamku, ale istnieje też możliwość zrealizowania warsztatów według tematów zaproponowanych przez szkołę. Uczniowie mogą wziąć udział w lekcjach poświęconych historii odbudowy Zamku, Konstytucji 3 Maja, poznać dwór Jagiellonów, historię pieniądza itp. Lekcje odbywają się od poniedziałku do piątku i trwają od ok. 1,5 godziny do 2 godzin. Niektórym lekcjom towarzyszą krótkie przedstawienia teatralne, trwające 30-50 min. Ponieważ spektakle z udziałem profesjonalnych aktorów wymagają wcześniejszych przygotowań i ustaleń, dlatego rezygnacji z przedstawienia można dokonać nie później niż 10 dni przed terminem. Dodatkowe informacje pod nr. tel. 22 355 51 05. Cena zajęć za lekcję muzealną – 150 zł od klasy, za zajęcia plastyczne – 160 zł od klasy. Lekcje połączone ze spektaklem teatralnym – 17 zł od osoby. Takie ceny obowiązują również klasy integracyjne. Szkoły specjalne i ośrodki szkolno-wychowawcze rezerwują lekcje tak, jak szkoły zwykłe. Cena jednej lekcji wynosi 70 zł od klasy. Szkoły specjalne nie są zwolnione od opłat za lekcje z przedstawieniem i płacą 15 zł lub 17 zł od osoby. Lekcje można zamawiać pisemnie przez cały rok. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszenia znajdujący się na stronie internetowej Zamku i przesłać pod adresem: Dział Rezerwacji Zamku Królewskiego, pl. Zamkowy 4, 00-277 Warszawa. O terminie lekcji otrzymujemy powiadomienie pisemne. Pod tym samym adresem można również zamawiać warsztaty na Zamku, które zakładają osobisty, aktywny udział uczestników w zajęciach. Poszczególne tematy zajęć inspirowane są wybranymi wydarzeniami z historii, elementami wnętrza zamkowych i eksponowanymi dziełami sztuki. Zajęcia prowadzi zespół doświadczonych pracowników Zamku.

Muzeum Łazienki Królewskie

ul. Agrykoli 1, tel. 22 506 00 24, www.lazienki-krrolewskie.pl. Pałac na Wyspie czynny: w sezonie letnim (15 kwietnia – 14 października): poniedziałek 11.00-18.00, wtorek, środa, niedziela 9.00-18.00, czwartek-sobota 9.00-20.00. W sezonie zimowym (15 października – 14 kwietnia): poniedziałek 11.00-18.00, wtorek-niedziela 9.00-18.00, od 17.00 do 18.00 wejście jest bezpłatne. Stara Pomarańczarnia, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek czynne: w sezonie letnim (15 kwietnia – 14 października):

poniedziałek 11.00-18.00 (Podchorążówka do 16.00), wtorek-niedziela 9.00-18.00. W sezonie zimowym (15 października – 14 kwietnia): poniedziałek 11.00-16.00, wtorek-niedziela 9.00-16.00, Biały Domek nieczynny. Zabytkowy Ogród Muzeum czynny codziennie od świtu do zmierzchu. Ceny biletów do poszczególnych obiektów można znaleźć na stronie internetowej Muzeum. Muzeum Łazienki Królewskie jest nieczynne w dni: Wielki Piątek, Wielka Sobota, Wielka Niedziela, święta ruchome, 1 listopada, 24, 25, 26, 31 grudnia i 1 stycznia.

Lekcje muzealne odbywają się w autentycznych wnętrzach stanisławowskich. W Starej Pomarańczarni uczniowie poznają tajemnice sceny i zaglądają za kulisy Teatru Stanisławowskiego. W Pałacu na Wyspie przechadzając się po reprezentacyjnych salach i prywatnych apartamentach, odkrywają, że nic nie jest tu przypadkowe, wszystko ma swoją symbolikę i ukryte znaczenie. Poza tym w czasie lekcji zapoznają się z kolekcją króla i jego artystycznymi przedsięwzięciami, oceniają, czy wszystkie królewskie inicjatywy przyczyniły się do rozwoju polskiej sztuki, poznają życie towarzyskie Warszawy za czasów Stanisława Augusta. To tylko niektóre propozycje lekcji muzealnych. Aby zamówić lekcję muzealną lub przyrodniczą, należy wysłać mailem: edukacja@lazienki-krrolewskie.pl formularz zgłoszeniowy (do pobrania na stronie Muzeum). Opłata za zajęcia (lekcje muzealne ok. 60 min, lekcje przyrodnicze ok. 100 min): 12 zł od ucznia lub 10 zł od ucznia w przypadku grupy z niepełnosprawnością. Grupa powinna liczyć nie mniej niż 15 osób.

Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa w Łazienkach Królewskich

ul. Szwoleżerów 9, tel. 22 522 66 30, www.muzeum.warszawa.pl. Muzeum jest czynne w okresie wiosenno-letnim (1 maja – 30 września): wtorek-piątek 10.00-17.00, sobota, niedziela 11.00-18.00; w okresie jesienno-zimowym (1 października-30 kwietnia): środa-niedziela 10.00-15.00. Ceny biletów: Koszary Kanonistów: normalny 8 zł, ulgowy 5 zł; wystawa czasowa: normalny 3 zł, ulgowy 2 zł; Stajnia Kubickiego: normalny 4 zł, ulgowy 2 zł. W czwartki wstęp wolny. W ramach akcji „Muzeum za złotówkę” dla dzieci w wieku 7-16 lat wstęp na wszystkie ekspozycje 1 zł.

Lekcje muzealne mogą być przeprowadzane przez pracowników Muzeum na podstawie opracowań autorskich, przez nauczycieli, którzy otrzymują bezpłatne materiały dydaktyczne, jak i przez samych uczniów, którym Muzeum udostępnia niezbędne do przygotowania się materiały. Zapisy i informacje: tel. 22 22 66 38. Koszt zajęć: 75 zł + 1 zł od osoby, pakiet edukacyjny 17 zł od osoby (przy współpracy z Muzeum Łazienki Królewskie). Przykładowe tematy lekcji: „Opowieści dworu ziemiańskiego”, „Tropy i ślady zwierząt”, „Konne podróże – karetą, bryczką, saniami...”, „Polowanie na zabytki”.

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. S. Kostki Potockiego 10/16, tel. 801 011 779, 22 842 07 95, www.wilanow-palac.pl. Godziny otwarcia: w sezonie turystycznym (25 kwietnia – 27 września) – poniedziałek 9.30-20.00, środa, sobota, niedziela 9.30-18.00, wtorek, piątek 9.30-16.00, w czwartek zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 10.30-18.00. Poza sezonem turystycznym (28 września – 18 grudnia i 14 stycznia – 24 kwietnia) – poniedziałek, środa, piątek, sobota, niedziela 9.30-16.00, we wtorki pałac zamknięty dla zwiedzających, czwartki – zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 9.30-16.00. Ceny biletów (bez przewodnika): normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, edukacyjny 10 zł, „Muzeum za złotówkę” – 1 zł. Koszt zwiedzania tematycznego: bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł + 100 zł od grupy (do 25 osób).

Na warsztatach i lekcjach muzealnych w Muzeum w Wilanowie uczniowie mogą poszerzać wiedzę o kulturze i naturze Wilanowa, jego mieszkańców, a także o epoce, w której żył król Jan III Sobieski – zarówno pod kątem historycznym, artystycznym, obyczajowym, jak i przyrodniczym. Zajęcia odbywają się na wybranych (zależnie od tematu lekcji) częściach ekspozycji stałej lub czasowej, w sali edukacyjnej lub na terenie parku. Tematy wszystkich zajęć można znaleźć na stronie Muzeum w zakładce Edukacja. Zajęcia odbywają się w poniedziałki, środy, czwartki i piątki, a w sezonie turystycznym również we wtorki. Rezerwacja pod nr. tel. 22 544 28 50 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00), e-mailowo: bilety@muzeum-wilanow.pl lub poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie Muzeum. Informacji o spotkaniach muzealnych, przyrodniczych i warsztatach udziela Dział Edukacji, tel. 22 544 27 58, e-mail: edukacja@muzeum-wilanow.pl. Koszt: lekcje w pałacu, warsztaty historyczne oraz lekcje w ogrodzie i warsztaty przyrodnicze 10 zł od osoby + 100 zł od grupy.

Muzeum Fryderyka Chopina

Pałac Ostrogskich, ul. Okólnik 1, tel. 22 441 62 51 (52), www.chopin.museum.pl
 Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-20.00; poniedziałek – zamknięte dla zwiedzających;
 1 i 3 maja, Zielone Świątki, Boże Ciało, 15 sierpnia, 1 i 11 listopada, 26 grudnia w godzinach 11.00-20.00, 31 grudnia 11.00-17.00. Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł, grupowy normalny 18 zł, grupowy ulgowy 11 zł, rodzinny 62 zł, niedziela – wstęp wolny. Muzeum może zwiedzać jednocześnie ok. 70 osób, dlatego dobrze zarezerwować wcześniej termin i bilet.

Muzeum Chopina to miejsce niezwykle – nowoczesne, interaktywne, pobudzające wszystkie zmysły zwiedzających. Ideą Muzeum jest indywidualne zwiedzanie i doświadczanie Chopina, dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Lekcje muzealne organizowane są dla wszystkich poziomów naukania. Godzinne zajęcia odbywają się od wtorku do piątku w godzinach 9.00-11.00. Uczestnicy spędzają pół godziny w przestrzeni warsztatowej oraz pół godziny na ekspozycji. Maksymalna liczebność grupy to 25 osób. Na zajęciach uczniowie mogą dowiedzieć się o edukacji i wykształceniu Fryderyka Chopina, pracy w Warszawie i w Paryżu, podróżach, przyjaciółach, fortepianach, pierwszych miłośnicach, zawodzie nauczyciela i pianisty. Zobaczają też, w jaki sposób działa Muzeum i jak projektuje się wystawy. Cena lekcji dla grupy zorganizowanej – 250 złotych (w tym opiekunowie); w przypadku zapisów na 4 lekcje – 200 zł za każdą. Szczegółowe informacje o programie i pomoc w wyborze tematu lekcji: tel. 22 441 62 57, rezerwacje: 22 441 62 51 oraz pod adresem: bilety.muzeum@nifc.pl.

Muzeum Powstania Warszawskiego

ul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05, www.1944.pl
 Godziny otwarcia: poniedziałki, środy i piątki: 8.00-18.00, soboty i niedziele: 10.00-18.00, w czwartki 8.00-20.00, we wtorki – nieczynne. Ceny biletów: normalny 18 zł, ulgowy 14 zł, grupowy 10 zł od osoby, w niedzielę wstęp wolny (bilet wstępu obejmuje także pokaz filmu „Miasto Ruin” 3D). Audioprzewodniki dostępne są w 21 językach, cena 10 zł.

Muzeum Powstania Warszawskiego prowadzi lekcje muzealne z historii i języka polskiego. Zajęcia z młodzieżą gimnazjalną i licealną odbywają się w jednej z sal wykładowych i gwarantują rzetelną wiedzę o dziejach Powstania Warszawskiego i o okresie II wojny światowej w Polsce. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem ekspozycji, fragmentów ekspozycji oraz we współpracy z Powstańcami. Uczniowie łatwiej zapamiętują podawane informacje dzięki zastosowaniu nowoczesnej metodyki w postaci gier dydaktycznych i innych form naukania interaktywnego. Jest to muzeum z nowoczesną aranżacją wykorzystującą efekty multimedialne, gdzie na zwiedzającego oddziałuje obraz, światło i dźwięk. Lekcje muzealne dla gimnazjalistów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych odbywają się w poniedziałki, czwartki i piątki, o 9.15, 11.15, i 13.15. Dla grup szkolnych obowiązuje rezerwacja telefoniczna lekcji: tel. 22 539 79 39 i 22 539 79 70. Następnie przyznane terminy lekcji należy potwierdzić w ciągu 7 dni faksem pod nr. 22 539 79 71. Koszt lekcji to 100 zł. Ponadto Dział Edukacji Kulturalnej (Instytut Stefana Starzyńskiego) organizuje warsztaty i szkolenia skierowane do różnych grup wiekowych, także do rodzin, których tematyka wiąże się z historią Warszawy oraz współczesnymi zjawiskami kulturowymi stolicy. Do tej pory odbyły się warsztaty fotograficzne, komiksowe, muzyczne oraz warsztaty z filmu animowanego. Warsztaty są prowadzone okolicznościowo. Informacje na temat bieżących wydarzeń organizowanych przez Muzeum Powstania Warszawskiego znajdują się w zakładce Kalendarz Imprez.

Muzeum Narodowe

Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, www.mnw.art.pl
 Godziny otwarcia: poniedziałek nieczynne, wtorek-niedziela 10.00-18.00, czwartek 10.00-21.00.
 Ceny biletów: galerie stałe – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 30 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), grupowy 10 zł od osoby (min. 10 osób), wystawy czasowe (bilety wstępu obowiązują jednocześnie do galerii stałych): bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny 50 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), bilet grupowy 15 zł od osoby (min. 10 osób). Wtorek – bezpłatny wstęp do galerii stałych. Osobie dorosłej posiadającej Kartę Dużej Rodziny przysługuje

50% zniżki na bilety wstępu na ekspozycje czasowe oraz stałe. Dzieci i młodzież posiadające Kartę Dużej Rodziny w wieku do lat 18 (włącznie) uprawnione są do nabycia biletu na ekspozycje stałe i czasowe za 1 zł.

Zbiory Muzeum Narodowego to dzieła sztuki polskiej i światowej od antyku do współczesności. Obejmują malarstwo, rzeźbę, rysunki oraz rycin, fotografie, numizmaty, a także przedmioty sztuki użytkowej i wzornictwo. Dział Edukacji Muzeum organizuje lekcje muzealne dostosowane do wszystkich poziomów naukania. Lekcje są prowadzone od wtorku do niedzieli o godz. 10.15, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30. Czas trwania zajęć zwykle waha się od 60 do 90 minut. Pełny program lekcji muzealnych na stronie Muzeum. Zajęcia należy rezerwować z dwutygodniowym wyprzedzeniem – tel. 22 621 10 31 w. 246 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00. Odpłatność za lekcję wynosi 80 zł od grupy oraz za bilety wstępu do Muzeum na wystawę stałą bądź czasową. Wystawom towarzyszą liczne wydarzenia i pokazy tematyczne adresowane do młodzieży od 15 lat i osób dorosłych. Spotkania w galeriach muzealnych odbywają się od października do czerwca, raz w miesiącu (zawsze w soboty). W trakcie spotkań można szczegółowo poznać zbiory MNW i poszerzyć wiedzę z zakresu historii sztuki. Jest to okazja, aby przyjrzeć się nie tylko zbiorom galerii stałych i wystaw czasowych, lecz także zwiedzić niedostępne zazwyczaj dla publiczności pracownie i magazyny. „Urodziny mistrzów” to cykl spotkań w galeriach stałych, który jest okazją do przyjrzenia się bliżej życiorysom twórców, których prace znajdują się w zbiorach Muzeum. Zbiórka w holu głównym. Obowiązuje bilet wstępu do Muzeum. Spotkanie trwa ok. 45 minut. Wystawy czasowe można też zwiedzać całą rodziną w ramach „Rodzinnego zwiedzania Muzeum”. Spotkania należy umawiać z dwutygodniowym wyprzedzeniem pod nr. tel. 22 621 10 31 w. 246 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00. Zwiedzanie odbywa się w grupach do 10 osób, od wtorku do niedzieli w godzinach otwarcia Muzeum. Koszt: 80 zł + bilety wstępu do Muzeum lub na wystawę czasową (cena uwzględnia wszystkie materiały potrzebne do realizacji zajęć). Dzieci w wieku 7-16 lat za wstęp do galerii stałych płacą 1 zł. Spotkania trwają ok. 70 minut.

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, pl. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, www.zacheta.art.pl
 Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, grupowy 8 zł (wstęp od osoby, dla grupy co najmniej 15 osób, nie dotyczy oprowadzań), rodzinny 18 zł (wstęp dla 4 osób, w tym maksymalnie dla dwóch osób dorosłych z dziećmi lub młodzieżą szkolną do lat 18 oraz dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny), w czwartki wstęp wolny.

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki to największa i najbardziej znana galeria sztuki współczesnej w Polsce. Przybliża publiczności prace uznanych artystów zagranicznych oraz promuje polskich młodych twórców. Ważnym elementem oferty Zachęty jest edukacja. Na zwiedzanie z przewodnikiem Galeria zaprasza młodzież w każdą niedzielę o godz. 12.15. Oprowadzanie w cenie biletu wstępu, spotkanie w holu głównym. Zwiedzanie z przewodnikiem dla grupy można zamówić telefonicznie lub mailem od poniedziałku do piątku, co najmniej 2 dni przed planowaną wizytą: a.zdzieborska@zacheta.art.pl lub telefonicznie: tel. 22 556 96 42. Koszt: 150 zł, grupa może liczyć maksymalnie 30 osób. Zachęta organizuje warsztaty dla gimnazjalistów i dla młodzieży towarzyszące wystawom (wtorek-piątek). Zgłoszenia: a.zdzieborska@zacheta.art.pl lub 22 556 96 42. Koszt: 150 zł od grupy (do 30 osób).

Muzeum Sztuki Nowoczesnej, ul. Pańska 3, tel. 22 596 40 10, www.artmuseum.pl

Godziny otwarcia biura: poniedziałek-piątek 9.00-17.00. Godziny otwarcia wystaw: wtorek-niedziela 12.00-20.00

Muzeum Sztuki Nowoczesnej to nie tylko wystawy i działalność bieżąca, ale także ogromne zasoby udostępniane bezpłatnie online. Należą do nich: FilMOTEKA Muzeum (ponad 400 filmów polskich twórców awangardowych), Archiwum Sztuki Współczesnej prezentujące materiały dotyczące kluczowych polskich artystów i zjawisk artystycznych po 1945 roku oraz nagrane na wideo wykłady, spotkania i dyskusje. Muzeum organizuje dla młodzieży ponadgimnazjalnej bezpłatne lekcje muzealne, warsztaty, spacery po wystawie, zajęcia dla maturzystów i in. Wejść w Muzeum! – cykliczne warsztaty dla młodzieży ponadgimnazjalnej. Teoretyczno-praktyczne wprowadzenie w świat sztuki współczesnej. Podczas spotkań poruszane są najważniejsze zagadnienia aktualnej sceny artystycznej, choć nie brak również historii nurtów i tradycji, które ukształtowały oblicze sztuki XX wieku. Sztuka w Centrum – warsztaty dla młodzieży w wieku 13-16 lat.

Zajęcia odbywają się zarówno w siedzibie Muzeum Sztuki Nowoczesnej przy ul. E. Plater 51, jak i w terenie. Ich uczestnicy zajmą się eksplorowaniem centrum Warszawy, poznając różne oblicza sztuki, na które można natknąć się w czasie spaceru po mieście. Kontakt i rezerwacja pod adresem mailowym: zapisy@artmuseum.pl. Zgłoszenia grup za pomocą formularza internetowego.

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71-73, www.csw.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, piątek 12.00-21.00. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, rodzinny 20 zł, indywidualny wstęp do galerii dla okaziciela Karty Dużej Rodziny 5 zł, indywidualny wstęp do Kina.Lab dla okaziciela Karty Dużej Rodziny 7 zł, indywidualny wstęp do galerii dla dzieci i młodzieży uczącej się do 26 lat 1 zł, we czwartki wstęp wolny.

Zajęcia dla młodzieży realizowane są w formie warsztatów, lekcji i wykładów dla różnych grup wiekowych przez cały rok szkolny. Warsztaty w zależności od typu zajęć i wieku grupy trwają od 1,5 godziny do 2 godzin. Zgłaszać się można na adres e-mail: joren@cs.w.art.pl lub telefonicznie: 22 628 12 71/73 w.108, 510 160 638. Opłata za warsztaty (dla grupy do 30 osób) i wykład wynosi 140 zł. Opłata za lekcję o sztuce współczesnej (dla grupy do 30 osób) wynosi 100 zł. Opłaty wnoszone są w dniu odbywania się zajęć. Program Edukacji proponuje również dla grup młodzieży ze wszystkich typów szkół oraz wszelkich innych grup (rodzina, grupa przyjaciół) oprowadzanie po wystawach z przewodnikiem – w formie lekcji muzealnych lub „klasycznie”. Pozwala to nie tylko zwrócić uwagę na różne kierunki i techniki artystyczne, ale również zadawać pytania i prowadzić rozmowę o sprawach z nimi związanych. Tego typu zwiedzanie można zarezerwować telefonicznie: tel. 510 160 638, 22 628 12 71-73 w. 108 lub mailem: joren@cs.w.art.pl od poniedziałku do piątku, co najmniej 2 dni przed planowaną wizytą w Centrum Sztuki Współczesnej. Opłaty wynoszą: przewodnik 50 zł, bilety wstępu (ulgowy 6 zł, normalny 12 zł). Oprowadzanie od wtorku do niedzieli w godzinach 12.00-20.00. Grupa może liczyć maksymalnie 30 osób. Czas oprowadzania: 60-90 min.

Państwowe Muzeum Etnograficzne

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41(46), www.ethnomuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00. Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, „Muzeum za złotówkę” – 1 zł (do lat 16). Bilety wstępu dla posiadaczy Karty Warszawiaka lub Karty Młodego Warszawiaka: normalny 6 zł, ulgowy 3 zł. W soboty wstęp bezpłatny (oprowadzanie odpłatne).

Państwowe Muzeum Etnograficzne może poszczycić się największymi w kraju zbiorami z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. W muzeum regularnie odbywają się spotkania, pokazy, kiermasze i warsztaty z udziałem twórców ludowych, występy zespołów ludowych, widowiska folklorystyczne i inne. Uczniom proponuje się tu bardzo wiele przeróżnych lekcji muzealnych, które są uzupełnieniem szkolnego programu języka polskiego, historii, geografii i plastyki. Lekcje prowadzone są w salach wystawowych lub w pracowniach, ciekawie zilustrowane eksponatami i filmami. W ramach lekcji można własnoręcznie wykonać pisanek techniką batikową, namalować obrazek na szkle czy przymierzyć strój ludowy. Zajęcia trwają od 60 min. do 1,5 godz. Rezerwacja pod nr. tel. 22 696 53 80. Opłata za lekcję wynosi 195 zł + 1 zł od każdego ucznia. Dodatkowe informacje: tel. 22 827 76 41 w. 218.

Muzeum Azji i Pacyfiku

ul. Solec 24, tel. 22 629 67 24, www.muzeumazji.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-18.00, wstęp wolny.

Galeria Azjatycka, ul. Freta 5, tel. 22 635 28 11

Godziny otwarcia: poniedziałek, piątek-niedziela 12.00-18.00, wtorek-czwartek 10.00-18.00.

Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł, w czwartki wstęp wolny.

Proponowane przez Muzeum zajęcia są zgodne z najnowszą podstawą programową, a poszerzają wiedzę uczniów z zakresu historii, nauk o społeczeństwie, kultury, sztuki i przyrody na wszystkich poziomach nauczania. Specjalna oferta dla szkół artystycznych. Lekcje podzielone są na 5 grup tematycznych: sztuka, kultura, religie, przyroda i podróże. Zajęcia mogą być realizowane w Galerii Azjatyckiej lub w placówce zamawiającej.

Przybliżają one sylwetki polskich odkrywców i badaczy Azji, Australii i Oceanii, wprowadzają w świat kultury arabskiej, tybetańskiej, Państwa Wielkich Mogołów i in. W ofercie są zajęcia na temat mody orientalnej w Europie oraz mody i urody kobiecej w krajach Azji, spotkania poświęcone arcydziełom sztuki i architektury miast świata orientalnego: Stambułu, Isfahanu, Lahore, Samarkandy i Buchary. Na zajęciach można spróbować własnych sił w grze na instrumentach używanych w Indonezji lub w kaligrafii japońskiej. Terminy lekcji należy ustalać z kustoszem w Galerii Azjatyckiej, tel. 22 635 28 11. Koszt: 10 zł lekcja, 15 zł warsztaty.

Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza

Rynek Starego Miasta 20, tel. 22 831 40 61, www.muzeumliteratury.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, piątek 10.00-16.00, środa i czwartek 11.00-18.00, niedziela 11.00-17.00, w soboty oraz w trzecią niedzielę miesiąca wystawy są nieczynne. Ceny biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł, specjalny w ramach programu „Kultura dostępna” dla uczniów i studentów do 26 roku życia 1 zł, dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny 5 zł.

Oferta edukacyjna Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza przeznaczona dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych związana jest ze zbiorami Muzeum oraz ze szkolnymi programami nauczania języka polskiego. Godzinne wykłady systematyzują i rozszerzają wiedzę słuchaczy. Lekcje muzealne i warsztaty prowadzone są wyłącznie dla grup, które zarezerwowały wcześniej termin w Dziale Naukowo-Oświatowym: tel. 22 831 76 91. Lekcje muzealne są bezpłatne, a warunkiem uczestnictwa jest wykupiony bilet wstępu (ulgowy dla uczniów i studentów) na wystawy aktualnie czynne w Muzeum Literatury. Dla uczniów szkół gimnazjalnych prowadzone są warsztaty niezależnie od ekspozycji, np. „Muzealni detektywi”, w czasie których uczestnicy wyposażeni w pomocne informacje i wskazówki ruszają w teren, aby odnaleźć fragmenty wystawy i eksponaty, które pozwolą im zrekonstruować życiorys Adama Mickiewicza. Każda grupa zdobywa „dowody” jako dokumentację niektórych wydarzeń z życia poety. Następnie wszystkie dane są prezentowane przez uczestników warsztatów, którzy w indywidualny sposób tworzą opowieść o Adamie Mickiewiczu. Koszt warsztatu 1 zł od uczestnika. „Dlaczego muzeum?” to zajęcia dla grup ze szkół specjalnych, odbywające się w dwóch salach stałej ekspozycji „Adam Mickiewicz”. Wśród obrazów, mebli, pamiątek i bibelotów uczestnicy szukają ciekawych historii, różnic między „dawnymi i nowymi laty”, oceniają, który eksponat jest najciekawszy. Na zakończenie każdy z uczestników wykonuje swój rysunek, który staje się jedną z kart książki pamiątkowej. Udział w tych zajęciach jest bezpłatny. Lekcje muzealne dla młodzieży, wieczory literackie, spotkania z twórcami kultury, promocje książek i odczyty odbywają się również w oddziałach Muzeum Literatury: w Muzeum Andrzeja Struga (al. Niepodległości 210 m. 10a, tel. 22 825 09 71, godziny otwarcia: wtorek 12.00-18.00, czwartek 10.00-16.00, ceny biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł) oraz w Muzeum Marii Dąbrowskiej (ul. Polna 40 m. 31, tel. 22 825 31 13, godziny otwarcia: poniedziałek, środa 10.00-16.00, czwartek 12.00-18.00).

Muzeum Sportu i Turystyki

ul. Wybrzeże Gdyni 4, tel. 22 560 37 80, www.muzeumsportu.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00. W poniedziałki nieczynne. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 8 zł, grupowy (powyżej 5 osób) 6 zł od osoby, rodzinny (w piątki i niedziele do 5 osób – min. 1 osoba dorosła i dzieci do ukończenia szkoły podstawowej) 22 zł. W soboty wstęp wolny.

Muzeum prowadzi szeroko zakrojoną działalność edukacyjną skierowaną do dzieci i młodzieży. Podczas lekcji muzealnych gimnazjaliści i uczniowie szkół średnich poznają historię sportu i igrzysk olimpijskich, dowiadują się, co łączy turnieje rycerskie z dzisiejszymi zawodami sportowymi, uczą się właściwego zachowania na boisku i stadionie, a także szukają odpowiedzi na pytanie, jak przestrzegać zasady *fair play* w sporcie i życiu. Lekcje muzealne prowadzone są od wtorku do piątku w godz. 9.15-14.00 w grupach do 25 osób. Cena lekcji: prowadzonych w sali edukacyjnej 100 zł, prowadzonych na ekspozycji stałej 100 zł + bilet grupowy 6 zł od osoby. Zgłoszenia przyjmuje i informację udziela Dział Edukacji i Promocji, tel. 22 560 37 86 lub edukacja@muzeumsportu.waw.pl od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

Muzeum Warszawy

Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 596 67 00, 22 635 16 25, www.muzeumwarszawy.pl
 Lokalizacja: Muzeum Woli, Muzeum Warszawskiej Pragi, Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, Muzeum Drukarstwa Warszawskiego, Muzeum Farmacji, Muzeum Ordynariatu Polowego, Ośrodek Dokumentacji Badań Korczakianum, Centrum Interpretacji Zabytku, Piwnice Staromiejskie. Godziny otwarcia poszczególnych lokalizacji oraz ceny biletów znajdziesz na stronie Muzeum Warszawy.

Muzeum Warszawy gromadzi zbiory poświęcone historii Warszawy. Proponuje duży wybór zajęć dla młodzieży. Mogą to być zajęcia warsztatowe, stacjonarne, terenowe, prelekcje, kino. I tak np. w Muzeum Farmacji uczniowie poznają toksyczne właściwości różnych substancji i dowiedzą się, jak postrzegano w średniowieczu choroby. Kino (Rynek Starego Miasta 40) proponuje filmy, przeważnie 20-minutowe, które pokazują starą i współczesną Warszawę. Natomiast zajęcia terenowe mają najczęstszą formę spaceru. Lekcje muzealne dla grup szkolnych odbywają się od wtorku do piątku w godz. 9.00-14.00. Trwają od 45 minut do 1,5 godziny. Koszt zajęć to 100 zł (plus Vat). Lekcje należy zamawiać telefonicznie pod nr. Centrum Edukacji Muzeum: 22 531 38 52 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00 lub poprzez e-mail: edukacja@mhww.pl.

Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 05, www.dsh.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 10.00-20.00, sobota-niedziela 11.00-20.00. Wstęp wolny.

Lekcje muzealne w Domu Spotkań z Historią (DSH) mogą mieć różnorodne formy: warsztaty historyczne i plastyczne, gry miejskie, pokazy filmowe, tematyczne spaceru z przewodnikiem. Mogą z nich korzystać uczniowie w ramach lekcji wiedzy o społeczeństwie, wiedzy o kulturze, etyki, historii i języka polskiego. Odbywają się w ramach zajęć: Oblicza totalitaryzmów, Portrety Sprawiedliwych, Pamiętanie Peerelu, PRL dla początkujących, Filmowy PRL, Współczesne polskie kino historyczne, Kino Wolność, Ścieżki mniejszości, a także warsztatów edukacyjnych z wykorzystaniem relacji ze zbioru USC Shoah Foundation Institute for Visual History and Education. Do udziału w warsztatach zaproszone są także osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, osoby niewidome i niedowidzące, niepełnosprawne intelektualnie i ruchowo. Warsztaty można zarezerwować przesyłając zgłoszenie na adres e-mail: edu@dsh.waw.pl lub telefonicznie: tel. 22 255 05 25. Udział w warsztatach jest bezpłatny. „Ostry Dyżur Historyczny” – Fundacja Dziecięcy Uniwersytet Ciekawej Historii we współpracy z Domem Spotkań z Historią uruchomiły akcję skierowaną do uczniów gimnazjów i liceów z Warszawy, którzy muszą nauczyć się do sprawdzianu, do odpowiedzi, poprawić ocenę z kartkówki. Wystarczy zapisać się na spotkanie z wykładowcą, który w każdą środę w godzinach 14.00-17.00 będzie dyżurować w Domu Spotkań z Historią i tłumaczyć wszystkie zawiłości i problemy. Zgłoszenia można nadsyłać na adres: dziekanat@duch.edu.pl.

Muzeum Historii Polski, ul. Senatorska 35, tel. 22 211 90 02, www.muzhp.pl

Muzeum Historii Polski proponuje uczniom szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych udział w wydarzeniach łączących w sobie elementy wystawy z interaktywnością uczestników. Z okazji Święta Niepodległości, co roku 11 listopada, organizowana jest przez Muzeum plenerowa impreza „Przystanek Niepodległość”, w ramach której odbywają się fabularne gry przestrzenne, koncerty, gry miejskie, wystawy, prezentacje filmów, itp. „Zbrodnia katyńska”, to lekcja oparta na prezentacji multimedialnej. W trakcie zajęć omawiana jest sytuacja Polski i Polaków po 17 września 1939 r., a także stosunki polsko-sowieckie w czasie II wojny. „Armia Krajowa” – największa konspiracyjna armia okupowanej Europy, to zajęcia, podczas których uczniowie poznają podstawowe fakty na temat Armii Krajowej – powstanie organizacji, jej strukturę, formy działalności i losy powojenne żołnierzy AK. Zajęcia trwają 45 minut. Koszt to 80 zł za godzinę lekcyjną. Rezerwacja z tygodniowym wyprzedzeniem w Dziale Edukacyjnym, tel. 22 211 90 47, e-mail: oferta.edu@muzhp.pl.

Muzeum Techniki i Przemysłu NOT, Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47, www.mtip.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00, w poniedziałek nieczynne. Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 8 zł, grupowy 7 zł od osoby (grupa co najmniej 10 osób), rodzinny 30 zł, Planetarium 3 zł, Szklana Panienska 2 zł, Laboratorium Fizyczne 10 zł.

To fascynujące miejsce z ciekawymi wystawami stałymi i czasowymi. Tu młodzież może zobaczyć zdobycze techniki z różnych dziedzin: astronomii, fizyki, komunikacji, życia codziennego. Ogromną atrakcją może się okazać Planetarium, w którym odbywają się prelekcje astronomiczne. Dzięki specjalnej aparaturze, na wewnętrznej kopule Planetarium, można odtworzyć obraz nieba widocznego z północnej półkuli ziemi, w dowolnej porze doby i roku. Dla szkół Muzeum proponuje: „Wędrówka po Muzeum” – oferta skierowana jest do uczniów na różnych poziomach wiedzy. Podczas wędrówki uczniowie zapoznają się z rozwojem techniki od jej początków do czasów współczesnych. Czas zwiedzania Muzeum z przewodnikiem to 45-60 minut. „Lekcje Muzealne” pozwalają na realizację programu nauczania w sposób łączący wiedzę ze skorelowanych ze sobą przedmiotów. Uczniowie poznają unikatowe, oryginalne zabytki techniki i kultury materialnej. Lekcje są dostosowane do wszystkich poziomów nauczania. Czas trwania lekcji muzealnych to 35-60 min. Tematy lekcji można znaleźć na stronie Muzeum. Pokazy w Planetarium czy przy Szklanej Paniencie, Laboratorium Fizyczne, Wędrówkę po Muzeum, Lekcje Muzealne należy zamawiać wyłącznie osobiście lub telefonicznie: 22 656 67 47. Zwiedzanie z przewodnikiem oraz lekcje muzealne są dodatkowo płatne 30 zł od grupy.

Muzeum Ziemi PAN

al. Na Skarpie 20/26 i 27, tel. 22 629 80 63 w. 216 lub 203, www.mz.pan.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00, w soboty nieczynne.

Ceny biletów: normalny 4 zł, ulgowy 2 zł, w niedzielę wstęp wolny. Wstęp wolny także dla dzieci do lat 7, szkół i placówek specjalnych obsługujących osoby niepełnosprawne, opiekunów wycieczek.

Oprowadzanie po wystawach stałych: 15 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób).

Lekcje muzealne odbywają się od poniedziałku do piątku. Ilustrowane są zestawami minerałów i skał, skamieniałościami, mapami, przezroczami, filmami. Można je zamówić telefonicznie: tel. 22 629 80 63 w. 204. Pod tym samym numerem telefonu uzyskamy też więcej informacji o lekcjach. Przykładowe tematy lekcji dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych: „Pochodzenie i budowa planet”, „Budowa Ziemi i dryf kontynentów”, „Geologia i surowce mineralne Polski”, „Wulkany i trzęsienia ziemi”, „Co nam zostawił lodowiec?”, „Czy czeka nas potop?”, „Kiedy w Polsce rosły palmy”, „Właściwości bursztynu”. Lekcja muzealna: 20 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób). Warsztaty: 30 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób).

Muzeum Geologiczne

ul. Rakowiecka 4, tel. 22 459 23 48, www.geoportal.pgi.gov.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-15.00, sobota – nieczynne, niedziela 10.00-14.00. Wstęp wolny.

Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie w swoich zbiorach przechowuje i eksponuje pełny zakres materiałów naukowych dotyczących budowy geologicznej Polski. Różnorodność ekspozycji zainteresuje każdego: bogate kolekcje skał, liczne okazy minerałów i skamieniałości, szkielety wymarłych zwierząt z epoki lodowcowej, rekonstrukcja polskiego dinozaura – dilofozaura, tropy dinozaurów zamieszkujących kiedyś nasze ziemie, a także model pustyni i naturalnej wielkości rekonstrukcja jaskini. Ekspozycja jest interesująca zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla osób dorosłych. Zajęcia dla grup zorganizowanych odbywają się w określone dni miesiąca w sali nr 16. Opłaty za lekcję w formie wykładu z prezentacją multimedialną wynoszą 5 zł, a warsztatu 10 zł od uczestnika, przy minimalnej ilości 10, a maksymalnej 50 osób na lekcji i 30 osób na warsztatach. Zapisy na poszczególne zajęcia z wyprzedzeniem prowadzi sekretariat Muzeum: tel. 22 459 27 17 w godz. 9.00-15.00.

Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 66 37, www.muzewol.pan.pl

Godziny otwarcia: wtorek-sobota 8.00-16.00, niedziela 10.00-17.00, poniedziałek i dni świąteczne – nieczynne. Ceny biletów: normalny 8 zł, ulgowy (dla młodzieży i grup zorganizowanych) 4 zł, grupa z przewodnikiem 7 zł od osoby, bilet rodzinny (dla rodziców z co najmniej dwójką dzieci) 20 zł.

Lekcje muzealne proponowane przez Muzeum to 45-minutowe wykłady na wcześniej uzgodniony z przewodnikiem temat (tematy lekcji skupiają się na problemach współczesnego ewolucjonizmu takich jak pochodzenie człowieka, podbój lądów przez kręgowce oraz tajemnica zagłady dinozaurów).

Dla szkół ponadpodstawowych może to być „Antropogeneza” (wykład i prezentacja multimedialna), „Podbój łądów przez kręgowce” (ekspozycja muzealna) lub „Świat dinozaurów” (ekspozycja muzealna). Dla grup zorganizowanych niezbędna jest rezerwacja: tel. 22 656 66 37. Od wtorku do piątku po wystawie Instytutu Paleobiologii „Ewolucja na łądach” oprowadzają pracownicy IP PAN. Cena: 7 zł od osoby (Opiekunowie wstęp wolny). Grupa powinna liczyć przynajmniej 10 osób.

Muzeum Archeologiczne, ul. Długa 52 – Arsenał, tel. 22 504 48 00, www.pma.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, w soboty nieczynne, niedziela 10.00-16.00.

Ceny biletów: w okresie ekspozycji wystaw stałych bilet normalny 10 zł, ulgowy 5 zł; w okresie ekspozycji wystaw stałych i czasowych bilet normalny 12 zł, ulgowy 6 zł.

Muzeum Archeologiczne posiada bogatą kolekcję zbiorów z epoki paleolitu i mezolitu, neolitu, brązu, żelaza, zabytki wykopaliskowe pochodzące z ziem bałtów, materiały i zabytki wywodzące się z czasów wczesnego średniowiecza oraz zbiory numizmatyczne i materiały antropologiczne. Tematy zajęć muzealnych dla gimnazjalistów i szkół ponadgimnazjalnych, które proponuje Muzeum to: Lepienie z gliny – odtwarzanie pradziejowych technik wylepienia naczyń; Lepienie z gliny grzechotek pradziejowych; Mitologia słowiańska – Rzeźbienie w glinie figurek bóstw słowiańskich; Odtwarzanie z modeli wzorów paciorków szklanych z okresu wpływów rzymskich i średniowiecza; Historia książki – w średniowiecznym skrypcorium; Tkactwo pradziejowe; Metaloplastyka – wykonywanie biżuterii metalowej pochodzącej z epoki brązu; Średniowieczna mennica – bicie monet. Tematy lekcji muzealnych: Życie ludzi w epoce kamienia; Początki państwa polskiego; Płacidła; Na bursztynowym szlaku; Groby pierwszych władców i dostojników polskich; Biskupin – gród na jeziorze; Mój dom – budownictwo w pradziejach; Architektura romańska; Architektura gotyku; Włócznia, topór, miecz – archeologia broni. Zajęcia i lekcje muzealne można zamawiać telefonicznie: tel. 22 831 15 37 lub poprzez e-mail: informacja@pma.pl. Koszt zajęć muzealnych wynosi od 5,5 zł do 7 zł od osoby, lekcja muzealna kosztuje 6,5 zł od osoby.

Miejski Ogród Zoologiczny, ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, www.zoo.waw.pl

Godziny otwarcia: 9.00-do 15.30 (grudzień, styczeń) i 16.00 w soboty i święta, 16.00 (luty, listopad), 17.00 (marzec, październik), 18.00 (kwiecień-wrzesień), do 19.00 w soboty i święta (od maja). Ceny biletów: marzec-październik normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny (2 dorosłych i 1 dziecko 50 zł, 2 dorosłych i 2 dzieci 60 zł); listopad-luty normalny 10 zł, ulgowy 7 zł, rodzinny (2 dorosłych i 1 dziecko 25 zł, 2 dorosłych i 2 dzieci 28 zł).

ZOO jest miejscem unikalnym, niezwykłym i pięknym. Jest nie tylko enklawą bezpieczeństwa dla zagrożonych gatunków zwierząt, ale także ostoją ciszy i spokoju dla ludzi. Kilkogodzinny pobyt z rodziną czy przyjaciółmi zostaje w pamięci na długo. ZOO można zwiedzać na własną rękę, jak również poznawać poprzez udział w licznych imprezach organizowanych przez Ogród. Przez cały rok w Miejskim Ogródku Zoologicznym prowadzone są zajęcia dla dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych, gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych i wyższych uczelni. Rezerwacja zajęć w Dziale Dydaktycznym, tel. 22 619 56 28 lub 22 619 40 41 w. 179 lub 189. Koszt zajęć: 120 zł od grupy + ulgowy bilet wstępu po 15 zł od każdego ucznia. Jeden opiekun na 10 uczniów wchodzi bezpłatnie.

Kino

Sztuka filmowa na trwałe wpisała się w naszą kulturę, dlatego warto, aby obok edukacji literackiej, plastycznej, muzycznej pojawiła się w szkole także edukacja filmowa, będąca wartościowym i nowoczesnym dopełnieniem kształcenia dzieci i młodzieży.

Iluzjon – kino Filмотeki Narodowej, ul. L. Narbutta 50a, tel. 22 462 72 60, www.iluzjon.fn.org.pl

Kasa kina czynna od godz. 11.00. Rezerwacja biletów: tel. 22 462 72 60. Ceny biletów: normalny 14 zł (filmy ze zbiorów Filмотeki), 17 zł (dystrybucja), 19 zł (3D); ulgowy 12 zł (filmy ze zbiorów Filмотeki), 15 zł (dystrybucja), 16 zł (3D); seanse z tablicą lub lektorem 16 zł, seanse z muzyką na żywo 17 zł.

Tu odkryjesz klasykę filmową prezentowaną w retrospektywach, cyklach tematycznych, przeglądach, wystawach, na spotkaniach z twórcami filmowymi i festiwalach. Uczniowie szkół gimnazjalnych oraz

ponadgimnazjalnych mogą wziąć udział w pokazach złożonych z multimedialnej prelekcji oraz seansu filmowego (projekcje filmów należących do kanonu polskiego oraz światowego kina, spotkania z dorobkiem najwybitniejszych twórców sztuki ruchomego obrazu). Swoją szczególną status Iluzjon zawdzięcza przynależności do Filмотeki Narodowej – instytucji dysponującej zbiorami (jednymi z największych w Europie) archiwaliów i filmów – przedwojennych, powojennych, a także współczesnych. Uczestnictwo w pokazach edukacyjnych jest szansą na zapoznanie się z tymi unikalnymi zbiorami.

TR Warszawa

ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, 22 480 80 00, www.trwarszawa.pl

TR Warszawa to jeden z teatrów naszego miasta. Co wspólnego ma z kinem? Otóż jest miejscem, w którym prezentowane są także inne dyscypliny, takie jak film, muzyka, sztuki plastyczne czy audiowizualne. TR Warszawa prezentuje głównie, często jeszcze przed polską premierą, ambitne kino autorskie.

Kino filmów szkolnych

Kino Świt, ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09, www.dkswit.com.pl

Oferta Kina Świt skierowana jest do szkół na wszystkich poziomach kształcenia. Cykl „Kino filmów szkolnych” umożliwi dzieciom i młodzieży spotkanie z kinem (zarówno z klasyką, jak i twórczością współczesną), pogłębienie ich wiedzy z zakresu historii, sztuki, społeczeństwa, rozwija ich wrażliwość i przygotowuje do samodzielnego i świadomego obcowania z kulturą.

Terminy i godziny projekcji można ustalać indywidualnie. Rezerwacja pod numerem: tel. 22 811 01 05 w. 107, e-mail: mgrudziecka@dkswit.com.pl. Ceny biletów: 10 zł (dla grup powyżej 40 osób), 12 zł (dla grup do 40 osób). Wstęp dla opiekunów grup jest bezpłatny.

Filmowa Stolica Lata – Warszawskie Kina Plenerowe, www.filmowastolica.pl

Jest to wydarzenie, które na stałe wpisało się w wakacyjny krajobraz Warszawy. Przez ponad 10 tygodni lata można zobaczyć kilkadziesiąt filmów w kinach plenerowych, które znajdują się m.in. w takich miejscach, jak Pole Mokotowskie, Park Skaryszewski, Centrum Nauki Kopernik, Park Henrykowski, Park Bródnowski, Ogród Saski, amfiteatr Bemowo, Plaża Wilanów i inne. Repertuar filmowy znajdziesz na stronie www.mmwarszawa.pl.

Warsztaty filmowe i fotograficzne

Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 01, www.scek.pl

Podczas Warsztatów filmowych i fotograficznych uczestnicy poznają od strony praktycznej warsztat artysty filmowego i fotografa oraz konsultują i realizują własne pomysły filmowe lub projekty fotograficzne. Wiedza i umiejętności zdobyte w trakcie warsztatów poszerzają horyzonty uczestników, a także pogłębiają ich wrażliwość estetyczną i rozumienie sztuki. Zajęcia są pomocne przy egzaminach do wyższych szkół artystycznych. Są finansowane przez m.st. Warszawa. Zajęcia odbywają się w siedzibie SCEK, ul. Jezuicka 4, w Starej Prochowni SCEK, ul. Bolesć 2, na Scenie Dziecka w Piwnicach Staromiejskich SCEK, ul. Jezuicka 4 (wejście od ul. Brzozowej).

Teatr

Warszawskie teatry mają w swoim repertuarze ciekawe i ambitne przedstawienia dla młodzieży – zarówno komedie, musicale, jak i przedstawienia dramatyczne. Sprzedaż wejściówek jest prowadzona w zależności od teatru: na godzinę lub pół przed spektaklem, na miejsca siedzące lub stojące, w niektórych teatrach tylko w przypadku wyprzedania wszystkich miejsc siedzących, w innych tylko na wybrane spektakle. Poza tym cena wejściówek na poszczególne spektakle może być różna, a ich ilość jest najczęściej ograniczona. Dlatego, jeśli chcesz kupić tańszą niż bilet wejściówkę, dowiedz się, jakie są zasady sprzedaży. Nastolatek nie musi być w teatrze tylko widzem. Wiele teatrów organizuje warsztaty teatralne, na których młodzi ludzie mają możliwość tworzenia teatru. Takie zajęcia mają w swojej ofercie również niektóre domy kultury.

Teatr Kamienica

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, www.teatrkamienica.pl
Kasa biletowa czynna w tygodniu 9.00-19.00 oraz w weekendy od 11.00 do 19.00 lub do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia. *My, dzieci z dworca ZOO, Ania z Zielonego Wzgórza*

Teatr Narodowy

pl. Teatralny 3, tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64, www.narodowy.pl
Kasa przy pl. Teatralnym 3 czynna wtorek-sobota w godz. 11.00-14.30 i 15.00-19.00, niedziela od 16.00-19.00 lub na dwie godziny przed spektaklem, tel. 22 692 06 10; kasa przy ul. Wierzbowej 3 czynna na godzinę przed przedstawieniem, tel. 22 692 08 07. *Tango, Opowiadanie brazylijskie, Daily Soup, Dowód na istnienie drugiego*

Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana

ul. K. Karasia 2, tel. 22 826 92 71 (centrala), www.teatrpolski.waw.pl
Główna kasa biletowa: ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 22 826 92 76, czynna poniedziałek-piątek 10.00-19.00, sobota-niedziela 12.00-19.00. Kasa Dużej Sceny, ul. Karasia 2, czynna na godzinę przed spektaklem. Kasa Sceny Kameralnej, ul. Sewerynow, czynna na godzinę przed spektaklem. *Zemsta, Wesele, Emigranci, Quo vadis słowami Sienkiewicza, Eliota, Audena i innych*

Teatr Powszechny im. Zygmunta Hubnera

ul. J. Zamojskiego 20, tel. 22 818 25 16, www.powszechny.com
Kasa czynna: poniedziałek-sobota 12.00-18.00 lub do rozpoczęcia ostatniego spektaklu, w dni świąteczne 14.00-18.00 lub do rozpoczęcia ostatniego spektaklu. *Lilla Weneda, Fantazy, Decameron, Iwona, księżniczka z Burbona, Lalka. Najlepsze przed nami*

Teatr Rampa na Targówku

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, www.teatr-rampa.pl
Kasa czynna: wtorek-piątek 10.00-12.00 oraz 17.00-19.30. W sobotę i niedzielę kasa czynna na godzinę przed spektaklem. W poniedziałki kasa nieczynna. *Latający Cyrk Monty Pythona, Nie uchodzi, nie uchodzi... czyli damy i huzary*

Teatr Muzyczny Roma

ul. Nowogrodzka 49, 22 628 70 71, www.teatroma.pl
Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00-19.00, niedziela 13.00-18.00. Dział rezerwacji biletów: tel. 22 628 89 98, e-mail: rezerwacja@teatroma.pl; na minimum 1 dzień przed wizytą – tel. 600 050 064. *Mamma mia!*

Teatr Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza

pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 41, www.teatrstudio.pl
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00 (przerwa 15.00-15.30). Rezerwacja biletów: tel. 22 656 69 41, 22 620 21 02, e-mail: bilety@teatrstudio.pl. *Oleanna, Oniegin, Wiśniowy sad, Utalentowany pan Ripley, Efekt, Wichrowe wzgórze, Baby Doll*

Teatr Współczesny

ul. Mokotowska 13, tel. 22 825 59 79, www.wspolczesny.pl
Kasa czynna: wtorek-sobota od 11.00 do rozpoczęcia spektaklu, poniedziałki oraz dni bez spektakli 11.00-17.00; niedziela i święta od 13.00 do rozpoczęcia spektaklu. *Hamlet, Zabójca, Ludzie i anioły, Taniec albatrosa, Najdroższy, Posprzątane*

Teatr Żydowski im. Estery Rachel i Idy Kamińskich

Centrum Kultury Jidysz, pl. Grzybowski 12/16, tel. 22 850 56 56, www.teatr-zydowski.art.pl
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 11.00-14.00 oraz 15.00-18.00; sobota 12.30-19.00; niedziela 14.30-18.00. *Skrzypek na dachu*

Ponadto Teatr organizuje spotkania cykliczne:

„Przystanek poezja” – wieczory poświęcone tuzom żydowskiego pióra, ale także współczesnym poetom tworzącym w jidysz. Niepowtarzalna atmosfera Małej Sceny – Mamele pozwoli widzom nie tylko na zapoznanie się z twórczością żydowskich poetów, ale także na bliskie spotkanie z aktorami i rozmowę o literaturze.

„Bagaże Kultury” – to bagaże pełne wspomnień i opowieści, rękopisów, książek, taśm filmowych, teatralnych fotosów, bagaży emigrantów, wyrzuconych, podróżników, poszukiwaczy. Bagaże to tożsamość ich właścicieli – wielkich twórców współczesnej kultury.

„Mistrzowie sceny żydowskiej” – podczas comiesięcznych spotkań przedstawiane są widzom sylwetki twórców, którzy na przestrzeni wieków przyczynili się do rozwoju teatru i kultury żydowskiej.

Festiwale

Międzynarodowy Dzień Teatru, koordynacja w woj. mazowieckim: Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszeńskiego, ul. Jazdów 1, tel. 22 745 10 32, www.instytut-teatralny.pl

Z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Teatru w Warszawie (ogólnopolski projekt Dotknij Teatru organizowany z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru, www.dotknij-teatru.pl) odbywają się specjalne spotkania i przedstawienia dla widzów, dni otwarte, wystawy, próby otwarte, koncerty, happeningi, warsztaty, odczyty i konferencje, których zadaniem jest promocja i popularyzowanie teatru. Wiele wydarzeń jest adresowanych szczególnie do młodych ludzi – licealistów, studentów. Na część spektakli wstęp jest wolny, na pozostałe wchodzimy z dużą zniżką. Warto więc śledzić wydarzenia przygotowane na obchody Międzynarodowego Dnia Teatru, które odbywają się co roku 27 marca w rocznicę otwarcia Teatru Narodów w Paryżu.

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. Festiwal składa się z dwóch części: międzynarodowej i regionalnej. W 2014 r. Festiwal gościły: Teatr 6. piętro, Teatr Baj, Teatr Dramatyczny, Pałac Kultury i Nauki, Teatr Guliwer, Teatr Lalka, Teatr Narodowy, Teatr Powszechny, Teatr Studio, Teatr 21. Termin XIX Festiwalu KORCZAK 2015: 3-14.10.

Międzynarodowy Festiwal Sztuka Ulicy

Stowarzyszenie Scena 96, ul. Raszyńska 32/44 lok. 140, tel. 22 668 67 08, www.sztukaulicy.pl

To wydarzenie artystyczne o międzynarodowym zasięgu co roku gromadzi setki artystów z Polski i ze świata oraz dziesiątki tysięcy widzów. Prezentacje z dziedziny sztuk performatywnych, a w szczególności teatru, tańca i cyrku odbywają się na otwartej scenie ulic, placów, skwerów i parków stolicy. Przez dwa kolejne weekendy (czerwiec, lipiec) na Rynku Nowego Miasta, na pl. Zamkowym i w parku Agrykola, można oglądać przedstawienia znanych polskich i zagranicznych teatrów. Młodych ludzi, ale nie tylko, przyciąga ruchoma scenografia, efekty świetlne i projekcje multimedialne, przedstawienia z użyciem lalek, sztudeł i ognia, wspaniałe kostiumy i maski, akrobacje. Międzynarodowy Festiwal Sztuka Ulicy jest realizowany przez Stowarzyszenie Scena 96, grupujące artystów i animatorów kultury, które od wielu lat organizuje spektakle teatralne i taneczne, festiwale, prowadzi zespoły teatralne i taneczne, warsztaty i przedsięwzięcia edukacyjne o charakterze artystycznym.

Warsztaty teatralne

Teatr Ateneum, ul. Jaracza 2, tel. 22 502 81 51, 22 625 73 30, www.teatrateneum.pl
Biuro Obsługi Widzów – tel. 22 502 81 50, 22 625 73 30

Do licealistów adresowany jest projekt „Młode Ateneum” – cykl spotkań warsztatowych wzbogacających wiedzę i praktyczne umiejętności z dziedziny techniki teatralnej. Teatr obejmuje patronatem szkolne festiwale i przeglądy teatralne fundując nagrody dla uczestników tych przedsięwzięć. Wspiera realizację programów edukacji teatralnej w szkołach.

Teatr Narodowy, pl. Teatralny 3, tel. 22 692 06 09 (kancelaria), www.narodowy.pl

Teatr Narodowy proponuje dwa warianty lekcji teatralnych dostosowanych do wieku uczestników oraz warsztaty. Wariant I to lekcje teatralne w godzinach porannych dla klas gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych oraz grup zorganizowanych, w czasie których uczniowie: poznają kulisy teatru i jego historię; dowiadują się, jak powstaje spektakl; podglądają ludzi teatru podczas pracy (m.in.: techników scenicznych, zespół pracowni dekoracji, oświetleniowców); poznają podstawowe pojęcia teatralne; budują świadomość teatralną młodego widza. Lekcja trwa ok. 2 godziny. Wariant II to zajęcia teatralne tuż przed spektaklem dla grup zorganizowanych, w czasie których uczniowie są wprowadzani w temat spektaklu; rozmawiają o problemach poruszanych w przedstawieniu; pogłębiają odbiór spektaklu; dowiadują się, jak powstaje widowisko teatralne: od pomysłu do realizacji; poznają postaci współtwórców: autor, reżyser, scenograf, kostiumolog, kompozytor, choreograf, dramaturg, aktorzy. Lekcja trwa ok. 2 godziny. Warsztaty prowadzone są metodami aktywizującymi i angażującymi całą grupę przez teatrologów, animatorów, pedagogów teatru, artystów. Taka forma pozwala budować świadomość teatralną młodego widza i przygotować do pełniejszego odbioru sztuki. Rezerwacja lekcji: e.czarnocka@narodowy.pl.

Teatr Ochoty, ul. M. Reja 9, tel. 22 825 52 94, www.teatrochoty.pl

Ognisko Teatralne Teatru Ochoty, założone przez Halinę i Jana Machulskich, działa nieprzerwanie od ponad 40 lat. Zajęcia adresowane są do dzieci i młodzieży szkolnej. Od 2013 roku przy Ognisku powstała również grupa dla dorosłych, powyżej 18 lat. Opłata za zajęcia wynosi: dla grup mających zajęcia 2,5h zajęć tygodniowo 150zł/miesiąc, dla grup mających 3-3,5h zajęć tygodniowo 170 zł/ miesiąc. Rekrutacja trwa 2 miesiące i odbywa się raz do roku (lipiec-wrzesień). Wszyscy chętni, po zapoznaniu się z ofertą ogniska, wypełniają kartę zgłoszenia dostępną na stronie internetowej Teatru i przesyłają ją na adres: ognisko@teatrochoty.pl. We wrześniu odbywają się rozmowy i warsztaty (forma rekrutacji jest różna dla różnych grup wiekowych). Koszt udziału w rekrutacji wynosi 20 zł od osoby. Zajęcia zaczynają się w pierwszym tygodniu października. Wszelkich informacji udziela sekretariat Ogniska, tel. 22 825 52 94, e-mail: ognisko@teatrochoty.pl.

Teatr Powszechny, ul. J. Zamojskiego 20, tel. 22 818 25 16, www.powszechny.com

„Teatr w klasie” – cykl spotkań teatralnych przeznaczony dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Sala lekcyjna w szkole staje się sceną, na której aktorzy pokazują spektakl na temat aktualnych problemów i zagadnień społecznych. W drugiej części spotkania dołączają moderatorzy ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej i prowadzą dyskusję rozwijającą tematykę spektaklu. Kontakt dla szkół zainteresowanych projektem: tel. 510 131 807, e-mail: teatrwklasie@powszechny.com. Uczniowie szkół licealnych mogą również uczestniczyć w panelach dyskusyjnych i w wykładach, dotyczących szeroko rozumianej problematyki teatralnej. Atrakcyjną propozycją jest cykl edukacyjny KINOTEATR, w ramach którego prezentowane są filmy pokazujące to, czego nie widać z perspektywy teatralnej widowni, czyli kulisy życia zespołów teatralnych, ich osobny, zamknięty świat funkcjonujący obok rzeczywistości, czy wreszcie samych twórców, ich rozterki i pracę. Przed każdym pokazem – komentarz ludzi teatru: reżyserów, aktorów, dramaturgów. Interesującą formą budowania świadomego odbioru sztuki teatralnej i rozbudzania twórczej aktywności młodego widza są warsztaty przeznaczone dla grup szkolnych. Odbywają się na scenie, przed obejrzeniem spektaklu bądź po jego prezentacji. Pozwalają na swobodną wymianę myśli na temat problemów poruszanych w przedstawieniu. Spotkanie w cenie biletu na spektakl i bazują na połączeniu doświadczeń uczestników z tematami poruszonymi w przedstawieniu. Ich celem jest wprowadzenie młodych ludzi w przestrzeń sztuki oraz wypracowanie umiejętności świadomego jej odbioru. Zajęcia mają charakter praktyczny.

Teatr Rampa na Targówku, ul. Kołowa 20, tel. 22 679 50 51,52, www.teatr-rampa.pl

Fundacja Twórczego Rozwoju Dziecka w ramach swojej działalności prowadzi warsztaty artystyczne kierowane do utalentowanych wokalnie, teatralnie i tanecznie dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 16 lat. Zajęcia w ramach Szkoły Musicalowej TINTILO (www.tintilo.com) trwają przez cały rok szkolny i odbywają się dwa lub trzy razy w tygodniu (w zależności od zaawansowania grupy) w godz. 18.00-20.00 w szkole przy ul. Elekoralnej 12/14.

Instruktorzy i trenerzy prowadzą zajęcia z warsztatu teatralnego, z muzyki i tańca. W ramach Szkoły TINTILO dzieci i młodzież przygotowują się m.in. do występów w muzycznych spektaklach teatralnych wystawianych przez Teatr Muzyczny TINTILO w warszawskim Teatrze Rampa. Kontakt dla zainteresowanych przyjęciem do Szkoły Musicalowej TINTILO: tintilo@tintilo.com.

TR Warszawa, ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 00, www.trwarszawa.pl

„EdukaToR” – dwugodzinne warsztaty lub wykłady powiązane tematycznie lub formalnie z konkretnym spektaklem z repertuaru TR, głównie dla grup zorganizowanych, prowadzone w siedzibie teatru. Jest to projekt otwarty – można dołączyć do niego w każdej chwili, wziąć udział jednorazowo lub zgłaszać się na comiesięczne warsztaty. EdukaToR skierowany jest do gimnazjalistów, licealistów, studentów oraz osób dorosłych. „Warsztaty otwarte w TR” to formuła wprowadzająca do spektaklu poprzez cykl warsztatów organizowanych raz w miesiącu. Projekt adresowany jest do szerokiego grona widzów i sympatyków teatru bez względu na wiek. Warsztaty prowadzone są przez profesjonalnych performerów, pedagogów teatru i aktorów. Wstęp wolny. Zapisy pod adresem: edukacja@trwarszawa.pl. Cykle spotkań wokół prezentowanych spektakli dające możliwość wymiany poglądów na temat poruszanych w nich problemów. Spotkania z psychologami, pedagogami, trenerami kierowane do młodzieży, rodziców, nauczycieli i wychowawców. Wstęp wolny. Zapisy pod adresem: edukacja@trwarszawa.pl. „Audiodeskrpcja w TR” – warsztaty wiedzy o teatrze prowadzone dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu, przygotowujące do odbioru spektaklu, które rozpoczynają się od wejścia na scenę, dotknięcia scenografii i rekwizytów i wstępnej opowieści o spektaklu. Następnie odbywają się warsztaty performatywne przygotowujące do odbioru spektaklu, a kończą dyskusją – niekiedy z udziałem aktorów. Od 2014 roku projekt kontynuowany jako TR BEZ BARIER. Kontakt tel. 518 012 431, edukacja@trwarszawa.pl.

Teatr Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza, pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 41, www.teatrstudio.pl

„Lekcja teatralna”, to okazja, aby oglądać teatr od kulis: od bufetu po pracownię akustyczną. Lekcje trwają 60 minut, przeznaczone są dla grup zorganizowanych od 15 do 30 osób. Terminy – od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00. Koszt lekcji wynosi 20 zł od osoby. „Bawimy się w Szekspira” to praktyczne zajęcia aktorskie dla dzieci i młodzieży, podczas których uczestnicy poznają teatr od podstaw, uczą się, jak wyrazić zbudować postać teatralną, sprawdzają działanie gestu scenicznego, rekwizytu, wcielają się w ulubionych bohaterów, komponując dla nich odpowiedni kostium. Czas trwania lekcji 60 minut. Lekcje przeznaczone są dla grup zorganizowanych od 15 do 25 osób. Terminy – od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00. Koszt lekcji wynosi 20 zł od osoby. „Warsztaty do spektaklu” – to wprowadzenie uczestników w świat sztuki, którą będą mieli okazję zobaczyć na scenie. Tematyka spektaklu oraz poruszane w nim problemy stanowią podstawę do prowadzenia teatralnych gier i zabaw. Czas trwania lekcji 60 minut. Lekcje przeznaczone są dla grup zorganizowanych od 15 do 25 osób. Terminy – od poniedziałku do piątku w godz. 08.00-16.00. Koszt lekcji wynosi 10 zł/ od osoby. „Charakteryzacja teatralna” – warsztaty pozwalające na poznanie tajemnic teatralnej metamorfozy i pracy charakteryzatora. Uczestnicy na własnej skórze doświadczą efektów teatralnej charakteryzacji. Poznają najważniejsze techniki przygotowania wyrazistego makijażu, ułożenia oryginalnej fryzury, doklejania wąsów, bród i różnych części ciała. Czas trwania lekcji 60 minut. Lekcje przeznaczone są dla grup zorganizowanych od 10 do 12 osób. Terminy – od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-12.00. Koszt lekcji wynosi 20 zł/ od osoby. „Teatr z klasą”. Co miesiąc wybierany jest spektakl, po którym widzowie mają niepowtarzalną okazję na spotkanie z obsadą aktorską. Możliwość zadania pytań z widowni, wymienienia poglądów na temat obejrzonej sztuki, a także szansa na poznanie pracy aktorów od kulis! Zgłoszenia na wybrane lekcje lub warsztaty należy wysłać: magdalena.grabowska@teatrstudio.pl, edukacja@teatrstudio.pl lub rezerwować lekcje telefonicznie: 663 770 850, 22 620 21 02.

Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 15, www.scek.pl

„Laboratorium teatralne” – warsztaty dla młodych ludzi, którzy chcieliby rozwinąć swoje umiejętności aktorskie i reżyserskie. Zajęcia skierowane są do uczniów szkół wszystkich typów, pomagają przygotować się do egzaminu wstępnego na wydział aktorski lub wokalnno-aktorski.

Konsultacje polegają na pracy nad konkretnymi tekstami oraz nauce dykcji i postawy scenicznej. Zajęcia (finansowane przez Miasto Stołeczne Warszawa) odbywają się: we wtorek w Starej Prochowni SCEK, ul. Boleść 2, w piątek w siedzibie Stołecznego Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4. „Warsztaty teatralne” to zajęcia oparte na nowoczesnych metodach pedagogiki teatralnej, stosowanej w teatrach niemieckich i brytyjskich. Metody te w dużej mierze czerpią z doświadczeń własnych uczestników, na bazie których powstają etiudy i miniatury teatralne. W programie zajęć:

- regularne wyjścia do teatrów na wybrane spektakle realizowane w różnych konwencjach teatralnych (teatr dramatyczny, plastyczny, plenerowy, teatr lalek itd.);
- zapoznanie się z najlepszymi realizacjami Mistrzów Reżyserii w ramach wewnętrznych pokazów w sali kinowej;
- pomoc przy realizacji Warszawskiego Festiwalu Teatralnego Młodych w Starej Prochowni (edycja jesienna i wiosenna), organizowanego przez Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej;
- gwarantowany udział w Feryjnych Otwartych Spotkaniach Artystycznych – realizacji musicalu prezentowanego w Sali Kongresowej PKiN.

Zajęcia (finansowane przez Miasto Stołeczne Warszawa) odbywają się: we wtorek i w czwartek w Starej Prochowni SCEK, ul. Boleść 2, w środę w siedzibie Stołecznego Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4. „Feryjne Otwarte Spotkania Artystyczne” (FOSA) to finansowane przez Miasto Stołeczne Warszawa interdyscyplinarne warsztaty adresowane do młodzieży w wieku 13-19 lat pozostającej w okresie ferii zimowych w Warszawie. O przyjęciu na warsztaty decyduje kolejność zgłoszeń. Po zamknięciu naboru organizowane jest wstępne przesłuchanie, w trakcie którego reżyser przydziela uczestników do grup warsztatowych, na podstawie ich predyspozycji i zainteresowań. Każda grupa kolejno bierze udział w warsztatach teatralnych, muzycznych i choreograficznych, w improwizacjach aktorskich oraz w nagraniach ścieżki dźwiękowej w profesjonalnym studio nagrań. Warsztaty odbywają się w Stołecznym Centrum Edukacji Kulturalnej, przy ul. Jezuickiej 4 oraz przy ul. Boleść 2 – Stara Prochownia. Uczestnicy projektu pracują przez dziesięć dni, po sześć godzin dziennie, a w przerwie między zajęciami mają zapewnione wyżywienie – drugie śniadanie i obiad. Zwieńczeniem projektu jest spektakl wystawiany ostatniego dnia ferii zimowych dla młodych widzów, uczestników akcji „Zima w Mieście”.

Teatr Fiakier, Ośrodek Działań Artystycznych dla Dzieci i Młodzieży DOROŻKARNIA
ul. Siekierkowska 28, tel. 22 841 72 17, www.dorozkarnia.pl

Zajęcia w ramach Teatru Fiakier przeznaczone są dla młodzieży od lat 16. Przyjęcia do grupy – po indywidualnych konsultacjach. Młodzież uczy się m.in. analizowania własnych zachowań w kontakcie z partnerem, otwartości, reagowania na gest, grę drugiej osoby. Dużo jest ćwiczeń rozwijających wyobraźnię i wpływających na koncentrację, które mają niebagatelne znaczenie dla budowania postaci. W sezonie młodzi aktorzy pracują nad realizacją spektakli. Wpisowe: 60-70 zł miesięcznie, 160-185 zł kwartalnie lub 240-280 zł semestralnie.

WARSZTATY TEATRALNE (GRUPY TEATRALNE) PROPONUJĄ RÓWNIEŻ:

Dom Kultury Śródmieście, Klub na Hożej
ul. Hoża 41 lok. 2, tel. 22 621 95 32
www.dks.art.pl

Klub Kultury Gocław
ul. gen. R. Abrahama 10
tel. 22 671 94 79, 604 705 726
www.klubgoclaw.pl

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła
m.st. Warszawa
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88
www.okw.yolasite.com

Białołęcki Ośrodek Kultury
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 614 66 56
www.bok.waw.pl

Dom Kultury „Świt”
ul. P. Wysockiego 11
tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09
www.dkswit.com.pl

Pałac Młodzieży w Warszawie
pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, 22 656 70 23,
www.pm.waw.pl

Muzyka dla nastolatka

Teatr Wielki Opera Narodowa, pl. Teatralny 1, tel. 22 826 50 19, www.teatrwiolki.pl
Kasy czynne w dni powszednie w godz. 9.00-19.00, w soboty i niedziele w godz. 11.00-19.00.
Don Kichot, Straszny Dwór

Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, tel. 22 55 17 102/103, www.filharmonia.pl
Kasy biletowe od ul. H. Sienkiewicza (Sala Koncertowa) czynne: pon-sob. 10.00-14.00 i 15.00-19.00; niedziela (przed koncertami wieczornymi): od 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 30 (31).
Kasy biletowe od ul. S. Moniuszki (Sala Kameralna) czynne: w dniu koncertu od 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 32

Filharmonia Narodowa organizuje w każdym sezonie wiele koncertów symfonicznych, recitali i wieczorów kameralnych, których wykonawcami są najwybitniejsi muzycy polscy, jak również artyści z całego świata. Do filharmonii można wybrać się na pojedynczy koncert lub wykupić abonament na kilka koncertów. Aktualny program dostępny jest na stronie internetowej Filharmonii, a także w Telegazecie Programu 2 TVP (str. 209). „Czwartkowe Spotkania Muzyczne” jest to cykl koncertów dla uczniów gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych oraz studentów, które odbywają się w wybrane czwartkowe wieczory o godz. 18.00. Edukacyjny charakter koncertów podkreśla obecność osoby prowadzącej, która przybliży słuchaczom repertuar i sylwetki wykonawców. Każdy sezon „Czwartkowych Spotkań Muzycznych” zawiera propozycje koncertów symfonicznych, chóralskich, kameralnych i recitali, które pozwalają obcować z muzyką różnych okresów historycznych – od średniowiecza do współczesności, a także obejmują różne gatunki muzyczne, wychodzące nieraz poza ramy muzyki określanej jako „poważna” (np. koncerty jazzowe). „Otwarte próby” – słuchacze uczestniczą w powstawaniu koncertu, obserwując pracę dyrygenta, solistów i orkiestry. Program obejmuje spotkanie wprowadzające, udział w próbie oraz spotkanie z artystami po zakończeniu próby. Uczniowie gimnazjów i liceów mogą wziąć udział w projekcie wyłącznie jako grupy zorganizowane z opiekunem. Wstęp jest bezpłatny. Pierwszeństwo udziału w projekcie mają uczniowie placówek edukacyjnych regularnie współpracujących z Filharmonią. „Po prostu... Filharmonia!” to nowa formuła koncertowa adresowana w szczególności do licealistów, studentów i melomanów zainteresowanych szerszym postrzeganiem muzyki klasycznej. W ramach cyklu odbywa się pięć kilkudniowych mini-festiwali, z których każdy opiera się na określonej idei programowej lub artystycznej. Wśród wykonawców – obok artystów znanych i cenionych – spotkamy europejskich przedstawicieli młodego pokolenia muzyków, prezentujących często ciekawy aczkolwiek mniej znany repertuar. Cena biletu: 15 zł (młodzież szkolna, studenci do 26 roku życia), 30 zł (dorośli).

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna, ul. Białołostka 48 m 54, tel. 22 402 02 07, www.fnok.pl.
Rezerwacja oraz wszelkie informacje na temat terminów koncertów: tel. 604 826 990 lub na stronie www.fnok.pl.

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna promuje muzykę klasyczną orkiestrową i kameralną oraz operę i teatr muzyczny. Od kilku sezonów prowadzi koncerty dla szkół podstawowych i gimnazjów. Kalendarz koncertów Warsaw Cameraa dostępny jest na stronie www.warsawcamera.pl, natomiast repertuar Chóru Warszawskiego (który jest drugim zespołem Fundacji), na stronie www.chorwarszawski.pl.

Koncerty na Zamku Królewskim
Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Na Zamku Królewskim odbywają się regularne, cykliczne koncerty muzyki poważnej. Organizowane są również koncerty utalentowanych nastolatków – stypendystów programu pomocy wybitnie zdolnym Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci, należących do najlepszych muzyków młodego pokolenia w Polsce. Bilety na koncerty Młodych Wirtuozów w cenie 14 zł do nabycia w kasie Zamku.

Letnie Koncerty na Grochowskiej
Orkiestra Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, www.sinfoniavarsovia.org

Letnie koncerty muzyki klasycznej przeznaczone są zarówno dla melomanów, jak i osób dopiero oswajających się z tego rodzaju muzyką. Każdy występ poprzedzony jest komentarzem, a zaproszeni artyści to laureaci wielu konkursów (m.in. uczestnicy Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu) oraz stypendyści Fundacji Sinfonia Varsovia. Koncerty odbywają się od maja do sierpnia. Wstęp wolny.

Koncerty na Uniwersytecie Muzycznym im. Fryderyka Chopina, Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, ul. Okólnik 2, tel. 22 827 72 41, fax 22 827 83 05, www.chopin.edu.pl

W każdym sezonie Uniwersytet Muzyczny daje możliwość wysłuchania koncertów zespołów orkiestrowych Uniwersytetu: orkiestry symfonicznej, kameralnej, dętej, big bandu. W prezentowanym repertuarze są wszelkie formy solowe, kameralne, wokalne, wokalnie-instrumentalne i baletowe, ukazujące pełne spektrum dydaktyczne uczelni, przygotowane we współpracy merytorycznej z Dziekanami Wydziałów oraz Kierownikami Katedr, Zakładów i Studiów. Koncerty: „Środa na Okólniku” godz. 19.00, „Koncerty poniedziałkowe” godz. 19.00, „Koncerty niedzielne” godz. 17.00. Na koncerty z cyklu „Środa na Okólniku” obowiązują bilety w cenie 15 zł, zaś na koncerty niedzielne i poniedziałkowe – bezpłatne karty wstępu. Ich dystrybucja odbywa się w holu głównym uczelni od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-19.00 oraz w niedzielę w godzinach 16.00-17.00. Innym festiwalem organizowanym przez Uniwersytet Muzyczny jest „Festiwal Letnie Wieczory Muzyczne – Dziekanka”. Koncerty odbywają się w każdą środę o godz. 18.00 w lipcu i w sierpniu na dziedzińcu Domu Studenckiego „Dziekanka” przy ul. Krakowskie Przedmieście 56/60 lub w Sali Koncertowej przy ul. Okólnik 2 (o godz. 18.30). Informacja o miejscu koncertu dostępna jest w dniu koncertu na stronie www.chopin.edu.pl oraz pod numerami telefonów: tel. 22 827 72 41 (portiernia UMFC), tel. 22 827 72 49 (Biuro Koncertowe), tel. 22 846 49 19 (recepcja DS „Dziekanka”). Na wszystkie koncerty wstęp wolny.

Koncerty w parku pod Pomnikiem Chopina

Łazienki Królewskie, wejście główne od strony Alej Ujazdowskich

Koncerty w parku pod Pomnikiem Chopina to koncerty muzyki klasycznej, odbywające się cyklicznie od wielu lat na terenie Łazienek Królewskich. Można tu usłyszeć muzykę fortepianową Fryderyka Chopina w wykonaniu pianistów z całego świata. Latem koncerty odbywają się w każdą niedzielę o godz. 12.00 i 16.00.

Festiwale

Szalone Dni Muzyki, Biuro Festiwalu: Orkiestra Sinfonia Varsovia

ul. Grochowska 272, tel. 22 582 70 82, www.szalonednimuzyki.pl

Teatr Wielki Opera Narodowa, pl. Teatralny 1, tel. 22 826 50 19, www.teatrwielki.pl

„Szalone Dni Muzyki” to polska edycja La Folle Journée, największego na świecie festiwalu popularyzującego muzykę klasyczną. Misją festiwalu jest przełamywanie stereotypów nieprzystępności muzyki klasycznej, poprzez zachęcanie i ułatwianie udziału w koncertach szerokiej publiczności, przy jednoczesnym utrzymaniu prezentacji muzyki na najwyższym poziomie. Każdy koncert, na który bilet wstępu kosztuje od 7 do 12 zł, trwa około godziny. W ciągu trzech festiwalowych dni kilkadziesiąt koncertów odbywa się od rana do wieczora, jednocześnie w kilku salach Teatru Wielkiego Opery Narodowej oraz w namiocie koncertowym ustawionym na pl. Teatralnym (wstęp wolny). Program koncertów jest zróżnicowany, dostosowany do potrzeb zarówno melomanów, jak i słuchaczy, dla których jest to pierwszy kontakt z muzyką poważną. Obok tradycyjnych koncertów symfonicznych, kameralnych i solowych recitali, festiwal oferuje niecodzienne formy prezentacji muzyki – animacje filmowe do muzyki na żywo, happeningi z udziałem publiczności, występy zespołów ludowych (w tym flamenco) oraz występy najlepszych zespołów ze szkół muzycznych. Program tegorocznego festiwalu pod hasłem „Gramy z pasją” związany jest tematycznie z pasją serca i duszy, z utworami pasyjnymi i oratoryjnymi oraz z utworami poświęconymi miłości, pragnieniom, niepokojom czy smutkom. Organizatorami „Szalonych Dni Muzyki” w Polsce jest Orkiestra Sinfonia Varsovia, C.R.E.A. (ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, www.sinfoniavarsovia.org) i Fundacja Ogrody Muzyczne (pl. T. W. Wilsona 4/77, tel. 22 839 54 67, www.ogrodymuzyczne.pl). Szósta edycja Szalonych Dni Muzyki odbędzie się we wrześniu 2015 roku. W Teatrze Wielkim Opery Narodowej.

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny Chopin i Jego Europa

Koncerty odbywają się w Filharmonii Narodowej (ul. Jasna 5), w Studio Koncertowym Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego (ul. Z. Modzelewskiego 59), na Zamku Królewskim (pl. Zamkowy 4), w Bazylice św. Krzyża (ul. Krakowskie Przedmieście 3), www.pl.chopin.nifc.pl

Kilkanaście dni festiwalowych to recitale, koncerty kameralne, koncerty symfoniczne, jazzowe, opera, muzyka polska od Chopina do współczesności, przeboje muzyki klasycznej, wielcy wykonawcy, debiuty. Ideą Festiwalu jest prezentacja dzieł Chopina na tle muzyki innych kompozytorów jego czasów, przybliżenie źródeł Chopinowskiego stylu, a także pokazanie, jak jego twórczość oddziaływała na następne generacje twórców, począwszy od romantyków, a skończywszy na współczesnych artystach. Tegoroczny Festiwal odbywać się będzie pod hasłem: Przed wielkim Konkursem. Od Chopina do Skriabina i Czajkowskich, 15-29.08.2015. Zakup biletów: na stronie bilety.nifc.pl oraz w kasach Muzeum Fryderyka Chopina (ul. Okólnik 1, czynne od wtorku do niedzieli w godz. 11.00-19.00).

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal Jazz na Starówce

Organizator: Fundacja Jazz Art., tel. 501 140 523, 695 936 477, 22 769 77 59

To jeden z najpopularniejszych festiwali jazzowych w kraju. Jest on wizytówką artystyczną stolicy oraz atrakcją dla melomanów z Polski i z zagranicy. Podczas Festiwalu publiczność ma możliwość wysłuchania bezpłatnie gwiazd muzyki jazzowej. Koncerty odbywają się w lipcu i w sierpniu na Rynku Starego Miasta, w soboty o godz. 19.00.

Letni Festiwal Nowego Miasta

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna ul. Białostocka 48 m. 54, tel. 22 402 02 07, www.lfnm.pl, www.fnok.pl

Letni Festiwal Nowego Miasta jest to wydarzenie poświęcone muzyce polskiej, odbywające się w sierpniowe weekendowe popołudnia na warszawskim Nowym Mieście. Łączy muzykę polską, edukację artystyczną z wiedzą krajoznawczą. W ramach Festiwalu odbywają się imprezy o różnicowanym charakterze: edukacyjne koncerty plenerowe i spacer po Nowym Mieście z przewodnikiem, koncerty rodzinne Filharmonii Przedszkolaka, koncerty w nowomiejskich kościołach z komentarzem historycznym. Sobotnie i niedzielne koncerty plenerowe odbywają się w ogrodzie Fundacji Sto Pociąg przy ul. Freta 20/24a. Festiwal popularyzuje muzykę klasyczną, historię i rodzinne uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych. Udział w wydarzeniach Festiwalu, ze względu na bardzo dużą różnorodność występujących artystów i prezentowanych przez nich programów, stał się ciekawą formą spędzania wolnego czasu w wakacje zarówno mieszkańców Warszawy, jak i turystów polskich i zagranicznych przebywających w tym rejonie. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej Organy Archikatedry Warszawskiej

Bazylika Archikatedry św. Jana Chrzciciela, ul. Świętojańska 8, www.kapitula.org

Każdego roku Festiwal gości doskonałych organistów-wirtuozów z całego niemal świata. Koncertują tu wybitni profesorowie uczelni europejskich, laureaci międzynarodowych konkursów organowych, wielkie indywidualności muzyki organowej, doskonali improwizatorzy. Koncerty muzyki organowej w ramach Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej odbywają się w Bazylice Archikatedralnej w kolejne niedziele od lipca do września. Początek koncertów o godz. 16.00. Wstęp na koncerty po nabyciu cegiełki za 10 zł na konserwację organów.

Warsztaty muzyczne

Ogniska muzyczne, Warszawskie Towarzystwo Muzyczne – Ogniska Muzyczne

ul. Wspólna 61, tel. 22 628 18 42, 22 629 68 99, www.wtm.org.pl

Ogniska Muzyczne to niepubliczna placówka oświatowa utworzona i prowadzona przez Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki. Przez cały rok szkolny, bez limitu wieku, prowadzone są zapisy do Ognisk Muzycznych I i II stopnia, a także do działu muzyki rozrywkowej. Proponowane klasy to: fortepian, skrzypce, akordeon, gitara klasyczna, gitara elektryczna i basowa, flet poprzeczny i prosty, saksofon, trąbka, syntezator, perkusja, śpiew solowy, piosenka, teoria. Kandydaci przyjmowani są po sprawdzeniu ich predyspozycji słuchowo-manualnych. Ogniska kształcą również w systemie bezegzaminacyjnym. Program nauki jest dostosowany wówczas do indywidualnych możliwości ucznia. Ogniska umożliwiają granie w zespołach kameralnych, konsultacje i warsztaty muzyczne, udział w koncertach organizowanych m.in. w sali koncertowej WTM (Pałac Szustra, ul. Morskie Oko 2). Wszystkie szczegółowe informacje oraz adresy Ognisk Muzycznych możecie otrzymać w siedzibie Towarzystwa.

Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 15, www.scek.pl

Na warsztatach muzycznych uczestnicy zajęć przyswajają umiejętności z dziedziny kształcenia słuchu (nauka rozpoznawania interwałów, akordów, melodii, rytmu), a także poznają zasady muzyki oraz podstawy harmonii i notacji muzycznej, rozwijają umiejętność czytania nut glosem. Warsztaty wokalne (studio emisji głosu, śpiew klasyczny) przeznaczone są dla uzdolnionej wokalnie młodzieży w wieku 16-23 lat. Uczestnicy wylaniani są w drodze castingu. Zajęcia wokalne i dykcyjne pomagają rozwinąć umiejętność posługiwania się głosem, zgodnie z fizjologią aparatu głosowego, na poziomie mowy i śpiewu, przyczyniają się do korekty wad wymowy i korekty emisji głosu. Możliwość konsultacji z emisji głosu, dykcji i śpiewu klasycznego. Zajęcia finansowane są przez Miasto Stołeczne Warszawa. Odbywają się w siedzibie Stołecznego Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4.

Dom Kultury Śródmieście, Klub na Hożej, ul. Hoża 41 lok. 2, tel. 22 621 95 32, www.dks.art.pl

„Studia piosenki” mają na celu ogólne umuzykalnienie poprzez pracę nad głosem, zdobywanie umiejętności wokalnych, umiejętności dotyczących pracy indywidualnej oraz pracy w zespole. Zajęcia odbywają się w 2-3 osobowych grupach i obejmują ćwiczenia: rozgrzewające aparat artykulatoryjny, dykcyjne, rytmiczne oraz emisję głosu. Indywidualna praca z piosenką polega na umiejętności zastosowania techniki wokalne na konkretnym materiale dźwiękowym, interpretacji piosenki, ruchu scenicznym, pracy z mikrofonem. Uczestnicy zajęć mają możliwość sprawdzenia swoich umiejętności podczas licznych koncertów i występów scenicznych organizowanych przez DKŚ, jak również występów gościnnych w innych instytucjach kultury w Warszawie. Cena zajęć 80 zł.

Taniec**Teatr Wielki Opera Narodowa**, pl. Teatralny 1, tel. 22 826 50 19, www.teatrwielki.pl

Kasy czynne w dni powszednie w godz. 9.00-19.00, w soboty i niedziele w godz. 11.00-19.00.

Do obejrzenia m.in. balet: *Straszny dwór*, *Don Kichot*. Warsztaty taneczne dla młodzieży w wieku od 14 do 18 lat, prowadzone są w technice tańca współczesnego, zakończone występem na Scenie Kameralnej. Ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Warsztaty są bezpłatne. W celu zapisania się na warsztaty należy przesłać na adres awrzesinska@teatrwielki.pl swoje zgłoszenie, podając: imię i nazwisko, datę urodzenia, adres zamieszkania oraz telefon kontaktowy.

Festiwale tańca**Międzynarodowy Festiwal Tańca Współczesnego Ciało/Umysł**

Organizator: Fundacja Ciało/Umysł, ul. Tapetowa 5, www.cialoumysl.pl

Każdego roku jesienią (wrzesień) przez kilka dni pasjonaci zarówno teatru, jak i tańca mają możliwość oglądania najnowszych prac zagranicznych choreografów i polskich artystów. Przez kilka dni mogą spotykać się z najważniejszymi spektaklami współczesnej światowej sceny tańca. Miejsce: Teatr Studio (pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 41, www.teatrstudio.pl), Teatr Powszechny (ul. Jana Zamojskiego 20, tel. 22 818 25 16, www.powszechny.com), Zachęta (pl. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, www.zacheta.art.pl) i przestrzeń publiczna.

Festiwal Teatrów Tańca Europy Środkowej „Zawirowania”

Organizator: Fundacja Scena Współczesna, ul. Wspólna 61/101, tel. 780 555 280, www.zawirowania.pl

Przełąd teatrów tańca z kilkunastu państw, mający na celu popularyzację współczesnego teatru tańca. Odbywa się w czerwcu i listopadzie. Festiwalowi towarzyszą liczne wydarzenia artystyczne.

Opólnopolskie Spotkania Taneczne Spontan

Dom Kultury Doróżkarnia, ul. Siekierowska 28, tel. 22 841 91 22, www.spontan.weebly.com

Konkurs taneczny organizowany przez Dom Kultury Doróżkarnia w Warszawie dla amatorskich grup tanecznych. W przeglądzie biorą udział dzieci i młodzież, zespoły i grupy taneczne (oprócz formacji tańca towarzyskiego, zespołów folklorystycznych oraz grup cheerleaders) działające w ośrodkach kultury, klubach i szkołach.

Warsztaty taneczne, zespoły taneczne**Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej**, ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 15, www.scek.pl

Warsztaty taneczne. Taniec jazzowy i nowoczesny. Warsztaty to praca nad układami choreograficznymi do spektakli oraz do pokazów i konkursów. Nauka techniki tańca jazzowego i ruchu scenicznego, choreografii, pracy z partnerem i pracy w grupie, zwalczania tremy, nauka koncentracji, praca nad własnym ciałem. Warsztaty odbywają się w trzech grupach zaawansowania, w Starej Prochowni SCEK, ul. Bolesć 2. Zajęcia finansowane są przez m.st. Warszawa.

Zespół Pieśni i Tańca Uniwersytetu Warszawskiego „Warszawianka”

ul. S. Banacha 2b, tel. 22 554 07 18, www.warszawianka.uw.edu.pl

Zespół Pieśni i Tańca Uniwersytetu Warszawskiego „Warszawianka” jest grupą folklorystyczną największej polskiej wyższej uczelni. W „Warszawiance” tańczą jednak nie tylko studenci, ale także dzieci i młodzież. Zajęcia prowadzone są w grupach wiekowych, raz lub dwa razy w tygodniu w zależności od grupy. Opłata za zajęcia to ok. 150 zł miesięcznie. W swoim repertuarze „Warszawianka” posiada tańce narodowe, obrazki sceniczne z różnych regionów kraju – oparte na polskich zwyczajach i obrzędach, widowiska związane z tematyką świąt Bożego Narodzenia oraz Wielkanocy. Nabór nowych tancerzy odbywa się we wrześniu i w marcu.

Egurrola Dance Studio, ul. Żwirki i Wigury 99a, tel. 22 427 32 74, www.taniec.com.pl

Egurrola Dance Kids to oferta tańca dla dzieci i młodzieży. Na nich czekają zajęcia z hip hopu, jazzu, break dance’u, tańca towarzyskiego, videoclip dance’u czy poeiry. Zajęcia w Egurrola Dance Kids prowadzi wykwalifikowani instruktorzy z wieloletnim doświadczeniem. Lokalizacja zajęć: OCHOTA: ul. Żwirki i Wigury 99a, tel. 48 601 514 515, 22 824 07 12; ŚRÓDMIEŚCIE: Al. Jerozolimskie 91, tel. 22 621 27 27, 48 601 515 516; TARCHOMIN: ul. Mehoffera 53, tel. 48 601 528 529, 22 744 53 55; KONSTANCIN JEZIORNA: Centrum Handlowe Stara Papiernia, al. Wojska Polskiego 3, tel. 601 531 532, 22 702 86 66; BRÓDNO: Galeria Renova, ul. Rembielińska 20, tel. 601 513 514, 22 674 08 15.

Warszawskie Stowarzyszenie Cheerleaders K-12

ul. Radzywińska 56 m. 4/4a, tel. 22 619 72 48, 606 854 785, www.k-12.pl

Stowarzyszenie Cheerleaders K-12 prowadzi zespoły, w których tańczą ok. 200 dziewcząt z całej Warszawy – od uczennic klas pierwszych, aż do studentek. Ich występy są atrakcją wielu meczów i wydarzeń sportowych, imprez charytatywnych i promocyjnych.

Nastolatek czyta

Czytanie dla dzieci i z dziećmi rozwija, jest twórcze i daje poczucie bliskości. Twoje dziecko jest już jednak na tyle duże, że może samo sięgać po książki. Ty nadal możesz je zachęcać do czytania i podsuwać wartościowe pozycje zarówno z klasyki, jak i z nowości. Pomocą przy wyborze mądrej książki może być Złota Lista książek opracowana przez Fundację „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom”. Lista ta nie jest ustanowiona raz na zawsze, dlatego warto zaglądać na stronę internetową Fundacji www.calapolskaczytadzieciom.pl, aby sprawdzić, czy nie pojawiły się nowe tytuły.

ZŁOTA LISTA KSIĄŻEK OPRACOWANA PRZEZ FUNDACJĘ „ABCXXI – CAŁA POLSKA CZYTA DZIECIOM”:**Wiek 12-14 lat:**

Antologia pod red. Grzegorza Leszczyńskiego – *Po schodach wierszy*
H. Jackson Brown, Jr. – *Mały poradnik życia*
Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Kimberly Kirberger – *Balsam dla duszy nastolatka*
Paulo Coelho – *Alchemik*
Arthur Conan Doyle – *Pies Baskerville’ów*
Ursula K. le Guin – *Czarnoksiężnik z Archipelagu*
Barbara Kosmowska – *Pozłaczana rybka**
Harper Lee – *Zabić drozda*
Joanna Rudniańska – *Kotka Brygidy*

Katarzyna Ryrych – *Wyspa mojej siostry**
 Marcin Szczygielski – *Czarny Młyn* (Grand Prix w II edycji konkursu im. Astrid Lindgren)
 Dorota Terakowska – *Córka czarownicy*
 Anika Thor – *Prawda czy wyzwanie*
 John Ronald Reuel Tolkien – *Władca pierścieni*
 Beata Wróblewska – *Jabłko Apolejki**

książki popularnonaukowe:

Edward de Bono – *Naucz się myśleć kreatywnie*
 Tony Buzan – *Rusz głową*

Wiek 14-16 lat:

Pierre Boulle – *Most na rzece Kwai*
 Anna Frank – *Dziennik*
 Francis Scott Fitzgerald – *Wielki Gatsby*
 Ruben Gallego – *Białe na czarnym*
 Victor Hugo – *Nędznicy*
 Leszek Kołakowski – *13 bajek z królestwa Lailonii (...)* i inne bajki
 Yann Martel – *Życie Pi*
 Amos Oz – *Jak uleczyć fanatyka*
 Bolesław Prus – *Faraon*
 ks. Jan Twardowski – *Wiersze*
 Władysław Bartoszewski – *Warto być przyzwoitym*

książki popularnonaukowe

Stephen R. Covey – *7 nawyków skutecznego działania*
 Atul Gawande – *Potęga checklisty. Jak opanować chaos i zyskać swobodę w działaniu*
 Malcolm Gladwell – *Punkt przełomowy; Poza schematem*
 Chip Heath, Dan Heath – *Pstryk. Jak zmieniać, żeby zmienić*
 Spencer Johnson – *Kto zabrał mój ser?*
 Daniel Pink – *Całkiem nowy umysł*
 Ron Potter-Efron – *Życie ze złością*

Wiek powyżej 16 lat:

Karen Blixen – *Pożegnanie z Afryką; Uczta Babette*
 Dalajlama, Howard C. Butler – *Sztuka szczęścia*
 Guareschi – *Don Camillo i jego trzódka*
 Zbigniew Herbert – *Martwa natura z wędzidłem; Barbarzyńca w ogrodzie*
 Khaled Hosseini – *Chłopiec z latawcem; Tysiąc wspaniałych słoi*
 Ryszard Kapuściński – *Cesarz, Imperium*
 George Orwell – *Folwark zwierzęcy*
 Mariusz Szczygieł – *Gottland*
 Wisława Szymborska – *Wiersze*
 Liao Yiwu – *Prowadzący umarłych*

książki popularnonaukowe:

Nathaniel Branden – *6 filarów poczucia własnej wartości*
 Erich Fromm – *Sztuka miłości; Mieć czy być*
 Daniel Goleman – *Inteligencja emocjonalna; Inteligencja społeczna*
 Leszek Kołakowski – *Mini wykłady o maxi sprawach*
 Morgan Scott Peck – *Drogą mniej uczęszczaną*
 Daniel Pink – *Drive. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację*
 Bruce Perry – *O chłopcu wychowywanym jak pies*
 Manfred Spitzer – *Cyfrowa demencja*

* książka nagrodzona w konkursie im. Astrid Lindgren organizowanym przez Fundację

Złota Lista książek opracowana przez Fundację „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom”, ul. J. Rosoła 44a, tel. 22 648 38 91, www.calapolskaczytadzieciom.pl

Przewodnikiem po świecie mądrych książek jest też IBBY, czyli Stowarzyszenie Przyjaciół Książki dla Młodych. IBBY należy do międzynarodowej organizacji łączącej ludzi książki z całego świata, którzy wierzą w jej ważną rolę w rozwoju dzieci i młodzieży. Stowarzyszenie regularnie organizuje konkurs dla twórców polskich na Książkę Roku (nagroda literacka, graficzna oraz za działania na rzecz rozpowszechniania czytelnictwa). Warto zwracać uwagę na wyróżnienia IBBY, bo książki nominowane i nagradzane przez Stowarzyszenie to prawdziwe perły literatury.

Polska Sekcja IBBY, ul. P. E. Strzeleckiego 6 m. 57, tel. 22 831 67 27, www.ibby.pl

Biblioteki

Dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej biblioteki publiczne stanowią uzupełnienie procesu nauczania (np. poprzez lektury, pomoc w realizacji zadań domowych, przygotowanie do prezentacji maturalnych, rozrywkę intelektualną). Niektóre placówki organizują też zajęcia edukacyjne przygotowujące do matury. Takie zajęcia prowadzi np. Czytelnia Naukowa nr X przy ul. W. Skoczylasa 9. „Indywidualne konsultacje maturalne z języka polskiego” dla młodzieży z klas maturalnych odbywają się od stycznia do kwietnia (dokładne terminy do uzgodnienia z osobami zainteresowanymi). Obowiązują zapisy telefoniczne: tel. 22 619 32 96 lub e-mailowe: czytnauk@bppn.waw.pl. Ponieważ misją bibliotek jest również rozbudzanie potrzeb edukacyjnych, poznawczych, informacyjnych, dlatego nie ograniczają się one tylko do gromadzenia i udostępniania materiałów bibliotecznych, ale także prowadzą szeroką działalność kulturalną i edukacyjną. I tak np. Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 59, ul. Radzywińska 50 proponuje: „Znam moje miasto – dzielnice Warszawy” – cykl zajęć dla młodzieży gimnazjalnej (13-16 lat), które mają na celu w atrakcyjny i przystępny sposób przybliżyć historię warszawskich dzielnic. W trakcie zajęć uczestnicy odbywają wirtualną wycieczkę po wybranej dzielnicy Warszawy. „Wirtualne spacerki – poznajemy ciekawe miejsca w Polsce i na świecie” – cykl zajęć edukacyjno-poznawczych dla młodzieży gimnazjalnej (13-16 lat), podczas których wykorzystywane są informacje z książek i internetu. Obowiązują zapisy telefoniczne: tel. 22 818 49 00 lub e-mailowe: bdz59@bppn.waw.pl. Wiele bibliotek organizuje spotkania „z ciekawą książką”, z autorami, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne, warsztaty literackie, pikniki, projekcje filmów, turnieje wiedzy historycznej, geograficznej itp. Wypożyczać tu można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Ponadto w bibliotece można: korzystać z bogatego księgozbioru podręcznego, poczytać czasopisma, odrobić lekcje, korzystać z edukacyjnych programów multimedialnych, skorzystać z komputera (większość bibliotek ma dostęp do internetu), skanować obrazy, zdjęcia i dokumenty, korzystać z własnej przenośnej pamięci, drukować, wziąć udział w karaoke (niektóre biblioteki są wyposażone w ekran projekcyjny, projektor i mikrofon), zagrać w gry komputerowe.

BIBLIOTEKI I WYPOŻYCZALNIE

Biblioteka Publiczna m. st. Warszawy

Biblioteka Główna Województwa Mazowieckiego, www.koszykowa.pl

ul. Koszykowa 26/28, tel. 22 537 41 18

Wypożyczalnia czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 9.00-15.00

Bibliotek Narodowa, www.bn.org.pl

al. Niepodległości 213, tel. 22 608 23 30

Czynna: poniedziałek-sobota 8.30-20.30

www.polona.pl – Cyfrowa Biblioteka Narodowa Polona udostępnia w postaci cyfrowej najważniejsze wydania tekstów literackich i naukowych, dokumentów historycznych, czasopisma, grafikę, fotografię, nuty oraz mapy.

BEMOWO

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo

m.st. Warszawy

www.bemowo.e-bp.pl

Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 29

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 88

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30,

czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 114
ul. Powstańców Śląskich 10, tel. 22 664 84 48
Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 38
ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 92
Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 113
ul. Powstańców Śląskich 108, tel. 22 405 39 51
Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dzieci, Dorosłych i Młodzieży nr 119
ul. gen. T. Pełczyńskiego 28c, tel. 22 304 82 80
Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

BIĄŁOLEKA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
www.bialoleka.e-bp.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci nr 124 Zielona
ul. L. Berensona 38, tel. 22 675 05 12
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Multicentrum
ul. Porajów 14, tel. 22 614 60 70
Czynne: poniedziałek-piątek 10.00-19.00, sobota 10.00-15.00
www.multicentrum.warszawa.pl

Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 56 „Nautilus”
ul. F. Pancera 18, tel. 22 614 60 80
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 46
ul. A. Kowalczyka 3, tel. 22 811 46 38
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 58
ul. ul. Wąsuszewska 24, tel. 22 614 23 07
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 69
ul. Raciborska 20, tel. 22 676 59 00
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.45, wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 88
pl. Światowida 3, tel. 22 353 60 08
(Aktualnie prowadzony jest remont generalny, nieczynna do odwołania.)

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 42
ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 71
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4
ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 70
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

e-BIBLIOTEKA

tel. 22 350 77 21 czynny w godz. 10.00-18.00
Czynna: 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu

BIELANY

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy
www.bibliotekabelany.waw.pl

Mediateka START-META
ul. Szegedyńska 13 a, tel. 22 291 44 68
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota 10.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 14 Wypożyczalnia nr 15
ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26
ul. T. Duracza 19, tel. 22 639 88 51
Czynna: poniedziałek-piątek 12.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 27 Wypożyczalnia nr 12
al. Zjednoczenia 19, tel. 22 834 01 81
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, Środa-piątek 12.00-19.00

Biblioteka nr 43 Wypożyczalnia nr 96

ul. W. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Biblioteka nr 49 Wypożyczalnia nr 103
al. W. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia nr 21
ul. Wrzeciono 48, tel. 22 835 48 39
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia nr 22
ul. Rudzka 12/14, tel. 833 40 09
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia nr 65
ul. S. Petofiego 3, tel. 22 835 69 44
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia nr 120
ul. T. Duracza 19, tel. 22 639 80 48
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

MOKOTÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
www.bpmok.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 3
ul. Tuchlińska 2a, tel. 22 843 20 87
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 17
ul. Puławska 238, tel. 22 844 66 43
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 18
ul. Górska 7, tel. 22 840 64 58
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 30
ul. Melszyńska 4, tel. 22 849 37 98
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 33
al. Niepodległości 19, tel. 22 847 63 43
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 35
ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 651 80 23
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 54
ul. Ludowa 4, tel. 22 851 64 24
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa i czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 1
ul. Puławska 43, tel. 22 849 25 28
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 8
al. Niepodległości 19, tel. 22 848 95 87
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 20
ul. W. Żuławskiego 4/6, tel. 22 627 42 22
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 27
ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 842 04 81
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 35
ul. L. Narbutta 47, tel. 22 849 63 56
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 39
ul. Górska 7, tel. 22 841 26 95
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 63
ul. J. Bytnara „Rudego” 27, 22 844 86 81
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 68
al. Niepodległości 82, tel. 22 844 70 59
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 84
ul. Z. Modzelewskiego 71, tel. 22 844 62 71
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 95
ul. P. Gruszczyńskiego 12, tel. 22 843 98 31
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00,
piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 104
ul. Ludowa 4, tel. 22 840 29 01
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek
14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 107
ul. Wiktorska 27, tel. 22 273 63 26
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek
14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 108
ul. Puławska 119, tel. 22 843 16 85
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek
14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 122
ul. Iberyjska 5, tel. 22 842 79 02
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek
14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 125
ul. Czerniakowska 38a, tel. 22 841 33 58
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek
14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

OCHOTA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota
m.st. Warszawy
www.bpochota.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 5
ul. Grójecka 109, tel. 22 822 31 95
Czynna: poniedziałek-wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 41
(Przystanek Książka)

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 93
ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek
10.00-19.00, środa 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48
ul. S. Baley 9, tel. 22 823 51 37
Czynna: poniedziałek-wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68
ul. S. Skarżyńskiego 5, tel. 22 822 36 81
Czynna: poniedziałek-wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 48
ul. Grójecka 68, tel. 22 823 35 92
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 33
ul. Białobrzaska 21, tel. 22 822 11 17
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 75
ul. Grójecka 109, tel. 22 822 53 18
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 99
ul. S. Baley 9, tel. 22 823 53 38
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 23
ul. Grójecka 35, tel. 22 668 94 37
Czynna: poniedziałek, wtorek: 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 76
Al. Jerozolimskie 121/123, tel. 22 629 79 58
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

PRAGA POŁUDNIE

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga
Południe m.st. Warszawy
www.bp-pragapd.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 2
ul. Cz. Witoszyńskiego 2, tel. 22 671 88 48
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 16
ul. Walewska 7a, tel. 22 810 87 99
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 42
ul. Biskupia 50, tel. 22 610 27 80
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45
ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 47
ul. L. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 67
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek
14.00-19.00, środa, piątek 9.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 3
ul. al. J. Waszyngtona 2b, tel. 22 617 52 44
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 18
ul. Grochowska 118, tel. 22 610 52 58
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 19
ul. Cz. Witoszyńskiego 2, tel. 22 671 88 48
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 24
ul. Grochowska 279, tel. 22 810 58 71
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 40
ul. L. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 44
ul. Grochowska 333a, tel. 22 810 33 84
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 62
ul. Egipska 7, tel. 22 672 06 92
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 66
ul. Angorska 14, tel. 22 617 56 25
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 78
ul. Majdańska 5, tel. 22 813 27 22
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 89
ul. Grochowska 202, tel. 22 610 73 09
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 90
ul. Rozłucka 11a, tel. 22 810 25 14
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 92
ul. Biskupia 50, tel. 22 610 17 55
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 94
ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 100
ul. Zwycięzców 46, tel. 22 617 06 38
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 110
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00,
wtorek, czwartek 10.00-16.00

PRAGA PÓŁNOC

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga Północ
m.st. Warszawy
www.bppn.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 8
ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 619 16 97
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 50
ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96 w. 37
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 59
ul. Radzywińska 50, tel. 22 818 49 00
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.00,
wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 4
ul. Radzywińska 50, tel. 22 818 75 65
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.00
wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 6
ul. Strzelecka 21/25, tel. 22 619 15 26
Czynna: poniedziałki, środy, piątki 12.00-18.00
wtorki, czwartki w godz. 10.00-15.00

Dzielnicowa Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 41

ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 818 09 00
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 56

ul. Inżynierska 10, tel. 22 619 47 85
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 101

ul. Ząbkowska 23/25, tel. 22 619 81 22
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 102

ul. Kijowska 11, tel. 22 818 22 11
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.00
Wtorek, czwartek 10.00-15.00

REMBERTÓW**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy**

www.rembertow.e-bp.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 51

ul. Gawędzarzy 8, tel. 22 255 39 96
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 55

ul. Gawędzarzy 8, tel. 255 39 99
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 57

ul. Chełmżyńska 27/35 lok. 31, tel. 612 05 90
Czynna: poniedziałek, wtorek 12.00-19.00,
środa 9.00-16.00, czwartek, piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 61

ul. M. Niedziałkowskiego 25, tel. 611 91 36
Czynna: poniedziałek, czwartek 9.00-16.00,
Wtorek, środa, piątek 12.00-19.00

ŚRÓDMIEŚCIE**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy**

www.biblioteka.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 1

ul. Wilcza 14, tel. 22 621 10 92
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 6

ul. Dzika 4, tel. 22 831 29 80
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 10

ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 80 76
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 13.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 19

ul. Litewska 11/13, tel. 22 629 64 12
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 23

ul. Nowy Świat 47a, tel. 22 827 42 48
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 13.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 24

ul. Świętojańska 5, tel. 22 828 64 59
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 38

ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 39

ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 44

ul. Górnośląska 1, tel. 22 621 21 95
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 13.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 5

ul. Ludna 9, tel. 22 629 01 48
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa, czwartek, piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 7

ul. Mokotowska 26, tel. 22 629 83 29
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 9

ul. Nowosielecka 20, tel. 22 841 49 35
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 31

ul. Marszałkowska 83, tel. 22 629 05 34
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 36

ul. Nowy Świat 47a, tel. 22 827 42 48
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 43

ul. Świętojańska 5, tel. 22 826 19 03
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 50

Al. Jerozolimskie 42, tel. 22 827 83 37
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 53

ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 48 74
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 54

ul. Marszałkowska 9/15, tel. 22 825 77 49
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 70

Al. Ujazdowskie 37, tel. 22 629 48 01
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 74

ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 06 08
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 79

ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 81

ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 86

ul. Nowogrodzka 43, tel. 22 699 81 77
Czynna: poniedziałek 11.00-18.00,
wtorek-piątek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 97

ul. Czerniakowska 178a, tel. 22 629 60 95
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 105

ul. Dzika 4, tel. 22 831 29 80
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

TARGÓWEK

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy
www.multibiblioteka.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12

ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 14 49
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 40

ul. Suwalska 11, tel. 22 814 07 94
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 52

ul. Rembieleńska 6a, tel. 22 811 57 16
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 53

ul. Bazyliańska 6, tel. 22 811 19 15
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 65

ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 38 53
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 2

ul. Bazyliańska 6, tel. 22 814 07 83
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 29

ul. Rembieleńska 6a, tel. 22 675 11 45
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 37

ul. P. Skargi 54, tel. 22 678 55 22
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 49

ul. Mieszka I nr 7, tel. 22 678 73 79
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 60

ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 17 11
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 64

ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 70 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 72

ul. Suwalska 11, tel. 22 811 24 45
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 85

ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 428 23 24
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 98

ul. L. Kondratowicza 23, tel. 22 811 18 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

URSUS

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy
www.portal.bpursus.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 64

ul. Plotonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 10.00-15.00

Biblioteka dla Dorosłych i Młodzieży nr 116

ul. Plotonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 10.00-15.00

Biblioteka „Skorosze”

ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00
Czynna: poniedziałek-piątek 14.00-20.00, sobota 10.00-15.00

Biblioteka „Gołąbki”

ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota 10.00-15.00

Biblioteka Niedźwiadek

ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

URSYNÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy
www.ursynoteka.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 7

ul. J. Wasilkowskiego 7, tel. 22 416 20 06
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 11.00-15.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 9

ul. Barwna 8, tel. 22 641 03 26
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 34

Oddział dla Dzieci i Młodzieży
ul. Fanfarowa 19, tel. 22 644 74 30
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 11.00-15.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 60

ul. Na Uboczu 2, tel. 22 648 63 96
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 34

ul. 6 Sierpnia 23, tel. 22 899 18 83
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 45

ul. ZWM 5, tel. 22 403 87 33
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 109

ul. Koński Jar 10, tel. 22 643 77 59
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 112

ul. Nugat 4, tel. 22 643 36 62
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Biblioteka nr 127 z czytelnią

ul. Braci Wagów 1, tel. 22 258 37 46
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 139

al. KEN 21, tel. 22 44 621 65
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 128

z Oddziałem Książki Mówionej
ul. J. Wasilkowskiego 7, tel. 22 641 99 33
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 14.00-19.00, środa 11.00-15.00

WAWER

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
www.bibliotekawawer.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych nr 87

ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00, sobota 10.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 59 w Marysinie Wawerskim

ul. Króla Macjusia 10, tel. 22 815 40 02
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00, wtorek-piątek 11.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 26 w Wawrze

ul. Błękitna 32, tel. 22 815 20 81
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 11.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 121 w Międzyzlesiu

ul. Żegańska 1, tel. 22 615 73 80
Czynna: poniedziałek- piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 w Radości

ul. Izbicka 7, tel. 22 615 60 85
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 w Miedzeszynie

ul. Agrestowa 1, tel. 22 872 43 78
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 25 w Falenicy

ul. Walcownicza 14, tel. 22 872 95 68
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00, wtorek-piątek 10.00-18.00

WESOŁA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesola m.st. Warszawy
www.wesola.e-bp.pl

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesola m.st. Warszawy

ul. 1. Praskiego Pułku 31, tel. 22 773 40 08
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 10.00-15.00

• **Filia nr 1 – Stara Miłosna**

ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 66
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, środa 12.00-18.00, czwartek 10.00-15.00, piątek 12.00-18.00

• **Filia nr 2 – Zielona**

ul. Warszawska 55 lok. 207, tel. 22 489 72 89
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, czwartek 12.00-18.00, piątek 10.00-15.00

• **Filia nr 3 – Wola Grzybowska**

ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, wtorek 10.00-15.00, środa, czwartek, piątek 13.00-18.00

WILANÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów m. st. Warszawy
www.bibliotekawilanowska.pl

ul. Kolegiacka 3, tel. 22 423 57 55
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 12.00-20.00, środa, piątek, sobota 9.00-16.00

• **Filia „Radosna”**

ul. Lentza 3, tel. 22 374 95 84
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 15.00-19.00, wtorek, czwartek 9.00-13.00

• **Filia w Powsinie**

ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 25 03
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 12.00-19.00, środa, piątek 12.00-16.00

WŁOCHY

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy
www.bpwlochy.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 22

ul. ks. J. Chrościckiego 2, tel. 22 863 89 62
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, druga sobota miesiąca 9.00-15.00

Wypożyczalnia nr 28

ul. 1. Sierpnia 36a, tel. 22 846 17 16
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, druga sobota miesiąca 9.00-15.00

Wypożyczalnia nr 71

ul. Żwirki i Wigury 1, tel. 22 846 03 51
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, druga sobota miesiąca 9.00-15.00

WOLA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy
www.bpwola.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13
ul. S. Staszica 5a, tel. 22 632 27 52
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa- piątek 12.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21
al. Solidarności 90, tel. 22 838 91 00
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa- piątek 12.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 25
ul. Żytnia 64, tel. 22 631 63 45
Czynna: poniedziałek- piątek 9.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32
ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa- piątek 12.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 36
ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa- piątek 12.00-19.00

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 46
ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa- piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 10
ul. Wolska 75, tel. 22 632 03 02
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 11
ul. E. Ciołka 20, tel. 22 836 06 83
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa, czwartek, piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14
ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 09 86
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 32
al. Solidarności 90, tel. 22 838 39 91
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 51
ul. M. Bielskiego 3, tel. 22 837 04 92
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 73
ul. Żytnia 64, tel. 22 632 62 87
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 80
ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 91
ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 106
ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30, środa-piątek 12.00-19.00

ŻOLIBORZ

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
www.bpzoliborz.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 15
Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 138
ul. W. Broniewskiego 9a, tel. 22 633 90 80
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 13.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 13
ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 13.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 16
ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 21 83
Czynna: poniedziałek- piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 111
ul. A. Mickiewicza 65, tel. 22 400 94 24
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 13.00-19.00

Domy kultury

Dla nastolatka dzielnicowy dom kultury (DK) może być wspaniałym miejscem edukacji i rozrywki. Domy kultury prowadzą zajęcia plastyczne (np. malowanie, ceramika), muzyczne (np. nauka gry na instrumencie, nauka śpiewu, udział w zespołach muzycznych), taneczne, teatralne, filmowe. Zajęcia są zazwyczaj płatne, ale wykwalifikowana kadra zapewnia wysoki poziom lekcji. Wiele domów kultury organizuje pikniki, kiermasze, koncerty, imprezy weekendowe, na które zaprasza całe rodziny.

DOMY KULTURY**BEMOWO**

Bemowskie Centrum Kultury
ul. Górczewska 201, tel. 22 532 04 00
www.artbem.pl

BIAŁOLEKA

Białołęcki Ośrodek Kultury
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 884 46 26
www.bok.waw.pl

BIELANY

Bieleński Ośrodek Kultury
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu

MOKOTÓW

Centrum „Łowicka”
ul. Łowicka 21, tel. 22 845 56 75
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, 606 346 268
www.dkkadr.com.pl

Służewski Dom Kultury

ul. J. S. Bacha 15, tel. 22 397 72 71
www.sdk.waw.pl

OCHOTA

Ośrodek Kultury Ochoty
ul. Grójecka 75, tel. 22 822 48 70
www.oko.com.pl

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277 08 20
www.cpk.art.pl

Klub Kultury „Saska Kępa”

ul. Brukselska 23, tel. 22 499 39 66
www.saskakepa.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

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

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

URSUS

Ośrodek Kultury „Arsus”
ul. Traktorzystów 14, tel. 22 478 34 54
www.arsus.pl

WAWER

Wawerskie Centrum Kultury
ul. Żegańska 1a, tel. 22 443 70 75
www.wck-wawer.pl

- Filia Aleksandrów
ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85
- Filia Anin
ul. V Poprzeczna 13, tel. 22 815 41 40

- **Filia Falenica**
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
- **Filia Marysin**
ul. Korkowa 96, tel. 22 812 01 37
- **Filia Radość**
ul. Planetowa 36, tel. 22 615 73 28
- **Filia Zastów**
ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

WESOŁA

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88
www.domkulturywesola.net

Ogniska i placówki edukacji pozaszkolnej

Po szkole twoje dziecko może brać udział w zajęciach organizowanych w ogniskach pracy pozaszkolnej, ogrodach jordanowskich i innych placówkach. Misją tych placówek jest stwarzanie dzieciom i młodzieży jak najlepszych warunków do rozwoju, nauki i zabawy, wyrównywanie szans edukacyjnych i przeciwdziałanie patologiom. Dzieci i młodzież mogą brać udział w licznych zajęciach sportowych, plastycznych, muzycznych. Mogą uczyć się gry na instrumentach, doskonalić swoje umiejętności sportowe, zgłębiać meandry informatyki, uczyć się tańczyć, malować, lepić czy rzeźbić. Często mogą skorzystać z warsztatów socjoterapeutycznych, na których uczą się rozwiązywać konflikty w grupie i poznają metody radzenia sobie z emocjami. Poza tym ogniska pracy pozaszkolnej organizują wycieczki, wyjścia na basen czy lodowisko, konkursy i turnieje. Ogniska, placówki pracy pozaszkolnej i ogrody jordanowskie realizują także zajęcia w ramach akcji „Lato w mieście” i „Zima w mieście”. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne. Na zajęcia w ognisku można zapisać dziecko w pierwszych dniach września. Zajęcia odbywają się zazwyczaj od godz. 14.00 do ok. 19.00.

PLACÓWKI EDUKACJI POZASZKOLNEJ**BIELANY**

Pozaszkolna Placówka Specjalistyczna – Bielańskie Centrum Edukacji Kulturalnej
ul. Szegedyńska 9a, tel. 22 834 52 59
www.centrumszegedynska9a.pl

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

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

MOKOTÓW

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

WILANÓW

Centrum Kultury „Wilanów”
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl

WŁOCHY

Dom Kultury „Włochy”
ul. Bolesława Chrobrego 27, tel. 22 863 73 23
www.dkwlochy.pl

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

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

Ogród Jordanowski nr II
ul. A. E. Odyńca 6, tel. 22 844 01 58
www.ogrodjordanowski.pl

OCHOTA

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

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

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

PRAGA POŁUDNIE

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

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 „Jordanek”
ul. Kwatery Głównej 11, tel. 22 610 67 77
www.opp1.waw.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2 im. dr. Henryka Jordana
ul. A. Nobla 18/26, tel. 22 617 59 62
www.opp2.waw.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 4
ul. M. Pawlikowskiego 3, tel. 22 613 55 46
www.opp4.waw.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 2
ul. Wał Miedzeszyński 397
tel. 22 617 88 51, 22 616 33 93
www.mos2.pl

PRAGA PÓŁNOC

Ogród Jordanowski nr VII
ul. Namysłowska 21, tel. 22 619 89 93
www.oj7.edu.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Młodzieżowy Dom Kultury im. W. Broniewskiego
ul. Łazienkowska 7, tel. 22 629 32 06
www.mdk.waw.pl

Młodzieżowy Dom Kultury Muranów im. C. K. Norwida
ul. Stawki 10, tel. 22 635 01 40
www.mdk-muranow.waw.pl

Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej im. Komisji Edukacji Narodowej
ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 15
www.scek.pl

Placówki edukacji artystycznej

Fundacja Atelier, ul. Foksal 11, tel. 22 826 95 89, www.atelier.org.pl

Celem Fundacji Atelier jest tworzenie środowiska umożliwiającego aktywne uczestnictwo w sztuce dzieci, młodzieży i dorosłych. Tutaj można uczyć się rysunku, malarstwa, kompozycji, rzeźby, historii sztuki, uczestniczyć w zajęciach z fotografii, scenografii czy projektowania graficznego. Zajęcia są otwarte dla wszystkich chętnych, a metody nauczania dostosowane do potrzeb uczniów.

– Warsztaty artystyczne dla gimnazjalistów – program warsztatów pozwala poznać, czym jest malarstwo, rysunek, rzeźba i kompozycja. W ciągu miesiąca co tydzień odbywają się zajęcia w innej technice artystycznej. Dzięki takiej formie zajęć młodzież nabywa różne umiejętności, poznaje różnorodne środki wyrazu w sztuce.

– Warsztaty „Przekrój sztuki” zapoznają młodzież z najważniejszymi zagadnieniami z historii sztuki poprzez próbę utożsamienia się z epoką i samodzielną interpretacją tematu.

Państwowe Ognisko Artystyczne „Nowolipki”
ul. Nowolipki 9b, tel. 22 635 19 60
www.nowolipki.edu.pl

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

Warszawskie Centrum Sportu Młodzieżowego „Agrykola”
ul. Myśliwiecka 9
tel. 22 622 91 07, 22 622 91 10, 22 622 91 11
www.agrykola-noclegi.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 3 im. Janusza Kusocińskiego
ul. Międzyparkowa 4, tel. 22 831 17 66
www.mos3.pl

TARGÓWEK

Ogród Jordanowski nr VIII
ul. Suwalska 13, tel. 22 811 39 88
www.oj8.edu.pl

WOLA

Młodzieżowy Dom Kultury Zespołu Wolskich Placówek Edukacji Pozaszkolnej
ul. ks. J. Brozka 1a, tel. 22 836 13 13
www.zwpek.pl

Ogród Jordanowski nr V Zespołu Wolskich Placówek Edukacji Pozaszkolnej
ul. Ludwiki 2/4, tel. 22 499 14 73
www.voj.zwpek.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 6
ul. Rogalińska 2, tel. 22 631 49 89
www.moswola.pl

ŻOLIBORZ

Ognisko Pracy Pozaszkolnej „Żoliborz”
ul. ks. J. Popietuski 13, tel. 22 839 42 41
www.oppzoliborz.waw.pl

- Animacja komputerowa to poznawanie możliwości animacji komputerowej: malowania na ekranie, sposobów przetwarzania fotografii i tekstu, tworzenia poruszających się postaci i obiektów.
- Warsztaty „Praca z fotografią cyfrową” – program obejmuje podstawy fotografii cyfrowej: retuszowanie i poprawianie jakości zdjęć, fotomontaże i artystyczne przetwarzanie obrazu. Warsztaty trwają 5 tygodni (zajęcia raz w tygodniu).
- Historia sztuki – wykłady, wspólne zwiedzanie wystaw, przygotowanie do egzaminów maturalnych. Zajęcia w Atelier pomagają również dobrze przygotować się do egzaminów wstępnych na wyższe uczelnie artystyczne.
- Warsztaty projektowania – ćwiczenia egzaminacyjne. W ciągu 90 minut adepci rozwiązują zadania rysunkowe i projektowe z egzaminów wstępnych na architekturę z ubiegłych lat. Warsztaty prowadzone są w warunkach podobnych do egzaminacyjnych: z użyciem tego samego rodzaju materiałów, w ściśle określonym czasie.
- Rysunek architektoniczny – tematy kursu uwzględniają wymagania Wydziału Architektury Politechniki Warszawskiej.
- Kurs scenografii przygotowuje do egzaminów wstępnych na scenografię w ASP. Kurs obejmuje dwa semestry i jest polecany przede wszystkim osobom planującym naukę na wyższych uczelniach artystycznych. Program zajęć obejmuje zajęcia praktyczne ze scenografii, rysunek i malarstwo.
- Kurs z projektowania kostiumów ściśle wiąże się ze scenografią.

Centrum Artystyczne Sztukarnia, ul. Lewicka 10/7, tel. 692 870 303, 22 465 85 65, www.sztukarnia.pl

Sztukarnia oferuje różnorakie zajęcia dodatkowe: kursy szycia, projektowania ubrań, haftu, decoupage, garncearstwa, rzeźbiarstwa, malarstwa, batik, ebru, graffiti, fotografii, twórczego pisania, dziennikarstwa, kaligrafii, pracy z filcem, tworzenia filmu animowanego. Oprócz warsztatów i kursów odbywają się tu również spotkania literackie dla dzieci i dorosłych.

Fundacja Dzieci i Młodzieży HOMEiK. Edukacja i wychowanie

ul. Bernardyńska 5/12, tel. 606 310 305, 600 362 522, www.fundacjahomeik.org

„Fundacja Dzieci i Młodzieży HOMEiK. Edukacja i wychowanie” jest organizacją pozarządową działającą na rzecz użytku publicznego. Nadzór nad Fundacją sprawuje minister właściwy ds. oświaty i wychowania. Celem Fundacji jest wszechstronny rozwój dzieci, młodzieży i osób dorosłych, poprzez działanie na rzecz edukacji i wychowania, w szczególności osób ze środowisk marginalizowanych. Fundacja realizuje swoje cele m.in. poprzez: zwiększenie szans edukacyjnych i społecznych dzieci, młodzieży i osób dorosłych; popularyzację nauki i promocję kształcenia; podnoszenie świadomości społeczeństwa w zakresie ochrony środowiska oraz kształtowanie właściwej polityki proekologicznej; upowszechnianie technologii informacyjnych; wychowanie do aktywnego udziału w życiu gospodarczym; działalność edukacyjno-wychowawczą; poprawę jakości życia społeczeństwa; rozbudzanie i zaspokajanie wszelkich potrzeb edukacyjnych, naukowych, kulturalnych i wychowawczych oraz zainteresowań dzieci, młodzieży i osób dorosłych; działalność na rzecz dzieci i młodzieży z rodzin niewydolnych materialnie i pedagogicznie, a także wykazujących ponadprzeciętne uzdolnienia bądź zainteresowania, których zaspokojenie nie leży w możliwościach szkoły i rodziny. Oferta zajęć dla dzieci i młodzieży: terapia pedagogiczna, warsztaty profilaktyczne, zajęcia socjoterapeutyczne, warsztaty rozwoju osobistego, zajęcia wyrównawcze, pomoc przy odrabianiu lekcji, zajęcia przygotowujące do matury z wiedzy o społeczeństwie, zajęcia językowe (j. angielski, j. hiszpański), zajęcia plastyczne, warsztaty „poznaj Warszawę”, dyskusyjny klub filmowy.

Graffiti

Graffiti na murach można malować legalnie w miejscach oznaczonych przez Zarząd Dróg Miejskich. Oznaczeniami są kwadratowe tabliczki z imitacją odrysowanej od szablonu niebieskiej puszkę z rozpylaną farbą na żółtym, odbłaskowym tle. Na tak oznakowanych obiektach można malować o każdej porze, przez cały rok. Powierzchnie dostępne są zarówno dla artystów, jak i dla początkujących graffitiarzy. Dokładne lokalizacje tych miejsc można znaleźć na przygotowanej przez ZDM mapie – Miejsca „Free Graffiti” w Warszawie: www.zdm.waw.pl. Co roku nowe graffiti na obiektach Zarządu Dróg Miejskich powstają w ramach Festiwalu Street Art Doping. Ich twórcami są zarówno polscy, jak i zagraniczni artyści. Festiwal odbywa się w lipcu. Projekt jest realizowany dzięki wsparciu m.st. Warszawy. Więcej informacji na www.streetartdoping.org.

Nauka

Stolica jest największym ośrodkiem akademickim w Polsce. Swoją siedzibę ma tu ponad 70 uczelni. W Warszawie znajduje się również największe w Polsce centrum naukowe dla dzieci i młodzieży – Centrum Nauki Kopernik. Nastolatek zainteresowany nauką bez trudu znajdzie szereg zajęć dodatkowych, wykładów otwartych i warsztatów.

Centrum Nauki Kopernik, ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00, www.kopernik.org.pl

Godziny otwarcia: styczeń-kwiecień oraz wrzesień-grudzień wtorek-piątek 9.00-18.00, sobota i niedziela 10.00-19.00, maj-czerwiec wtorek-piątek 8.00-18.00, sobota i niedziela 10.00-19.00, lipiec-sierpień wtorek-niedziela 9.00-19.00. Ceny biletów na wystawy: normalny 25 zł, ulgowy 16 zł, rodzinny 66 zł, grupowy 13 zł od osoby. Dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny: normalny 16 zł, ulgowy 13 zł (dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18. roku życia i dla młodzieży uczącej się do ukończenia 25. roku życia oraz bez ograniczeń wiekowych w przypadku dzieci legitymujących się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności). Godziny otwarcia Planetarium Niebo Kopernika oraz cennik Laboratoriów i Planetarium Niebo Kopernika i innych atrakcji – na stronie Centrum.

Centrum Nauki Kopernik (CNK) to jeden z największych w Europie interaktywnych ośrodków edukacji naukowej. Umożliwia zwiedzającym samodzielne przeprowadzanie doświadczeń, a przez to poznanie zjawisk oraz praw rządzących światem. CNK realizuje projekt „Klub Młodego Odkrywcy” (KMO), w którym mogą uczestniczyć gimnazjaliści. KMO to doświadczenia, zajęcia praktyczne, badania w terenie, modelowanie. Spotkania odbywają się popołudniami lub w soboty, trwają zazwyczaj od 4 do 8 godzin. Aby założyć KMO w swojej szkole, skontaktuj się z koordynatorem projektu: e-mail: info@kopernik.org.pl, tel. 22 552 78 43. Więcej informacji na www.kmo.org.pl. Laboratorium chemiczne, biologiczne i fizyczne oraz pracownia robotyczna to miejsca, w których młodzież w kilkuosobowych zespołach samodzielnie wykonuje doświadczenia. Zajęcia w laboratoriach dla uczniów szkół gimnazjalnych odbywają się we wtorki i środy o godz. 9.30 i 12.30, dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych we czwartki i piątki również o godz. 9.30 i 12.30. Bilety (190 zł + bilet wstępu do CNK) można kupić on-line. Zajęcia w pracowni robotycznej odbywają się od wtorku do piątku (cena: 140 zł + bilet do CNK). Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja zajęć. W soboty i niedziele o 11.30, 12.45, 14.30 i 15.45 indywidualni zwiedzający mogą uczestniczyć w Minilabach. Trwają one 45 minut, kosztują 9 zł + bilet wstępu do CNK. W Planetarium na sferycznym ekranie można obejrzeć filmy 2D i 3D. „Koncerty pod gwiazdami” to wyjątkowe koncerty odbywające się w każdy piątek o godzinie 19.00. Raz w miesiącu odbywa się „Orbita Jazzu”, koncert, podczas którego grane są zarówno znane standardy, jak i prawdziwe kosmiczne improwizacje w duchu fussion czy awangardy. Koncertom towarzyszą wizualizacje nieba na kopule Planetarium. „Kosmiczna wyprawa” – pokaz na żywo dla widzów powyżej 13 lat, to zaproszenie na pokład statku kosmicznego w podróż przyszłości. Po drodze możliwość poznania i wykorzystania w praktyce praw Keplera, a także przyjrzenia się z bliska pierścieniom i księżycom Saturna. Cena: 18 zł bilet normalny, 13 zł ulgowy. O innych atrakcjach Planetarium możecie dowiedzieć się ze strony internetowej Centrum. Bilety do CNK oraz Planetarium Niebo Kopernika można kupować on-line przez stronę www.bilety.kopernik.org.pl oraz telefonicznie pod numerem infolinii 22 596 41 00 w godz. 8.00-16.00 od poniedziałku do piątku. CNK nie prowadzi sprzedaży biletów grupowych w kasach.

Rozwijanie aspiracji naukowych

Gdzie i jak szukać dodatkowych zajęć dla uzdolnionych nastolatków? Korzystajcie ze stron internetowych Urzędu m.st. Warszawy oraz www.kulturalna.warszawa.pl, zaglądnijcie na strony i tablice ogłoszeniowe dzielnicowych bibliotek czy domów kultury. Szukajcie wykładów otwartych na warszawskich uniwersytetach i w szkołach wyższych. Sprawdzajcie ofertę domów kultury i pałacu młodzieży – tam Wasze dziecko może znaleźć opiekuna naukowego. Warto też zaglądać na portale tematyczne i strony komitetów olimpiad przedmiotowych. W wielu warszawskich instytucjach prowadzone są bezpłatne wykłady, warsztaty, pokazy i seminaria.

Nauki ścisłe i przyrodnicze**Interdyscyplinarne Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego Uniwersytetu Warszawskiego.**

Miejsce zajęć: Wydział Matematyki, Informatyki i Mechaniki, ul. S. Banacha 2, licealisci.icm.edu.pl

Projekt „Matematyka dla Ciekawych Świata” powstał w Interdyscyplinarnym Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego (ICM) na Uniwersytecie Warszawskim z myślą o rozwijaniu zainteresowań matematycznych uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Przedsięwzięcie to realizowane jest obecnie przy partnerskim zaangażowaniu m.st. Warszawy. Spotkania składają się z wykładów, ćwiczeń praktycznych i ćwiczeń w pracowni komputerowej, wprowadzających w podstawy programowania. Prowadzą je pracownicy naukowcy i studenci Uniwersytetu – Interdyscyplinarnego Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego, Wydziału Matematyki, Informatyki i Mechaniki oraz Wydziału Fizyki. W projekcie biorą udział uczniowie o ugruntowanych podstawach matematycznych, ponieważ jego celem jest poruszanie tematów i ukazywanie metod wychodzących poza program szkolny. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne. Zgłoszenie następuje poprzez formularz rejestracyjny na stronie internetowej licealisci.icm.edu.pl. Liczba miejsc jest ograniczona. Na tej samej stronie można znaleźć więcej informacji o projekcie.

Wydział Chemii Uniwersytetu Warszawskiego, ul. L. Pasteura 1, tel. 22 822 02 11, www.chem.uw.edu.pl.

„Wykłady z ciekawej chemii” dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych odbywają się w Auli Wydziału Chemii UW.

Wydział Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego

ul. L. Pasteura 5, tel. 22 553 20 00, 22 621 97 75, www.fuw.edu.pl

Wydział Fizyki prowadzi działalność edukacyjną i popularyzatorską wśród młodzieży. Uczniowie mogą bezpośrednio zetknąć się z warsztatem fizyka podczas zajęć w pracowni fizycznej i nowym, interdyscyplinarnym laboratorium zaawansowanych metod pomiarowych.

- „Sobotnie wykłady dla uczniów” stanowią doskonałe uzupełnienie lekcji szkolnych. Odbywają się w sali wykładowej (0.03) Wydziału Fizyki, (ul. L. Pasteura 5), w soboty, w godz. 10.00-11.30 oraz 12.00-13.30. Wstęp bezpłatny. Informacje pod nr tel. 22 553 27 66.
- „Proste i efektywne doświadczenia fizyczne” to środowe zajęcia dla uczniów zainteresowanych fizyką i ich nauczycieli. Na zajęciach prezentowane są efektywne i interesujące doświadczenia fizyczne, które nie wymagają dużych nakładów finansowych. Zajęcia składają się z dwóch części: wykładu (z elementami warsztatów) oraz doświadczeń przygotowanych przez uczniów i nauczycieli. Zajęcia odbywają się w sali wykładowej (0.03a) Wydziału Fizyki (ul. L. Pasteura 5), w środy, w godz. 12.00-13.00 oraz 13.30-14.30.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc konieczna jest rezerwacja (tel. 694 753 005, e-mail: j.poznanska@wp.pl).

- „Pracownia fizyczna dla uczniów” to oferta dla uczniów liceów i gimnazjów z Warszawy i okolic, którzy są przygotowani do prowadzenia własnych eksperymentów. Uczniowie pracują w zespołach dwuosobowych wykonując zadania uzgodnione i zaakceptowane przez nauczyciela. Zajęcia odbywają się na II piętrze budynku Wydziału Fizyki (ul. Pasteura 7), w piątki, w godz. 9.30-12.00 oraz 12.15-14.45. Zajęcia bezpłatne. Rejestracja tel. 22 554 68 17, 22 823 52 82.
- Wykłady w szkołach to wykłady z fizyki w formie prezentacji multimedialnych, z wykorzystaniem prostych doświadczeń. Wykłady te są bezpłatne i odbywają się w szkołach na terenie Warszawy i okolic. W celu zaproszenia wykładowcy do szkoły i ustalenia terminu wykładu należy pisać na adres e-mailowy: wo@fuw.edu.pl.

Wydział Geografii i Studiów Regionalnych Uniwersytetu Warszawskiego

ul. Krakowskie Przedmieście 30, tel. 22 552 06 31, www.wgstr.uw.edu.pl

- „Ogarnij Gęgrę!” – WGiSR UW specjalnie dla maturzystów zdających geografę. Jest to kompleksowy wieczorny kurs powtarzający wszystkie najważniejsze zagadnienia, które mogą pojawić się na majowym egzaminie.

- „Geograficzne Spotkania na Krakowskim” – WGiSR jest otwarty również na przyszłych studentów. Dla uczniów szkół średnich kilka razy w miesiącu organizowane są „Geograficzne Spotkania na Krakowskim”. Są to wykłady, które mają na celu zainteresowanie otaczającym światem zarówno bliskim, jak i dalekim, a poprzez atrakcyjne ujęcie treści programowych stanowią znakomite przygotowanie do matury. Wykłady odbywają się w godz. 15.00-16.30 w sali 111 na Wydziale Geografii i Studiów Regionalnych. Zgłoszenia należy kierować na adres e-mail: kingar@uw.edu.pl.

Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Otwarty

ul. Krakowskie Przedmieście 24, tel. 22 552 40 40, 22 552 07 24, www.uw.edu.pl

Na Uniwersytecie Warszawskim działa Uniwersytet Otwarty. Korzystać z niego mogą wszyscy, którzy ukończyli 16 lat. Górnej granicy wieku nie ma. W jednej sali wykładowej spotkać się więc mogą licealiści i seniorzy. Prowadzone przez UO UW kursy oparte są na autorskich programach przygotowanych przez uniwersyteckich wykładowców. Kursy obejmują sześć dziedzin: języki i narody; kultura i sztuka; człowiek i społeczeństwo; biznes, gospodarka i prawo; człowiek i środowisko; nauka i technika. Niektóre z nich mogą wzbogacić CV, inne przeznaczone są dla hobbystów. Możliwe jest też utworzenie kursów kierowanych do konkretnych odbiorców, np. uczniów szkół licealnych, środowiska biznesowego albo pracowników instytucji.

Wydział Matematyki i Nauk Informacyjnych Politechniki Warszawskiej

ul. Koszykowa 75, tel. 22 621 93 12, 22 234 79 88, www.akademia.mini.pw.edu.pl

- „MiNI Akademia Matematyki” jest to cykl zajęć m.in. dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych organizowany przez Wydział Matematyki i Nauk Informacyjnych Politechniki Warszawskiej. Zajęcia są współfinansowane ze środków m.st. Warszawy, a prowadzone przez pracowników, doktorantów i studentów Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych. Składają się z wykładu oraz warsztatów.
- „Liga zadaniowa” to konkurs Wydziału MiNI adresowany do uczestników zając Mini Akademii Matematyki i obejmujący treści prezentowane w trakcie zajęć w danym roku akademickim. Zwycięzca i laureaci konkursu „Ligi zadaniowej” w trakcie uroczystości zakończenia Roku Akademickiego na MiNI Akademii Matematyki otrzymują nagrody ufundowane przez sponsorów.

Centrum Studiów Zaawansowanych Politechniki Warszawskiej

pl. Politechniki 1, tel. 22 234 60 03, www.csz.pw.edu.pl

„Academia Scientiarum Principium” to wykłady otwarte z matematyki, fizyki lub informatyki, odbywające się co kilka tygodni. Są to niezależne od siebie spotkania organizowane dla umówionych wcześniej, zainteresowanych matematyką grup młodzieży z gimnazjum lub liceum. Zajęcia odbywają się na Politechnice Warszawskiej w określone czwartkowe popołudnia, trwają ok. 1,5 godz. i są ogólnodostępne, tzn. w każdym spotkaniu, prócz umówionej grupy, mogą uczestniczyć dodatkowe osoby.

PW Junior – Politechnika Warszawska

Na Politechnice Warszawskiej gimnazjalista może się poczuć tak, jak student uczelni. W ramach PW Junior regularne wykłady i ćwiczenia w aulach, pracowniach, laboratoriach i salach Politechniki Warszawskiej prowadzą pracownicy i studenci PW, a każdy uczestnik zajęć posiada własny indeks. W zależności od wieku nastolatek zostaje przydzielony do grupy, w której uczestniczy w zajęciach przez cały rok. W przystępny i praktyczny sposób poznaje zagadnienia związane z szeroko rozumianymi naukami ścisłymi, a przy okazji odwiedza wiele wydziałów uczelni. Rok akademicki obejmuje 8 wykładów i 8 zajęć ćwiczeniowych. Każdy wykład trwa godzinę lekcyjną. Zajęcia ćwiczeniowe dla uczniów gimnazjów trwają dwie godziny lekcyjne. Zajęcia odbywają się tylko w soboty, a terminy zajęć na cały rok są ustalone i dostępne w zakładce Rekrutacja i Zajęcia na stronie www.pwjunior.edu.pl. Zajęcia są płatne, za cały rok akademicki 2015/16 łączny koszt ponoszony przez rodzica wynosi 600 zł.

Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Wydziału Chemicznego Politechniki Warszawskiej

KLATRAT, ul. Noakowskiego 3, pok. 301, tel. 22 412 28 37, www.klatrat.org

„Letni Obóz PW”, oferta tygodniowego wakacyjnego obozu naukowo-rekreacyjnego dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej. Na uczestników edycji 2015 czekają m.in. warsztaty z budownictwa, chemii, robotyki, rysunku w architekturze, inteligentnych systemów wizyjnych oraz interdyscyplinarny warsztat fizyczno-chemiczno-biologiczny. Warsztaty planowane są w godzinach porannych.

Po południu odbywają się zajęcia rekreacyjne, sportowe i integracyjne. Warsztaty naukowe prowadzone są przez młodą kadrę naukowo-dydaktyczną PW, absolwentów oraz studentów ostatnich lat studiów działających w kołach naukowych uczelni. Kadra wychowawców również wywodzi się z PW, co umożliwi młodzieży zdobycie informacji o studiowaniu na Politechnice Warszawskiej. Organizatorami Obozu są Fundacja Inceptio i Stowarzyszenie KLATRAT, a oficjalnym partnerem Politechnika Warszawska. Zgłoszenia udziału w Obozie do 30 czerwca 2015 r. Cena uczestnictwa: 1190 zł w przypadku rejestracji oraz wpłaty zaliczki do 17 maja 2015 roku; 1290 zł w przypadku rejestracji po 17 maja 2015 r. Informacje: *biuro.inceptio@gmail.com*. Formularz rejestracyjny dostępny na stronie: www.inceptio.org.pl.

BioCentrum Edukacji Naukowej (BioCEN), ul. Księcia Trojdena 4, tel. 22 597 07 68, www.biocen.edu.pl

Tematy warsztatów dla gimnazjalistów: Na tropach DNA, Czy wiesz co jesz?, Drożdże – żywe mikrofabryki. Tematy warsztatów dla licealistów: Zbadaj swój DNA, Zabawy z bakteriami, Na tropach białek, Biotechnologia przeciwciał w klinice oraz Biotechnologia przeciwciał w klinice, które powstały w ramach projektu „Biotechnologia przeciwciał w klinice II – nowe zastosowania immunologii w medycynie” Fundacji BioEdukacji i Biura Edukacji m.st. Warszawy. Zajęcia odbywają się w dni powszednie (trwają w zależności od etapu edukacyjnego od 2 do 4 godzin) w laboratorium znajdującym się w budynku XXI LO im. Hugona Kołłątaja (ul. Grójecka 93). Grupy biorące udział w warsztatach projektowych nie mogą być mniejsze niż 24 osoby i większe niż 30 osób. Koszt zajęć dla szkół gimnazjalnych to 25 zł od ucznia, dla szkół ponadgimnazjalnych – 30 zł. Koszt udziału w warsztatach projektowych dofinansowanych przez Biuro Edukacji m.st. Warszawa przeznaczonych dla uczniów warszawskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych wynosi 5 zł od ucznia. Zapisy na warsztaty odbywają się wyłącznie przez internetowy kalendarz zgłoszeń. Ostatecznym potwierdzeniem rezerwacji terminu jest e-mail z biura BioCEN o przyjęciu zgłoszenia. Wykłady i warsztaty nie są przystosowane dla osób niepełnosprawnych. Kontakt: tel. 530 575 050, e-mail: biocen@iimcb.gov.pl, ahorodynska@iimcb.gov.pl.

Fundacja Marcelego Nenckiego Wspierania Nauk Biologicznych

Siedziba ul. L. Pasteura 3, www.nenckifoundation.eu

Fundacja ma na celu przybliżenie nauk biologicznych młodym ludziom, by ich zachęcić do twórczego rozwijania tych nauk. Swoje działania kieruje przede wszystkim do uczniów i studentów oraz młodych pracowników nauki.

Centrum Astronomiczne PAN im. Mikołaja Kopernika

Polska Akademia Nauk, ul. Bartycka 18, tel. 22 841 00 41, www.camk.edu.pl

Młodzi ludzie mogą brać udział w wykładach popularyzacyjnych z cyklu „Spotkania z Astronomią”. Wykłady są wygłaszane w poniedziałki, w okresie od października do czerwca, o godzinie 17.00, w dużej sali wykładowej Centrum Astronomicznego (ul. Bartycka 18). Po wykładach, w pogodne wieczory, odbywają się pokazy nieba organizowane przez Polskie Towarzystwo Miłośników Astronomii. Wstęp wolny.

Wykłady otwarte Wszechnicy Polskiej Akademii Nauk

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 70, www.portalwiedzy.pan.pl

Polska Akademia Nauk wspólnie z Towarzystwem Naukowym Warszawskim organizuje wykłady popularyzacyjne dla szerokiego kręgu słuchaczy. Wykłady otwarte Wszechnicy odbywają się w drugiej połowie miesiąca o godz. 17.30 w Sali Okrągłego Stołu w Pałacu Staszica przy ul. Nowy Świat 72 i trwają około 60 minut. Wstęp wolny, bez potrzeby dokonywania wcześniejszej rezerwacji. Do wygłaszania wykładów zapraszani są znakomici naukowcy i ludzie kultury z wielu ośrodków krajowych i zagranicznych. Wykłady Wszechnicy PAN są transmitowane w czasie rzeczywistym w sieci Internet.

Nauki humanistyczne

Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej

pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Osoby zainteresowane sztuką znajdą tu kursy malarstwa i rysunku, w trakcie których uczestnicy zapoznają się z tradycyjnymi technikami rysunkowymi i malarskimi oraz zasadami kompozycji. Zajęcia odbywają się w pracowni plastycznej pałacu Pod Blachą. Opłata za zajęcia: 150 zł za cykl (5 zajęć). „Sobotnie spotkania ze sztuką i historią” są prowadzone przez pracowników i współpracowników Pracowni Działań Muzealnych Zamku Królewskiego. Każde z nich składa się z krótkiego wykładu oraz (nie zawsze) zwiedzania fragmentu ekspozycji.

Spotkania i warsztaty w Domu Spotkań z Historią

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 05, 22 255 05 00, www.dsh.waw.pl

Zajęcia prowadzone w Domu Spotkań z Historią są interdyscyplinarne, mogą być wykorzystane w ramach nauczania historii, języka polskiego, wiedzy o społeczeństwie, wiedzy o kulturze. Placówka oferuje warsztaty historyczne i plastyczne, gry miejskie, pokazy filmowe oraz tematyczne spacery w przewodnikiem. Program edukacyjny skierowany jest do uczniów wszystkich typów szkół oraz nauczycieli. Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Informacje i zapisy: Dział Edukacji DSH, tel. 22 255 05 25, e-mail: edu@dsh.waw.pl.

Muzeum Narodowe, Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, www.mnw.art.pl

Muzeum Narodowe już od kilku lat organizuje kurs „Od piramid do abstrakcji”. Obejmuje on cały zakres historii sztuki. Ze względu na przekrojowy charakter kurs polecany jest tym, którzy chcą rozpoznać przegrodę z historią sztuki lub usystematyzować posiadane wiadomości – szczególnie młodzieży szkół ponadgimnazjalnych przygotowującej się do egzaminów maturalnych z historii sztuki lub innych przedmiotów humanistycznych. Wykłady odbywają się w sali kinowej Muzeum Narodowego, Al. Jerozolimskie 3. Czas trwania wykładu: ok. 75-90 minut. Warunkiem otrzymania wejściówki na kurs jest wykupienie biletu rocznego do Muzeum w cenie: 60 zł ulgowy, 80 zł normalny. Bilet ten uprawnia również do wejścia do galerii stałych, na wystawy czasowe oraz do wszystkich oddziałów MNW.

Muzeum Historii Polski, ul. Senatorska 35, tel. 22 211 90 02, www.muzhp.pl

Muzeum organizuje wykłady, wystawy, imprezy plenerowe takie jak Przystanek Niepodległość czy Piknik Historyczny. Udostępnia również uczniom gry przestrzenne, np. Odkryj II RP i Dekada 79-89. oraz grę internetową Osamotnieni (gra, która pozwoli uczestnikowi wcielić się w przedstawiciela rządu polskiego „negocjatora” wysłanego na rozmowy z Francją, Rosją bolszewicką i Wielką Brytanią pod koniec 1919 i w 1920 roku). Muzeum oferuje także gry miejskie, np. Spacer Imc Rocha do króla i Warszawa przed powstaniem styczniowym. Aby zamówić grę przestrzenną bądź umówić się na grę miejską, należy skontaktować się z Działem Edukacyjnym Muzeum Historii Polski, tel. 22 211 90 10 (w godzinach 9.00-17.00), e-mail: oferta.edu@muzhp.pl. Grę internetową można pobrać bezpośrednio ze strony MHP.

Filozofia

Staromiejski Dom Kultury w Warszawie, Rynek Starego Miasta 2, tel. 22 831 23 75, www.sdk.pl

Staromiejski Dom Kultury proponuje nastolatkom konwersatorium i warsztaty „Humanistyczna filozofia i sztuka życia”, prowadzone przez Andrzeja Szytka. Prowadzący zajmuje się filozofią sztuki, jej wpływem na doskonalenie wiedzy, rozwijanie świadomości o humanistycznych treściach i wartościach życia.

„Socrates Cafe”, ul. Browarna 6, tel. 22 827 08 14, www.sokratescafeblog.wordpress.com

„Socrates Cafe” to otwarte i bezpłatne spotkania przeznaczone dla wszystkich chętnych do dyskusji na ważne dla nich tematy. Temat dyskusji wybierany jest demokratycznie spośród pytań zgłoszonych przez osoby, które zjawiają się na spotkaniu. Jest to rodzaj otwartego klubu dyskusyjnego o zmiennym składzie osobowym. Uczestnicy spotykają się w kawiarni Tarabuk przy ul. Browarnej 6. Wszyscy obecni dysponują równym prawem głosu. Ponieważ sala jest udostępniona nieodpłatnie przez księgarnię-kawiarnię Tarabuk, mile widziane jest dokonanie zakupu kawy, herbaty czy ciastka lub książki. Informacje o spotkaniach na stronie www.tarabuk.pl.

Stolica nauki

W Warszawie, która jest nie tylko stolicą Polski, ale również stolicą nauki, młodzi ludzie mają wiele możliwości wykazania się na polu naukowym. Mogą tworzyć własne projekty i prezentować je szerszej publiczności, mogą startować w różnego rodzaju konkursach lub uczestniczyć w pokazach związanych z nauką, gdzie mogą poznać kulisy pracy instytucji naukowych.

Konkurs naukowy E(x)plory

kontakt: tel. 728 804 557, explory@fzt.org.pl, konkurs@explory.pl, www.explory.pl

Konkurs Naukowy E(x)plory to konkurs dla młodych naukowców, czyli osób z pasją i pomysłami, w wieku 14-20 lat (dla uczniów gimnazjów, liceów, techników i studentów pierwszego roku uczelni wyższych). Młody naukowiec może samodzielnie zgłosić swój projekt naukowy do konkursu, ale może też stworzyć dwu- lub trzyposobowy zespół, który wspólnie będzie pracował nad pomysłem. Projekty można zgłaszać przez formularz rejestracyjny dostępny na stronie www.explory.pl we wrześniu i w listopadzie.

W grudniu zostają ogłoszone wyniki – 150 najlepszych prac kwalifikuje się do Regionalnych Festiwalu Naukowych E(x)plory, na których są prezentowane, i w czasie których wybierane są prace finałowe. Finał konkursu odbywa się na Międzynarodowym Festiwalu Naukowym E(x)plory. Dla laureatów przewidziany jest udział w zagranicznych konkursach naukowych, stażach, konferencjach naukowych.

Festiwal Nauki

Sekretariat Organizacyjny Festiwalu Nauki: Uniwersytet Warszawski
ul. Żwirki i Wigury 93, pok. 3095, tel. 22 55 40 805, 22 55 40 702, www.festiwalnauki.edu.pl

Warszawski Festiwal Nauki jest imprezą odbywająca się co roku we wrześniu. Główny cel to popularyzacja nauki w społeczeństwie, a w szczególności ukazywanie jej roli w budowaniu silnej gospodarki oraz znaczenia w kształtowaniu społeczeństwa. Cel ten jest realizowany poprzez spotkania z wybitnymi naukowcami, debaty, wykłady, pokazy, warsztaty, wycieczki, konkursy, inscenizacje i lekcje organizowane przez liczne placówki naukowe z całej stolicy. Wstęp na wszystkie spotkania festiwalowe jest bezpłatny. Część spotkań, tzw. lekcje festiwalowe, przeznaczona jest dla zorganizowanych grup ze szkół podstawowych i gimnazjalnych. Obowiązują tu zaproszenia, które rozprowadza Sekretariat Organizacyjny. Propozycja dla młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych to kluby młodzieżowe w formie warsztatów lub wykładów z pokazami – bez zaproszeń.

Konkurs Prac Młodych Naukowców UE (EUCYS)

Młodzi nastoletni naukowcy – matematycy, informatycy, przyrodnicy, konstruktorzy, ekonomiści i socjologowie mogą zgłaszać (do 31 października każdego roku) swoje projekty badawcze do prestiżowego konkursu pod nazwą „Konkurs Prac Młodych Naukowców UE” prowadzonego przez Komisję Europejską. Do konkursu można zgłaszać oryginalne prace badawcze nagrodzone w konkursie ogólnopolskim lub rekomendowane przez pracownika naukowego ze stopniem co najmniej doktora. Prace z nauk ścisłych, przyrodniczych, technicznych, ekonomicznych i społecznych mogą mieć jednego, dwoje lub troje autorów. Muszą powstać jeszcze przed podjęciem przez nich studiów na wyższej uczelni. Laureaci Polskiej Edycji EUCYS otrzymują nagrody, a także indeksy na najlepsze polskie uczelnie. Trzy najlepsze projekty dostają nominacje do udziału w europejskim finale EUCYS. EUCYS 2015 odbędzie się we wrześniu w Mediolanie. Prace należy przysyłać pocztą do biura Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci, ul. L. Pasteura 5a, 02-093 Warszawa, tel. 22 848 24 68, 848 23 98, e-mail: fundusz@fundusz.org. Więcej o Konkursie Prac Młodych Naukowców UE na www.fundusz.org/konkurs oraz www.naukowcy.eu.

Piknik Naukowy, lokalizacja: Stadion Narodowy, al. Józefa Poniatowskiego 1, www.pikniknaukowy.pl

Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik to największa w Europie plenerowa impreza popularyzująca naukę. Reprezentowane są tu zarówno nauki ścisłe, przyrodnicze, jak i społeczne i humanistyczne. Instytucje naukowe, uczelnie, instytuty badawcze, muzea, instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe prezentują tu swoje osiągnięcia i odsłaniają kulisy codziennej pracy. Pokazują naukę w sposób zrozumiały dla odbiorców w różnym wieku, wykorzystując eksperymenty, pokazy, często także interaktywne ekspozycje. Impreza odbywa się corocznie w maju.

Noc Robotów – Misja – Bezpieczeństwo. Organizator: Przemysłowy Instytut Automatyki i Pomiarów PIAP, Al. Jerozolimskie 202, tel. 22 874 00 15, www.nocrobotow.pl

Poprzednie edycje Nocy Robotów (2010 i 2013 rok) odbywały się w maju. III edycja (2015) – 22 maja, wstęp wolny. Warszawska Noc Robotów to projekt społeczno-medialny, promujący innowacyjne technologie, prezentujący najnowsze osiągnięcia polskich inżynierów i naukowców w dziedzinie robotyki. Jest to impreza popularno-naukowa, skierowana nie tylko do ludzi nauki, biznesu i inżynierów, ale także do młodzieży i wszystkich pozostałych miłośników robotyki. Podczas imprezy w jednym czasie i miejscu można zobaczyć unikatowe i niedostępne na co dzień maszyny. Wśród specjalnych atrakcji można podziwiać roboty strzegące granic, poszukujące osób zaginionych, kosmicznych zwiadowców, roboty tańczące, śpiewające, grające w piłkę. Udział w edycji 2015 „Misja: Bezpieczeństwo” jest niepowtarzalną okazją, aby zobaczyć i dotknąć jedyne w swoim rodzaju roboty, których misją jest zapewnienie człowiekowi bezpieczeństwa. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Ponieważ impreza nie odbywa się każdego roku, warto śledzić informacje na stronie internetowej Organizatora: www.piap.pl oraz stronie poświęconej wydarzeniu: www.nocrobotow.pl.

Sport

Pałac Młodzieży, Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, www.pm.waw.pl

Wspaniałym miejscem do rozpoczęcia lub kontynuowania przez młodzież przygody ze sportem jest Pałac Młodzieży. Nastolatek może uczestniczyć tu w zajęciach z gimnastyki artystycznej (tylko dziewczęta), akrobatyki, tenisa stołowego, podstaw szermierki, sztuk walki, podstaw sportu i gier zespołowych, w zajęciach kulturystyki i fitness. Zajęcia w poszczególnych sekcjach sportowych kształtują ogólną sprawność, rozwijają koordynację zdolności motorycznych, rozwijają zwinność, gibkość, równowagę, skoczność i wytrzymałość.

Uczniowskie kluby sportowe

Uczniowski klub sportowy (UKS) może zajmować się jedną lub kilkoma dyscyplinami sportu. Może go założyć 15 dorosłych osób - rodziców, wychowawców, nauczycieli. Najczęściej tworzy się je przy szkołach i Miejskich Ośrodkach Sportu i Rekreacji. Opiekę nad UKS sprawują trenerzy lub nauczyciele WF w szkole.

UCZNIOWSKIE KLUBY SPORTOWE

BEMOWO

Uczniowski Klub Sportowy Drop
ul. Rozłogi 10, tel. 602 634 048, 22 665 23 52 (rugby)

Uczniowski Klub Sportowy „Pingwiny”
ul. Ofawska 3a, tel. 880 301 882
www.uks-pingwiny.pl (pływanie)

Uczniowski Warszawski Klub Sportowy „Legia Bemowo”
ul. Powązkowska 59, tel. 22 425 63 42 (piłka nożna)

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Uczniowski Klub Sportowy „BUKS” przy Białołęckim Ośrodku Sportu
ul. Erazma z Zakrocymia 15
tel. 601 331 698, 607 729 128
www.buks.waw.pl (pływanie do 16. roku życia)

Uczniowski Klub Judo Białołęka
ul. Przytulna 3, tel. 22 811 06 84
www.judobialoleka.pl (judo)

Uczniowski Klub Sportowy „UKS Białołęka”
ul. Pasłęcka 16c/74, tel. 604 934 251, treningi:
• ul. Płużnicka 4
• BOS ul. Światowida 56
• ul. Strumykowa 21
www.uksbialoleka.pl (koszykówka)

Uczniowski Klub Sportowy Taktyk Białołęka
ul. Ostródzka 175, tel. 22 675 37 99
www.uks112.pl (szachy)

BIELANY

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy Sparta Warszawa
ul. S.B. Lindego 20, tel. 605 355 406, 22 835 60 44
www.spartawarszawa.pl (piłka siatkowa)

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy „Unia Warszawa”
ul. Kludyńskie 14/168, tel. 501 041 999
www.uniawarszawa.com (piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy „G 8-Bielany”
ul. Szegedyńska 11, tel. 22 834 54 23 w. 40
www.uksg-8.pl (pływanie, biathlon, pięciobój nowoczesny, strzelectwo sportowe, szermierka, taekwondo olimpijskie, triathlon, siatkówka)

Uczniowski Klub Sportowy „KUSY”
ul. S. B. Lindego 20, tel. 22 834 86 58
www.ukskusy.entro.pl (lekkoatletyka, łucznictwo, szermierka, snowboard, narciarstwo, piłka siatkowa)

Uczniowski Klub Sportowy Bielany 273
ul. J. Balcerzaka 1, tel. 508 372 905, 509 151 715
www.uksbialany.pl (tenis stołowy)

Uczniowski Klub Sportowy Taebaek Bielany
ul. J. Balcerzaka 1, tel. 600 373 721, 606 305 309
www.taekwondo-bielany.com (taekwondo)
www.warsawcup.com

MOKOTÓW

Mokotowski Uczniowski Klub Pływakowski Warszawianka „Wodny Park”
ul. Piaseczyńska 114/116
tel. 22 844 34 47, 600 859 691 (pływanie)
www.warszwianka.net

Uczniowski Klub Sportowy „307”
ul. Barcelońska 8, tel. 693 636 962
www.uk307.waw.pl
www.facebook.com/uks307
(pływanie sportowe, siatkówka)

Uczniowski Klub Sportowy „85 Mokotów”
ul. L. Narbutta 14, tel. 22 849 56 82
www.sp85.edupage.org (unihokej)

Uczniowski Klub Sportowy „Caissa” Warszawa
ul. Łowicka 21 sala 24, tel. 22 305 38 07
www.klubcaissa.pl (szachy)

Uczniowski Klub Sportowy „Irina” Warszawa
ul. L. Narbutta 14, tel. 608 300 832
www.uksirina.pl (gimnastyka artystyczna)

Uczniowski Klub Sportowy „Jedenastka”
ul. Podbipięty 2, tel. 22 843 47 11 (piłka nożna)

UKS Badminton Milenium
ul. Korytnicka 27/30
tel. 504 238 044, 535 100 040
www.klubmilenium.pl, www.badminton.pl
(badminton)

Uczniowski Klub Sportowy Młodzik
ul. Niegocińska 2
(lekkoatletyka, biathlon, snowboard)

Uczniowski Klub Sportowy MOKOTÓW
ul. Piaseczyńska 114/116
tel. 22 841 66 81, 22 841 63 11
www.sportowa.edupage.org (unihokey)

Uczniowski Klub Szachowy HETMAN
al. Niepodległości 141/602, tel. 261 851 080
Zajęcia: Klub Dowództwa Garnizonu,
Wał Miedzyszynski 381
www.ukshetman.pl (szachy)

OCHOTA

Uczniowski Klub Sportowy Board Shop
ul. Drawska 22, tel. 22 875 03 03
www.boardshop.com.pl (snowboard)

Uczniowski Klub Sportowy Meduza
ul. Rokosowska 10, tel. 512 217 478, 502 092 263
www.uks-meduza.waw.pl (pływanie)

Uczniowski Klub Sportowy Rakovia
ul. J. Siemieńskiego 6, tel. 692 962 513
www.rakoviawarszawa.futbolowo.pl
www.rakovia.glt.pl
(piłka nożna chłopców, piłka ręczna dziewcząt)

Międzyszkolny Klub Sportowy Ochota
ul. Geodetów 1, tel. 22 822 66 07
www.mksochota.pl (pływanie)

PRAGA POŁUDNIE

Uczniowski Klub Judo „Orzeł”
ul. Tarnowiecka 4, tel. 22 612 51 79 (judo)

Uczniowski Klub Karate Tradycyjnego Praga Południe
ul. Osowska 82, tel. 22 403 70 71
www.warszawa.karate.pl (karate tradycyjne)

Uczniowski Klub Sportowy Impuls Warszawa
al. Stanów Zjednoczonych 24, tel. 22 871 45 36
www.zs37.waw.pl (podnoszenie ciężarów)

Uczniowski Klub Sportowy Orleń
ul. Siennicka 40, tel. 22 810 13 50, (unihokey,
lekkoatletyka, piłka siatkowa, piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy Ostrobramska
ul. Ostrobramska 72, tel. 22 879 73 86, 607 145 458
treningi: Pływalnia SZUWAREK
ul. Kwatery Głównej 13
www.uksostrobramska.org (pływanie)

Uczniowski Klub Sportowy Praskie Centrum Sportu
ul. Naddnieprzańska 2/4, tel. 881 931 526
www.judo-pcs.waw.pl (judo, samoobrona)

Uczniowski Klub Sportowy KAMIONEK
ul. Mińska 1/5, tel. 604 208 814,
www.ukskamionekgov.futbolowo.pl
www.ukskamionek.facebook.pl (futbol)

Uczniowski Klub Szermierczy Goćław 75
ul. S. Bartosika 5, tel. 501 270 277
www.uksgoclaw75.waw.pl (szermierka)

PRAGA PÓŁNOC

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy „Praga Warszawa”
ul. Białostocka 24/50, tel. 22 877 23 01
www.mukspraga.waw.pl
(piłka nożna dziewcząt i kobiet)

Uczniowski Klub Sportowy „Fenix Warszawa”
ul. J. Szanajcy 10/32, tel. 505 202 753 (boks)
www.fenix.warszawa.pl

Uczniowski Klub Sportowy „Orzeł Warszawa”
ul. Kawęczyńska 36, tel. 509 478 342
www.uks-orzel.futbolowo.pl (piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy „Pułaski”
ul. J. Szanajcy 17/19, tel. 22 619 79 60
www.gimnazjum30.edu.pl, www.ukspulaski.yoyo.pl
(piłka siatkowa, piłka koszykowa)

Uczniowski Klub Sportowy „Jagiellonka”
ul. Jagiellońska 7, tel. 508 32 73 99,
602 71 18 21, 502 08 77 44, 608 557 346
www.uksjagiellonka.com
(piłka koszykowa, pływanie, taniec, aerobik)

Uczniowski Hokejowy Klub Sportowy Mazowsze
ul. ks. I. Kłopotowskiego 11, tel. 664 729 429
www.uhksmazowsze.pl (hokej)

Uczniowski Klub Sportowy Błyskawica Praga Północ
ul. Kawęczyńska 44, tel. 501 438 836 (piłka nożna)

REMBERTÓW

Uczniowski Klub Judo AON Warszawa
korespondencja: ul. Osowska 82 m. 56
tel. 501 314 710, sala treningowa:
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
www.judo-aon.waw.pl (judo)

Uczniowski Klub Sportowy AON Warszawa Rembertów
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103,
tel. 22 68130 03, 22 662 781 980 (piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy Kadra Rembertów
ul. Koniecpolska 15 a, tel. 22 879 88 92
(piłka nożna)

ŚRÓDMIEŚCIE

Śródmiejski Uczniowski Klub Sportowy „Polna”
ul. Polna 7a, tel. 504 959 920
www.sukspolna.pl (pływanie)

Uczniowski Klub Sportowy Atena
ul. Karmelicka 13, tel. 606 650 979
www.uksatena.waw.pl (siatkówka dziewcząt)

Uczniowski Hokejowy Klub Sportowy Mazowsze
ul. Łazienkowska 6a, tel. 536 917 161
www.uhksmazowsze.pl (hokej)

Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy EURO 6
ul. Łazienkowska 6a
tel. 501 240 103, 22 671 75 48
www.euro6.pl (tyżwiarstwo figurowe, curling)

Międzyszkolny Klub Sportowy „Agrykola” przy MOS Nr 1 „Agrykola”
ul. Myśliwiecka 9, tel. 22 622 91 10
www.agrykola-noclegi.pl, www.mksagrykola.pl
(piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy „Niska”
ul. Niska 5, tel. 22 831 14 97
www.uksniska.gimnazjum37.waw.pl (zapasy, sumo)

Uczniowski Klub Sportowy Pałac Młodzieży „Syrena”
pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, 501 703 044
www.pm.waw.pl (skoki do wody, pływanie
synchroniczne, pływanie i piłka wodna,
akrobatyka, gimnastyka artystyczna, tenis stołowy,
szermierka, łucznictwo)

Uczniowski Klub Sportowy SP 220
al. Jana Pawła II 26a, tel. 22 620 29 36
www.ukssp220.prv.pl/
(akrobatyka sportowa, gimnastyka artystyczna)

Uczniowski Klub Sportowy Varsovia
ul. Międzyzparkowa 4, tel. 22 831 17 66
www.varsovia.waw.pl (piłka nożna chłopców,
piłka ręczna dziewcząt)

Międzyszkolny Klub Sportowy Młodzieżowego Domu Kultury MKS MDK
ul. Łazienkowska 7
tel. 660 635 005, 508 776 754
www.mdkwawa.pl (męska piłka siatkowa)

TARGÓWEK

Stowarzyszenie Młodego Piłkarza, Uczniowski Klub Sportowy „Bródno”, treningi:
• ul. Suwalska 13
• OSIR POLONEZ, ul. Łabiszyńska 20
tel. 609 097 543, 501 382 385
www.uksbrodno.pl

Uczniowski Klub Sportowy „Junak”
ul. Blokowa 3, tel. 784 888 258, 608 294 283
www.uksjunak.futbolowo.pl (piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy „La Basket”
ul. Turmoncka 2, tel. 505 064 433
www.labasket.waw.pl (koszykówka, lekkoatletyka)

Uczniowski Klub Sportowy „Pirania-Targówek”
ul. Św. Hieronima 2, tel. 512 256 356
www.piraniatargowek.pl (pływanie)

Uczniowski Klub Sportowy „Plas”
ul. Suwalska 29, tel. 509 692 150
www.plas.waw.pl (siatkówka)

Uczniowski Klub Sportowy „Targówek”
ul. Łabiszyńska 20, tel. 604 909 572, 509 490 288
www.judotargowek.waw.pl (judo)
www.kwzab.tarchomin.pl (akrobatyka sportowa)

Uczniowski Klub Sportowy „Zdrowy Targówek”
ul. H. Junkiewicz 8, tel. 22 679 15 55
www.zapasytargowek.pl
(zapasy w stylu klasycznym, sumo)

URSUS

Uczniowski Klub Sportowy CZTERNASTKA
ul. gen. K. Sosnkowskiego 10, tel. 22 662 84 05
www.uksczternastka.org.pl (szachy)

Uczniowski Klub Sportowy SKALAR
ul. gen. K. Sosnkowskiego 3, tel. 516 060 269
www.uksskalar.pl (pływanie)

URSYNÓW

Uczniowski Klub Sportowy „GIM 92 Ursynów”
ul. Koncertowa 4, tel. 643 65 34; 641 26 98
www.gimnazjum92.internetsl.pl
(siatkówka, koszykówka, pływanie)

Uczniowski Klub Sportowy „Lupus Kabaty”
ul. plk. Zoltana Balò 1, tel. 604 714 161
www.lupuskabaty.pl
(piłka nożna, koszykówka, tenis stołowy)

Uczniowski Klub Sportowy Rekin

ul. Związku Walki Młodych 10, tel. 502 376 961
Miejsce prowadzenia zajęć z pływania:
• Pływalnia, ul. Koncertowa 4
• Pływalnia, ul. Hirsfelda 11

Uczniowski Klub Judo „Ryś”

ul. Na Uboczu 9, tel. 22 648 41 60
www.judo-rys.pl (judo)

Uczniowski Klub Sportowy Junior Ursynów

ul. Żabińskiego 9, tel. 22 855 48 02 (piłka nożna)

Uczniowski Klub Sportowy „Kontra”

ul. W. Małcużyńskiego 4, tel. 601 300 761
www.ukskontra.pl (piłka ręczna chłopców, lekkoatletyka)

WAWER**Uczniowski Klub Sportowy Falenica**

ul. Bartoszycka 45/47, tel. 501 536 399
www.sp124.waw.pl
(orientacja sportowa, lekkoatletyka, szachy)

Uczniowski Klub Sportowy „Fir”

ul. Gruntowa 46, tel. 22 612 65 10, 601 316 500
www.fir.com.pl (żeglarstwo)

Uczniowski Klub Sportowy FUKS

ul. Poezji 5, tel. 22 872 92 71
www.fuks.strefa.pl (sumo)

Uczniowski Klub Sportowy Marysin Wawerski

ul. Króla Maciusia 5, tel. 22 812 46 11, 600 891 927
www.uksmarysin.weebly.com
www.gimnazjum105.prv.pl (sumo, zapasy)

UKS „Radość 90”

ul. Patriotów 249, tel. 22 615 58 75
www.radosc90.pl (tenis ziemny)

Uczniowski Klub Sportowy Wawer ZS 70

ul. Bajkowa 17/2, tel. 22 615 73 43
www.bajkowa.edu.pl (lekkoatletyka, piłka koszykowa)

Międzszkolny Klub Sportowy MKS „Dwójka”

ul. Wał Miedzeszyński 397
tel. 22 617 88 51, 22 616 33 93
www.mos2.pl (wioślarstwo, żeglarstwo, windsurfing)

WESOŁA**Uczniowski Klub Sportowy „Dwójka” Wesoła**

treningi: ul. Krótka 1, tel. 22 773 42 04
www.badmintonwesola.waw.pl (badminton)

Uczniowski Klub Sportowy „Judo Fight Club”

ul. Klimatyczna 1, tel. 513 961 616
www.judofightclub.pl (judo)

Międzszkolny Uczniowski Klub Sportowy**Victor Stara Miłosna**

ul. Klimatyczna 1, tel. 601 595 969, 509 602 555
www.uksvictor.waw.pl (szermierka, badminton)

WILANÓW**Uczniowski Klub Sportowy WILANOWIA**

ul. Gubinowska 28/30, tel. 22 842 93 60
www.wilanowia.pl (piłka ręczna, pływanie)

WŁOCHY**Uczniowski Klub Sportowy Okęcie SPORT**

al. Dwudziestolatków 4/3
tel. 690 460 678, 601 289 822
www.uksokecie.futbolowo.pl (piłka nożna)

WOLA**Pływacki Uczniowski Klub Sportowy PUKS Wola**

ul. Kasprzaka 1/3
22 632 23 17, 606 286 265, 502 426 823
www.opakowania.iq.pl/klub/kontakt.php (pływanie)

Uczniowski Klub Judo 225 Warszawa

- ul. J. Brożka 15
tel. 22 489 93 35, 600 263 907, 512 104 140
- ul. Deotymy 25/33, tel. 600 263 907, 512 104 140
- ul. Deotymy 37, tel. 500 890 868
- ul. Esperanto 7a, tel. 790 447 073
- ul. Ożarowska 69, tel. 500 890 868
- ul. Płocka 30, tel. 790 447 073
- ul. Syreny 5/7, tel. 503 100 125
www.judo225.pl (judo)

Uczniowski Klub Sportowy Koło

ul. Obozowa 60, tel. 22 877 38 06
www.zapasy.waw.pl (zapasy)

Uczniowski Młodzieżowy Akrobatyczny Klub Sportowy „UMAKS” SP-26

ul. Miedziana 8, tel. 22 620 45 02
www.akrobatyka.waw.pl (akrobatyka)

Uczniowski Klub Sportowy ZAGŁOBA

ul. J. Olbrachta 48/56, tel. 22 8366418
www.uczniowskiklubsportowyzagloba.wizytowka.pl
(szermierka)

Uczniowski Międzszkolny Klub Sportowy MOS

„WOLA” Warszawa
ul. Rogalińska 2, tel. 22 631 49 89
www.moswola.pl (piłka siatkowa dziewcząt i chłopców)

ŻOLIBORZ**Uczniowski Klub Sportowy „Żoliborz”**

ul. Potocka 1, tel. 668 358 597
www.ukszoliborz.waw.pl (pływanie, pięciobój nowoczesny – strzelanie, szermierka, jazda konna, pływanie, biegi)

Uczniowski Klub Piłki Wodnej KPWU 44 Warszawa

ul. Mickiewicza 65/46, tel. 22 832 36 49 (piłka wodna)

Uczniowski Klub Sportowy Ronin Team

ul. Braci Żaluskich 1, tel. 503 042 380, 602 102 402
www.roninteam.pl (judo, gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa)

Międzszkolne ośrodki sportowe

Międzszkolne ośrodki sportowe to publiczne placówki oświatowo-wychowawcze, których zadaniem jest kształtowanie osobowości, ujawnianie i rozwijanie uzdolnień, zainteresowań i umiejętności sportowych u dzieci i młodzieży. Organem nadzorującym pracę ośrodków jest Urząd m.st. Warszawy.

Międzszkolny Ośrodek Sportowy nr 1 „Agrykola”

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

Prężnie działają tutaj dwie sekcje skupiające chłopców uprawiających piłkę nożną i piłkę ręczną. Wychowankowie „Agrykoli” są szkoleni do momentu ukończenia wieku juniora, czyli do 18 lat. Najmłodszy rozpoczynają treningi piłki nożnej w wieku 7 lat i piłki ręcznej w wieku 10 lat.

Międzszkolny Ośrodek Sportowy nr 2, ul. Wał Miedzeszyński 397, tel. 22 617 88 51, 22 616 33 93,

filia: Zegrze, ul. Warszawska 21, tel. 22 782 21 83, 22 767 90 28, www.mos2.pl

Placówka zajmuje się propagowaniem i organizowaniem szkolenia sportowego: masowego i wycieczkowego, wypoczynkiem i turystyką wodną. Prowadzi szkolenia specjalistyczne w zakresie żeglarstwa i wioślarstwa regatowego i turystycznego oraz innych sportów wodnych. Organizuje obozy szkoleniowe, kondycyjne oraz rekreacyjno-sportowe i turystyczne.

Międzszkolny Ośrodek Sportowy nr 3 im. Janusza Kusocińskiego

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

Ośrodek znajduje się na terenach zabytkowego Fortu Traugutta w centrum Warszawy tuż przy stacji metra Dworzec Gdański. Obecnie w strukturach MOS-u działają sekcje sportowe jak i grupy rekreacyjne: piłki nożnej (MOS Varsovia posiada grupy szkoleniowe w każdej kategorii wiekowej, a na klubowym boisku, przy Międzyparkowej 4, trenują dzieci i młodzież od 7. do 18. roku życia), piłki ręcznej, piłki siatkowej, fitness i tenisa. Ośrodek jest również organizatorem licznych imprez sportowych; jedną z nich jest turniej piłki nożnej o nazwie „Graj jak Robert Lewandowski”, pod patronatem wychowanka ośrodka.

Międzszkolny Ośrodek Sportowy nr 6 Warszawa Wola

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

MOS WOLA jest klubem wyłącznie siatkarskim, w którym obecnie trenują dziewczęta i chłopcy w wieku 10-19 lat. Jest to jeden z najlepszych i największych ośrodków siatkówki młodzieżowej w kraju, gdzie pod kierunkiem dyplomowanych trenerów można nauczyć się grać w siatkówkę i przeżyć wspólną sportową przygodę. Ośrodek prowadzi również zajęcia z siatkówki rekreacyjnej dla osób, które po prostu lubią siatkówkę i chcą nauczyć się lepiej siatkarskiej techniki.

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

Ośrodek organizuje zajęcia z koszykówki chłopców, piłki ręcznej dziewcząt oraz pływania: nauka pływania dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i przedszkoli, nauka i doskonalenie pływania z elementami korekcji wad postawy, nauka i doskonalenie pływania dla młodzieży, zajęcia rekreacyjne.

Aquaparki i baseny

Pływanie jest jedną z najbardziej korzystnych form aktywności ruchowej, obejmującą wszystkie grupy mięśniowe, a przy tym dostępna niemal dla każdego. W trakcie zajęć na basenie młodzi ludzie podnoszą swoją sprawność fizyczną i koordynację ruchową. Mają także możliwość skorygowania wad postawy, które są powszechnym problemem wśród dojrzewającej młodzieży. Pływanie oddziałuje pozytywnie również na kondycję psychiczną, a także kształtuje cechy charakteru, które pomogą młodemu człowiekowi w dorosłym życiu. Warszawskie pływalnie oferują naukę pływania w zorganizowanych grupach, doskonalenie pływania, pływanie rekreacyjne, gimnastykę korekcyjną w wodzie, zawody sportowe, zajęcia rehabilitacyjne, aqua aerobik, piłkę wodną, koszykówkę wodną, siatkówkę wodną. Na wybranych pływalniach mamy do dyspozycji baseny sportowe, rekreacyjne, jacuzzi, brodziki, gejzery, stacje masażu pionowego i poziomego, kurtyny wodne, zjeżdżalnie (nawet o długości 120 m), „sztuczne rzeki” i inne.

PŁYWALNIE

BEMOWO

OSiR Bemowo – Pływalnia kryta „Pingwin”
ul. Ofawska 3a, tel. 22 861 56 90
www.osirbemowo.pl

Wojskowa Akademia Techniczna
ul. Kartezjusza 1, tel. 261 837 440
www.wat.edu.pl

BIAŁOŁĘKA

Białoleński Ośrodek Sportu
ul. Światowida 56, tel. 22 676 50 72 w. 101
www.bos.waw.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany
ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80 w. 101
www.crs-bielany.waw.pl

Centrum Rekreacyjno-Sportowe
ul. S. B. Lindego 20, tel. 22 835 00 08 w. 110
www.crs-bielany.waw.pl

MOKOTÓW

Warszawianka „Wodny Park”
ul. D. Merliniego 4, tel. 22 854 01 30
www.wodnypark.com.pl

Sinnet Club
ul. Gołkowska 2, tel. 22 550 34 00
www.sinnet.pl

SP nr 307 im. Jana III Sobieskiego
ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 42 61

Zespół Szkół nr 39 im. prof. Edmunda Jankowskiego
ul. Bełska 1/3, tel. 506 499 207
www.plywaczek.com.pl

OCHOTA

OSiR Ochota – Pływalnia kryta
ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88
www.osir-ochota.home.pl

OSiR Ochota – Pływalnia odkryta
ul. Usypiskowa 18, tel. 508 293 706
www.osir-ochota.home.pl

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7 przy Zespole Szkół nr 83
ul. Geodetów 1, tel. 22 822 66 07
www.mosochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

OSiR Praga Południe – Pływalnia kryta „Wodnik”
ul. gen. R. Abrahama 10, (wejście od ul. gen. T. Bora-Komorowskiego), tel. 22 673 82 00 w. 112, 113
www.wodnik.waw.pl

OSiR Praga Południe – Pływalnia kryta „Szuwarek”
ul. Kwatery Głównej 13, tel. 22 879 77 51
www.osir.waw.pl

Baseny „Kora” – Pływalnia odkryta
ul. Wał Miedzeszyński 345, tel. 22 617 18 68
www.basenykora.kluby.com.pl

Baseny Wał Miedzeszyński 407 – Pływalnia odkryta
ul. Wał Miedzeszyński 407
tel. 22 617 75 55 (tylko w sezonie)
www.baseny.walmiedzeszynski407.pl

PRAGA PÓŁNOC

DOSiR Praga Północ – Pływalnia kryta „Prawy Brzeg”
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 50 31 w. 106
www.dosir.waw.pl

WOW „Wisła”, Ośrodek „Namysłowska” – Pływalnia kryta
ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

REMBERTÓW

Akademia Obrony Narodowej
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 298
www.aon.edu.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

WOSiR, Ośrodek „Rozbrat”
ul. Rozbrat 26, tel. 22 598 94 00
www.wosir.waw.pl

WOSiR, Ośrodek „Polonia”
ul. Konwiktorska 6, tel. 22 635 03 02
www.wosir.waw.pl

OSiR Śródmieście – Pływalnia kryta
ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34 w. 110
www.osir-polna.pl

WOW „Wisła”, Ośrodek „Inflancka” – Pływalnia kryta i odkryta
ul. Inflancka 8, tel. 22 831 92 29 w. 104
www.inflancka.waw.pl

Pałac Młodzieży – Pływalnia kryta
Pałac Kultury i Nauki
pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63
www.pm.waw.pl

TARGÓWEK

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”
ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68
www.basen-muszelka.pl

OSiR Targówek – Pływalnia „Polonez”
ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 88 00
www.osirtargowek.waw.pl

URSUS

OSiR Ursus – Pływalnia kryta „Skalar”
ul. gen. K. Sosnkowskiego 3, tel. 22 250 19 01
www.osirusus.pl

OSiR Ursus – Pływalnia kryta „Albatros”
ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94
www.osirusus.pl

URSYNÓW

UCSiR – Pływalnia kryta „Aqua Relaks”
ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71
www.ucsir.pl

UCSiR – Pływalnia kryta „Hirszfelda”
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36
www.ucsir.pl

UCSiR – Pływalnia kryta „Koncertowa”
ul. Koncertowa 4, tel. 22 644 40 35
www.ucsir.pl

Body Shape Fitness
al. Komisji Edukacji Narodowej 11
tel. 22 446 97 39
www.bodyshape.waw.pl

Le Soleil Centrum Rekreacji i Rehabilitacji
ul. Na Uboczu 18, tel. 22 649 00 87
www.lesoleil.pl

SGGW
ul. J. F. Ciszewskiego 10, tel. 22 593 12 83
www.obiektysportowe.sggw.pl

Park Kultury w Powsinie – Pływalnia odkryta
ul. Maślaków 1, tel. 22 649 45 75
www.parkpowsin.pl

WAWER

OSiR Wawer – Pływalnia Anin
ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93
www.osir-wawer.warszawa.pl

Badminton

Badminton jest grą, w której liczy się czas reakcji, technika oraz kondycja fizyczna. Jednak na poziomie rekreacyjnym może grać właściwie każdy, niezależnie od wieku i poziomu wytrenowania. Ale wszyscy, którzy chcieliby zdobywać trofea jako zawodnicy, powinni zaczynać swoją przygodę z badmintonem w wieku około ośmiu lat. Aby bezpiecznie uprawiać tę dyscyplinę sportu, należy wyposażyć się przede wszystkim w dobre buty, najlepiej specjalne, przeznaczone do gry w badminton. Gra jest dynamiczna,

WESOŁA

AQUA PARK WESOLANDIA
ul. Wspólna 4, tel. 22 773 91 91, 22 773 92 29
www.wesolandia.pl

WILANÓW

Zespół Szkół nr 2 im. Wandy Rutkiewicz
ul. Gubinowska 28/30, tel. 506 499 207
www.plywaczek.com.pl

WŁOCHY

OSiR Włochy
ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40
www.osirwlochy.waw.pl

WOLA

OSiR Wola – Pływalnia kryta „Delfin”
ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65
www.osir-wola.pl

OSiR Wola – Pływalnia kryta „Foka”
ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90
www.osir-wola.pl

OSiR Wola – Pływalnia kryta „Nowa Fala”
ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25
www.osir-wola.pl

WOW „Wisła”, Ośrodek „Grzybowska”
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 50 28
www.osrodekgrzybowska.waw.pl

WOW „Wisła”, Ośrodek „Moczydło” – baseny odkryte
ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34
www.parkwodnymoczydlo.pl

Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 2
al. Jana Pawła II 69, tel. 22 838 70 22
www.zssam2.waw.pl

ŻOLIBORZ

OSiR Żoliborz – Pływalnia kryta
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00 w. 117
www.osir-zoliborz.waw.pl

Multico Wellness & Spa

ul. Bitwy pod Rokitną 1, tel. 22 869 96 31
www.multicofitness.pl

wymagająca częstych zmian kierunku ruchu, dlatego ochrona stóp i przyczepność do podłoża jest bardzo ważna. Jeśli chcesz nauczyć się grać pod okiem trenera, możesz zapisać się do jednego z warszawskich klubów z sekcją badmintonu.

KLUBY SPORTOWE Z SEKCJĄ BADMINTONA

BEMOWO

Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego Wojskowej Akademii Technicznej
ul. Kartezjusza 1, tel. 261 839 466, 261 839 218
www.wat.edu.pl

Klub Badmintonu Badsport

Biuro: Pruszków, ul. Willowa 14/1
tel. 504 238 044, 535 100 040
www.klubbadmintonu.pl
• Hala Gimnazjum 82, ul. gen. W. Czumy 8
• Hala przy ul. Powstańców Śląskich 67a

MOKOTÓW

Klub Badmintonu Badsport
Biuro: Pruszków, ul. Willowa 14/1
tel. 504 238 044, 535 100 040
www.klubbadmintonu.pl
Klub Calypso Europlex, ul. Puławska 17

OCHOTA

Uczniowski Klub Sportowy „Tomek”
ul. J. Siemieńskiego 6, tel. 22 822 31 29

Uczniowski Klub Sportowy „Antonin”
ul. Barska 4, tel. 22 822 02 80

PRAGA POŁUDNIE

UKS Badminton Milenium
ul. Korytnicka 27/30, tel. 22 753 56 87
www.klubmilenium.pl

Klub Badmintonu Badsport

Biuro: Pruszków, ul. Willowa 14/1
tel. 504 238 044, 535 100 040
www.klubbadmintonu.pl
ul. gen. R. Abrahama 10

Hale sportowe, na których możesz grać w badmintonu, znajdziesz na stronie internetowej badminton.waw.pl.

Korty tenisowe

Tenis jest sportem olimpijskim, uprawianym na wszystkich kontynentach przez zawodników w różnym wieku. W tenisa grać może prawie każdy, również osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich czy zawodnicy głusi. Adresy kortów tenisowych znajdziesz na stronie www.warsawtour.pl.

ŚRÓDMIEŚCIE

Akademicki Związek Sportowy
Klub Uczelniany Uniwersytetu Warszawskiego
ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 552 04 53, 791 850 827
www.badminton.azs.uw.edu.pl

Uczniowski Klub Sportowy „Dominanta”

ul. Miodowa 22, tel. 22 831 21 75

TARGÓWEK

Klub Badmintonu Badsport
Biuro: Pruszków, ul. Willowa 14/1
tel. 504 238 044, 535 100 040
www.klubbadmintonu.pl
Hala Gimnazjum 145, ul. Krasiczyńska 4/6

URSUS

Ursusowskie Towarzystwo Sportowe „Akro-Bad”
ul. gen. K. Sosnkowskiego 5c, tel. 22 867 15 30
zajęcia: Zespół Szkół Publicznych nr 80
ul. Orłów Piastowskich 47
www.akro-bad.mwx.pl

WESOŁA

Uczniowski Klub Sportowy „Dwójka”
ul. Krótka 1, tel. 22 773 48 44
www.badmintonwesola.waw.pl

Środowiskowy Klub Badmintonowy

„Harcownik”
ul. Lasek Brzozowy 16/19
tel. 793 079 514, 22 844 91 53

WŁOCHY

Uczniowski Klub Sportowy „Czarne Pantery”
ul. Cietrzewia 22a, tel. 22 863 73 12

WOLA

Uczniowski Klub Sportowy, Dom Dziecka nr 3
ul. Dalibora 1a, 22 836 44 12

Lodowiska

Na warszawskich lodowiskach i ślizgawkach można jeździć całą rodziną. Przy większości lodowisk istnieje możliwość wypożyczenia łyżew. Cena biletu wstępu nie przekracza 10 zł, a na część lodowisk wstęp jest bezpłatny. Lodowiska czynne są zazwyczaj od listopada do marca, z wyjątkiem lodowiska „Torwar”, gdzie sezon jest najdłuższy w Warszawie i trwa od 1 września do 30 maja.

Lodowisko „Torwar”, ul. Łazienkowska 6a, tel. 22 625 53 06, www.torwar.pl

Na lodowisku trenuje kadra zarówno łyżwiarzy figurowych, jak i hokeistów, a także łyżwiarzy szybkich, short-tracku i curlingu. Z ogólnodostępnej krytej ślizgawki można korzystać w określonych dniach i godzinach. Szczegółowa lista miejskich lodowisk dostępna na stronie Urzędu m.st. Warszawy, www.um.warszawa.pl.

LODOWISKA SEZONOWE

BEMOWO

OSiR Bemowo Lodowisko pod namiotem
ul. Obrońców Tobruku 40

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu – Lodowisko odkryte
ul. Strumykowa 21, tel. 22 676 67 49 w. 101
www.bos.waw.pl

MOKOTÓW

Tor łyżwiarski „Stegny” – Lodowisko odkryte
ul. Inspektowa 1, tel. 22 842 21 92
www.wosir.waw.pl

OCHOTA

OSiR Ochota – Lodowisko zadane
ul. Rokosowska 10
www.osir-ochota.home.pl

PRAGA POŁUDNIE

Śniegowisko przy Zespole Szkół nr 37 – Lodowisko zadane
al. Stanów Zjednoczonych 24, tel. 22 871 45 36
www.zs37.waw.pl

Lodowisko na Stadionie Narodowym

al. ks. J. Poniatowskiego 1

PRAGA PÓŁNOC

WOW „Wisła”, Ośrodek „Namysłowska” – Lodowisko zadane
ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Arena PKiN – Lodowisko odkryte
przed Pałacem Kultury (od ul. Świętokrzyskiej)
tel. 22 656 76 00
www.pkin.pl

Lodowisko odkryte
Rynek Starego Miasta

TARGÓWEK

OSiR Targówek – Lodowisko zadane
ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 85 00
www.osirtargowek.waw.pl

URSUS

Szkoła Podstawowa nr 14 – Lodowisko odkryte
ul. gen. K. Sosnkowskiego 10, tel. 22 662 64 05
www.ursus.warszawa.pl

URSYNÓW

Figlowisko – Lodowisko sezonowe
al. Komisji Edukacji Narodowej 100, tel. 504 245 910
www.figlowisko.pl

WAWER

OSiR Wawer – Lodowisko zadane
ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 70 99
www.osir-wawer.warszawa.pl

WILANÓW

Zespół Szkół nr 2 – Lodowisko zadane
ul. Gubinowska 28/30

WŁOCHY

OSiR Włochy – Lodowisko zadane
ul. 1 Sierpnia, park im. M. Kotańskiego

WOLA

WOW „Wisła” – Ośrodek „Moczydło” – Lodowisko zadane
ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34
www.parkwodnymoczydlo.pl

Wola Park – Lodowisko sezonowe

ul. Górczewska 124, tel. 22 533 40 00
www.wolapark.pl

ŻOLIBORZ

Lodowisko odkryte
ul. Potocka 1

Narty

Całoroczny Stok Narciarski „Szczęśliwice”, ul. Drawska 22, tel. 22 622 69 61, www.wosir.waw.pl
Godziny otwarcia: poniedziałek-niedziela 10.00-20.00

Ośrodek CSN „Szczęśliwice” oferuje zjazdy na nartach i deskach snowboardowych przez cały rok, jak również szkolenia narciarskie i snowboardowe. Do dyspozycji jest talerzykowy wyciąg narciarski o dł. 215 m oraz krzeselkowa 2-osobowa kolej linowa o dł. 224 m. Na terenie ośrodka znajduje się komercyjna wypożyczalnia sprzętu sportowego (tel. 509 649 128). Inne atrakcje CSN „Szczęśliwice”:

- zjazdy kolejką górską typu „Alpine Coaster” (zjeżdżalnia grawitacyjna); dł. toru zjazdowego 499 m;
- wjazdy na taras widokowy usytuowany na najwyższym naturalnym punkcie stolicy (74,9 m n.p. Wisły).

Narty biegowe

Narciarskie trasy biegowe pod patronatem Towarzystwa Narciarskiego „Biegówki”

ul. Bolkowska 4 m 29, tel. 791 366 633, www.tnbiegowki.pl

BIAŁOŁĘKA

Biegówki na Choszczówce, „Dziki Zakątek”, ul. Chlubna 1a, tel. 690 025 093;
www.biegowkinachoszczowce.pl

Trasa biegowa jednośladowa z oznaczonymi punktami orientacyjnymi o długości 5 km o zróżnicowanym poziomie trudności – prowadzi przez Lasy Legionowskie. Na trasie organizowane są wieczorne biegi z instruktorem i czołówkami oraz indywidualne lub grupowe lekcje z instruktorem. Koszt uczestnictwa w wieczornym biegu: z wypożyczeniem sprzętu 35 zł, z własnym sprzętem 20 zł. Wypożyczalnia działa w weekendy 8.30-18.00 i opiera się na systemie rezerwacji sprzętu przez sms (tel. 690 025 093) lub e-mail: kmlodzinski@interia.pl.

BIELANY

Organizator: Park Linowy Bielany

Wybrzeże Gdynskie przy ul. Gwiaździstej, tel. 797 295 115, www.park-linowy-bielany.pl. Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek; termin do ustalenia po kontakcie telefonicznym, sobota-niedziela 10.00-20.00.

Trasa treningowa o długości 1200 m, oświetlona. Dla bardziej doświadczonych biegaczy przygotowano urozmaicone trasy w Lesie Bielańskim. Na miejscu wypożyczalnia sprzętu narciarskiego i serwis, dyżury instruktorów. Raz w tygodniu zajęcia z instruktorem narciarstwa biegowego – koszt 35 zł (w cenie wypożyczenie sprzętu). Cennik: 25 zł za pierwsze 1,5 godziny 10 zł za każdą następną godzinę. W skład kompletu wchodzi narty, buty, kijki, na życzenie również czołówka do biegania wieczornego.

Organizator: JORAF Łukasz Marks, ul. Żubrowa 15a, tel. 882 983 139, www.biegowkinamolcinach.pl

Na Młocinach do dyspozycji miłośników nart biegowych są 4 oznakowane trasy jednośladowe: Niebieska Justysia dla początkujących, Czerwona Justynka dla początkujących z lepszą kondycją, Zielony Justynian dla ambitniejszych biegaczy, Czarna Justyna dla tych, którzy już umieją biegać na nartach. Łączna długość tras to 13 km. Biegać można również po trasach nieoznakowanych w okolicach wypożyczalni nart, która mieści się przy ulicy Żubrowej. Jest możliwość ustalenia indywidualnych terminów biegania po skontaktowaniu się z wypożyczalnią. Ceny wypożyczenia sprzętu: od 25 zł za 1,5 godziny. Zajęcia z instruktorem w dni powszednie (cena lekcji i sprzętu) – 35 zł, w weekendy 45 zł.

WESOLA

ul. Pierwszego Praskiego Pułku, tel. 791 366 633, www.biegowkiwesola.org

Trasa „Hipodrom” to profesjonalna trasa do uprawiania narciarstwa biegowego, która w całości znajduje się na terenie administrowanym przez Stowarzyszenie Szwadron Jazdy RP. Trasa jest przystosowana do stylu klasycznego, czynna w soboty i niedziele w godz. 9.00-15.00 wraz z pełną infrastrukturą (instruktor, wypożyczalnia, zaplecze gastronomiczne); w innych terminach możliwe jest korzystanie z samej trasy. Wypożyczalnia sprzętu narciarskiego jest czynna w soboty i niedziele w godz. 9.00-15.00.

ŻOLIBORZ

Stacja Narciarska Klaudyn, Organizator VITOsport, Klaudyn, ul. Lutosławskiego 60, tel. 517 143 924,
www.moczydloalpina.pl

Trasa „Łosiowe Błota”, długość ok. 5 km, wyciskany ślad narciarski. W ofercie: narciarstwo klasyczne oraz dowolne (krok tyżwowy). Obok wypożyczalni funkcjonuje szkółka, która oferuje zajęcia grupowe i indywidualne. Narty można rezerwować telefonicznie. Po nartach co weekend organizowane jest wspólne ognisko. Wypożyczalnia czynna w sezonie zimowym: poniedziałek-czwartek w godz. 10.00-18.00, piątek-niedziela w godz. 9.00-21.00.

MIĘDZYLESIE

Biegówki w Międzylesiu, ul. Bursztynowa 2, tel. 667 234 051, www.biegowkiwmiedzylesiu.pl
Godziny otwarcia wypożyczalni: sobota-niedziela 9.30-19.30

Trasa jednośladowa o długości 2200 m. Wypożyczalnia znajduje się na skraju lasu w Mazowieckim Parku Krajobrazowym (14 km od centrum Warszawy), tuż przy przygotowanych trasach. Ceny wypożyczenia zestawów (buty, narty, kijki): sobota-niedziela 20 zł za 1,5 godziny (każda kolejna rozpoczęta godzina 10 zł); 45 zł za dobę w weekend; dni powszednie 25 zł za dobę; latarka czołowa w wieczorne bieganie 5 zł za bieg. Dodatkowo organizowane są wieczorne biegi z instruktorem i czołówkami (trzeba się wcześniej zapisać), a informacje o nich można znaleźć na stronie internetowej.

PIASECZNO-ŻABIENIEC

Stacja Narciarska Żabieniec, Organizator VITOsport, Piaseczno-Żabieniec
ul. Asfaltowa 27, tel. 501 609 902, www.moczydloalpina.pl

Wypożyczalnia (oraz dyżur instruktorski) czynna sobota-niedziela w godz. 9.30-18.00. Trasa położona jest między Żabieńcem a Zalesiem Górnym, wyciskany ślad narciarski, dystans 8 km. Rajd Szlakiem Powstańców Styczniowych to cykliczna impreza narciarska w Puszczy Kampinoskiej, gdzie co roku w połowie stycznia odbywa się rajd narciarski, w którym mogą wziąć udział wszyscy, nawet najmłodsi. Jedną z dodatkowych atrakcji rajdu jest nieodpłatne szkolenie narciarskie pod okiem najlepszych.

Pozostałe narciarskie trasy biegowe w przygotowaniu, www.trasy.tnbiegowki.pl

BEMOWO Park Bemowo, ul. S. Konarskiego 8; długość trasy jednośladowej: 1 km

MOKOTÓW Pole Mokotowskie, ul. Fińska2; długość trasy dwuśladowej: 1,3 km

PRAGA PÓŁNOC Nad Wisłą, Wybrzeże Szczecińskie; długość trasy: 8,3 km

TARGÓWEK Park Bródnowski, ul. L. Kondratowicza 25, długość trasy jednośladowej: 1 km

URSYNÓW By the Way, ul. Wąwozowa 31, długość trasy jednośladowej: 2 km

WILANÓW Plaża Wilanów, długość trasy: 1 km

Warszawskie ścieżki rowerowe**Na rower!**

Warszawa ma 414 km dróg rowerowych. Liczba ta rośnie coraz szybciej, a nowe odcinki dróg rowerowych łączą już istniejące w spójną sieć. Niezależnie od budowy nowej infrastruktury również starze drogi rowerowe są dostosowywane do obecnie obowiązujących standardów. Na lokalnych ulicach ruch samochodowy jest uspokajany, by można się było po nich bezpiecznie poruszać rowerem. Do dyspozycji rowerzystów jest ponad 600 parkingów rowerowych mogących pomieścić ponad 5000 jednośladów; kilkadziesiąt parkingów działa w systemie B+R przy stacjach metra i SKM oraz na pętlach autobusowych i tramwajowych. Na stronie ZTM www.ztm.waw.pl w zakładce mapy i schematy znajduje się interaktywna mapa parkingów rowerowych B+R. Aby nie obawiać się o rower, pamiętaj, by go przypiąć do stojaka (dostępnych ponad 5000 stojaków rowerowych), a przy braku stojaka – innego solidnego elementu, najlepiej zapięciem sztywnym, tzw. u-lockiem (nazwa pochodzi od kształtu pałaka tej kłódki). W najbardziej uczęszczanych punktach funkcjonują ponadto samoobsługowe stacje naprawy rowerów. Upowszechnianiu roweru jako środka transportu służy system rowerów publicznych Veturilo. Niemal 3000 jednośladów jest do dyspozycji warszawiaków i turystów w 203 wypożyczalniach czynnych od marca do listopada. W wybranych lokalizacjach wypożyczyć można również rowery towarowe (umożliwiające transport do 4 dzieci lub 100 kg bagażu), rowerki dziecięce (dla grup zorganizowanych) oraz handbike'i rowery dla niepełnosprawnych. Informacje dostępne na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy: www.rowery.um.warszawa.pl. Oprócz rozwoju infrastruktury organizowane są liczne akcje promujące ruch rowerowy – bezpłatne wypożyczenie rowerów podczas dnia bez samochodu, bezpłatne znakowanie rowerów podczas akcji „Nie daj szansy złodziejowi”.

Coraz więcej pikników, zawodów sportowych i wycieczek rowerowych organizują dzielnice – informacji szukaj na stronach urzędów dzielnic. A może weźmiesz udział w Warszawskiej Masie Krytycznej? To organizowana na zasadzie wolontariatu akcja mająca na celu zjednoczenie wszystkich, którym zależy na poprawie sytuacji warszawskich rowerzystów. Masa wyrusza w każdy ostatni piątek miesiąca o godzinie 18.00 z Placu Zamkowego, niezależnie od pogody. Jadą w niej tysiące rowerzystów, często całymi rodzinami.

Najważniejsze trasy rowerowe Warszawy

- **Szlak Wisły** – Nadwiślańska Ścieżka Rowerowa – ok. 37 km. Trasa rozpoczyna się w Puszczy Kampinoskiej, biegnie wzdłuż Wisły koło Lasku Bielańskiego i Kępy Potockiej. Za Klubem Sportowym Spółnia powstała szeroka ścieżka przez lasy łęgowe. Dalej wyznaczono wygodną promenadę wzdłuż bulwarów aż do Portu Czerniakowskiego. Rowerzyści mogą kontynuować jazdę ul. Czerniakowską, Witosy i Sobieskiego do Wilanowa. Stąd wygodna trasa wiedzie wzdłuż ul. Przyczółkowej do Powsina. Do potrzeb rowerzystów dostosowany jest również wał wiślany na Siekierkach i Zawadach – wyznaczono na nim gruntową ścieżkę w widoku na łęgi nad rzeką.
- **Szlak Wisły** – prawobrzeżny, 18 km. Gruntowa ścieżka wiedzie od mostu Grota-Roweckiego do mostu Łazienkowski nad brzegiem Wisły. Drogi rowerową wyznaczono również na Wale Miedzeszyńskim.
- **Szlak Obwodowy** – zielony, 21,4 km. Łączy pl. Na Rozdrożu i Łazienki z Lasem Bielańskim, wiedzie wzdłuż dróg rowerowych na Polu Mokotowskim, ul. Banacha, al. Prymasa Tysiąclecia, ul. Maczka i Podleśnej.
- **Podskarpowa Ścieżka Rowerowa** – 5 km. Szlak łączący Agrykolę z Podzamczem. Wiedzie przez Centralny Park Kultury, Powiśle, Mariensztat i u podnóża Starego i Nowego Miasta. Kończy się nieopodal mostu Gdańskiego.
- **Bemowo** – 14 km. Osią sieci ścieżek na Bemowie jest trasa wzdłuż ul. Górczewskiej i Powstańców Śląskich, a także ścieżka wzdłuż ul. Radiowej w stronę Kampinoskiego Parku Narodowego. Trasa rekreacyjna jest również wyznaczona w Forcie Bema.
- **Białołęka** – 23 km. Jedną z ciekawszych tras jest 7-kilometrowy szlak biegnący przez zagajniki i pola wzdłuż Kanału Żerańskiego, od Marywilskiej w stronę Zalewu Żegrzyńskiego. Ścieżki wiodą również wzdłuż Modlińskiej, trasy mostu Skłodowskiej-Curie i głównych ulic Tarchomina i Nowodworów.
- **Bielany** – 38 km. Dzielnica posiada gęstą sieć dróg rowerowych wyznaczonych wzdłuż głównych ulic: Marymonckiej, Kasprowicza, Broniewskiego, Kochanowskiego, Maczka, Conrada i Perzyskiego. Jazdę rekreacyjną umożliwia Szlak Nadwiślański oraz ścieżki Lasu Bielańskiego i Młocińskiego.
- **Ochota** – 12 km. Przez dzielnicę można przejechać rowerem wzdłuż ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r., Banacha i przez Pole Mokotowskie. Ścieżki wiodą też wzdłuż ul. Grójeckiej, Szczęśliwickiej i Al. Jerozolimskich.
- **Praga Południe** – 25 km. Najważniejsze trasy wiodą wzdłuż Trasy Siekierkowskiej i Wału Miedzeszyńskiego. Drogi rowerowe istnieją również na głównych ulicach Goławia oraz wzdłuż ul. Ostrobramskiej i Szaserów.
- **Praga Północ** – 10 km. Droga dla rowerów została wybudowana na ul. Jagiellońskiej i al. Solidarności. Rekreacyjny szlak wiedzie również nad brzegiem Wisły.
- **Śródmieście** – 30 km. Wygodna asfaltowa droga rowerowa biegnie wzdłuż Al. Ujazdowskich. Śródmieście można też przemierzyć Szlakiem Nadwiślańskim i Podskarpowym. Przybywa również pasów rowerowych na jezdni – na ul. E. Plater, Tamce, Spacerowej czy Międzyparkowej.
- **Targówek** – 28 km. Drogi rowerowe biegną przy głównych arteriach Bródna. Wyznaczono również ścieżki po obu stronach Trasy Toruńskiej. Dojazd rowerem do centrum zapewnia droga rowerowa na ul. Radzymskiej. Rowerzyści mogą również jeździć po ścieżkach wzdłuż Kanału Bródnowskiego.
- **Ursus** – 13 km. Przez dzielnicę biegną trasy rowerowe wzdłuż ul. Nowolazurowej i Trasy S2. Sieć dróg rowerowych jest również na osiedlu Niedźwiadek.
- **Ursynów** – 36 km. Drogi rowerowe biegną wzdłuż większości głównych arterii komunikacyjnych Ursynowa. Najdłuższa trasa rowerowa (4,7 km) prowadzi al. Komisji Edukacji Narodowej. Równoległe do niej biegnie ścieżka wzdłuż ul. Rosoła i Pileckiego. Poprzecznie do nich zostały wyznaczone trasy wzdłuż ul. Wąwozowej, Jeżewskiego, Przy Bażantarni, Belgradzkiej i Ciszewskiego. Rowerzyści mogą się też poruszać po wybranych ścieżkach Lasu Kabackiego.

- **Wawer** – 22 km. Wawer dysponuje rozległymi lasami, które najlepiej odwiedzić na rowerze. W lesie wyznaczona jest też trasa MTB dla rowerów górskich. Trasa rozpoczyna się przy ul. Awentowicza w Aninie, a kończy w Aleksandrowie przy ul. Przelęczy. Prowadzi piaszczystym duktem pośród lasu i jeziorek Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.
- **Wilanów** – 13 km. Najpopularniejsza trasa wiedzie wzdłuż al. Wilanowskiej do Pałacu w Wilanowie i dalej ul. Przyczółkową do Powsina. Do potrzeb rowerzystów przystosowano również wał wiślany, stanowiący ciekawą trasę rekreacyjną. Gęsta sieć dróg rowerowych oplata nowo powstałe Miasteczko Wilanów.
- **Wola** – 17 km. Główne trasy rowerowe biegną wzdłuż Górczewskiej, al. Prymasa Tysiąclecia, Kasprzaka i al. Jana Pawła II. Ścieżki rowerowe wyznaczono również w parkach Moczydło i Szymańskiego.
- **Mosty, na których zostały wytyczone ścieżki rowerowe:** most Gdański, most Świętokrzyski, most Siekierkowski, most Marii Curie-Skłodowskiej.

Pamiętaj o prawach i obowiązkach rowerzystów

Rower, zgodnie z prawem o ruchu drogowym, musi mieć co najmniej jeden sprawny hamulec, sygnał dźwiękowy (dzwonek), światła pozycyjne: białe lub żółte z przodu, czerwone z tyłu. Światła przednie i tylne mogą być stałe lub migające. Muszą świecić na tyle mocno, by były widoczne z odległości 150 m. Ponadto wymagane jest światło odbłaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt. Zaleca się również zamontowanie żółtego odbłasku z przodu i żółtych odbłasków w kołach. Bardzo dobrze tę funkcję pełnią opony z naklejonym fabrycznie paskiem odbłaskowym. Świeł należy używać od zmiernych do świtu oraz w tunelu, a także w czasie jazdy w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza, tj. deszczu, śniegu, mgły. Rowery (lub wózki rowerowe) o konstrukcji nietypowej – które uniemożliwiają kierującemu sygnalizowanie zamiaru zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu przez wyciągnięcie ręki - należy dodatkowo wyposażać w dwa przednie i dwa tylne światła kierunkowskazu barwy żółtej.

Rowerzysta ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub drogi dla pieszych i rowerów. Może on warunkowo korzystać z chodnika: gdy ma pod opieką dziecko do lat 10. kierujące rowerem; gdy na jezdni jest dopuszczona prędkość powyżej 50 km/h i nie ma wydzielonej drogi czy pasa ruchu dla rowerów; w czasie złych warunków atmosferycznych – silnych opadów deszczu, śniegu, gołoledzi, mgły itp. Jednak w tych przypadkach musi ustępować miejsca pieszem. Rowerzysta zamierzający przekroczyć przejście dla pieszych powinien zejść z roweru i przeprowadzić go w poprzek jezdni. Piesi za to nie powinni korzystać z drogi dla rowerów, poza wyjątkowymi sytuacjami, np. gdy obok drogi dla rowerów nie ma chodnika lub pobocza oraz gdy na chodniku prowadzone są roboty drogowe i nie można z niego korzystać. Na drodze rowerowej pierwszeństwo ma rowerzysta i pieszy powinien ustępować mu miejsca. Dla bezpieczeństwa zaleca się stosowanie elementów odbłaskowych na ubraniu oraz kamizelki fluorescencyjnej z elementami odbłaskowymi. Wskazane jest zakładanie kasku ochronnego. Kierując rowerem nie można korzystać z telefonu komórkowego.

W warszawskiej komunikacji miejskiej możesz przewozić rower za darmo. Nie możesz jednak utrudniać podróży innym pasażerom.

Skateparki

Skatepark jest to specjalny tor przeznaczony do uprawiania sportów ekstremalnych takich jak jazda na deskorolkach, rowerach BMX czy wyczynowa jazda na rolkach. Jest to jeden ze sposobów na aktywne spędzenie wolnego czasu, ale też specjalne miejsce dla młodych ludzi, gdzie mogą pojeździć i spotkać innych pasjonatów tej dyscypliny. Do prywatnych skateparków (najczęściej wewnątrz budynków) można wejść za opłatą, do publicznych (na świeżym powietrzu) – wejście jest przeważnie bezpłatne. Każda osoba korzystająca z urządzeń skateparku ma obowiązek używania przez cały czas jazdy kasku ochronnego, a w przypadku jazdy na rolkach dodatkowo kompletu ochroniaczy. Zaleca się również jazdę w ochroniaczach w przypadku deskorolek i rowerów BMX. Jazda na rolkach i deskorolce są to sporty niebezpieczne. Nawet przestrzeganie zasad nie gwarantuje uniknięcia urazów. Dzieci do lat 12 wchodzą tylko razem z opiekunem.

SKATEPARKI

BEMOWO

ul. Powstańców Śląskich, róg ul. Wrocławskiej
Skatepark otwarty jest codziennie w godz. 9.00-21.00. Obiekt jest nadzorowany i monitorowany całą dobę.

BIAŁOŁĘKA

• ul. Odkryta
Skatepark o powierzchni ponad 1000 m², ogrodzony i oświetlony całą dobę.
• ul. Ruskowy Bród.

BIELANY

ul. Wrzeciono 24

PRAGA POŁUDNIE

al. Józefa Poniatowskiego 1 (Stadion Narodowy)
tel. 22 295 90 00, www.stadionnarodowy.pl
Skatepark zlokalizowany na parkingu podziemnym Stadionu Narodowego, wejście od bramy nr 1. Na specjalnie wydzielonym torze znajdują się takie przeszkody jak kickery, grindboxy, rurki i ławki.

Godziny otwarcia: poniedziałek – czwartek 16.00-22.00, piątek 16.00-23.30, sobota 10.00-23.00, niedziela 10.00-22.00. Cena biletu: jednorazowy 12 zł (normalny), 8 zł (ulgowy).

ŚRÓDMIEŚCIE

WOSiR, park „Jutrzenka”, ul. Rozbrat 26
tel. 22 628 03 35, tel. do kasy 22 629 25 47
www.wosir.waw.pl

Zadaszony, całoroczny skatepark, czynny przez cały tydzień od 9.00 do 21.00. Przy obiekcie działa Akademia Jazdy na Rolkach, kursy dla wszystkich kategorii wiekowych i poziomów zaawansowania. Cena biletu: jednorazowy 7 zł w dni powszednie,

10 zł w sobotę i niedzielę, zajęcia z instruktorem 50 zł/godz. (rolki, deskorolka).

Kamuflage Skate park, Al. Jerolimskie 179 (Blue City), www.kamuflage.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 12.00-22.00, sobota 10.00-22.00, niedziela 10.00-20.00. Ceny biletów: poniedziałek-piątek: 5 zł, sobota-niedziela: 10 zł, karnet miesięczny 50 zł.

TARGÓWEK

VIII Ogród Jordanowski, ul. Suwalska 13
tel. 22 811 39 88, www.oj8.edu.pl
Wstęp bezpłatny.

URSYNÓW

Park przy Bażantarni (kwartał ulic: KEN-Jeżewskiego-Rosola-Przy Bażantarni)

WAWER

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 70 99
www.osir-wawer.

Skatepark jest usytuowany na powietrzu, pod dachem. Dostępny w okresie od wiosny do jesieni, w godz. 9.00-19.00. Cennik: dorośli 4 zł/godz., dzieci i młodzież 2 zł/2 godz., kaucja za wynajęcie szafki 20 zł, rolki, deskorolki.

WŁOCHY

Park im. M. Kotańskiego, ul. 1 Sierpnia Tor i urzędzenia do jazdy na deskorolkach i tyżworolkach (rampa). Wstęp bezpłatny.

ŻOŁOBORZ

OSiR m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl
Czynny codziennie w godz. 9.00-21.00.

Parki linowe

W parku linowym można powspinać się na specjalnie przygotowanych linowo-drewnianych przeszkodach. Zazwyczaj jest kilka tras dostosowanych do różnego poziomu umiejętności oraz wieku. Najtrudniejsze, położone najwyżej trasy wymagają wysiłku fizycznego oraz umiejętności, dlatego nie są polecane dla nowicjuszy.

Park Linowy High-Position (Bemowo)

ul. Obrońców Tobruku 28, tel. 600 334 774, www.high-position.pl

Otwarty 7 dni w tygodniu w godz.: poniedziałek-piątek od 12.00 do zmroku, sobota-niedziela od 10.00 do zmroku (w okresie zimowym od godz. 11.00). Cennik: zjazd tyrolski –15 zł, trasa dla dzieci – 25 zł, trasa średnia – 35 zł, trasa trudna – 45 zł.

W ofercie 3 trasy o zróżnicowanym poziomie trudności oraz długości. Trasa dla najmłodszych, trasa prosta i trasa trudna. Trasa trudna (czas przejścia ok. godziny) przeznaczona dla najbardziej doświadczonych. Mogą nią przejść osoby, które pokonają trasę średnią i otrzymają rekomendację od obsługi parku. Na trasie znajduje się blisko 25 przeszkód z rozciągniętym po całym parku zjazdem tyrolskim, o długości 175 m na wysokości nawet 13 m. Zjazd odbywa się nad fosą Fortów Bema.

Park Linowy Bielany, Wybrzeże Gdynskie

przy ul. Gwiazdzistej, tel. 797 295 115, 797 431 688, www.park-linowy-bielany.pl

Park otwarty codziennie; poniedziałek-piątek od godz. 11.00 do 18.00, sobota-niedziela od godz. 10.00 do godz. 18.00. Cennik: trasa niska 20 zł (każde następne przejście 10 zł), trasa średnia I i trasa średnia II 35 zł (każde następne przejście 20 zł), trasa wysoka 45 zł, zjazd tyrolski 10 zł. Cena biletu zawiera szkolenie z zasad bezpieczeństwa i poruszania się po Parku Linowym, wypożyczenie atestowanego sprzętu oraz zabawę na wybranych atrakcjach. Oferta Parku to 5 tras i 80 różnych atrakcji.

Park Linowy Warszawa

ul. Wybrzeże Helskie 1/5, tel. 666 666 957, www.parklinowywarszawa.pl

Otwarte w weekendy od godz. 12.00 do 19.00.

Park wyposaża każdego korzystającego w profesjonalny sprzęt asekuracyjny: uprząże, lonże, karabinki, rolkę, kask. W ofercie są trzy trasy: Trasa Mała (od 4 lat, ale mogą wchodzić i starsi) – 30 zł, Trasa Średnia – 40 zł, Trasa Duża – 50 zł (drugie przejście tej samej trasy – 10 zł). Pakiet All Inclusive – 120 zł.

Park Linowy w Powsinie

Park Kultury w Powsinie, ul. Maślaków 1, tel. 697 605 123, www.veni-vici.com.pl

Czynny codziennie przez cały rok. W sezonie: 10.00-19.00, poza sezonem: 10.00-17.00.

Park w Powsinie oferuje cztery trasy wspinaczkowe o zróżnicowanym stopniu trudności. SUPER KID (25 zł) oraz ODKRYWCA (35 zł) są przewidziane głównie dla dzieci. ADRENALINA (45 zł) oraz EXTREME (60 zł) – dla młodzieży i dorosłych.

Park Linowy Józefów

ul. Telimeny 1, Holiday Inn Warszawa Józefów, tel. 22 778 32 88, www.holiday.aquila.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, piątek 15.00-20.00, sobota, niedziela i święta 10.00-20.00.

Park Linowy Józefów posiada łącznie 100 przeszkód na prawie 1211 metrach tras. Najdłuższa tyrolka zaczyna się 9 metrów nad ziemią i ma 120 metrów długości. Do dyspozycji jest sześć tras o różnym stopniu trudności. Dla dzieci jest trasa BAMBINO (25 zł przejście), dla dorosłych PAROLE (35 zł przejście), GRANDE (45 zł przejście) i EXTREMA (60 zł przejście) oraz dwie trasy treningowe.

Małpi Gaj, Zalesie Górne

tel. 503 301 745, szczegóły dojazdu na stronie www.malpigaj.com.pl

Czynne od wiosny do jesieni. Przejścia indywidualne: sobota i niedziela godz. 12.00-18.00. Cennik: trasa dla dzieci, młodzieży i dorosłych 35 zł.

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych: wyprawa w najwyższe partie drzew (30-40 minut): komandoski most linowy, przeprawa Indiany Jonesa, próba Tarzana, zjazd kolejką tyrolską oraz zjazdy na linach.

Ścianki wspinaczkowe

Wspinaczka staje się coraz bardziej popularną dyscypliną sportu w Polsce i na świecie. Wspinaczka na sztucznych ścianach od dawna była dobrym treningiem dla osób wspinających się w górach, jednak w ostatnich latach stanowi ona świetną formę rekreacji dla osób początkujących, które nie miały do tej pory styczności ze wspinaniem. Wielką zaletą wspinaczki jest to, że uprawia się ją w gronie znajomych, przy wysokim poziomie bezpieczeństwa, nad którym czuwa wykwalifikowana obsługa. Ogromną popularnością wspinanie cieszy się wśród dzieci i młodzieży, ponieważ sport ten zapewnia wspaniałą zabawę. Poza tym wspomaga rozwój psychoruchowy i rozwija zapał do aktywnego spędzania czasu. Coraz częściej wspinanie stanowi też formę rehabilitacji oraz zajęć wspomagających leczenie osób z różnorodnymi dysfunkcjami fizycznymi i psychicznymi.

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu, ul. Strumykowa 21, tel. 22 676 67 49 w. 101, www.bos.waw.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, środa, piątek 18.00-22.00. Karnet normalny (10 wejść) 80,80 zł, karnet ulgowy (10 wejść) 40,40 zł, wypożyczenie uprząży 2,60 zł.

Obiekt posiada znakomite parametry: 9,6 metra wysokości, pion, przewieszenia, dach, rysa, panel do bulderingu o zmiennym kącie nachylenia. Na ścianie możliwa jest wspinaczka z dolną asekuracją i górną na tzw. wędkę. Ściana jest wykonana w nowoczesnej technologii, zgodnie z europejskimi certyfikatami bezpieczeństwa. Osoby niepełnoletnie wspinają się tylko za pisemną zgodą rodziców (prawnych opiekunów).

Centrum Sportów Ekstremalnych 2Wieże, ul. Kupiecka 10, tel. 604 640 042, www.2wieze.pl

Otwarte: poniedziałek-piątek 16.00-21.00, sobota, niedziela 11.00-21.00. Ściana wspinaczkowa posiada 10 dróg o długości 25 metrów, 8 dróg 20-metrowych, gigantyczne przewieszenie w środku, kilkanaście wariantów po kolorach.

Centrum prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży w każdym wieku i o każdym stopniu zaawansowania. W zależności od wielkości grupy godzina zajęć z instruktorem kosztuje od 50 do 100 zł plus całodzienny bilet wspinaczkowy dla każdego uczestnika zajęć od 10 do 17 zł za osobę. Sprzęt jest wliczony w cenę

Centrum Wspinaczkowe Murall, ul. Annopol 3, tel. 22 744 59 40, www.murall.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 8.00-22.30, sobota-niedziela 9.30-20.00. Cennik: bilet normalny poniedziałek-piątek do godz. 15.00 – 19 zł, od godz. 15.00 oraz sobota i niedziela 29 zł; bilet ulgowy poniedziałek-piątek do godz. 15.00 – 24 zł, po godz. 15.00 oraz sobota i niedziela 19 zł. W ofercie dostępne również karnety.

Miłośnikom wspinaczki Murall oferuje światowej klasy ścianę o zróżnicowanym stopniu trudności z możliwością „prowadzenia”, wspinania z asekuracją górną i autoasekuracją: ok. 150 dróg wspinaczkowych, ścianę bulderową (bouldering to forma wspinaczki składającej się z niewielkiej ilości trudnych ruchów, tzw. przechwyty, wymagająca dużej siły maksymalnej), profesjonalne zaplecze treningowe, strefę rozgrzewki (wolne ciężary, kampusy i drążki), wsparcie instruktorów, wypożyczalnię sprzętu wspinaczkowego, kursy i sekcje wspinaczkowe.

Centrum Sportów Ekstremalnych MartJack EXTREME

ul. Płochocińska 65, tel. 22 392 68 34, 501 272 772, www.centrummartjack.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota, niedziela 11.00-18.00. Cena: 40 zł od osoby.

Ściana wspinaczkowa o wysokości 30 m. Kilka różnych tras i stopni trudności daje możliwość jednoczesnej zabawy dla kilku osób. Ponad 150 m² powierzchni do wspinania, różne kąty, ogromna ilość możliwości, kampus, drabina Bachara i wiele innych udogodnień dla wspinaczy. Zróżnicowana powierzchnia, różnorodność chwytów, 3 połączone pomieszczenia.

BEMOWO

Ośrodek Wychowawczo-Profilaktyczny Michael, ul. ks. B. Markiewicza 1, tel. 22 638 63 66, 22 861 02 78, www.michael.waw.pl. Godziny otwarcia: poniedziałek, środa, piątek: 17.00-21.00. Wstęp wolny.

Na ścianie wspinaczkowej może wspiąć się każdy. Wspinają się dzieci z rodzicami, młodzież szkolna, gimnazjalna i studenci. Zajęcia odbywają się pod okiem instruktora, który uczy początkujących adeptów sztuki techniki asekuracji oraz techniki ruchu. Można się wspiąć z liną oraz bulderować bez liny.

MOKOTÓW

Arena Wspinaczkowa „Wgórze”, ul. D. Merliniego 2, tel. 22 245 36 88, www.wgore.eu

Otwarte dla klientów indywidualnych: poniedziałek-piątek 8.00-22.30, sobota, niedziela 9.00-22.00. Cennik dla klientów indywidualnych: wejście (od osoby) poniedziałek-piątek do godz. 15.00 – 16 zł, po godz. 15.00 – 30 zł, sobota, niedziela 30 zł, szkolenie wstępne dla początkujących 30 zł.

Znajduje się tu kilkadziesiąt dróg wspinaczkowych dla początkujących i profesjonalistów. Instruktorzy i trenerzy wspinaczki sportowej prowadzą sekcje, kursy, treningi indywidualne.

OCHOTA

Centrum Wspinania „W Pionie”, OSIR Ochota, ul. Nowowiejska 37b, tel. 609 622 467, www.wpionie.pl

Godziny otwarcia dużej ściany wspinaczkowej „Big Wall”: poniedziałek, środa, czwartek 12.00-21.00, wtorek, piątek, niedziela 12.00-20.00, sobota 12.30-22.00. Godziny otwarcia ściany Bulderowni: poniedziałek-piątek i niedziela 12.00-18.00, sobota 12.30-22.00. Cennik: duża ściana BIG WALL 15 zł, mała ściana bulderowa „Pakernia” 15 zł, duża ściana + mała ściana 20 zł, instruktaż wstępny dla początkujących 35 zł.

Duży wybór dróg wspinaczkowych dla początkujących i zaawansowanych wspinaczy. Osoby początkujące obowiązują instruktaż wstępny z zasad zachowania się na ścianie wspinaczkowej, który należy rezerwować z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem (tel. 609 622 467). Osoby niepełnoletnie mogą wspiąć się po uprzednim dostarczeniu oświadczenia podpisanego przez rodziców.

Centrum Sportu i Rekreacji Uniwersytetu Warszawskiego

ul. S. Banacha 2a, tel. 607 880 510, www.sciankauw.pl. Godziny otwarcia w czasie roku akademickiego: poniedziałek i piątek nieczynne, wtorek-czwartek 19.00-22.00, sobota, niedziela 17.00-22.00. W czasie wolnym od zajęć dydaktycznych (wakacje, sesje i ferie): poniedziałek-sobota 18.00-21.00, niedziela 17.00-20.00. Cennik: dzieci (do lat 12) 10 zł; dni powszednie normalny 18 zł, soboty i niedziela normalny 20 zł. Uprząż i przyrząd asekuracyjny 5 zł, lina dynamiczna 4 zł. W ofercie dostępne karnety.

Ściana dla początkujących i zaawansowanych, posiada zróżnicowaną rzeźbę i bulder o powierzchni 130 m². Młodzież od 12 do 18 lat wspinają się po podpisaniu oświadczenia przez rodziców.

PRAGA POŁUDNIE**Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Południe**

Hala Sportowa Siennicka, ul. Siennicka 40, tel. 22 870 13 60, www.osir.waw.pl

Zajęcia z instruktorem: poniedziałek-czwartek w godz. 16.30-19.00, sobota 14.30-16.30. Treningi dla uprawianych od 7.00 do 22.00. Cena: wejście jednorazowe normalne 18 zł, ulgowe 15 zł.

Ściana posiada dwanaście dróg wspinaczkowych o różnym stopniu trudności oraz małą ściankę do nauki wspinaczki dla dzieci, pozwalającą na organizowanie zajęć i zawodów wspinaczkowych zarówno dla amatorów, jak i zawodników wyczynowych.

ŚRÓDMIEŚCIE

Crux Boulder, ul. Hoża 51, tel. 536 221 878, www.crux.boulder.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-sobota 8.00-23.00, niedziela 10.00-21.00. Cennik (wejście jednorazowe): poniedziałek-piątek 8.00-15.00 normalny 18 zł, ulgowy 15 zł, 15.00-23.00 normalny 30 zł, ulgowy 25 zł; sobota, niedziela normalny 25 zł, ulgowy 20 zł.

To największa ściana wspinaczkowa w centrum Warszawy. Dla osób wspinających się – grupy o różnym poziomie zaawansowania. Początkujący mogą poznać czym jest buldering na jednorazowych, bezpłatnych zajęciach odbywających się w każdy piątek od godziny 18.00.

URSYNÓW

Bulder Bar, ul. Dereniowa 6, tel. 600 324 194, www.bulderbar.pl

Godziny otwarcia poniedziałek-piątek 12.00-22.00, sobota 12.00-21.00, niedziela 12.00-20.00. Cennik: osoby powyżej 16. roku życia do godz. 16.00 – 15 zł, po godz. 16.00 – 18 zł.

Bulder Bar to kameralna bulderownia, licząca 74m² powierzchni. Można się tu wspiąć na przewieszonych ścianach i suficie bez uprząży i liny. Zabezpieczeniem jest gruby, atestowany materac, który sprawia, że odpadnięcia nawet z sufitu są bezpieczne. Materac nie posiada żadnych łączeń, co skutecznie zabezpiecza przed kontuzjami. W bryle bulderowni znajduje się również campus HRT.

WOLA

BLOCO, ul. Jana Kazimierza 46/54, tel. 696 829 333, www.bloco.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 6.30-23.00, sobota-niedziela 10.00-21.00. Cennik: poniedziałek-piątek godz. 8.00-16.00 – 15 zł, godz. 16.00-23.00 – 30 zł; sobota-niedziela i święta 30 zł. W każdą niedzielę o godz. 12.00 na BLOCO organizowane są „Łatwe początki”, czyli bezpłatne wprowadzenie do świata bulderingu.

Na zajęciach można wspiąć się pod okiem instruktora. Na kursy, szkolenia oraz zajęcia indywidualne i grupowe należy umawiać się telefonicznie 696 829 333 lub mailowo: info@bloco.pl.

Centrum Wspinaczkowe ON SIGHT, ul. Obozowa 60, tel. 697 837 198, www.obozowa.waw.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 8.00-21.45, sobota, niedziela 9.00-21.15. Cennik: dorosli wstęp jednorazowy – 25 zł, dzieci i młodzież do lat 18 wstęp jednorazowy – 20 zł, osoba asekurująca (bez wspinania) – 5 zł. Wstępne szkolenie dla początkujących – 20 zł. Wypożyczenie liny dynamicznej 5 zł, wypożyczenie uprząży 2 zł.

Centrum Wspinaczkowe ON SIGHT to obiekt zarówno dla profesjonalistów, jak i początkujących. Ściana oferuje drogi o wszystkich stopniach trudności: ponad 80 dróg wspinaczkowych, 11 linii wędkowych (do wspinania dla początkujących z asekuracją górną), 16 niezależnych linii do prowadzenia, panele bulderowe, campus, drążek, drabina bachara. Maksymalna wysokość ściany 12,8 metra, powierzchnia wspinaczkowa to ponad 450 m². Na miejscu można wypożyczyć sprzęt wspinaczkowy: uprząż, przyrządy do asekuracji, liny dynamiczne, woreczki z magnezją.

Paintball**HALE GAMP PAINTBALL & LASER TAG,**ul. K. Gierdziewskiego 5/272a, tel. 530 330 588, www.gamp-paintball.pl

Godziny otwarcia: środa-piątek 14.00-21.30, sobota, niedziela 11.00-23.00. W innych dniach i godzinach otwarcie możliwe po wcześniejszej rezerwacji.

Frag Factory, ul. Elektronowa 2, tel. 606 292 392, www.fragfactory.pl

Frag Faktory zaprasza rodziców i dzieci już od 7. roku życia na imprezy tematyczne z elementami paintballa, aikido i samoobrony – prowadzone pod okiem pedagogów i instruktorów (na przykład przyjęcie urodzinowe p.t. „Gwiazdne Wojny”, „Piraci z Karaibów”). Dla szkół i organizacji przygotowane są zajęcia edukacyjne, gry plenerowe, obozy weekendowe, półkolonie, zielone szkoły.

Centrum Rozrywki Militarnej KillHouseul. Wojnicka 2, tel. 667 063 374, 507 678 428, www.killhouse.pl

KillHouse proponuje: paintball – rozgrywka bronią pneumatyczną strzelającą kulkami z farbą, airsoft – gra przy pomocy replik broni strzelających plastikowymi kulkami, nerf – bezpieczna zabawa wyrzutkami gąbkowych pocisków, laser tag – bezpieczna zabawa karabinkami systemu ECombat.

Blast ArenaHala Sportowa „Warszawianka”, ul. D. Merliniego 2, tel. 22 245 36 88, www.blastarena.pl**Boar Paintball**ul. Podleśna 2, tel. 662 373 288, www.boar.pl**Labsektor**ul. J. K. Ordona 2a, tel. 515 172 468, www.labsektor.pl**Paintballs Club**ul. gen. A. Chruściela „Montera” 103, tel. 602 669 220, www.paintballs-club.pl**Predatorzy**ul. Złota 72, tel. 606 262 347, 516 060 688, www.predatorzy.pl**Sig Paintball**ul. S. Batorego 16/119, tel. 22 875 27 75, www.sig-paintball.pl**T.M. Pretor**ul. M. Żaruskiego 6, tel. 602 789 969, www.tmpretor.pl**Kregle****Spin City**, ul. Powstańców Śląskich 126a, tel. 22 560 42 42, www.spincity.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-czwartek 9.30-24.00, piątek i sobota 10.00-3.00, niedziela 10.00-24.00. Kregielnia posiada 10 w pełni zautomatyzowanych torów bowlingowych. Jest przyjazna dla osób z niepełnosprawnościami. Wszystkie atrakcje usytuowane są na jednym piętrze.

Kregielnia 7 CLUB, ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 50 31 w. 133, www.7club.com.pl

Kregielnia czynna od 12.00 do 22.00. W „7 Club” są cztery tory bowlingowe, na każdym może grać do ośmiu zawodników. W cenę wynajmu torów wliczone jest wypożyczenie specjalnego bowlingowego obuwia na czas gry, a także profesjonalny instruktaż.

Kregielnia w Parku Powsin, ul. Maślaków 1, tel. 22 649 45 75, www.parkpowsin.pl/Kregielnia

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 8.00-21.30, sobota, niedziela i święta 8.00-19.30.

Obiekt znajduje się w przyziemiu pawilonu rekreacyjno-sportowego. Jest to kregielnia sznurkowa, 4-torowa. Obuwie w cenie wypożyczenia toru.

TB Bowling&Bilard Club, ul. Gładka 18, tel. 22 609 09 05, www.kregielnia-tb.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-czwartek 15.00-24.00, piątek 15.00-2.00, sobota 12.00-2.00, niedziela 12.00-22.00. Ośmiotorowa kregielnia wyposażona jest w elektroniczny system liczenia punktów i automatyczny powrót kul. Pozwala to na rozgrywanie różnego rodzaju turniejów i gier towarzyskich zarówno indywidualnych, jak i grupowych.

Klub Arco, ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 19, tel. 22 668 75 91, 22 668 96 03, www.arco-bowling.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek od 16.00, sobota od 12.00, niedziela 12.00-22.00. Kregielnia (32 tory) wyposażona jest w najnowocześniejszy sprzęt do gry. Tory są w pełni zautomatyzowane i skomputeryzowane, co zapewnia płynną grę. Rozmieszczone są na 2 poziomach obiektu, po 16 torów na każdym. Tory na pierwszym piętrze umożliwiają grę przy ultrafioletowym świetle z rytmiczną muzyką w tle.

Bowl-Pub, ul. D. Merliniego 4, tel. 515 555 515, www.kregle.com.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-sobota 16.00-24.00, niedziela 14.00-21.00. Cennik: od niedzieli do czwartku – 60 zł/godz., w piątki i soboty – 80 zł/godz.

Parkour i freerunning

Parkour jest formą aktywności fizycznej polegającą na pokonywaniu przeszkód znajdujących się na drodze (barierki, murki, ściany i inne) w jak najprostszy, najszybszy, ale także bezpieczny sposób. Pochodną parkouru jest freerunning (potocznie freerun), gdzie liczy się przede wszystkim efektywność poruszania się. Stosuje się przy tym salta, obroty i techniki zaczerpnięte bezpośrednio z parkouru. Obie formy są bardzo do siebie podobne, dzięki czemu mogą być trenowane w jednym parkour parku.

Stowarzyszenie Parkour United, ul. E. Schroegera 92/96 m. 27, tel. 606 110 067, www.parkourunited.pl

Parkour United prowadzi regularne treningi w Hali Sportowej przy ul. Koncertowej 4 (Gimnazjum nr 92): – akademie „Parkour United Academy” to otwarte zajęcia dla osób w wieku od 16. roku życia umożliwiające poznanie i trening Parkour i Freerun. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę w godz. 19.00-21.45. Wstęp: 20 zł. Wymagany jest strój na zmianę oraz sportowe obuwie; – „Parkour United Junior”, dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 16 lat, to zajęcia ogólnorozwojowe oparte o Parkour i Freerun. Zajęcia te odbywają się w każdą sobotę w godz. 19.00-20.30. Wstęp: 20 zł. Wymagany jest strój na zmianę oraz sportowe obuwie; – akrobatyka sportowa dla młodzieży od 16. roku życia, zajęcia w godz. 15.00-18.00. Koszt 25 zł.

XMA i akrobatyka

XMA (Extreme Martial Arts) oraz MAT (Martial Arts Tricks) – są to ekstremalne sztuki walki, które oprócz nauczania samoobrony nastawione są również na sport i rozrywkę. XMA łączy tradycyjne formy z bardziej zaawansowanymi ruchami, takimi jak akrobatyczne kopnięcia, uderzenia, obroty i śruby. Jest to połączenie akrobatyki, gimnastyki, breakdance, różnych sztuk walki oraz umiejętności władania bronią. Podstawowych elementów XMA akrobatyczno-gimnastycznych oraz wszelkiego rodzaju trików, obrotów, salt i śrub można nauczyć się w Mazowieckim Klubie Karate Kyokushin.

Mazowiecki Klub Karate Kyokushin, ul. Filtrowa 59/25, tel. 602 737 002, www.superkarate.pl

Znajdź tu coś dla siebie osoby zainteresowane akrobatyką, gimnastyką, breakdance'em, le parkour oraz różnymi sztukami walki, w tym oczywiście karate. Sekcja XMA i akrobatyki pozwoli nauczyć się podstawowych elementów akrobatyczno-gimnastycznych. Szkolenia prowadzone są w różnych grupach zaawansowania, w salach, gdzie zapewnione jest miękkie podłoże – mata, a także podstawowy sprzęt – materace, odskocznie, batuty. W trakcie zajęć jest możliwość wybrania toku nauczania pomiędzy klasyczną akrobatyką, a ekstremalnymi sztukami walki. Treningi odbywają się przy ul. Spiskiej 1. Koszt 20 zł za trening. Zapisy: tel. 602 675 693.

Speed Badminton**Klub Sportowy „Warszawianka”**, ul. D. Merliniego 2, tel. 22 844 34 47, www.kswarszawianka.pl

Gra, w której używane są specjalnie skonstruowane rakiety i lotki. Dyscyplina łącząca cechy badmintonu, tenisa i squasha. Nie wymaga specjalnie przygotowanego podłoża i siatki, dlatego można grać w hali, na boisku, na plaży, na trawie. Dzięki specjalnym „świłtikom” wkładanym do środka lotki, można grać także nocą. Tę nową dyscyplinę sportu można trenować pod okiem fachowców na kortach tenisowych KS „Warszawianka”, wcześniej jednak trzeba zapisać się pod nr. tel. 606 66 18 04.

Kibicujemy!

Poniżej podajemy wybrane imprezy sportowe z 2016 r., w których możesz uczestniczyć jako kibic:

- IX Turniej Floret Witolda Woydy i VII Turniej „O Puchar Złotej Drużyny”, **6-7 lutego**.
- Warszawskie Towarzystwo Sportowe DESKI, **8-14 lutego**.
- 61. edycja Pucharu Świata „O Szablę Wołodyjowskiego”, **19-21 lutego**.
- 6. Grand Prix Polski Weteranów, **20-21 lutego**.
- European Judo Open, **27-28 lutego**.
- XII MiniEuropa, **3-4 marca**.
- Puchar Polski Kadetów – VIII Memoriał Bolesława Dubieckiego w zapasach w stylu klasycznym, **11-13 marca**.
- Finał i eliminacje Mistrzostw Polski Juniorów 2016 w Curlingu, **18-20 marca**.
- Polish Open (International Challenge) – badminton, **22-26 marca**.
- III edycja „Wioślarski Tytan Warszawy” 2016, **marzec – czerwiec**.
- Mistrzostwa Polski seniorów i senierek w sumo; Młodzieżowe Mistrzostwa Polski kobiet i mężczyzn w sumo, **1-2 kwietnia**.
- Zawody Międzynarodowe w Gimnastyce Artystycznej „Irina-Cup”, **8-10 kwietnia**.
- VII Mistrzostwa Polski Dzieci z Domów Dziecka w Piłce Nożnej „Nadzieja na Mundial”, **23 kwietnia**.
- Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych, **14-15 maja, 21 maja, 1-5 czerwca**.
- XI Międzynarodowy Memoriał Mieczysława Nowakowskiego, **21-22 maja**.
- Ogólnopolskie Regaty Żeglarskie w młodzieżowej klasie Optimist zaliczane do punktacji Pucharu Polskiego Stowarzyszenia Klasy Optimist, **27-29 czerwca**.
- Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej Białe Orły Cup 2016, **28-29 maja**.
- Bicykleton Warszawa 2016, **czerwiec**.
- XVIII Piknik Olimpijski, **11 czerwca**.
- XXXIII Międzynarodowy Memoriał im Ireny Szydłowskiej w łucznictwie, **24-26 czerwca**.
- MetLife Warsaw Najdorf Chess Festival (XVI Międzynarodowy Festiwal Szachowy im. Mieczysława Najdorfa), **8-16 lipca**.
- 28. Międzynarodowa Parafiada Dzieci i Młodzieży, **10-16 lipca**.
- Puchar Świata w szermierce na wózkach „Szabla Kilińskiego”, **13-18 lipca**.
- 59. Międzynarodowy Wyścig Kolarski Dookoła Mazowsza, **26-30 lipca**.
- Międzynarodowy Turniej Piłkarski o Puchar Pamięci Małego Powstańca, **31 lipca – 2 sierpnia**.
- VII Memoriał Stanisława Królaka, **7 sierpnia**.
- AMP Futbol Cup 2016, **10-11 września**.
- Puchar Świata Polish Open – Warsaw Cup w taekwondo olimpijskim, **17-18 września**.
- 37. PZU Maraton Warszawski, **23-25 września**.
- Międzynarodowy Puchar Polski – XVIII Warsaw Judo Open, **24-25 września**.
- Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych, **2 października**.
- 30. Jubileuszowy Międzynarodowy Turniej „Wola-Cup”, **18-20 listopada**.
- Zawody międzynarodowe Warsaw Cup w tyżwiarstwie figurowym, **24-27 listopada**.
- 7. Turniej „Warsa i Sawy” w akrobatyce sportowej, **2-4 grudnia**.
- Międzynarodowy Turniej Kokoro Cup 9, Kyokushin Karate, **10 grudnia**.

Wszystkie informacje o sportowych wydarzeniach w Warszawie możesz znaleźć na stronie: www.sportowa.warszawa.pl

Projekty rekreacyjne

Miasto w zakresie rekreacji ruchowej młodzieży realizuje programy ogólnomiejskie, które są bezpłatne i cieszą się dużym zainteresowaniem warszawiaków.

Warszawska Olimpiada Młodzieży (WOM)

Warszawska Olimpiada Młodzieży jest imprezą cykliczną, której celem jest propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Oferta WOM jest skierowana do wszystkich szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, publicznych i niepublicznych. Olimpiada przeprowadzana jest na trzech poziomach: szkolnym, dzielnicowym i stołecznym. Zwycięzcy Warszawskiej Olimpiady Młodzieży walczą z pozostałymi przedstawicielami województwa w Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej. WOM daje uczniom możliwość sprawdzenia się w przeróżnych dyscyplinach sportowych: pływaniu, lekkoatletyce, grach zespołowych, tenisie stołowym i wielu innych.

Program „Niepełnosprawny sprawniejszy”

Program „Niepełnosprawny sprawniejszy” skierowany jest do niepełnosprawnych mieszkańców Warszawy. Obejmuje naukę i doskonalenie pływania. Mogą brać w nim udział osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności narządu ruchu lub narządu wzroku, ale konieczne jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań medycznych do nauki i doskonalenia pływania na poziomie rekreacyjnym. Program w okresie od marca do czerwca i od września do grudnia realizowany jest na trzech pływalniach warszawskich:

- kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”, ul. Balkonowa 4, tel. 22 674 10 68 w. 21, www.basen-muszelka.pl,
 - pływalnia „Hirszfelda” UCSiR, ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36, www.ucsir.pl,
 - OSiR Śródmieście, ul. Polna 7, tel. 22 825 71 34 w. 110, www.osir-polna.pl.
- Zapisów do udziału w programie dokonywać można telefonicznie, dzwoniąc pod nr 22 826 54 10 lub bezpośrednio na pływalni u prowadzącego zajęcia. Harmonogram zajęć znajduje się na stronie www.sportowa.um.warszawa.pl.

Działalność społeczna

Aktywna Warszawska Młodzież, DZIAŁAMY! Aktywna Młodzież mieszka w Warszawie (edycja III i IV), – Stołeczny Inkubator Projektów Młodzieżowych, Inicjatywy Młodzieżowe, Inicjatywy młodzieżowe w Otwartej Pracowni Cyfrowej, Mam pomysł 2015-2016 – to zadania publiczne w zakresie warszawskiej oświaty i wychowania wybrane do realizacji w latach 2015-2016 w ramach regrantingowego konkursu ofert zorganizowanego po raz drugi przez Biuro Edukacji m.st. Warszawy. Celem konkursu przeznaczanego dla organizacji pozarządowych jest wyłonienie operatorów na udzielanie dofinansowań wartościowych inicjatyw zgłaszanych przez nieformalne grupy warszawskiej młodzieży, uczniów stołecznych gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Jeśli chcesz, by twoje dziecko potrafiło opracować pożyteczny projekt na rzecz społeczności lokalnej bądź zorganizowało działania rozwijające hobby jego grupy rówieśniczej, zaproponuj mu udział w takim projekcie. Młodzi uczestnicy mają wyznaczonych do pomocy doradców, którzy wraz z nimi przejdą całą procedurę pisania i realizacji projektu. Do tej pory młodzież nagrywała własne płyty w wytwórni nagraniowej, organizowała kursy i warsztaty (tańce starowarszawskie, metoda batiku) czy wyjeżdżała za granicę, by poznawać tajniki nieznanych w Polsce sportów. Obecnie trwa druga edycja konkursu, w której nabór wniosków na realizację inicjatyw młodzieżowych prowadzą:

- Polski Związek Głuchych, www.pzg.org.pl.
- Stowarzyszenie „Z Siedzibą w Warszawie”, www.wWarszawie.org.pl.
- Chorągiew Stołeczna Związku Harcerstwa Polskiego im. Bohaterów Warszawy, www.stoleczna.zhp.pl.
- Stowarzyszenie Harcerskie, Okręg Mazowiecki Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej, www.sh.org.pl.
- Fundacja Ad Hoc, www.adhoc.org.pl.
- Klub Inteligencji Katolickiej, www.kik.waw.pl.

Odwiedź powyższe strony i zapoznaj się ze szczegółami projektów.

Konsultacje społeczne i budżet partycypacyjny

Konsultacje społeczne to forma dialogu z mieszkańcami, prowadzona przez Urząd m.st. Warszawy, aby zasięgnąć ich opinii na różnorodne tematy dotyczące życia w mieście. Mówiąc prościej, to rozmowa, której celem jest nie tylko poinformowanie mieszkańców o jakichś sprawach, ale także dowiedzenie się, co myślą na ich temat. W konsultacjach mogą brać udział wszyscy mieszkańcy, także ci niepełnoletni i niezameldowani w Warszawie. Szczegółowe informacje na temat aktualnie prowadzonych konsultacji dostępne są na stronie www.konsultacje.um.warszawa.pl. Od 2014 r. w Warszawie jest prowadzony jest budżet partycypacyjny (BP), w którym mogą brać udział również młodzi ludzie mieszkający w Warszawie – mogą sami zgłaszać projekty oraz brać udział w głosowaniu mieszkańców. W pierwszej edycji BP kilkanaście projektów zostało przygotowanych przez osoby niepełnoletnie (najmłodszy projektodawca miał 5 lat). Projekty opracowane przez osoby, które nie skończyły 18. roku życia, dotyczyły modernizacji sal gimnastycznych i teatralnych w szkołach, organizacji przeglądu młodych talentów, biegu charytatywnego, a także budowy placów zabaw oraz placu do jazdy wycynowej na rowerze czy darmowego internetu w dzielnicy. Miejska strona budżetu partycypacyjnego: www.twojbudzet.um.warszawa.pl.

Inicjatywa lokalna

Inicjatywa lokalna jest nową formą współpracy samorządu z mieszkańcami, polegającą na wspólnej realizacji zadania publicznego na rzecz społeczności lokalnej. Dzięki formule inicjatywy lokalnej Urząd może wspierać działania nieformalnych grup, czyli np. młodzieży szkolnej czy „grup podwórkowych” a nie jedynie podmiotów posiadających osobowość prawną (takich jak fundacje czy stowarzyszenia). Wniosek z opisem planowanego przedsięwzięcia w formie pisma lub formularza może zostać złożony przez mieszkańców samodzielnie (wystarczą dwie osoby) lub za pośrednictwem organizacji pozarządowej (stowarzyszenia, fundacji). Szczegółowe informacje o inicjatywie można znaleźć w broszurze „Działaj w swojej okolicy! Inicjatywa lokalna w Warszawie – krok po kroku”, www.inicjatywa.um.warszawa.pl.

Wolontariat

To ostatnio coraz częściej wybierana forma spędzania czasu wolnego. Wolontariat jest dla młodzieży istotną szansą rozwoju osobistego, daje możliwość nabywania kompetencji indywidualnych, społecznych oraz zawodowych, a zdobyte podczas działalności wolontariackiej wiedza i doświadczenie stanowią istotny wpis do CV. Możliwość zaangażowania się w wolontariat, szczególnie młodzieży, oferują różne organizacje pozarządowe i instytucje publiczne (Filharmonia Narodowa, teatry, muzea). Taką możliwość daje również Urząd m.st. Warszawy (wolontariat@um.warszawa.pl).

Muzeum Powstania Warszawskiego, ul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05, 22 539 79 06, www.1944.pl

W Muzeum Powstania Warszawskiego młodzi ludzie, jako wolontariusze, mogą realizować swoje pasje, nawiązywać nowe znajomości, wykazywać się aktywnością na rzecz kultury. Może to być współpraca zarówno krótko-, jak i długoterminowa. Wszyscy, którzy ukończyli 16 lat, mogą brać udział w publicznej zbiórce pieniędzy na budowę i renowację powstańczych mogił, miejsc pamięci Powstania Warszawskiego, jak również pracować w wielu działach w Muzeum (Dział Obsługi Ekspozycji, Sekcja Dydaktyczna, Archiwum Historii Mówionej, Dział Promocji i Rzecznika Prasowego, Instytut Stefana Starzyńskiego, Pokój Kombatanta, Dział Ikonografii). Muzeum organizuje szkolenia dla wolontariuszy, podpisuje umowy o współpracy, zapewnia ubezpieczenie, daje możliwość udziału w warsztatach organizowanych przez specjalistów w ramach „Akademii Wolontariatu” oraz zapewnia pomoc przy realizowanych projektach. Pierwszy krok, aby zostać wolontariuszem w Muzeum Powstania Warszawskiego, to skontaktowanie się z Muzeum, tel. 22 539 79 32, 22 539 79 56.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

ul. Dominikańska 19c, tel. 22 852 32 14, 22 852 32 15, www.wosp.org.pl

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy najbardziej znana jest z Finału WOŚP, czyli jednodniowej publicznej zbiórki pieniędzy na cele związane z ochroną zdrowia. Finał organizowany jest co roku w drugą niedzielę stycznia, a w akcji bierze wówczas udział prawie 120 tysięcy wolontariuszy z całej Polski, w tym również młodzież warszawska. Ci, którzy ukończyli 18 lat, mogą przyłączyć się do Pokojowego Patrołu, którego głównym zadaniem jest pomoc w organizacji Festiwalu Przystanek Woodstock oraz Finałów WOŚP, ale uczestniczą też w zabezpieczaniu maratonów, biegów, rajdów off-roadowych i innych sportowych imprez w całej Polsce, szkołą nauczycieli w Programie „Ratujemy i Uczymy Ratować”, obsługują wszystkie orkiestrowe akcje i happeningi.

Olimpiady Specjalne Polska

ul. Wołodyjowskiego 69a, tel. 22 621 84 18, tel. 22 625 71 19, www.olimpiadyspecjalne.pl

Główna działalność stowarzyszenia to organizowanie treningów i zawodów sportowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Działalność ta opiera się głównie na pracy wolontariackiej m.in. przy organizowaniu imprez sportowych, zawodów, również międzynarodowych. Wiele z tych imprez odbywa się w Warszawie. Jako wolontariusz możesz pracować np. w biurze prasowym zawodów, w obsłudze technicznej, w obsłudze drużyn i gości, możesz pomagać w pracach organizacyjnych, porządkowych czy pracować jako spiker zawodów.

Fundacja Bullerbyn

al. Wyzwolenia 7, tel. 517 216 735-4, e-mail: biuro@bullerbyn.pl

Fundacja Bullerbyn co roku zaprasza do współpracy wolontariuszy (musisz mieć 17 lat) przy organizowaniu pobytu wakacyjnego dzieci w Wiosce Bullerbyn w Świętochowie k. Tarczyna. Wcześniej odbywają się szkolenia, a potem przez dwa tygodnie możesz pracować np. w zespole kwatermistrzowskim (praca w kuchni i jadalni: wydawanie posiłków, dbanie o porządek), przy pracach porządkowych na terenie kampusu (m.in. magazyn, biblioteczka), wykonywanie dokumentacji fotograficznej codziennego życia w Wiosce Bullerbyn (selekcja zdjęć i publikowanie zdjęć w Internecie), wspieranie organizatorów w różnych nieprzewidzianych sytuacjach.

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

ul. M. Anielewicza 6, tel. 22 471 03 01, 22 471 03 00, www.polin.pl

Muzeum organizuje profesjonalne i nowoczesne Centrum Wolontariatu. Do współpracy mogą przyłączyć się uczniowie (od 14. roku życia), studenci, osoby pracujące i seniorzy. Wolontariusze pomagają współpracując w różnych obszarach Muzeum, np. w dziale obsługi klienta, kulturalnym, edukacyjnym, socjologicznym. Muzeum oferuje: zaświadczenie o współpracy, list referencyjny (dla najaktywniejszych wolontariuszy), możliwość uczestniczenia w wydarzeniach organizowanych przez muzeum, zdobycie doświadczenia w pracy w instytucji kultury. Kontakt: ecelinska@jewishmuseum.org.pl, wolontariusz@jewishmuseum.org.pl, tel. 22 471 03 89.

Klub wolontariatu w szkole, Fundacja „Świat na Tak”

al. J. Ch. Szucha 27, tel. 22 629 35 75, 22 629 63 34, www.swiatnatak.pl

W każdej szkole – gimnazjalnej, ponadgimnazjalnej, w zespole szkół może powstać klub wolontariatu. Tzw. Kluby Ośmiu Młodzieżowego Wolontariatu powoływane są przez Fundację „Świat na Tak” dla młodzieży, która chce pomagać potrzebującym w swoim środowisku. Wszystkie informacje, jak założyć klub, dostępne są na stronie internetowej oraz w siedzibie Fundacji.

Działalność samorządowa

Ustawa o systemie oświaty mówi, że samorząd szkolny tworzą wszyscy uczniowie szkoły⁴². Członkiem samorządu uczniowskiego stajemy się w chwili przyjęcia do szkoły, a przestajemy nim być, gdy szkołę opuszczamy. Każdy uczeń ma więc prawo wpływać na to, co się w szkole dzieje. Wybory do samorządów organizowane są w każdym roku szkolnym i może wziąć w nich udział każdy chętny uczeń. Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO), niezależna instytucja edukacyjna, która m.in. upowszechnia wiedzę obywatelską, a także promuje praktyczne umiejętności i postawy niezbędne do budowania demokratycznego państwa prawa i społeczeństwa obywatelskiego, proponuje uczniom gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych udział w różnych przedsięwzięciach, których celem jest poprawienie jakości działań samorządów oraz sprawienie, że samorząd uczniowski będzie angażował w życie szkoły wszystkich uczniów.

- „Samorządy mają głos” – wspólny dzień wyborów do samorządów uczniowskich.
- „Szkoła demokracji” – celem projektu jest wzmocnienie mechanizmów demokratycznych poprzez przygotowanie i przeprowadzenie w szkołach procesu wspólnego podejmowania decyzji, w który włączeni są uczniowie, grono pedagogiczne, dyrekcja oraz przedstawiciele rady rodziców.
- „Letnie Laboratorium Liderówka” – tygodniowe warsztaty skierowane do młodych osób (15-18 lat) pełnych społecznych pasji, pragnących się rozwijać podczas kreatywnej pracy z innymi. Pytania dotyczące Letniego Laboratorium Liderówka należy kierować na adres: barbara.rostek@ceo.org.pl, tel. 22 825 05 50, w. 115.

Centrum Edukacji Obywatelskiej, ul. S. Noakowskiego 12 m. 49, tel. 22 825 05 50 w. 114, www.ceo.org.pl

Projekty związane ze wspieraniem młodzieżowej samorządności prowadzi także Fundacja Civis Polonus, ul. Bagatela 10/36, tel. 22 827 52 49, 509 725 536, www.civispolonus.org.pl.

⁴²Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, art. 55, (Dz.U. 1991 Nr 95, poz. 425).



Rozdział IV

Świadomy rodzic, świadomy nastolatek

Prawa i obowiązki ucznia

Obowiązek szkolny nastolatka

BHP w szkole

Podawanie leków uczniowi z chorobą przewlekłą

Wagary

Statut szkolny

Niepełnosprawny uczeń

Odpowiedzialność cywilnoprawna

Prawo pracy a nastolatek

Odpowiedzialność karna

Nastolatek a prawo rodzinne

Agresja i przemoc

Opieka nad niepełnosprawnym nastolatkiem

Subkultury i sekty

Inicjacja seksualna nastolatków

Ucieczki z domu

Poradnictwo

Młodzieżowa Rada Dzielnicy i Młodzieżowa Rada m.st. Warszawy

W poszczególnych dzielnicach warszawskich młodzież szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych może wybierać swoich przedstawicieli do organów reprezentujący ich głos w Urzędzie, tj. Młodzieżowych Rad, które powoływane są w oparciu o art. 5 b Ustawy o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2013, poz. 594). W dzielnicach powoływane są Młodzieżowe Rady Dzielnicy (MRD), spośród których po dwóch radnych delegowanych jest do Młodzieżowej Rady Warszawy. Ich zadaniem jest zapewnienie młodzieży nieposiadającej czynnego prawa wyborczego udziału w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw związanych z młodzieżą na poziomie lokalnym. Utworzenie Rady otwiera dialog między młodzieżą a przedstawicielami Rady Dzielnicy/Miasta oraz urzędnikami, co przyczynia się do zwiększenia skuteczności podejmowanych przez Miasto rozwiązań. Do kompetencji MRD i MRW należy także opiniowanie decyzji Rady Dzielnicy/Miasta dotyczących młodzieży oraz inicjowanie nowych działań na jej rzecz. Sesje MRD i MRW są otwarte dla wszystkich. Jeśli więc twoje dziecko chce się dowiedzieć, co dzielnica robi na rzecz młodzieży, jakie nowe inwestycje czy działania są planowane bądź też ma własny pomysł na działanie i potrzebuje wsparcia – niech zgłosi się do MRD.

Jeśli twoje dziecko zainteresowane jest działalnością MRD w dzielnicy, szukajcie informacji na ten temat na oficjalnej stronie dzielnicy. Jeśli zaś chcecie zaangażować się w MRD, o najbliższych wyborach należy dowiadywać się u dyrektora szkoły lub opiekuna samorządu szkolnego. Więcej informacji o MRW znajdziecie na stronie internetowej www.mrw.um.warszawa.pl.

Sejm Dzieci i Młodzieży

Sejm Dzieci i Młodzieży to projekt Kancelarii Sejmu RP realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Celem projektu jest m.in. zaangażowanie uczniów w działania na rzecz swojej szkoły i najbliższego otoczenia. W projekcie biorą udział dwuosobowe zespoły uczniów ze szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, które mają za zadanie zorganizować debatę we własnej szkole, a następnie umieścić relację z jej przebiegu na platformie konkursowej. Debatę ma zmotywować uczniów do podjęcia w szkołach konkretnych działań i rozwiązań. Autorzy najwyższej ocenionych prac kwalifikują się na listy posłów i posełek na Sejm Dzieci i Młodzieży, którego posiedzenie odbywa się 1 czerwca. Tego samego dnia, przed posiedzeniem Sejmu, odbywa się spotkanie komisji sejmowej, która w trakcie obrad opracowuje projekt uchwały sejmowej dotyczący tematu bieżącej edycji. Nad projektem uchwały głosują potem wszyscy posłowie i posłanki Sejmu Dzieci i Młodzieży na posiedzeniu w sali plenarnej Sejmu. Pytania związane z rekrutacją do Sejmu Dzieci i Młodzieży należy kierować e-mail: sejm.mlodziezy@ceo.org.pl, tel. 22 825 05 50 w. 110.

Prawo wyborcze

W Polsce czynne prawo wyborcze⁴³ (zapewniające możliwość udziału w głosowaniu i oddania głosu na swojego kandydata do organów przedstawicielskich państwa, do organów samorządu terytorialnego bądź w referendum) mają wszystkie osoby posiadające obywatelstwo polskie, które najpóźniej do dnia wyborów ukończyły 18 lat.

Pomimo że twoje dziecko do 18. roku życia nie posiada czynnego prawa wyborczego, warto edukować je w zakresie jego obywatelskich obowiązków, działając tym samym na rzecz podniesienia frekwencji w przyszłych wyborach. Z założenia takiego wychodzą także organizacje pozarządowe, prowadzące projekty promujące udział młodzieży w życiu samorządowym. Najbardziej znanym jest projekt „Młodzi głosują”, którego pomysłodawcą jest Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej. W ramach akcji uczniowie przygotowują i przeprowadzają w swoich szkołach, w okresie poprzedzającym wybory, lokalne projekty młodzieżowe zachęcające do uczestnictwa w wyborach (np. debaty, warsztaty, kampanie informacyjne, happeningi profrekwencyjne), a także młodzieżowe wybory na podobnych zasadach, na jakich przeprowadzane są wybory powszechne.

Możesz zainicjować realizację projektu w szkole twojego dziecka. Informacje na temat zasad przystąpienia do programu znajdziesz na stronie www.mlodzi.ceo.org.pl.

⁴³Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 02.04.1997 r., dz. cyt.

Prawa i obowiązki ucznia

W świetle unormowań prawnych można stwierdzić, że nastolatek ma wiele praw i obowiązków, które zmieniają się w zależności od jego wieku.

Obowiązek szkolny nastolatka

Zgodnie z Konstytucją RP każde dziecko ma prawo do nauki, a nauka do 18. roku życia jest obowiązkowa⁴⁴. Sposób wykonywania obowiązku szkolnego określa ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty. Obowiązek szkolny dziecka trwa co najmniej do ukończenia gimnazjum, ale nie dłużej niż do ukończenia 18. roku życia. Oznacza to, że obowiązek nauki w szkole kończy się z dniem 18. urodzin także wtedy, jeśli do tego czasu dziecko nie zakończyło edukacji na poziomie gimnazjum⁴⁵. Po skończeniu gimnazjum, a przed ukończeniem 18. roku życia obowiązek nauki spełnia się poprzez uczęszczanie:

- do publicznej lub niepublicznej szkoły ponadgimnazjalnej;
 - na zajęcia pozaszkolne w placówkach publicznych i niepublicznych posiadających akredytację kuratora oświaty;
 - na zajęcia oświatowe prowadzone przez osoby prawne lub fizyczne, które uzyskały akredytację kuratora oświaty;
 - przez naukę zawodu (przygotowanie zawodowe) u pracodawcy.
- Wyjątkowo, na wniosek rodziców, dyrektor publicznej szkoły podstawowej lub gimnazjum lub dyrektor szkoły ponadgimnazjalnej, do której dziecko uczęszcza, może zezwolić na spełnianie przez dziecko obowiązku szkolnego lub obowiązku nauki poza szkołą – nauczanie domowe. Więcej informacji o nauczaniu domowym na s. 79. Określa też warunki spełniania tego obowiązku. W takim przypadku uczeń przystępuje do egzaminów klasyfikacyjnych, aby otrzymać świadectwo ukończenia poszczególnych klas lub ukończenia szkoły. Egzaminy przeprowadza szkoła, której dyrektor zezwolił na taką formę spełniania obowiązku szkolnego lub nauki⁴⁶. Za spełnianie obowiązku szkolnego i obowiązku nauki uznaje się również udział dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim w zajęciach rewalidacyjno-wychowawczych, organizowanych zgodnie z odrębnymi przepisami (art. 16 ust. 7)⁴⁷.

BHP w szkole

Szkoła, jako budynek użyteczności publicznej, powinna spełniać określone warunki techniczne, na przykład⁴⁸:

- furtki w ogrodzeniu przy budynkach użyteczności publicznej nie mogą utrudniać dostępu do nich osobom niepełnosprawnym poruszającym się na wózkach inwalidzkich;
- w pomieszczeniu przeznaczonym na pobyt ludzi stosunek powierzchni okien, liczonej w świetle ościeżnic, do powierzchni podłogi powinien wynosić co najmniej 1:8, natomiast w innym pomieszczeniu, w którym oświetlenie dzienne jest wymagane ze względów na przeznaczenie
 - co najmniej 1:12;
- pomieszczenia przeznaczone do zbiorowego przebywania dzieci w szkole, z wyjątkiem pracowni chemicznej, fizycznej i plastycznej, powinny mieć zapewniony czas nasłonecznienia co najmniej 3 godziny w dniach równonocy (21 marca i 21 września) w godz. 8.00-16.00;
- krawędzie stopni schodów w budynkach użyteczności publicznej powinny wyróżniać się kolorem kontrastującym z kolorem posadzki;
- w budynku użyteczności publicznej pomieszczenia ogólnodostępne ze zróżnicowanym poziomem podłóg powinny być przystosowane do ruchu osób niepełnosprawnych.

⁴⁴Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., dz. cyt.

⁴⁵L. Bojarska, K. Brzeziński, T. Rek, Prawa dziecka w szkole – Ochrona prawna, Tom III, Warszawa 2006, s. 9, www.akademiiawiedzy.pl.

⁴⁶art. 16 ust. 8 Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, dz. cyt.

⁴⁷L. Bojarska, K. Brzeziński, T. Rek, dz. cyt., s. 9.

⁴⁸Źródło: Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz.U. Nr 75, poz. 690 ze zm.).

Warto podkreślić, że w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach to dyrektor zapewnia bezpieczne i higieniczne warunki pobytu na terenie szkoły. To samo dotyczy uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez szkołę lub placówkę poza jej terenem. Zatem zgodnie z rozporządzeniem⁴⁹:

- pomieszczenia, w których odbywają się zajęcia, wietrzy się w czasie każdej przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć;
- niedopuszczalne jest prowadzenie jakichkolwiek zajęć bez nadzoru upoważnionej do tego osoby;
- w pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia, zapewnia się temperaturę co najmniej 18°C, (jeżeli nie jest możliwe zapewnienie tej temperatury, dyrektor zawieszają zajęcia na czas oznaczony);
- organ prowadzący szkołę lub placówkę może zawiesić zajęcia na czas oznaczony w przypadku, gdy na danym terenie może wystąpić zagrożenie bezpieczeństwa uczniów związane z utrudnieniem w dotarciu ucznia do szkoły lub organizacji zajęć w szkole lub placówce;
- w związku z organizacją i przebiegiem imprez ogólnopolskich lub międzynarodowych. Dyrektor za zgodą organu prowadzącego, może także zawiesić zajęcia na czas oznaczony, jeżeli:
 - temperatura zewnętrzna mierzona o godzinie 21.00 w dwóch kolejnych dniach poprzedzających zawieszenie zajęć wynosi –15°C lub jest niższa;
 - wystąpiły na danym terenie zdarzenia, które mogą zagrozić zdrowiu uczniów⁵⁰.

Obowiązki nauczyciela w klasie w zakresie BHP:

- nauczyciel ma obowiązek wejść do sali pierwszy;
- zwrócić uwagę na stan techniczny pomieszczenia;
- sprawdzić, czy warunki do prowadzenia lekcji nie zagrażają bezpieczeństwu uczniów;
- zwrócić uwagę na stan szyb w oknach, np. czy nie są zbite lub pęknięte;
- zwrócić uwagę na stan instalacji elektrycznej, np. czy kontakty nie są powyrwane;
- sprawdzić, czy stoły i krzesła nie są zniszczone, co może zagrażać bezpieczeństwu uczniów;
- w przypadku stwierdzenia usterek lub gdy sala lekcyjna nie odpowiada warunkom bezpieczeństwa, ma obowiązek powiadomić o tym dyrektora szkoły, który następnie podejmuje działania w celu usunięcia zagrożenia; do czasu usunięcia zagrożenia nauczyciel ma prawo odmówić prowadzenia zajęć w danym miejscu;
- przed rozpoczęciem lekcji powinien zadbać o wywietrzenie sali;
- sprawdzić temperaturę oraz oświetlenie sali lekcyjnej lub pracowni, gdy zachodzi konieczność korzystania ze sztucznego światła;
- nauczyciel decyduje o przebiegu zajęć;
- zapoznaje uczniów z regulaminem pracowni i instrukcjami obsługi sprzętu używanego przez uczniów podczas zajęć;
- określa zasady korzystania z sali lekcyjnej, pracowni i pomocy dydaktycznych;
- informuje o przebiegu lekcji oraz o środkach i zasadach bezpieczeństwa;
- podczas zajęć nie może uczniów pozostawić bez żadnej opieki;
- w nadzwyczajnej sytuacji powinien wyprowadzić uczniów z sali, pracowni oraz zgłosić to nauczycielowi z sali obok, (co jednocześnie nie zwalnia go od odpowiedzialności za uczniów);
- uczniów chcących skorzystać z toalety nauczyciel powinien zwalniać pojedynczo, powinien brać pod uwagę fakt, iż uczniowie najczęściej zachowują się nierozważnie, kiedy są w grupach bez opieki dorosłych;
- w razie stwierdzenia niedyspozycji ucznia, jeśli zaistnieje taka potrzeba, nauczyciel musi udzielić pierwszej pomocy i jak najszybciej powiadomić o zdarzeniu dyrektora;
- powinien także dbać o właściwą postawę uczniów w czasie lekcji, np. korygować błędy w pozycji siedzenia;
- zadaniem nauczyciela jest też dbanie o czystość, ład i porządek sali lekcyjnej czy pracowni podczas trwania lekcji i po jej zakończeniu;
- po skończonej lekcji powinien sam otworzyć drzwi, by nie dopuścić do gwałtownego ich otwarcia przez wybiegających uczniów (może to spowodować uderzenie osoby przechodzącej korytarzem);
- nauczyciel jest zobowiązany przestrzegać ustalonych godzin rozpoczynania i kończenia lekcji oraz respektować prawa uczniów do pełnych przerw międzylekcyjnych⁵¹.

⁴⁹Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. Nr 6, poz. 69 ze zm.).

⁵⁰Zob. Tamże.

⁵¹F. Kaniewski, Obowiązki nauczyciela w zakresie BHP, s. 1-2, www.zeo.krakow.pl.

Jeżeli nastolatek zauważy nieprzebranie zasad BHP podczas lekcji lub na przerwie, powinien o tym zawiadomić nauczyciela lub dyrektora. Jeżeli pomimo to sprawa nie zostanie rozwiązana, rodzic może udać się do dyrektora. Najlepiej zgłosić zastrzeżenia na piśmie z wnioskiem o rozwiązanie danego problemu (zachowując dla siebie kopię pisma z potwierdzeniem jego przyjęcia). Jeżeli i to nie przyniesie skutku, można zgłosić sprawę do Państwowej Inspekcji Pracy – Główny Inspektorat Pracy, ul. Barska 28/30, 02-315 Warszawa, tel. 22 391 82 15, www.bip.pip.gov.pl.

Podawanie leków uczniowi z chorobą przewlekłą

Jeśli występuje konieczność stałego podawania leków dziecku, które cierpi na chorobę przewlekłą, rodzice przed przyjęciem go do szkoły powinni poinformować dyrektora szkoły, na jaką chorobę dziecko cierpi, jakie leki zażywa i jakie jest ich dawkowanie. Powinni dostarczyć również lekarskie zlecenie na podanie leku i pisemne upoważnienie dla pielęgniarki do podawania leku. Wymogi te dotyczą także uczniów pełnoletnich. Jeśli pielęgniarka jest nieobecna w szkole, a stan zdrowia dziecka wymaga podania leku lub np. kontroli poziomu cukru u dziecka chorego na cukrzycę, czynności te mogą wykonać także inne osoby (samo dziecko, nauczyciel, rodzic), jeśli zostały poinstruowane w tym zakresie. Nauczyciel, przyjmując zadanie podania leku, musi wyrazić na to zgodę. Przekazanie przez rodziców uprawnień do podania leku lub np. pomiaru poziomu cukru oraz zgoda nauczyciela i zobowiązanie do sprawowania opieki nad dzieckiem powinny mieć formę umowy między nimi – ustnej lub pisemnej. W stanach nagłych, gdy stan zdrowia dziecka wymaga natychmiastowej interwencji lekarskiej nauczyciel, dyrektor szkoły lub pielęgniarka zobowiązani są do podjęcia działań pomocy przedmedycznej oraz wezwania karetki pogotowia ratunkowego. Jednocześnie, obowiązkiem tych osób jest zawiadomienie rodziców lub opiekunów prawnych. Jeśli dziecko zgłasza dolegliwości (np. bólowe), pielęgniarka po rozmowie z uczniem zawiadamia rodziców, zalecając im odbycie konsultacji lekarskiej. Jeśli pielęgniarka jest nieobecna, do czynności tych zobowiązany jest dyrektor szkoły lub upoważniona przez niego osoba (np. wychowawca)⁵².

Wagary

Za regularne uczęszczanie dziecka do szkoły odpowiadają rodzice. Jednak aby rodzice mogli ten obowiązek wypełniać, muszą mieć wiedzę o frekwencji dziecka w szkole. Jeżeli zatem dziecko opuszcza lekcje i nie przedstawia wiarygodnego usprawiedliwienia, dyrektor szkoły, uprawniony nauczyciel albo wychowawca powinien niezwłocznie skontaktować się z rodzicami ucznia, aby wyjaśnić przyczyny nieobecności, gdyż to dyrektorzy publicznych szkół podstawowych i gimnazjów kontrolują spełnianie obowiązku szkolnego przez dzieci zamieszkujące w obwodach tych szkół⁵³. Przez niespełnienie obowiązku szkolnego lub obowiązku nauki rozumie się nieusprawiedliwioną nieobecność w ciągu jednego miesiąca na co najmniej 50% obowiązkowych zajęć edukacyjnych w gimnazjum lub szkole ponadgimnazjalnej⁵⁴. Jeżeli nastolatek wagaruje i przekracza dopuszczalne granice nieobecności na zajęciach, może to skutkować powtarzaniem roku lub też skreśleniem z listy uczniów szkoły – warto w tym zakresie zapoznać się ze statutem szkoły. Rodzice mogą zawiadomić na piśmie Kuratorium Oświaty w Warszawie, Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa, www.kuratorium.waw.pl, w razie sporu z dyrektorem szkoły, np. w przypadku braku bieżącego powiadamiania ich o wagarach dziecka, co ma wpływ na rozmiar jego nieobecności w szkole.

Statut szkolny

Każda szkoła ustala swój statut szkolny, w którym są opisane zasady funkcjonowania szkoły, prawa i obowiązki uczniów i nauczycieli, szczegółowe kompetencje samorządu uczniowskiego, rad rodziców, rady pedagogicznej, zasady rekrutacji uczniów, zasady oceniania, warunki bezpieczeństwa. Statut szkoły określa także zasady noszenia jednolitego stroju, termin i formę usprawiedliwiania nieobecności na lekcjach, ujęte są tu procedury pomocy uczniom uzdolnionym i z trudnościami oraz korzystania z pomocy psychologicznej.

⁵²Czy nauczyciel może podać uczniowi leki?, www.oswiata.wip.pl.

⁵³Źródło: L. Bojarska, K. Brzeziński, T. Rek, dz. cyt., s. 22.

⁵⁴Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, dz. cyt.

Ponadto statut mówi o rodzajach nagród i kar stosowanych wobec uczniów oraz trybie odwołania się od kary. Warto zapoznać się ze statutem szkoły i pamiętać, że w spornych kwestiach jest on podstawą naszych rozmów z nauczycielami. Uczeń ma zarówno prawo, jak i obowiązek nauki, które wyrażają się poprzez udział w zajęciach lekcyjnych. Zatem w sytuacji, gdy dziecko źle się zachowuje, nauczyciel nie może nakazać uczniowi opuszczenia klasy, ponieważ w ten sposób pozbawiłby go prawa do nauki. Uprawnienie nauczyciela do wyproszenia ucznia z klasy nie może być zapisane w statucie szkoły – byłoby to bowiem sprzeczne z Konstytucją RP i ustawą o systemie oświaty. Gdyby jednak w statucie szkoły znalazły się takie zapisy, możemy się wówczas zwrócić do kuratora oświaty, a w przypadku szkół i placówek artystycznych do ministra właściwego do spraw kultury i dziedzictwa narodowego, aby uchylił taki statut albo niektóre jego postanowienia. W przypadku niewłaściwego zachowania ucznia nauczyciel może podejmować działania i stosować kary dyscyplinujące dziecko przewidziane w statucie szkoły. Do obowiązków nauczyciela należy znalezienie takich środków umożliwiających zachowanie dyscypliny, które są zgodne z prawem⁵⁵.

Niepełnosprawny uczeń

Zgodnie z ustawą o systemie oświaty kształceniem specjalnym obejmuje się dzieci i młodzież niepełnosprawne, niedostosowane społecznie i zagrożone niedostosowaniem społecznym, wymagające stosowania specjalnej organizacji nauki i metod pracy⁵⁶. Działające w poradniach psychologiczno-pedagogicznych zespoły orzekające na wniosek rodziców (prawnych opiekunów) wydają orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego dla dzieci i młodzieży:

- niesłyszącej i słabosłyszącej;
- niewidomej i słabowidzącej;
- z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją;
- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim;
- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym;
- z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera;
- z zaburzeniami sprzężonymi⁵⁷, tzn. z co najmniej dwiema niepełnosprawnościami.

Ważną rolę w tym procesie decyzyjnym przypisano rodzicom (prawnym opiekunom), którzy muszą podpisać uzasadnienie o potrzebie kształcenia specjalnego, uwzględniające wyniki obserwacji oraz badań psychologicznych, pedagogicznych i lekarskich. To rodzice ostatecznie podejmują decyzję o formie kształcenia specjalnego przewidzianej w orzeczeniu. Może to być wskazanie na szkołę ogólnodostępną, integracyjną lub oddział integracyjny, szkołę specjalną lub oddział specjalny albo specjalny ośrodek szkolno-wychowawczy. Niezależnie od wybranej ścieżki edukacyjnej, rolą kształcenia specjalnego jest zapewnienie uczniom warunków do wszechstronnego rozwoju. Warunki te muszą uwzględniać zaburzenia lub dysfunkcje w różnych sferach rozwoju (motoryce, zmysłach, intelekcie, psychice) zakłócające ich funkcjonowanie psychiczne, fizyczne, społeczne oraz możliwości uczenia się. Wymaga to od szkoły stosowania wobec uczniów niepełnosprawnych specjalnej organizacji nauki i metod pracy, m.in.:

- dostosowania sprzętów i pomieszczeń szkolnych do niepełnosprawności uczniów;
 - zapewnienia wyposażenia w pomoce dydaktyczne uwzględniające potrzeby specjalne uczniów;
 - dostosowanie programów nauczania do indywidualnych możliwości niepełnosprawnego ucznia;
 - stosowania specjalnych metod pracy, dostosowanych do psychofizycznych możliwości ucznia.
- Szkoły specjalne spełniają powyższe zadania. Natomiast szkoły ogólnodostępne stają coraz częściej przed wyzwaniem związanym ze stworzeniem niezbędnych warunków edukacyjnych uczniom niepełnosprawnym, których rodzice wybrali taką formę kształcenia⁵⁸.

⁵⁵L. Bojarska, K. Brzeziński, T. Rek, dz. cyt., s. 24.

⁵⁶Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (ze zm.), dz. cyt.

⁵⁷Zob. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 listopada 2010 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w specjalnych przedszkolach, szkołach i oddziałach oraz w ośrodkach (Dz.U. 2010 Nr 228, poz. 1487).

⁵⁸R. Blaut, Uczeń niepełnosprawny w szkole ogólnodostępnej, www.kuratorium.kielce.pl.

Odpowiedzialność cywilnoprawna

Pełnoletność

Zgodnie z przepisami kodeksu cywilnego pełnoletnim jest ten, kto ukończył osiemnaście lat. Ponadto małoletni uzyskuje pełnoletność przez zawarcie małżeństwa. Nie traci jej w razie unieważnienia małżeństwa⁵⁹.

Kiedy nastolatek może zawrzeć związek małżeński?

Związek małżeński może zawrzeć osoba, która ukończyła 18 lat (dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet). Jednakże sąd opiekuńczy może zezwolić na zawarcie małżeństwa kobiecie, która ukończyła 16 lat, a z okoliczności wynika, że zawarcie małżeństwa będzie zgodne z dobrem założonej rodziny⁶⁰. Podobna zgoda sądu opiekuńczego jest potrzebna do zawarcia związku małżeńskiego przez mężczyznę poniżej 18. roku życia.

Kiedy nastolatek może sam decydować i ponosić konsekwencje prawne?

Pełną zdolność do czynności prawnych nabywa się z chwilą uzyskania pełnoletności⁶¹. Oznacza to, że osoba, która ukończyła 18 lat posiada kompetencje do samodzielnego dokonywania wszelkich czynności prawnych dopuszczalnych w obowiązującym systemie prawnym⁶², w tym zawierania różnego rodzaju umów, np. umowy najmu.

Kiedy podejmowane przez dziecko czynności prawne uzależnione są od zgody rodzica?

Nastolatek, który ukończył 13 lat, a nie osiągnął jeszcze pełnoletności, ma ograniczoną zdolność do czynności prawnych⁶³. Warto pamiętać, że na ogół, aby czynność prawna była ważna, potrzebna jest zgoda przedstawiciela ustawowego, czyli rodzica lub opiekuna⁶⁴. Przykład czynności prawnej, do której osoba małoletnia nie jest uprawniona, to sporządzenie testamentu. Taki testament jest nieważny. Umowa, która została zawarta przez osobę o ograniczonej zdolności do czynności prawnych jest ważna pod warunkiem potwierdzenia umowy przez rodzica. Osoba o ograniczonej zdolności do czynności prawnych może także sama potwierdzić umowę po uzyskaniu pełnej zdolności do czynności prawnych, czyli po ukończeniu 18. roku życia⁶⁵. Jeśli np. 17-latek sprzeda swój skuter sąsiadowi, to jego rodzice mogą domagać się zwrotu skutera, gdy nie wyrażają zgody na sprzedaż sprzętu. Odmowa potwierdzenia tej transakcji przez rodziców skutkuje nieważnością sprzedaży. Jeżeli sąsiad następnie sprzeda skuter komuś innemu, to rodzice mogą żądać zwrotu równowartości sprzętu.

Jakie czynności prawne może samodzielnie zawierać 13-latek do osiągnięcia pełnoletności?

- Nastolatek może zawierać umowy powszechnie zawierane w drobnych bieżących sprawach życia codziennego – bez względu na to, czy zostały one wykonane lub czy pociągają za sobą rażące pokrzywdzenie osoby ograniczonej w zdolności do czynności prawnych⁶⁶ (np. kupno biletu do kina).
- Może rozporządzać zarobkami, chyba że sąd opiekuńczy z ważnych powodów postanowi inaczej.
- Może rozporządzać przedmiotami, które rodzic oddał mu do swobodnego użytku, z wyjątkiem czynności prawnych, do dokonania których nie wystarczy zgoda rodziców (przykład: 15-letnia dziewczyna będzie mogła swobodnie dysponować swoim kieszonkowym wypłacanym jej przez rodziców, lecz już nie ubraniami, które rodzice jej kupili dla określonego, a nie swobodnego użytku. Nastolatek nie będzie mógł również np. sprzedać swojej nieruchomości, mimo że rodzice oddali mu ją do swobodnego użytku, ponieważ do dokonania takiej czynności nie wystarczy zgoda rodziców, lecz konieczne jest ponadto zezwolenie sądu).

⁵⁹Źródło: Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r., Kodeks cywilny (Dz.U. 1964 Nr 16, poz. 93 ze zm.).

⁶⁰Źródło: Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. 1964 Nr 9, poz. 59 ze zm.).

⁶¹Źródło: Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r., Kodeks cywilny, dz. cyt.

⁶²Z. Radwański, Prawo cywilne – część ogólna, Warszawa 2005, s. 265.

⁶³Źródło: Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r., Kodeks cywilny, dz. cyt.

⁶⁴Tamże.

⁶⁵Tamże.

⁶⁶Z. Radwański, Prawo cywilne – część ogólna, Warszawa 2005, s. 263.

- Może zawierać umowę o pracę – z zastrzeżeniem, że rodzic nastolatka może za zezwoleniem sądu rozwiązać taką umowę, jeżeli sprzeciwia się ona dobru nastolatka⁶⁷.

Kiedy nastolatek odpowiada cywilnie za tzw. czyn niedozwolony?

Kodeks cywilny stanowi, że małoletni, który nie ukończył 13 lat, nie ponosi odpowiedzialności za wyrządzoną szkodę⁶⁸. Osoby małoletnie powyżej 13. roku życia mogą ponosić odpowiedzialność za wyrządzoną szkodę jak osoby pełnoletnie, jeżeli w konkretnym przypadku mają dostateczny stopień dojrzałości, rozeznanie, umiejętność swobodnego podejmowania decyzji i jej wyrażania⁶⁹. Zgodnie z kodeksem cywilnym odpowiedzialność ponosi każdy „kto z mocy ustawy lub umowy jest zobowiązany do nadzoru nad osobą, której z powodu wieku albo stanu psychicznego lub cielesnego winy poczytać nie można”, jak również ten, kto wykonuje bez obowiązku ustawowego lub umownego stałą pieczę nad tymi osobami. Ustawowy obowiązek sprawowania opieki ciąży np. na rodzicach, opiekunach, nauczycielach, pracownikach domów wychowawczych, poprawczych itp. Na podstawie umowy odpowiada np. opiekunka zatrudniona przez osobę fizyczną. Faktyczną stałą opiekę może sprawować np. bliski krewny dziecka lub osoba obca, która dziecka nie adoptowała, ani nie jest jego opiekunem prawnym⁷⁰. Osoby te mogą odpowiadać także za niedopełnienie nadzoru nad inną osobą, która w konsekwencji wyrządziła szkodę. Osoba zobowiązana do nadzoru, odpowiada za własne zachowanie polegające na niestarym nadzorze. Wina polega zazwyczaj na zaniechaniu⁷¹. Przykład: 16-letni chłopiec wyrządził szkodę swojemu sąsiadowi, potrącając go motocyklem podczas nieostrożnej jazdy. Poszkodowany pozwał o odszkodowanie za doznaną krzywdę solidarnie chłopca i jego rodziców⁷². Kto odpowiada? Jeżeli zostanie wykazana wina chłopca (np. świadomie jeździł bez prawa jazdy, nie posiadał niezbędnych umiejętności), to odpowiedzialność poniesie on sam. Jeżeli nie uda się przypisać winy nastolatce, to odpowiedzą jego rodzice na podstawie art. 427 kc. Należy zauważyć, że rodzice, którzy pozwalają jeździć synowi bez prawa jazdy, będą odpowiadać na zasadzie winy z art. 415 kc za własne czyny, polegające na niedopełnieniu obowiązków wychowawczych. Inny przykład – nauczyciel odpowiada za szkodę wyrządzoną przez jednego ucznia drugiemu uczniowi⁷³.

Czy nastolatek może występować sam przed sądem cywilnym?

Zgodnie z kodeksem postępowania cywilnego „zdolność do czynności procesowych mają osoby fizyczne posiadające pełną zdolność do czynności prawnych (...)”. Osoba fizyczna ograniczona w zdolności do czynności prawnych ma zdolność procesową w sprawach wynikających z czynności prawnych, których może dokonywać samodzielnie. Osoba fizyczna niemająca zdolności procesowej może podejmować czynności procesowe tylko przez swego przedstawiciela ustawowego⁷⁴. Przykład: na ostatniej rozprawie przed sądem okręgowym w sprawie o odszkodowanie z tytułu czynu niedozwolonego, w trakcie przesłuchania stron okazało się, że pozwany ma 16 lat. Pozwany w toku całego postępowania samodzielnie podejmował czynności procesowe. Jest to przeszkoda procesowa, która może doprowadzić do nieważności postępowania. Dlatego sąd powinien odroczyć rozprawę i wezwać przedstawiciela ustawowego pozwanego oraz zobowiązać go do złożenia oświadczenia w przedmiocie potwierdzenia czynności dokonanych z udziałem pozwanego. Jeżeli rodzic nie potwierdzi czynności, to należałoby wnioskować o powtórzenie całego postępowania z udziałem przedstawiciela ustawowego⁷⁵.

⁶⁷Tamże, s. 264.

⁶⁸Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r., Kodeks cywilny, dz. cyt.

⁶⁹I. Sądel-Bendkowska, J. Zyzik, Prawo cywilne, Warszawa 2010, s. 121.

⁷⁰Z. Radwański, A. Olejniczak, Zobowiązania – część ogólna, Warszawa 2006, s. 202-203.

⁷¹J. Ciszewski, A. Stepien-Sporek, Prawo cywilne – Zobowiązania i spadki w pytaniach i odpowiedziach, Warszawa 2009, s. 129.

⁷²I. Sądel-Bendkowska, J. Zyzik, Prawo cywilne, Warszawa 2010, s. 120.

⁷³Z. Radwański, A. Olejniczak, dz. cyt., s. 202-203.

⁷⁴Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r., Kodeks postępowania cywilnego (Dz.U. 1964 Nr 43, poz. 296 ze zm.).

⁷⁵M. Manowska, Postępowanie cywilne. Kазusy, Warszawa 2009, s. 38.

Prawo pracy u nastolatka

Kiedy twoje dziecko może być pracownikiem?

W zasadzie pracownikiem może być osoba fizyczna, która ukończyła 18 lat⁷⁶.

Polskie prawo pozwala zatrudnić osobę, która ukończyła 16 lat, a nie osiągnęła jeszcze pełnoletności. Jest to tak zwany młodociany. Zabronione jest zatrudnianie osoby, która nie ukończyła 16 lat⁷⁷. Młodociany, czyli osoba, która ukończyła 16 lat i nie przekroczyła jeszcze 18, może być zatrudniony na umowę o pracę, gdy są spełnione równocześnie cztery warunki:

- ukończył on 16. rok życia;
- ukończył gimnazjum;
- jest zatrudniony w celu przygotowania zawodowego;
- przedstawi świadectwo lekarskie stwierdzające, że praca, którą ma wykonywać, nie zagraża jego zdrowiu.

Młodocianego można zatrudnić w celu przygotowania zawodowego lub przy wykonywaniu prac lekkich (np. prace sezonowe bądź dorywcze).

Przygotowanie zawodowe

Umowę o pracę w celu przygotowania zawodowego należy zawrzeć na piśmie. Zgodnie z przepisami Kodeksu pracy umowa powinna określać:

- rodzaj przygotowania zawodowego;
- czas trwania i miejsce odbywania przygotowania zawodowego;
- sposób dokształcania teoretycznego;
- wysokość wynagrodzenia⁷⁸.

Przygotowanie zawodowe polega na nauce zawodu lub przyuczeniu do wykonywania określonej pracy.

Zatrudnienie przy pracach lekkich

Młodociani mogą być również zatrudniani w innym celu niż przygotowanie zawodowe, ale mogą wykonywać jedynie prace lekkie. W myśl przepisów praca lekka nie może stanowić zagrożenia dla życia i zdrowia młodocianego. Nie może go nadmiernie obciążać fizycznie lub psychicznie. Nie powinna też być przeszkodą w wypełnianiu obowiązku szkolnego. Wykaz lekkich prac określa pracodawca po uzyskaniu zgody lekarza medycyny pracy. Wykaz ten wymaga zatwierdzenia przez właściwego inspektora pracy. Wykaz ten nie może zawierać prac wzbronionych młodocianym⁷⁹.

Przykłady prac wzbronionych:

- prace związane z produkcją, sprzedażą i konsumpcją wyrobów alkoholowych, w tym obsługa konsumentów w zakładach gastronomicznych;
- prace związane z produkcją, sprzedażą i reklamą wyrobów tytoniowych;
- prace w szpitalach (oddziałach) dla nerwowo i psychicznie chorych⁸⁰.

Obowiązek podstawowy: nauka

Głównym obowiązkiem osoby młodocianej jest dokształcanie się – przynajmniej do osiągnięcia przez nią pełnoletności. Pracownik młodociany jest obowiązany dokształcać się w szkole podstawowej, gimnazjum, w szkole ponadgimnazjalnej lub w formach pozaszkolnych⁸¹. Pracodawca jest zobligowany zwolnić młodocianego od pracy na czas potrzebny do wzięcia udziału w zajęciach szkoleniowych w związku z dokształcaniem się⁸².

⁷⁶L. Florek, T. Zieliński, dz. cyt., s. 51.

⁷⁷Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r., Kodeks pracy (Dz.U. 1974 Nr 24, poz. 141 ze zm.).

⁷⁸Tamże.

⁷⁹Tamże.

⁸⁰Zob. załącznik nr 1 do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudnienia przy niektórych z tych prac (Dz.U. Nr 200, poz. 2047).

⁸¹L. Florek, T. Zieliński, dz. cyt., s. 250.

⁸²Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r., Kodeks pracy, dz. cyt.

Szczególna ochrona zdrowia

Pracodawca jest zobowiązany skierować młodocianego pracownika na wstępne badania lekarskie w celu uzyskania przez niego orzeczenia o zdolności do określonej pracy. Takie badania muszą być także wykonane, gdy pracownik jest przenoszony na inne stanowisko, np. gdy dotychczasowa praca zagrażała jego zdrowiu. Ponadto młodociany w trakcie zatrudnienia przechodzi badania okresowe i kontrolne. Gdy lekarz orzeknie, że dotychczasowe obowiązki zagrażają życiu lub zdrowiu młodego pracownika, pracodawca ma obowiązek przenieść go do innej pracy, a jeśli nie jest to możliwe, powinien niezwłocznie rozwiązać z nim umowę o pracę i wypłacić odszkodowanie w wysokości wynagrodzenia za okres wypowiedzenia. Poza badaniami lekarskimi młodociany rozpoczynający pracę powinien odbyć szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz instruktaż stanowiskowy. O ryzyku zawodowym związanym z wykonywaniem określonej pracy oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami pracodawca ma obowiązek poinformować rodzica lub opiekuna młodocianego pracownika.

Przywileje młodocianego w pracy

Młodociany ma status pracownika. Przysługuje mu urlop wypoczynkowy oraz normalne wynagrodzenie. Dodatkowo, w przypadku osoby zatrudnionej w celu przygotowania zawodowego, jej czas nauki wlicza się do czasu pracy, bez względu na to czy nauka odbywa się w godzinach pracy, czy też nie.

Czas pracy małoletniego zależy od jego wieku. Gdy pracownik jest w wieku:

- do 16 lat – czas pracy nie może przekraczać 6 godzin na dobę;
- powyżej 16 lat – może pracować do 8 godzin na dobę.

Jeśli dobowy wymiar czasu pracy młodocianego jest dłuższy niż 4,5 godziny, to ma on prawo do przerwy trwającej nieprzerwanie 30 minut, wliczanej do czasu pracy. Tygodniowy wymiar czasu pracy młodocianego przy wykonywaniu lekkich prac w okresie odbywania zajęć szkolnych nie może przekraczać 12 godzin. W dniu uczestniczenia w zajęciach szkolnych wymiar czasu pracy młodocianego nie może przekraczać 2 godzin. W czasie ferii szkolnych młodociany może pracować do 7 godzin na dobę i 35 godzin w tygodniu. Powyższy wymiar czasu pracy obowiązuje także w przypadku, gdy nastolatek jest zatrudniony u więcej niż jednego pracodawcy. Przed nawiązaniem stosunku pracy pracodawca ma obowiązek uzyskania od młodocianego oświadczenia o zatrudnieniu albo o niepozostawianiu w zatrudnieniu u innego pracodawcy⁸³. Młodocianego nie wolno zatrudniać w godzinach nadliczbowych oraz w porze nocnej, czyli od 22.00 do 6.00 (a osoby, która nie ukończyła 16 lat od 20.00 do 6.00). W każdym tygodniu małoletniemu przysługuje prawo do co najmniej 48 godzin nieprzerwanego odpoczynku. Odpoczynek ten powinien obejmować niedzielę⁸⁴.

Wynagrodzenie

Wysokość wynagrodzenia młodocianego pracownika zależy od stażu nauki, rodzaju przygotowania zawodowego i wysokości przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia dla gospodarki narodowej ogłoszonego w poprzednim kwartale, obowiązującego od pierwszego dnia następnego miesiąca po ogłoszeniu przez Prezesa GUS w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej Monitor Polski. W ujęciu procentowym pensja nastolatka na przygotowaniu zawodowym realizowanym w celu nauki zawodu wynosi:

- w pierwszym roku nauki – nie mniej niż 4% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia;
- w drugim roku nauki – nie mniej niż 5% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia;
- w trzecim roku nauki – nie mniej niż 6% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia.

Jeżeli młodociany odbywa przyuczenie do wykonywania określonej pracy, to należy mu się przynajmniej 4 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Kwoty te stanowią podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Nieobecność w szkole nie uprawnia pracodawcy do obniżenia z tego tytułu wynagrodzenia młodocianego pracownika. Od 1 września do 30 listopada 2015 r. wynagrodzenie nastolatka to:

- w pierwszym roku nauki nie mniej niż 154,20 (4% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia);
- w drugim roku nauki nie mniej niż 192,74 (5% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia);
- w trzecim roku nauki 231,29 zł (6% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia)⁸⁵.

Nastolatek odbywający przyuczenie do wykonywania określonej pracy zarobi nie mniej niż 154,20 zł.

⁸³E. Skierska, www.zbudowlani.pl.

⁸⁴L. Florek, T. Zieliński, dz. cyt., s. 248.

⁸⁵Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r., Kodeks pracy, dz. cyt.

Rozwiązanie umowy

Jeśli pracodawca zawarł z młodocianym umowę o pracę w celu przygotowania zawodowego, to może ją wypowiedzieć tylko wtedy, gdy:

- młodociany nie wypełnia swoich obowiązków związanych z pracą i doszktałaniem się;
- ogłoszono upadłość lub likwidację pracodawcy;
- odbywa się reorganizacja zakładu pracy, która uniemożliwia kontynuowanie przygotowania zawodowego;
- stwierdza się nieprzydatność młodocianego do pracy, w zakresie której odbywa się przygotowanie zawodowe⁸⁶.

Ponadto pracodawca ma obowiązek rozwiązać umowę z równoczesną zapłatą odszkodowania w wysokości wynagrodzenia za okres wypowiedzenia w przypadku orzeczenia przez lekarza, że dana praca zagraża zdrowiu młodocianego, a pracodawca nie ma możliwości zmiany rodzaju pracy. Jeżeli młodociany chce sam wypowiedzieć umowę o pracę, to wypowiedzenie musi być podpisane przez rodzica lub opiekuna.

Młodociany na urlopie

Po przepracowaniu roku młodociany uzyskuje prawo do 26 dni urlopu. Gdy w danym roku kalendarzowym młodociany kończy 18 lat, to ma prawo do urlopu w wymiarze 20 dni, pod warunkiem jednak, że uprawnienie to nabył jeszcze przed uzyskaniem pełnoletności.

Jeśli pracownik uczęszcza do szkoły, to urlopu należy mu udzielić w okresie ferii szkolnych. W razie gdy do rozpoczęcia ferii młodociany przepracował mniej niż 6 miesięcy i nie nabył jeszcze prawa do urlopu, pracodawca może, na wniosek nastolatka, udzielić w tym czasie urlopu zaliczkowo. Młodocianemu przysługuje także urlop bezpłatny. Pracownik, który uczęszcza do szkoły dla pracujących, może złożyć wniosek o udzielenie mu w czasie ferii szkolnych urlopu bezpłatnego w wymiarze do 2 miesięcy (łącznie z przysługującym mu urlopem wypoczynkowym). Okres urlopu bezpłatnego wlicza się do stażu pracy⁸⁷.

Odpowiedzialność karna

Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich ma zastosowanie:

- w przypadku zapobiegania i zwalczania demoralizacji w stosunku do osób, które nie ukończyły lat 18;
- w sprawach o czyny karalne – w stosunku do osób, które dopuścili się takiego czynu po ukończeniu lat 13, ale przed ukończeniem lat 17;
- w zakresie wykonania środków wychowawczych lub poprawczych – w stosunku do osób, wobec których je orzeczono, nie dłużej niż do ukończenia przez nie 21 lat⁸⁸.

Jeśli nieletni dopuszcza się czynu zabronionego między 13. a 17. rokiem życia – sąd stosuje środki przewidziane w ustawie o postępowaniu w sprawach nieletnich. Jeżeli jednak nieletni ukończył 15 lat i dopuścił się czynu zabronionego takiego jak: zamach na życie Prezydenta RP, zabójstwo, ciężki uszczerbek na zdrowiu, spowodowanie zdarzenia powszechnie niebezpiecznego, zawładnięcie statkiem wodnym lub powietrznym, katastrofa w komunikacji, zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej, czynna napaść, zakładnictwo, rozbój – może odpowiadać na zasadach określonych w kodeksie karnym, o ile sąd uzna, że okoliczności sprawy, stopień rozwoju sprawcy, jego właściwości i warunki osobiste za tym przemawiają, a w szczególności jeżeli wcześniej stosowane środki wychowawcze lub poprawcze okazały się bezskuteczne. Jeżeli czynu zabronionego dopuszcza się osoba, która ukończyła 17 lat – sąd stosuje przepisy kodeksu karnego⁸⁹.

Jakie są prawa nastolatka, jeśli jest oskarżony w procesie karnym?

Orzeczona kara nie może przekroczyć 2/3 górnej granicy ustawowego zagrożenia przewidzianego za przypisane sprawcy przestępstwo; sąd może zastosować także nadzwyczajne złagodzenie kary. W stosunku do sprawcy, który popełnił występki po ukończeniu lat 17, lecz przed ukończeniem lat 18, sąd zamiast kary stosuje środki wychowawcze, lecznicze albo poprawcze przewidziane dla nieletnich, jeżeli okoliczności sprawy oraz stopień rozwoju sprawcy, jego właściwości i warunki osobiste za tym przemawiają⁹⁰.

⁸⁶Tamże.

⁸⁷Zródło: www.wskazniki.gofin.pl.

⁸⁸L. Florek, T. Zieliński, dz. cyt., 104-105.

⁸⁹Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r., Kodeks pracy, dz. cyt.

⁹⁰Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz.U. 2010 Nr 33, poz. 337 ze zm.).

Kodeks karny posługuje się pojęciem:

- nieletniego – nie ukończył 17 lat;
- małoletniego – nie ukończył 18 lat.

Wymierzając karę nieletniemu, sąd kieruje się przede wszystkim tym, aby sprawcę wychować. Wobec sprawcy, który w czasie popełnienia przestępstwa nie ukończył 18 lat, nie orzeka się kary dożywotniego pozbawienia wolności⁹¹. Jeżeli oskarżonym jest małoletni, prawa jego wykonuje przedstawiciel ustawy (rodzic lub opiekun prawny). Jeżeli oskarżony nie ukończył 18 lat, jego rodzic lub opiekun może podejmować w jego imieniu wszelkie czynności procesowe, a przede wszystkim wnosić środki zaskarżenia, składać wnioski oraz ustanowić obrońcę. W postępowaniu karnym oskarżony musi mieć obrońcę, jeżeli nie ukończył 18 lat. Zasadą procesu karnego jest jawność rozprawy głównej, jednak na rozprawie, oprócz osób biorących udział w postępowaniu, mogą być obecne tylko osoby pełnoletnie. Ten przepis dotyczy tzw. publiczności, czyli osób przysłuchujących się treści rozprawy. Przewodniczący może zezwolić na obecność na rozprawie z małoletnim. Sąd może wyłączyć jawność całości albo części rozprawy, jeżeli choćby jeden z oskarżonych jest nieletni lub na czas przesłuchania świadka, który nie ukończył 15 lat⁹².

Jaka kara grozi nastolatkowi?

Sąd rodzinny może wobec nieletniego zastosować następujące środki wychowawcze:

- udzielić upomnienia;
- zobowiązać do określonego postępowania, a zwłaszcza do naprawienia wyrządzonej szkody, do wykonania określonych świadczeń na rzecz pokrzywdzonego lub społeczności lokalnej, do przeproszenia pokrzywdzonego, do podjęcia nauki lub pracy, do uczestniczenia w odpowiednich zajęciach o charakterze wychowawczym, terapeutycznym lub szkoleniowym, do powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach albo do zaniechania używania alkoholu lub innego środka odurzającego;
- ustanowić nadzór rodziców lub opiekuna;
- ustanowić nadzór organizacji młodzieżowej lub innej organizacji społecznej, zakładu pracy albo osoby godnej zaufania – udzielających poręczenia za nieletniego;
- zastosować nadzór kuratora;
- skierować go do ośrodka kuratorskiego, a także do organizacji społecznej lub instytucji zajmującej się pracą o charakterze wychowawczym, terapeutycznym lub szkoleniowym, po uprzednim porozumieniu się z tą organizacją lub instytucją;
- orzec zakaz prowadzenia pojazdów;
- orzec przepadek rzeczy uzyskanych np. w wyniku kradzieży, rozboju;
- nakazać umieszczenie w rodzinie zastępczej, w młodzieżowym ośrodku wychowawczym albo w młodzieżowym ośrodku socjoterapii;
- nakazać umieszczenie w zakładzie poprawczym.

Sąd rodzinny może także zobowiązać rodziców lub opiekunów do poprawy warunków wychowawczych, bytowych lub zdrowotnych nieletniego, a także do ścisłej współpracy ze szkołą, poradnią psychologiczno-pedagogiczną lub inną poradnią specjalistyczną, zakładem pracy, w którym nieletni jest zatrudniony, lekarzem lub zakładem leczniczym. Może także zobowiązać rodziców lub opiekunów do naprawienia w całości lub w części szkody wyrządzonej przez nieletniego. Jeśli rodzice lub opiekun nieletniego uchylają się od wykonania obowiązków nałożonych na nich przez sąd rodzinny, sąd ten może wymierzyć im karę pieniężną w wysokości od 50 do 1500 złotych. Jeżeli nieletni jest niepełnosprawny intelektualnie, chory psychicznie lub nałogowo używa alkoholu albo środków odurzających, sąd rodzinny może orzec umieszczenie nieletniego w szpitalu psychiatrycznym lub innym odpowiednim zakładzie leczniczym. Jeżeli zachodzi potrzeba zapewnienia nieletniemu jedynie opieki wychowawczej, sąd może orzec umieszczenie go w młodzieżowym ośrodku wychowawczym lub w młodzieżowym ośrodku socjoterapii, a w przypadku, gdy nieletni jest niepełnosprawny intelektualnie – w stopniu głębokim i wymaga jedynie opieki – w domu pomocy społecznej⁹³.

⁹¹Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks postępowania karnego (Dz.U. 1997 Nr 89, poz. 555 ze zm.).

⁹²Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks karny (Dz.U. 1997 Nr 88, poz. 555 ze zm.).

⁹³Tamże.

Szczególne unormowanie odpowiedzialności karnej nastolatka

Sprawy nieletnich rozstrzyga sąd rodzinny, chyba że przepis szczególny stanowi inaczej. Sąd zawiadoma rodziców lub opiekuna o wszczęciu postępowania w sprawie nieletniego, a o ukończeniu postępowania – jeżeli orzeczenie kończące postępowanie nie było im doręczone. O wszczęciu i ukończeniu postępowania w sprawie nieletniego sąd może też zawiadomić szkołę, do której on chodzi, odpowiednią instytucją państwową, społeczną lub jednostką samorządową, w szczególności rejonowe centrum pomocy rodzinie. W postępowaniu w sprawie nieletniego stronami są: nieletni, rodzice lub opiekun nieletniego oraz prokurator. Przepisy dotyczące opiekuna stosuje się do osób, pod których stałą opieką nieletni faktycznie pozostaje⁹⁴.

Czy obcy ludzie mają obowiązek reakcji na „złe zachowanie” nastolatka?

Zgodnie z prawem każdy, kto jest świadomy demoralizacji nieletniego, ma społeczny obowiązek przeciwdziałania temu, a przede wszystkim zawiadomienia o tym rodziców lub opiekuna nieletniego, szkoły, sądu rodzinnego lub policji. Za demoralizację uważa się zwłaszcza: naruszanie zasad współżycia społecznego, popełnienie czynu zabronionego, systematyczne uchylanie się od obowiązku szkolnego lub kształcenia zawodowego, używanie alkoholu lub innych środków odurzających, uprawianie nierzędu, włóczęgostwo, udział w grupach przestępczych. Instytucje państwowe i organizacje społeczne, które w związku ze swą działalnością dowiedziały się o popełnieniu przez nieletniego czynu karalnego ściganego z urzędu, mają obowiązek zawiadomić o tym sąd rodzinny lub policję oraz zadbać o to, aby ślady i dowody popełnienia czynu nie zostały zatarte⁹⁵.

Kiedy nastolatek dopuszcza się kradzieży intelektualnej? Pojęcie plagiatu

O plagiacie można mówić nie tylko w wypadku „wydania” cudzego utworu pod własnym nazwiskiem, ale w każdym wypadku, w którym plagiator występuje wobec osób trzecich, jako autor utworu. Ma to więc miejsce z chwilą przedstawienia nauczycielowi cudzej pracy jako własnej, wygłoszenia jako własnego cudzego referatu, monologu, wiersza. Plagiat to już samo zgłoszenie utworu do opublikowania, choćby nawet do publikacji utworu nie doszło⁹⁶. Plagiatem jest także utwór, w którym plagiator dokonuje niewielkich „kosmetycznych” zmian. Rzadziej zdarza się ogłaszanie cudzego dzieła (lub jego części) bez przeróbek⁹⁷. Przygotowywane na zamówienie lub gotowe prace maturalne, okresowe, kursowe, wymagane do zaliczenia poszczególnych lat szkolnych, zarówno prace opisowe, jak i projektowe czy literackie – skala kradzieży intelektualnej jest ogromna. Warunkiem ich przedstawienia jest wymóg samodzielnego ich opracowania, dlatego można w powyższych przypadkach mówić o wyłudzeniu poświadczania nieprawdy, jeśli doszło do wydania stosownego dyplomu lub świadectwa. Samo oferowanie prac, które następnie mają być upowszechnione z przywłaszczonym autorstwem, stanowi co najmniej podżeganie lub pomocnictwo do przywłaszczenia autorstwa cudzego utworu⁹⁸. Plagiator traci szacunek nie tylko w oczach swego środowiska, ale również w oczach szerszej opinii publicznej. Trzeba bowiem mieć na uwadze, że plagiatorzy to swoistego rodzaju przestępcy, przywłaszczający czyjąś własność intelektualną⁹⁹. Jak ustrzec się przed popełnieniem plagiatu? Jeżeli przygotowując referat twoje dziecko korzysta z książek, artykułów, materiałów, w tym także z tych zamieszczonych w internecie, to powinno wskazać (najlepiej w formie przypisu) źródło, z którego czerpie informacje. Nastolatek powinien pamiętać o tym, że od razu powinno być jasne, co pochodzi z innych publikacji, a co jest jego własnym wkładem. Należy wskazać źródło, z którego czerpie się bezpośrednio – artykuł prasowy, z którego nastolatek korzysta, a nie książkę zacytowaną w tym artykule. Cytowanie jest prawnie dozwolone, kiedy są spełnione trzy warunki:

- cytuje się w dziele stanowiącym samodzielną całość¹⁰⁰ (przykładowy referat);
- robi się to w celu wskazanym przez ustawę – „dla wyjaśnienia, analizy lub nauczania”;
- cytata ma rozmiar określony przepisami, a więc dotyczy „urywka utworu” lub „drobnego utworu”¹⁰¹.

⁹⁴Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks postępowania karnego, dz. cyt.

⁹⁵Źródło: Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz.U. 2010 Nr 33, poz. 178 ze zm.).

⁹⁶Tamże.

⁹⁷Tamże.

⁹⁸J. Górski, O plagiaty i plagiatorach, Prace z Wynalazczości i Ochrony Własności Intelektualnej, ZNUJ 1973, z. 1, s. 299.

⁹⁹A. Mednis, Plagiat programu komputerowego, Przegląd Ustawodawstwa Gospodarczego z 1990 r., nr 12, s. 210.

¹⁰⁰A. Karpowicz, Autor – Wydawca. Poradnik prawa autorskiego, Warszawa 1999, s. 125.

¹⁰¹Tamże.

Od jakiego wieku nastolatek może mieć prawo jazdy?

Od początku 2013 r. wprowadzono kategorię prawa jazdy AM, które daje 14-latkom możliwość kierowania motorowerem oraz czterokołowcem lekkim (jego konstrukcja ogranicza prędkość jazdy do 45 km/h, a masa nie może przekraczać 350 kg). Ponadto w wieku 16 lat nastolatek może zrobić prawo jazdy (pod warunkiem wyrażenia zgody przez rodzica lub opiekuna prawnego) na kategorie:

- A1 – motocykl o pojemności skokowej silnika nieprzekraczającej 125 cm³ i mocy nieprzekraczającej 11 kW, a także motocykl trójkołowy o mocy do 15 kW;
- B1 – czterokołowiec;
- T – dla kierujących: ciągnikiem rolniczym lub pojazdem wolnobieżnym, zespołem pojazdów złożonym z ciągnika rolniczego z przyczepą (przyczepami) lub pojazdem wolnobieżnym z przyczepą (przyczepami). W wieku 16 lat nastolatek może zrobić prawo jazdy kategorii A1 (motocykl o pojemności skokowej silnika do 125 cm³ i mocy do 11 kW), B1 (czterokołowiec, motorower) oraz T (ciągnik rolniczy lub pojazd wolnobieżny, zespół pojazdów złożonych z ciągnika rolniczego z przyczepą lub pojazd wolnobieżny z przyczepą). W wieku 18 lat można nabyć uprawnienia do kierowania pojazdami kategorii A2 (motocykl o mocy nieprzekraczającej 35 kW), B (pojazdem samochodowym), B+E (pojazd samochodowy z przyczepą o dopuszczalnej masie całkowitej ciągniętej przyczepy do 3,5 t), C1 (pojazd samochodowy o dopuszczalnej masie całkowitej pow.3,5 t i nieprzekraczającej 7,5 t, z wyjątkiem autobusu oraz zespół tych pojazdów złożony z pojazdu wraz z przyczepą lekką) i C1+E (zespół pojazdów o dopuszczalnej masie całkowitej do 12 t, składający się z pojazdu ciągnącego określonego w prawie jazdy kategorii C1 i przyczepy), przy czym począwszy od 4 stycznia 2016 r. świeżo upieczony posiadacz prawa jazdy przez pierwsze 8 miesięcy nie będzie mógł także podejmować pracy zawodowej jako kierowca. Natomiast wymagany minimalny wiek do kierowania jadącym po jezdni wózkami inwalidzkimi wynosi 13 lat. Mając ukończone 15 lat można kierować pojazdem zaprzęgowym. W wieku 17 lat możliwe jest kierowanie rowerem wieloosobowym, rowerem lub wózkiem rowerowym przewożącym inną osobę. W przypadku osób, które nie ukończyły 18 lat dokumentem stwierdzającym posiadanie powyższych uprawnień do kierowania są: karta rowerowa lub prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T¹⁰².

Zmiany w prawie jazdy

Od 4 stycznia 2016 r. nowi kierowcy będą mogli przez 24 miesiące od uzyskania prawa jazdy popełnić jedynie dwa wykroczenia drogowe – przy trzecim stracą uprawnienia i będą zmuszeni do ponownego zdania egzaminu. Obostrzenia będą dotyczyć także prędkości, z jaką może poruszać się młody kierowca. Przez pierwsze 8 miesięcy nie będzie mógł przekroczyć 50 km/h w terenie zabudowanym, 80 km/h poza miastem i 100 km/h na drodze ekspresowej dwujezdniowej oraz autostradzie. Przez pierwsze 8 miesięcy samochód, którym porusza się niedoświadczony kierowca, będzie musiał być oznaczony z przodu i z tyłu symbolem zielonego liścia. Między 4. a 8. miesiącem obowiązkowe będzie także zaliczenie dwugodzinnego teoretycznego kursu doszkalającego oraz godzinne szkolenie praktyczne z wychodzenia z poślizgu. Zajęcia będą kosztowały ok. 300 złotych.

Nastolatek a prawo rodzinne

Władza rodzicielska obejmuje: pieczę nad osobą dziecka, prawo do reprezentowania dziecka, zarząd majątkiem dziecka. Jeżeli władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom, to w sprawach, które nie są sprawami istotnymi dziecka, każde z rodziców może ją wykonywać osobno. Natomiast rozstrzygnięcia w istotnych kwestiach takich jak: wybór szkoły, zgoda na posiadanie przez dziecko paszportu, wyjazd dziecka za granicę, sposób leczenia, wychowania – wymagają uzgodnienia między rodzicami. W razie braku porozumienia każde z rodziców może wystąpić z wnioskiem do sądu opiekuńczego o rozstrzygnięcie zaistniałego między nimi sporu¹⁰³.

Rodzice nie mogą reprezentować nastolatka:

- przy czynnościach prawnych między dziećmi pozostającymi pod ich władzą rodzicielską;
- przy czynnościach prawnych między dzieckiem a jednym z rodziców lub jego małżonkiem, chyba że czynność prawna polega na bezpłatnym przysporzeniu na rzecz dziecka albo że dotyczy należnych dziecku od drugiego z rodziców środków utrzymania i wychowania.

Jeżeli żadne z rodziców nie może reprezentować dziecka pozostającego pod władzą rodzicielską, reprezentuje je kurator ustanowiony przez sąd opiekuńczy¹⁰⁴.

¹⁰²Źródło: Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. o kierujących pojazdami (Dz.U. 2011 Nr 30, poz. 151 ze zm.; Dz.U. 2015, poz. 155, 541).

¹⁰³E. Trybulska-Skoczelaś, Prawo rodzinne i opiekuńcze. Vademecum dla kandydatów na aplikacje prawnicze oraz prawników przygotowujących się do egzaminów zawodowych, Warszawa 2010, s. 58.

¹⁰⁴Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. Nr 9, poz.59 ze zm.).

Czy twoje dziecko powinno dokładać się do budżetu domowego?

Tę kwestię Kodeks rodzinny i opiekuńczy rozstrzyga następująco:

- dziecko, które ma dochody z własnej pracy, powinno przyczyniać się do pokrywania kosztów utrzymania rodziny, jeżeli mieszka u rodziców;
- dziecko, które pozostaje na utrzymaniu rodziców i mieszka u nich, jest obowiązane pomagać im we wspólnym gospodarstwie¹⁰⁵.

Rozwód, separacja rodziców, a władza rodzicielska

Jedną z przesłanek uniemożliwiających orzeczenie przez sąd rozwodu (lub separacji) jest ucierpienie dobra wspólnych małoletnich dzieci. Sąd musi zbadać, czy przez rozwód nie dojdzie do naruszenia dobra nastolatka. Dla oceny, czy dobro dzieci nie dozna uszczerbku, powinno się brać pod uwagę wiek dzieci, ich dotychczasowe stosunki z rodzicami oraz stan zdrowia dzieci i stopień ich wrażliwości¹⁰⁶. Orzekając rozwód, sąd z urzędu rozstrzyga o władzy rodzicielskiej. Sąd może:

- pozostawić władzę rodzicielską obojgu rodzicom na ich zgodny wniosek, jeżeli przedstawili zgodne z dobrem dziecka porozumienie co do sposobu jej wykonywania i zasadne jest oczekiwanie, że będą współdziałać w sprawach dziecka;
- powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców, ograniczając władzę rodzicielską drugiego do określonych praw i obowiązków. W treści orzeczenia należy wymienić zakres tych uprawnień i obowiązków, np. przez przyznanie prawa do współdecydowania o sposobie leczenia dziecka, co do wyboru szkoły, wyjazdów zagranicznych o charakterze pozaturystycznym itp.;
- ograniczyć władzę rodzicielską jednemu lub obojgu rodzicom wobec zagrożenia dobra dziecka;
- pozbawić władzy rodzicielskiej jedno lub oboje rodziców;
- zawiesić władzę rodzicielską jednego lub obojga rodziców¹⁰⁷.

Jeżeli małżonek, który uzyskał już prawomocny wyrok separacyjny, chce wyjechać z dzieckiem za granicę, musi uzyskać zgodę drugiego małżonka na wyjazd. Zgoda drugiego małżonka nie jest potrzebna, jeżeli w wyroku został on pozbawiony władzy rodzicielskiej. Jeśli sąd powierzył wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z małżonków, a wśród przyznanych drugiemu małżonkowi uprawnień nie było wymienione uprawnienie do decydowania o zmianie miejsca zamieszkania lub pobytu nastolatka, wówczas potrzebna jest pisemna zgoda drugiego z rodziców na wyjazd. Jeżeli takiej zgody rodzic nie wyraził, takiego zezwolenia może udzielić sąd opiekuńczy. Sąd przed wydaniem zezwolenia bierze między innymi pod uwagę, że wyjazd za granicę na dłuższy czas pozbawia drugiego z rodziców możliwości kontaktowania się z dzieckiem. Z kolei rodzic, który pozbawiony został władzy rodzicielskiej, nie ma prawa do składania sprzeciwu, jeśli chodzi o wyjazd dziecka¹⁰⁸.

Obowiązek alimentacyjny na rzecz nastolatka

W wyroku orzekającym rozwód lub separację sąd orzeka, jakie koszty każde z małżonków obowiązane jest ponosić w związku z utrzymaniem i wychowaniem małoletnich dzieci¹⁰⁹. Wysokość alimentów zależy od usprawiedliwionych potrzeb dziecka oraz od zarobkowych i majątkowych możliwości rodzica, który alimenty płaci¹¹⁰. Jeżeli nastolatek po osiągnięciu pełnoletności kontynuuje naukę i nie jest w stanie sam pokryć swoich potrzeb – np. kosztów żywienia, ubrania, edukacji – to rodzic powinien w dalszym ciągu płacić alimenty. Jeżeli zobowiązany zaprzestanie płacenia alimentów, to nastolatek ma prawo zwrócić się do komornika z wnioskiem o wszczęcie egzekucji alimentów zasądzonych wyrokiem sądowym, poprzez np. zajęcie wierzytelności z rachunku bankowego zobowiązanego. Wysokość alimentów powinna tak być ustalona, aby nie doprowadzić zobowiązanego do niedostatku. Dlatego należy przyjąć, że zaspokojenie usprawiedliwionych potrzeb uprawnionego nie może odbywać się za wszelką cenę. Na bezrobotnym również może ciążyć obowiązek alimentacyjny. Przy ustaleniu jego możliwości zarobkowych należy wziąć pod uwagę także szanse zatrudnienia tej osoby, i to nie tylko w ramach posiadanych kwalifikacji, a wręcz jakiegokolwiek pracy. Ponadto osobie takiej może przysługiwać zasiłek. Sąd powinien ustalić także, czy ta osoba nie ma innego źródła utrzymania¹¹¹.

¹⁰⁵Tamże.

¹⁰⁶Z. Krzemiński, Separacja, Warszawa 2000, s. 45-46.

¹⁰⁷E. Trybulska-Skoczelas, dz. cyt., s. 43.

¹⁰⁸Z. Krzemiński, dz. cyt., s. 65-66.

¹⁰⁹Tamże, s. 68.

¹¹⁰Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy, dz. cyt.

¹¹¹H. Pietrzykowski, Wzory pism procesowych w sprawach cywilnych, gospodarczych i rejestrowych, Warszawa 2010, s. 127.

Przykład: Jeśli ojciec jest nieuleczalnie chory i nie posiada źródeł dochodu, sąd może nie nakładać na niego obowiązku alimentacyjnego¹¹². W razie zmiany sytuacji można żądać zmiany orzeczenia lub umowy dotyczącej obowiązku alimentacyjnego¹¹³. Przykład: Matka, na której ciążył obowiązek alimentacyjny, straciła pracę i nie jest w stanie płacić na córkę ustaloną w wyroku kwoty. Poza tym już pełnoletnia córka przerwała studia, a jej wydatki zmalały.

Obowiązek utrzymywania kontaktów z dzieckiem

Sąd ma obowiązek uregulowania kontaktów małoletniego dziecka z rodzicem, który nie będzie sprawował po rozwodzie bezpośredniej pieczy nad dzieckiem¹¹⁴. Sąd Najwyższy podkreślił, że prawo do utrzymywania kontaktów z dzieckiem należy do sprawowania władzy rodzicielskiej. W razie zmiany okoliczności uzasadniającej potrzebę zmiany rozstrzygnięcia o władzy rodzicielskiej, może dokonać tej zmiany sąd opiekuńczy¹¹⁵. Kontakty rodzica z dzieckiem zostały ukształtowane jako prawo i obowiązek tak rodzica, jak i dziecka. Obejmują one w szczególności prawo do spotkań z dzieckiem, utrzymywania korespondencji, w tym przy pomocy środków komunikacji elektronicznej¹¹⁶.

Czy rodzic ma prawo wskazać opiekuna swojego dziecka?

Potrzeba ustanowienia opiekuna pojawia się, gdy np. rodzice zostaną pozbawieni władzy rodzicielskiej albo rodzice nie żyją. Ze względu na dobro dziecka opiekunem małoletniego powinna być ustanowiona przede wszystkim osoba wskazana przez ojca lub matkę posiadających prawa rodzicielskie¹¹⁷. Sąd opiekuńczy bierze pod uwagę wolę rodziców nastolatka, jednakże kluczowe znaczenie ma wzgląd na dobro dziecka.

Dodatkowe informacje

Czy możemy puścić nastolatka samego pod namiot? Jakie są granice niezależności wakacyjnej nastolatka? Nie ma prawnego zakazu wyrażenia zgody na wyjazd, a decyzja należy do rodziców. Powinni oni jednak znać rodziców kolegów, z którymi dziecko się spotyka czy planuje wyjazd, powinni sprawdzić, kto z dorosłych tam będzie, ewentualnie uzgodnić z dziećmi, że co kilka dni zajrzy tam ktoś z dorosłych. Po to, aby dzieci wiedziały, że są nadzorowane¹¹⁸.

Agresja i przemoc

Agresja ma na celu wyładowanie gniewu i złości, które mają swoje źródło w niezaspokojonej potrzebie lub gdy nie można osiągnąć jakiegoś celu. Można wyładowywać swoją frustrację słownie (wulgaryzmy, ubliżanie, wyśmiewanie, przezywanie, grożenie) lub bezpośrednio, czyli fizycznie (bicie, kopanie, szarpanie, niszczenie rzeczy, demolowanie itp.). Agresywne zachowania i przemoc niosą za sobą osłabienie empatii, współczucia, naturalnej potrzeby udzielania pomocy innym oraz strach. Młody, dopiero dojrzewający człowiek, mimo że jeszcze nie w pełni ukształtowany psychicznie, emocjonalnie i moralnie, jest bardzo wrażliwy na wszelkie formy zła i okrucieństwa. A mimo to spotykamy się z przypadkami, że to właśnie młodzi ludzie stosują przemoc.

Nastolatek ofiarą przemocy

Pamiętaj, że twoje dziecko może doświadczyć różnych rodzajów przemocy: fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, seksualnej. Może się to zdarzyć wszędzie – w domu, szkole, na dyskotecę, na ulicy. Od ciebie zależy, jak szybko pomożesz swojemu dziecku. Istotne jest, abyś wiedział, które symptomy mogą świadczyć o tym, że dziecku dzieje się krzywda.

Rodzina a przemoc

Dom, w którym panuje przemoc, nie jest korzystnym środowiskiem dla rozwoju młodego człowieka. Dziecko ma zaburzone poczucie bezpieczeństwa, żyje w ciągłym strachu, doświadcza upokorzenia, uczucia bezradności i wstydu. Taka atmosfera sprawia, że młody człowiek może szybko sięgnąć po używki, zacząć stosować przemoc wobec innych czy doświadczyć depresji lub myśli samobójczych. Jeśli w waszej rodzinie występuje jakokolwiek forma przemocy, zgłoś się do ośrodka pomocy społecznej lub wymienionych na str. 185 placówek zajmujących się problemem przemocy. Uzyskasz tam pomoc psychologiczną

¹¹²Z. Krzemiński, dz. cyt., s. 68.

¹¹³Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy, dz. cyt.

¹¹⁴E. Trybulska-Skoczelas, dz. cyt., s. 43.

¹¹⁵Z. Krzemiński, dz. cyt., s. 60.

¹¹⁶E. Trybulska-Skoczelas, dz. cyt., s. 63.

¹¹⁷Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy, dz. cyt.

¹¹⁸J. Budzowska, O trudnej sztuce wypoczynku, Mida. Magazyn dla prawników, Nr 4, lipiec-sierpień 2011, s. 56.

oraz prawną. Jeżeli nie możesz lub nie czujesz się na siłach udać się do konkretnej placówki, możesz skorzystać z poradni telefonicznej: Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie IPZ PTP „Niebieska Linia” (www.niebieskalinia.pl), tel. 22 668 70 00, czynnej poniedziałek-piątek w godz. 12.00-18.00 oraz soboty-niedziele (oraz święta) godz. 12.00-22.00 lub Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Stowarzyszenia „Niebieska Linia” (www.niebieskalinia.info), tel. 801 120 002, czynnej poniedziałek-sobota w godz. 12.00-20.00 oraz niedziele i święta 8.00-16.00.

Przemoc w szkole

Szkola jest miejscem, w którym twoje dziecko spędza znaczną część dnia i nawiązuje najwięcej relacji, a co za tym idzie miejscem, w którym cyfry na niego wiele zagrożeń. Obecnie coraz częściej młodzi ludzie właśnie w szkole padają ofiarą przemocy, w różnych jej formach. Formy przemocy stosowane przez rówieśników to przemoc werbalna (obrażanie, wyśmiewanie, przezywanie), fizyczna (umyślne potrącenie, przewrócenie), a także kradzież mienia, wymuszenia, zniszczenia. Blisko 20% uczniów doświadcza również przemocy cyfrowej, która polega na otrzymywaniu obraźliwych SMS-ów, e-maili czy umieszczaniu zdjęć i filmów z ich udziałem, ale bez ich zgody, w internecie. Przemoc związana z nowymi technologiami (telefony komórkowe, internet) jest w dzisiejszych czasach coraz częstsza i coraz bardziej niebezpieczna, może być także przyczyną stanów depresyjnych pojawiających się u młodzieży lub pośrednią przyczyną podejmowania prób samobójczych przez nastolatki. Jeżeli Twoje dziecko stało się ofiarą tej formy przemocy, może skorzystać z pomocy Fundacji Dzieci Niczyje i Fundacji Orange oraz ich projektu Helpline. Pod numerem 800 100 100 (poniedziałek-piątek w godz. 12.00-18.00) lub poprzez stronę internetową (www.helpline.org.pl) zarówno młody człowiek, jak i jego rodzice mogą otrzymać wsparcie, zaplanować dalsze działania, podjąć odpowiednie kroki w przypadku zagrożenia on-line. W szkole także ze strony nauczycieli dochodzi do stosowania przemocy, a chodzi głównie o upokarzanie ucznia i stosowania wobec niego obraźliwych słów. Często dzieci nie informują nikogo o problemach, co sprawia, że rodzice nie są świadomi, co spotyka ich dziecko. Warto znać symptomy mogące świadczyć o tym, że dziecko doświadcza przemocy w szkole:

- dziecko niechętnie chodzi do szkoły i opuszcza lekcje;
- stało się lękliwe, smutne, płaczące, zamknięte w sobie, unika towarzystwa;
- stało się agresywne;
- symuluje chorobę (ale może też naprawdę odczuwać bóle głowy, brzucha spowodowane stresem związanym z pójściem do szkoły i spotkaniem agresorów);
- zaczęło mieć problemy ze snem;
- zaczęło dość często „gubić” wartościowe rzeczy, pieniądze;
- ma zniszczone książki i przybory szkolne;
- ma siniaki i zadrapania;
- ma zniszczone, rozerwane ubranie.

Czy rozmawiasz z dzieckiem, jak powinno reagować na spotykające je przykre lub niebezpieczne sytuacje? Warto, abyście z dzieckiem odwiedzili stronę www.przemocwzszkole.org.pl, wspólnie przeczytali „porady dla ucznia” oraz przedyskutowali ten temat, a następnie wymyślili własne sposoby obrony przed przemocą. Znajdziesz tam także informacje: jakie działania możesz podjąć, jak pomóc dziecku, jak rozmawiać z nim na temat przemocy oraz spis literatury dotyczącej szkolnej przemocy. O niepokojących sytuacjach powinieneś rozmawiać z wychowawcą, ze szkolnym pedagogiem lub psychologiem i u nich szukać pomocy. Kadra szkolna będzie wówczas bardziej wyczulona na relacje między uczniami i podejmie kroki, aby rozwiązać problem. Wsparcie znajdziecie także w poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Jeśli zdrowie lub życie twojego dziecka było zagrożone lub jeśli doszło do kradzieży, możesz sprawę zgłosić na policję. Jeśli sytuacja stosowania przemocy wobec ucznia wynika ze strony nauczyciela, zwróć się bezpośrednio do dyrektora szkoły, kuratorium oświaty lub Rzecznika Praw Dziecka. Niektóre warszawskie placówki objęte są programami, których celem jest m.in. przeciwdziałanie przemocy w szkołach (np. „Szkoła bez przemocy”, „Chronimy dzieci” oraz autorskie programy nauczycieli i pedagogów szkolnych). Warto dowiedzieć się, czy szkoła, do której uczęszcza twoje dziecko, prowadzi jakieś programy profilaktyczne, warsztaty, czy w jakiś sposób przygotowuje młodzież do radzenia sobie z problemem przemocy.

Przemoc na ulicy

Młody człowiek jest szczególnie narażony na zaczepki ze strony starszych i silniejszych, dla których nastolatek jest łatwą ofiarą. Czy rozmawiasz ze swoim dzieckiem, jak ma się zachować w sytuacji, gdy ktoś chce je napaść, okraść lub pobić? Warto ustalić z nim pewne zasady dotyczące jego bezpieczeństwa poza domem. Co należy robić, aby być bezpiecznym¹¹⁹?

Na ulicy:

- unikać ciemnych uliczek, bram, przejść podziemnych;
- czekając na środek transportu stać blisko innych ludzi;
- zabezpieczyć telefon, portfel (schować do plecaka, który najlepiej trzymać przed sobą);
- nie pokazywać, że posiada się wartościowe rzeczy (typu laptop);
- po zmroku unikać samotnych powrotów do domu, lepiej zamówić taksówkę, poprosić kogoś, by przyjechał po dziecko lub odebrał je z przystanku;
- unikać mało uczęszczanych dróg i ulic;
- jeśli ktoś idzie za dzieckiem i ma ono wrażenie, że jest śledzone, niech się odwróci i przypatrzy tej osobie;
- odmawiać propozycji podwiezienia do domu przez obcą osobę;
- zachować czujność na przystankach, dworcach, w parkach;
- ignorować zaczepki, najlepiej odejść od natrętej osoby;
- po zmroku omijać grupy ludzi, szczególnie agresywnych lub pod wpływem alkoholu;
- zachowywać się pewnie, ale nie arogancko.

W transporcie miejskim:

- po zmroku zajmować miejsce blisko kierowcy;
- unikać pustych przedziałów;
- nie pokazywać wartościowych rzeczy;
- uważać na plecak, torebkę (trzymać je blisko siebie), uważać na tzw. „sztuczny tłok”;
- podróżować w pełnej świadomości (nie po spożyciu alkoholu lub środków odurzających);
- jeśli ktoś dotyka dziecko w nieprzypadkowy sposób, niech powie głośno, żeby przestał;
- jeśli w pojeździe, którym jedzie dziecko są agresywni, zagrażający jemu i innym pasażerom ludzie, warto wysłać tzw. SMS interwencyjny na numer 723 986 112¹²⁰.

Na imprezie:

- główna zasada – ograniczone zaufanie, szczególnie do nowo poznanych osób;
- uważać na napoje, pić tylko te, które dziecko samo otworzyło, nie zostawiać napoju bez nadzoru (ryzyko odurzenia „pigułką gwałtu”);
- na imprezę lub dyskotekę iść z grupą znajomych osób;
- unikać sytuacji pozostania samemu z osobą nieznaną;
- unikać alkoholu i środków odurzających – zachować trzeźwy osąd sytuacji;
- nie wychodzić z imprezy z nieznanym, nie wsiadać z nim do samochodu;
- odmówić powrotu do domu samochodem, którego kierowca pił alkohol lub stosował środki odurzające;
- przed imprezą ustalić z rodzicami, dokąd i z kim się wychodzi oraz o której godzinie się wróci – chodzi o bezpieczeństwo, a nie kontrolowanie;
- być w kontakcie telefonicznym.

Zachowanie zdrowego rozsądku, ostrożności i przestrzeganie powyższych zasad może ustrzec twoje dziecko przed niebezpiecznymi sytuacjami. Godnym rozważenia jest pomysł zapisania dziecka na kurs samoobrony. Co nastolatek powinien zrobić, gdy jednak dojdzie do sytuacji napaści, kradzieży lub próby gwałtu:

- zachować spokój;
- ocenić, jakie ma się szanse na ucieczkę, jeśli są duże, uciekać – najlepiej w miejsce, gdzie są inni ludzie;
- jeśli niebezpieczna sytuacja rozgrywa się blisko budynków mieszkalnych lub obiektów, gdzie są ludzie, wezwać pomoc, krzyknąć „pożar”, „pali się”, „niech mi pan/i pomoże”;
- do samoobrony można użyć gazu pieprzowego, dezodorantu, kluczy – wszystkiego, co mogłoby choć na chwilę zaskoczyć napastnika i dać szansę ucieczki;
- w samoobronie można drapać, kopać najlepiej w krocze i piszczel, bolesne dla agresora jest też włożenie mu palców do oczu lub nosa;

¹¹⁹Opracowano na podstawie: www.zyjbezpiecznie.policja.pl.

¹²⁰Więcej na ten temat na stronie www.strazmiejska.waw.pl.

- można użyć umiejętności w zakresie samoobrony, jeśli ocenia się, że szanse na obronę są duże;
- jeśli napastnik jest silniejszy, bardzo agresywny, uzbrojony bądź jest ich kilku, lepiej się poddać;
- w przypadku próby kradzieży – oddać to, czego napastnik chce;
- w przypadku próby pobicia – skulić się i rękami chronić twarz, głowę i brzuch;
- w przypadku próby gwałtu – prostrzaszyć napastnika, że ma się infekcję, grzybicę, że jest się w ciąży; sytuacją, która może zniechęcić agresora jest zwymiotowanie na niego.

Jeśli twoje dziecko zostało okradzione:

- po incydencie powinno zadzwonić od razu na policję i do rodziców;
- zgłosić sprawę na policję, jeśli utraciło wartościowe przedmioty (laptop, notebook itp.);
- jeśli skradziony został telefon, zablokuj u operatora kartę;
- jeśli skradzione zostały dokumenty (legitymacja szkolna), dziecko powinno zgłosić to w szkole, wyrobić duplikat i mieć potwierdzenie, że to duplikat (w razie wystawienia np. mandatu na legitymację po kradzieży, będziecie mieć dowód, że to nie wasze dziecko otrzymało mandat);
- powinno skorzystać z pomocy psychologa szkolnego lub poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Specjalista, w razie potrzeby, może zalecić dłuższą terapię.

Jeśli twoje dziecko zostało pobite:

- po incydencie powinno od razu zadzwonić na policję i rodziców;
- powinno trafić na ostry dyżur, aby zbadał je lekarz;
- w przypadku zgłoszenia sprawy na policję, warto wykonać obdukcję (jest płatna); może ją przeprowadzić lekarz o określonej specjalizacji – informację o tym, gdzie można się zgłosić powinien uzyskać na pogotowiu lub w rejonowej przychodni;
- warto zbierać wszystkie rachunki za leki, rehabilitację, itp.; koszty, które ponieśliście w związku z doznaną krzywdą dziecka, będą uwzględnione w postępowaniu karnym przy dochodzeniu naprawienia szkody;
- powinno skorzystać z pomocy psychologa szkolnego lub poradni psychologiczno-pedagogicznej. Specjalista, w razie potrzeby, może zalecić dłuższą terapię.

Jeśli twoje dziecko zostało zgwałcone:

- po incydencie powinno od razu zadzwonić na policję i rodziców;
- powinno trafić na ostry dyżur, aby zbadał je lekarz (nie powinno się myć, zmieniać ubrania, lekarzowi umożliwi to zebranie odpowiednich materiałów, a policji pomoże w szybszym ustaleniu i schwytaniu sprawcy); lekarz poinformuje was o sposobach zabezpieczenia przed wirusem HIV i ewentualną ciążą;
- powinno skorzystać z pomocy psychologa szkolnego lub poradni psychologiczno-pedagogicznej. Specjalista prawdopodobnie zaleci dłuższą terapię.

Przed prokuraturą i sądem ty, jako rodzic lub opiekun, jesteś ustawowym przedstawicielem dziecka i do ukończenia przez nie 18. roku życia powinieneś być obecny przy wszelkich badaniach lekarskich, przesłuchaniach, rozprawach. Ty w imieniu dziecka zgłaszasz sprawę na policję.

Jeśli twoje dziecko było świadkiem przemocy:

- może wysłać dyskretnie SMS do ciebie lub SMS interwencyjny;
 - może powiadomić telefonicznie policję;
 - może wyrazić swoją dezaprobate na sytuację stosowania przemocy (np. w szkole);
 - powinno skorzystać z pomocy psychologicznej, jeśli zaburzyło to jego poczucie bezpieczeństwa.
- Jeżeli dziecko obawia się mówić o tym, co zaobserwowało, nie jest pewne co zrobić – może skorzystać z pomocy Bezpłatnego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (poniedziałek-niedziela w godz. 12.00-20.00) gdzie, wspólnie z konsultantem, zastanowi się nad możliwymi rozwiązaniami i zaplanuje dalsze działania. Brak reakcji na przemoc jest niejako przyzwoleniem na tego typu zachowania. Dlatego ważna jest nasza reakcja. Wytłumacz dziecku, że jeśli jest świadkiem przemocy, powinno reagować, oczywiście adekwatnie do swoich możliwości. W ten sposób uczy się, że nie musi być tylko bierną ofiarą, ale ma możliwość działania, a to dodaje pewności siebie.

Nastolatek agresorem

Jeśli twoje dziecko nagle stało się bardzo agresywne, warto zastanowić się, czy nie sprzyja temu domowa atmosfera? A może jest ofiarą przemocy poza domem, a w domu tylko odreagowuje stres? Demonstracyjne zachowania typu przeklinanie, wdawanie się w bójki czy akty wandalizmu, mogą też świadczyć o tym, że dziecko ma kontakt z nieodpowiednią grupą rówieśników albo że po prostu nie radzi sobie z in-

nymi problemami, a agresja jest sposobem na rozładowanie negatywnych emocji. Rodzic może jednak zauważyć takie symptomy, jak zaciskanie rąk, szczęk, napięcie całego ciała. Trzeba przyjść wtedy dziecku z pomocą, aby nie doszło do wyładowywania agresji na siebie (autoagresja). W każdym przypadku można skonsultować się z psychologiem lub zasięgnąć rady lekarza, ponieważ przyczyną wybuchowości i agresji mogą być np. zaburzenia czynności tarczycy. Główne przyczyny agresji młodych ludzi:

- agresja w domu (jeśli dziecko dostawało klapsy, było karcone fizycznie);
- niskie poczucie własnej wartości, które młody człowiek próbuje zrekomensować sobie pocuciem siły;
- wyniesiony z domu stosunek do agresji (czy były/są wyznaczone zachowania nie do zaakceptowania, czy złe zachowanie było/jest pobożane?);
- zaburzone relacje z rodzicami, brak kontaktu emocjonalnego, brak pozytywnych i silnych więzów rodzinnych, oziębłość;
- niezaspokojone emocjonalne potrzeby (głównie potrzeba bezpieczeństwa, ale też niezależności, potrzeba bycia kimś ważnym, wartościowym, potrzeba określenia swojej tożsamości i indywidualności, a z drugiej strony bardzo silne pragnienie akceptacji przez grupę);
- niespełnione pragnienia (z racji wieku, zależności finansowej od rodziców);
- doznawanie agresji ze strony rówieśników (pobicia, wymuszenia, odbieranie siłą mienia, wykluczenie z grupy);
- doznawanie agresji w szkole ze strony nauczycieli (tzw. gnębienie, wyśmiewanie, ublizanie),
- agresja i przemoc, której młody człowiek doświadcza poprzez media (filmy, programy, gry wideo – ich nasycenie aktami przemocy sprawia, że próg wrażliwości i empatii znacznie się obniża).

POMOC W PROBLEMACH AGRESJI I PRZEMOCY

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

URSYNÓW

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. 6. Sierpnia 1/5, tel. 22 855 44 32
www.oik.warszawa.pl

WOLA

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Dalibora 1, tel. 22 837 55 59
www.oik.waw.pl

Paradnie

BEMOWO

SPZLO Warszawa Bemowo
Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 95
www.zozbemowo.pl

BIELANY

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielnicy Bielany
al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06
www.sprbielany.waw.pl

MOKOTÓW

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
ul. Belgijska 4
tel. 22 845 12 12, 667 833 400
www.przemocdomowa.pl

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-
Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży OPTA
ul. Wiśniowa 56 tel. 22 826 39 16, 506 399 683
www.optapradnia.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

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

TARGÓWEK

SPZLO Warszawa Bródno
Poradnia Leczenia Uzależnień
ul. Rembielińska 8, tel. 22 674 55 21
www.zoztargowek.waw.pl

WAWER

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielnicy Wawer
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 77 97
www.poradniarodzinnaneostrada.pl

Organizacje pozarządowe

MOKOTÓW

Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej
ul. Wiśniowa 42 lok. 39, tel. 22 646 22 56

OCHOTA

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego
Towarzystwa Psychologicznego
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia”
ul. Korotyńskiego 13, tel. 22 824 25 01
www.niebieskalinia.pl

PRAGA POŁUDNIE

Fundacja Dzieci Niczyje
Praskie Centrum Dziecka i Rodziny
im. Aliny Margolis-Edelman
ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69, 22 672 65 86
www.praskiecentrum.fdn.pl

Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej

Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „DOM”
ul. Walecznych 59, tel. 22 616 10 36

ŚRÓDMIEŚCIE

Fundacja „Ika” im. Iki Szpakowskiej
ul. Chmielna 15/102
tel. 22 826 41 51, 509 653 447
www.fundacjaika.pl

Komitet Ochrony Praw Dziecka
ul. Oleandrów 6, tel. 22 626 94 19
www.kopd.pl

Towarzystwo Pomocy Młodzieży
ul. Nowolipki 2, tel. 22 887 88 05
www.tpm.org.pl

- **801 120 002** – telefon zaufania Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (pn.-pt. 14.00-22.00)
- www.niebieskalinia.pl – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- www.przemocwzszkole.pl – strona Stowarzyszenia „Blżej Dziecka” dotycząca przemocy rówieśniczej w szkole

Fundacja Dzieci Niczyje

Centrum Pomocy Dzieciom „Mazowiecka”
ul. Mazowiecka 12/25
tel. 22 826 88 62, 22 826 14 34
www.mazowiecka.fdn.pl

Powiaślańska Fundacja Społeczna

Poradnia Rodzinną
ul. Dobra 5 lok. 15/16, tel. 22 627 07 25
www.pfs.pl

**Fundacja Centrum Praw Kobiet
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

ul. Wilcza 60/19, tel. 606 256 790, 606 256 326
www.cpk.org.pl

WAWER

Fundacja MEDERI
Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 76 03
www.mederi.czd.pl

WOLA

Stowarzyszenie OD-DO
ul. Siedmiogrodzka 5 kl. II, tel. 22 632 09 09
www.od-do.org

Opieka nad niepełnosprawnym nastolatkiem

Rodzice niepełnosprawnych dzieci stoją przed dużymi wyzwaniami, szczególnie wtedy, gdy ich dziecko dojrzewa. Opiekunowie są często zaskoczeni, kiedy dziecko zaczyna manifestować swoje potrzeby czy też chce się usamodzielniać. Jeśli nie wiesz, jak reagować na zachowania swojego dziecka i na wyrażane przez nie potrzeby, warto zwrócić się do specjalistów: psychologa, seksuologa, terapeuty, którzy znają specyfikę dojrzewania dzieci z niepełnosprawnościami. Można też nawiązać kontakt z którąś z placówek podanych poniżej, a w internecie poszukać na ten temat informacji, porad, wymienić się doświadczeniami z innymi rodzicami.

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ I ICH RODZIN

MOKOTÓW

Fundacja Aktywnej Rehabilitacji FAR
ul. Inspektowa 1, tel. 22 651 88 02, 22 651 88 03
www.far.org.pl

Polskie Towarzystwo Chorób Nerwowo-Mięśniowych
ul. św. Bonifacego 10, tel. 22 642 75 07
www.ptchnm.org.pl

OCHOTA

Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START
ul. Filtrowa 75, tel. 22 659 30 11
www.pzsnstart.eu

ŚRÓDMIEŚCIE

Krajowy Komitet Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo przy Zarządzie Głównym TPD
ul. Krakowskie Przedmieście 6
tel. 22 827 78 44, 22 828 91 94

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

ul. Kredytowa 1a
tel. 22 826 27 15
www.tpd-maz.org.pl

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ UMYSŁOWĄ I ICH RODZIN

BIELANY

Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”
ul. J. Conrada 13, tel. 22 663 40 43
www.bardziejkochani.pl

MOKOTÓW

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym
ul. Głogowa 2b, tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
www.psouu.org.pl

Warszawski Oddział Terenowy Krajowego Towarzystwa Autyzmu

ul. Orzycka 20, tel. 22 647 08 66
www.wotkta.pwpnet.pl

OCHOTA

Fundacja SYNOPSIS
ul. Ondraszka 3, tel. 22 825 87 42
www.synopsis.waw.pl

URSYNÓW

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Ukrytymi Niepełnosprawnościami im. Hansa Aspergera NIE-GRZECZNE DZIECI
ul. S. Dembego 20/2, tel. 887 059 343
www.niegrzecznedzieci.org.pl

WILANÓW

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Zespołem Retta
ul. Goplańska 6b, tel. 601 802 380
www.rettsyndrome.pl

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SENSORYCZNĄ I ICH RODZIN

OCHOTA

Polska Fundacja Pomocy Dzieciom Niedosłyszącym ECHO
ul. Grójecka 65a, tel. 22 823 21 46
www.fundacja-echo.pl

Ośrodek dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących

ul. Kopińska 6/10, tel. 22 658 43 30, 22 822 03 44
www.tecza.org

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP

ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 36 01, 22 822 06 11
www.poradnia-top.pl

PRAGA PÓLNOC

Polski Związek Głuchych
ul. Białostocka 4, tel. 22 831 40 71
www.pzg.org.pl

WOLA

Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym
ul. Deotymy 41, tel. 22 635 69 70
www.tpg.org.pl

Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi

Zakłady dla Niewidomych Laski k/Warszawy
Laski, ul. Brzozowa 75, Izabelin, tel. 22 752 30 00
www.laski.edu.pl

Niepełnosprawność w wyniku wypadku

Zdarza się, że dziecko w wyniku nieszczęśliwego wypadku, staje się osobą niepełnosprawną. Warto wówczas poszukać pomocy w Stowarzyszeniu Pomocy Poszkodowanym w Wypadkach i Kolizjach Drogowych. Otrzymasz tam nie tylko pomoc psychologiczną, ale też wsparcie innych rodziców, co pomoże ci przejść przez trudny czas i oswoić się z nową rzeczywistością. Stowarzyszeniu Pomocy Poszkodowanym w Wypadkach i Kolizjach Drogowych: ul. E. Ciołka 13/4, tel. 22 877 38 10; www.alterego.org.pl.

OGÓLNA POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ I ICH RODZIN

BIELANY

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Lipińska 2, tel. 22 599 71 00
www.warszawa.pcpri.info

PRAGA PÓLNOC

Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Problemami Emocjonalnymi SPOZA
ul. Targowa 66/23, tel. 22 618 34 06
www.spoza.org.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych
ul. Nowogrodzka 11, tel. 22 529 06 00, 22 529 06 01
www.niepelnosprawni.gov.pl

Centrum Rodziny i Praw Dziecka ZG TPD

ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 22 826 17 78
www.tpd.org.pl

Fundacja Młodzieży Niepełnosprawnej VALIDUS
ul. Smolna 40, tel. 22 826 48 85

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)
al. Jana Pawła II 13, tel. 22 505 55 00
www.pfron.org.pl

www.asystent.warszawa.pl – Program Asystent Osoby Niepełnosprawnej, przeznaczony dla niepełnosprawnych mieszkańców stolicy, ich rodzin i opiekunów

www.integracja.org – strona „Integracji”, ogólnopolskiej organizacji pozarządowej działającej na rzecz osób z niepełnosprawnością, ich rodzin i opiekunów

www.niepełnosprawni.pl – wszystko o niepełnosprawności, portal prowadzi „Integracja”

Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem
ul. Olendrów 4/10, tel. 22 825 98 39
www.twk.org.pl

WAWER

Fundacja Mederi – pomóżmy dzieciom
Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 76 03
www.mederi.czd.pl

Subkultury i sekty

Młodzi ludzie w okresie dojrzewania mają silną potrzebę akceptacji, ale też odrębności od środowiska, w którym wzrastają. Zaczyna się w nich budzić sprzeciw wobec dotychczasowych autorytetów, a rodzina staje się miejscem konfliktów i nieporozumień. To właśnie w wieku około trzynastu, czternastu lat dzieci wchodzi w okres buntu, a swoją odrębność podkreślają np. strojem. Ale w tej inności również potrzebują akceptacji, dlatego często wstępują do subkultur i sekt, które dają młodemu człowiekowi tak potrzebną mu w tym czasie wsparcie i przebywanie z rówieśnikami myślącymi podobnie jak on. Jednak wartości reprezentowane przez te grupy są często sprzeczne z prawem obowiązującym w państwie. Zdarza się też, że pod ich wpływem młodzi ludzie zaczynają używać alkoholu, brać narkotyki lub dopuszczają się przestępstw. Dlatego tak ważne jest, abyś znał przyjaciół i znajomych swojego dziecka i wiedział, z kim ono spędza czas. Warto zapraszać znajomych nastolatka do domu, aby móc lepiej ich poznać i być może ustrzec przed to swoje dziecko przed wejściem w grupy, które mogą mieć na niego negatywny wpływ.

Subkultury

Subkultura ma swoje specyficzne cechy: własny język, formy zachowania, system wartości, sposób ubierania. Nastolatek chce być członkiem takiej grupy, ponieważ z jednej strony może tu zaznaczyć swoją odrębność i indywidualność, a z drugiej doświadcza wspólnoty. Najłatwiej zaobserwujesz, że twój nastolatek wchodzi w jakąś subkulturę po zmianie sposobu ubierania się, zachowania, rodzaju słuchanej muzyki, otwarcie głoszonych poglądach. Oczywiście, nie każda zmiana w życiu twojego nastolatka musi oznaczać, że ma on kontakt z grupą, która ma na niego zły wpływ, natomiast zawsze warto przyglądać się, dokąd te zmiany prowadzą. W internecie znajdziesz wiele materiałów na temat różnych subkultur, tu przedstawiamy krótko cechy kilku najbardziej popularnych¹²¹:

- **DRESIARZ**: nosi sportowy strój – dres, adidas, często ma gruby łańcuch na szyi lub nadgarstku, krótkie włosy lub ogoloną głowę, ma negatywny stosunek właściwi do wszystkich ludzi i wszelkich zasad, jest bardzo wulgarny. Jeśli jest uczniem, często wagaruje, czas spędza na siłowni intensywnie trenując bądź przed blokiem z kolegami, wyznaje kult siły, ma problemy z prawem, często dokonuje napadów, kradzieży.
- **EMO**: zazwyczaj ma ufarbowane na czarno włosy, długą skośną zasłaniającą twarz grzywkę, jasny makijaż z mocno podkreślonymi oczami, pomalowane na ciemny kolor paznokcie; nosi dopasowane rzeczy w kolorach czarnym, fioletowym, różowym, trampki (stare i zniszczone), często trudno odróżnić dziewczynę od chłopaka. Zachowanie bardzo zachowawcze, melancholijne, introwertyczne, często ma stany depresyjne, myśli samobójcze, może stosować autoagresję, symbolem jest żyletka.
- **HIP-HOPOWIEC**: nosi luźne, markowe ubrania, duże bluzy z kapturem, szerokie i nisko opuszczone spodnie, czapkę bejsbolówkę, wyznaje swobodny styl życia, zainteresowania skupiają

¹²¹Opracowano na podstawie: M. Jędrzejewski, Młdzież a subkultury: problematyka edukacyjna, Warszawa 1999 oraz M. Pęczak, Mały słownik subkultur młodzieżowych, Warszawa 1992.

się wokół muzyki (składanie bitów, rapowanie – bardzo ostry, dosadny, czasem wulgarny język), tańca (break dance), malowania graffiti – czasem kłopoty z prawem wynikają z malowania w publicznych, niedozwolonych miejscach, ulubiona muzyka rap, hip-hop (może palić marihuanę).

- **HIPPIS**: nosi luźne, kolorowe, kwieciste ubrania, liczne wisioriki, koraliki, plecionki, bransoletki, ma długie włosy, głosi idee miłości, wolności, pokoju, równości, ważny jest dla niego kontakt z naturą, ekologia, zazwyczaj jest wegetarianinem, może palić marihuanę, nosi znak pokoju, tzw. pacyfkę, napisy typu „peace and love”.
- **METALOWIEC**: nosi skórzane spodnie i kurtkę, czarne buty – zazwyczaj głany, ciemne koszulki z ulubionym zespołem muzycznym, trupimi czaszkami, szkieletami itp., długie rozpuszczone włosy, nie ma konkretnej ideologii, ważna jest muzyka, szczególnie heavymetalowa, czasem utożsamiany jest z satanistą, ze względu na obecny w wizerunku czarny kolor i elementy okultyzmu w słuchanej muzyce.
- **PUNK**: nosi jeansy lub spodnie w szerokie pasy (zazwyczaj podwinięte do pół tydki lub kolan), głany, skórzaną kurtkę z ćwiekami, bardzo często ma kolczyki w różnych częściach ciała, szczególnie na twarzy – w brwiach, wardze, nosie, po kilka lub kilkanaście w uszach, ma specyficzną fryzurę tzw. irokez – głowa jest ogolona z wyjątkiem paska na środku głowy, który zazwyczaj jest pofarbowany na jaskrawy kolor, popiera anarchię, neguje sens istnienia państwa i instytucji, krytykuje tradycyjne wartości społeczne, odrzuca autorytety, sprzeciwia się rasizmowi, jest nieufny w stosunku do mediów, nosi symbole anarchii i napisy typu „Punk not dead”.
- **RASTAMAN (rastafarianin)**: ubiera się w luźne ubrania, w kolorystyce zielono-żółto-czerwonej (flaga Etiopii), często ma dredy, wełnianą czapkę, ma pokojowe nastawienie do wszystkich ludzi, jest proekologiczny, może palić marihuanę (dla uzyskania spokoju, optymizmu, otwartości), unika innych używek i agresji, często jest wegetarianinem, słucha reggae.
- **SKIN**: nosi wojskowe spodnie, koszulki z symbolami nazistowskimi, lotnicze kurtki, kolorowe, opuszczone szelki, kolorowe sznurowadła w glanach, ma ogoloną głowę, głosi faszystowskie, nazistowskie i nacjonalistyczne hasła, jest wrogo nastawiony do innych narodowości, ludzi o innym kolorze skóry i wyznania, często wywołuje awantury w miejscach publicznych, jest agresywny zwłaszcza wobec członków innych subkultur, często bierze udział w napadach, pobicjach, nosi symbole: swastykę, celtycki krzyż.
- **SZALIKOWIEC**: nosi sportowy strój, adidas, szczególnie istotnym elementem wizerunku jest szalik z barwami klubu sportowego, posiada liczne gadżety związane z ulubionym klubem (transparenty, kubki, koszulki, flagi itp.), agresywny i wrogo nastawiony do kibiców innych drużyn i policji, jeździ na wszystkie mecze swojej drużyny, skanduje zawołania, wszczynają awantury, bijatyki, demoluje stadiony, przystanki, często uzbrojony jest w nóż lub łańcuch.

Jeśli masz problem z określeniem, czy twoje dziecko ma kontakt z jakąś subkulturą, warto zwrócić się po informacje do psychologa.

Sekty

Za sektę można uznać każdą grupę, która posiadając silnie rozwiniętą strukturę władzy, jednocześnie charakteryzuje się znaczną rozbieżnością celów deklarowanych i realizowanych oraz ukrywaniem norm w sposób istotny regulujących życie członków, która narusza podstawowe prawa człowieka i zasady współżycia społecznego, a jej wpływ na członków, sympatyków, rodziny i społeczeństwo ma charakter destrukcyjny¹²². Kontakt z sektą zaczyna się zazwyczaj od rozmów na tematy filozoficzne i religijne. Przy okazji młody człowiek obdarzany jest mnóstwem miłości, życzliwości i akceptacji. Na tym głównie sekty budują swoją relację z nowym członkiem: zapewniają mu najpierw emocjonalne i psychiczne wsparcie i małymi krokami dążą do tego, aby całkowicie go od siebie uzależnić. Młody człowiek jest o tyle łatwym łupem dla sekty, że jest on dopiero w trakcie kształtowania swoich poglądów na świat, przekonań czy wierzeń. Twój niepokój powinny wzbudzić¹²³:

- **zmiana wyglądu**:
– nowa, niespotykana fryzura;
– zmiana stylu ubierania się (ubrania tylko w jednym kolorze, cały czas taki sam zestaw ubrań, specyficzne szaty);

¹²²Źródło: MSWiA – Raport o niektórych zjawiskach związanych z działalnością sekt w Polsce, Warszawa 2000.

¹²³Opracowano na podstawie informacji zawartych na stronie www.psychomanipulacja.pl oraz www.eiffatha.pl.

– odmienne od dotychczasowego stylu noszenie koralików, wisiorków, amuletów, na ubraniach i torbach naszywki, plakietki, symbole;

• **zmiana zachowania:**

- zmiana diety (przejsięcie na wegetarianizm, rezygnacja z niektórych pokarmów, które do tej pory były czymś normalnym w diecie);
- ograniczenie lub zerwanie kontaktów towarzyskich (mimo dobrych relacji), napięte relacje z rodzicami, okazywana wrogość, chęć usamodzielnienia, wręcz oddzielenia;
- rezygnacja z hobby, zainteresowań, ulubionych form spędzania wolnego czasu;
- zaniebdywanie obowiązków szkolnych i domowych przy jednoczesnej dużej dyscyplinie, jeśli chodzi o wymagania grupy;
- spotkania z nowymi ludźmi, o dziwnych porach, spędzanie dużej ilości czasu na rozmowy na czatach i innych komunikatorach;
- nagłe zainteresowanie tematami religijnymi i filozoficznymi, zaprzestanie praktyk religijnych, krytyka dotychczasowej wiary i poglądów panujących w domu, polemiki, przekonywanie do słuszności innej religii czy wizji świata; wspomnianie o zbawieniu;
- przytaczanie cytatów mistrza, guru wspólnoty;
- nagła zmiana ulubionego gatunku muzycznego, słuchanie przemówień, wykładów;
- kupowanie książek o jednej tematyce, sprzedawanie czasopism, rozdawanie ulotek dotyczących grupy;
- używanie dziwnych sformułowań, nazw, obco brzmiących słów;
- praktykowanie medytacji, śpiewanie mantr, palenie kadzidełek;
- oddawanie swoich rzeczy, praca na rzecz wspólnoty;
- pożyczanie lub kradzież pieniędzy dla wspólnoty.

W Internecie znajdziesz charakterystyki poszczególnych sekt. Pamiętaj, że każda jest niebezpieczna i to nie tylko dla twojego dziecka, ale dla całej twojej rodziny. Celem sekty jest oddzielenie młodego człowieka od najbliższych i sprawienie, aby tylko w niej szukał pomocy, oparcia i miłości. Takie działania prowadzą do silnego uzależnienia psychicznego i bardzo utrudniają samodzielne, racjonalne myślenie. Konieczna jest pomoc specjalisty, nie tylko psychologa, ale osoby, która zna się na specyfice działania sekt. Jeśli zauważyłeś niepokojące zachowanie u swojego dziecka i któreś z podanych wyżej symptomów, zwróć się do placówki zajmującej się problematyką sekt. Jeśli masz problem z określeniem, czy twoje dziecko ma kontakt z jakąś subkulturą czy sektą, zawsze możesz zwrócić się do psychologa lub poradni psychologiczno-pedagogicznej.

POMOC W ZAGROŻENIU PRZEZ SEKTY

MOKOTÓW

Dominikańskie Centrum Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach
ul. Dominikańska 2, tel. 22 543 99 99, www.badzwolny.eu

ŚRÓDMIEŚCIE

Osrodek Informacji, Dokumentacji i Badań Nowych Ruchów Religijnych i Sekt „Angelos” przy oddziale Stowarzyszenia Civitas Christiana, ul. Wspólna 63b, tel. 22 628 23 39

WOLA

Poradnia Psychologiczno-Religijna, Kancelaria parafii św. Józefa, ul. Deotymy 41, tel. 22 877 57 90

603 970 647 – telefon zaufania Ruchu Obrony Rodziny i Jednostki

22 853 52 22 – telefon zaufania Fundacji „Dominik” dla osób zagrożonych przez sekty

www.zyjbezpiecznie.policja.pl – zakładka Dzieci i młodzież

www.rorij.pl – strona internetowa Ruchu Obrony Rodziny i Jednostki

Inicjacja seksualna nastolatków

W Polsce kontakty i czynności seksualne z osobą poniżej 15. roku życia są czynem zabronionym i stanowią przestępstwo. Zgodnie z polskim orzecznictwem osoba dopuszczająca się lub doprowadzająca do seksualnego wykorzystania małoletniego podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do lat 12¹²⁴.

Każdy, kto podejmuje z osobą małoletnią czynności seksualne, narusza tym samym jej wolność seksualną nie dlatego, że narusza jej wolę w tym względzie (małoletni może bowiem na czynności takie zezwalać, a nawet je inspirować), lecz dlatego, że ofiara takiego czynu nie jest w stanie wyrazić ważnej prawnie zgody na te czynności¹²⁵. Przepisy prawa mają za zadanie chronić zarówno swobodę podejmowania decyzji związanych z życiem płciowym, jak i obyczajność. Obyczajność jest tu rozumiana nie jako ochrona przed naruszeniem bliżej nieokreślonych reguł społecznych w dziedzinie seksualnej, ale jako zapewnienie małoletniemu wolności od przykrych uczuć i doznań, obok ochrony innych dóbr prawnych: zdrowia fizycznego i psychicznego oraz prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży¹²⁶. Na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl zawarto „Eksperytę – Zdrowotne następstwa przedwczesnej inicjacji seksualnej u dziewcząt”, opracowaną przez B. Chazana, M. Gabryśia, M. Środoń, W. Wróblewską. Należy także podkreślić, że od 2005 r. osoba skazana na karę pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia jej wykonywania za przestępstwo przeciwko wolności seksualnej i obyczajności, jeżeli pokrzywdzonym był małoletni poniżej lat 15¹²⁷, zostaje wpisana do Krajowego Rejestru Karnego, przy czym wpis ten nie może być z niego usunięty (art. 106a kk). Na sprawcy ciąży zatem dożywotnie piętno pedofila¹²⁸.

Nastoletnie ciąży

Z wczesnym rozpoczynaniem współżycia seksualnego nierozłącznie wiąże się problem nastoletnich ciąży. Młodzi, którzy podejmują współżycie, nie biorą często pod uwagę sytuacji, że dziewczyna może zajść w ciążę, nie znają metod antykoncepcji, a jeśli je stosują, to nieumiejętnie. Charakterystyczne problemy „nastoletnich ciąży”¹²⁹:

- większe problemy zdrowotne przyszłej młodej matki i dziecka (późno rozpoczęta opieka ginekologiczna, nadciśnienie, anemia, niedobory składników odżywczych wynikające z nieodpowiedniej diety, palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, i co za tym idzie – słabszy rozwój płodu, przedwczesny poród, niska masa urodzeniowa, częstsze wady wrodzone dziecka);
- większe ryzyko komplikacji podczas porodu (z powodu niezakończonego jeszcze procesu rozwoju organizmu dziewczyny);
- problemy natury psychicznej i emocjonalnej: strach przed ciążą, porodem, opieką na małym dzieckiem, przyszłym życiem, niepokój przed reakcją rodziców, nauczycieli, rówieśników;
- problemy w kontynuacji edukacji szkolnej;
- izolacja społeczna, ograniczenie kontaktów z rówieśnikami (wynikające z samej ciąży, jak i opieką na dzieckiem, przeżywaniem problemów już na innej płaszczyźnie).

Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której twoje nastoletnie dziecko ma zostać matką lub ojcem, musisz przede wszystkim okazać wsparcie i pomoc, aby przejść przez ten trudny czas. Córka nie będzie posiadać praw rodzicielskich do momentu ukończenia 18. roku życia, chyba że wyjdzie za mąż, a wówczas otrzyma pełnię praw rodzicielskich i możliwość starania się o świadczenia na dziecko. Dziewczęta mogą zawrzeć związki małżeńskie po ukończeniu 16. roku życia tylko za zgodą sądu, chłopcy mogą się żenić po ukończeniu 18. roku życia. Jeśli twój syn będzie mieć dziecko z dziewczyną poniżej 15. roku życia, musi liczyć się z konsekwencjami prawnymi (pożycie z małoletnią poniżej 15. roku życia jest w Polsce karane).

¹²⁴Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553 ze zm.).

¹²⁵M. Filar, Seksualne wykorzystywanie dzieci w świetle polskiego kodeksu karnego (na tle porównawczym), www.fdn.pl, s. 6.

¹²⁶J. Warylewski, Kodeks karny, Część szczególna, Tom I, Komentarz do artykułów 117-221, Warszawa 2010, s. 1054.

¹²⁷Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks karny, dz. cyt.

¹²⁸J. Warylewski, Kodeks karny, dz. cyt., s. 1071.

¹²⁹Opracowano na podstawie: W. Wróblewska, Nowa Medycyna 4/2007, Psychologiczne i demograficzne następstwa wczesnej inicjacji seksualnej nastolatków.

W przypadku, gdy młodzi rodzice nie zawarli związku małżeńskiego, sąd rodzinny może przekazać władzę rodzicielską dziadkom; możesz także zostać rodziną zastępczą dla wnuka. Z tego tytułu przysługuje pomoc finansowa na częściowe pokrycie kosztów utrzymania dziecka (o wszelkich formalnościach i formach wsparcia dowiesz się w ośrodku pomocy społecznej). Często na młodych ludzi wywiera się presję pośpiesznego ślubu. Warto jednak wiedzieć, że zdecydowana większość nastoletnich małżeństw po prostu się rozpada. W przypadku, gdy twoja sytuacja rodzinna jest na tyle zła, że nie możesz zająć się wnukiem lub matka nie chce dziecka, zawsze jest możliwość oddania go do adopcji. Trzeba jednak zrobić wszystko, aby dziecko miało rodzinę. Nastoletnia ciąża nie musi jednak oznaczać „końca świata”. Jeśli młodzi rodzice chcą wspólnie wychowywać dziecko, jeśli mają wsparcie otoczenia, mogą stworzyć szczęśliwą rodzinę. W mieście działają instytucje i organizacje, które wspierają młodych rodziców we wczesnym rodzicielstwie. Warto szczerze porozmawiać z nastolatkami o ich obawach i odczuciach, o możliwych scenariuszach działań. Ważne żeby podjęta decyzja nie była wynikiem nacisku z zewnątrz, decyzją której młoda matka będzie żałować do końca życia (np. w przypadku oddania dziecka de facto wbrew własnej woli).

POMOC DLA NASTOLATEK W CIĄŻY I MATEK SAMOTNIE WYCHOWUJĄCYCH DZIECI

Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży

ul. Chlubna 9A-9D, tel. 604 930 298, 604 930 292, 513 103 169, www.owkid.waw.pl

Fundacja „Rodzic po Ludzku”, ul. Nowolipie 13/15, tel. 22 887 78 76, 77, 78, www.rodzicpoludzku.pl

Program „Dobry Rodzic-Dobry Start”

Fundacja Dzieci Niczyje, ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69, www.dobryrodzic.fdn.pl

22 624 20 68 – telefon zaufania dla kobiet w ciąży (pn.-pt. 9.00-18.00)

22 628 95 24 – gdy twoim problemem jest ciąża (pn.-pt. 10.00-18.00)

22 635 10 11 – telefon zaufania dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci (pn.-pt. 10.00-15.00)

www.nieletnirodzice.org.prv.pl – Stowarzyszenie Pomocy Nieletnim Rodzicom

www.mamasama.most.org.pl – Internetowa Poradnia dla Matek Samotnie Wychowujących Dzieci

Prostytucja

Niepokojącym zjawiskiem wśród młodzieży jest prostytutka. I nie chodzi tu tylko o ekstremalne przypadki, kiedy dzieci w pewnym sensie „są zmuszane” przez swoją trudną sytuację życiową do takich posunięć, gdy głodują, nie mają środków do życia, a rodzice je zaniedbują. Chodzi o dzieci (młodzież), które w prostytucji upatrują łatwego sposobu dorobienia do kieszonekowego czy wręcz zarobku. Problem dotyczy nie tylko dziewcząt, które szukają klientów w centrach handlowych czy w dyskotekach. Także chłopcy zarabiają w ten sposób, nawiązując zazwyczaj kontakty z homoseksualistami. Podobnym problemem jest zarabianie pieniędzy przez zamieszczanie swoich nagich zdjęć lub filmów erotycznych lub pornograficznych w internecie. Spustoszenie psychiczne i emocjonalne, jakie wywołuje prostytuowanie się jest ogromne i zastawia ślady na całe życie. Zjawisku temu często towarzyszą gwałty, choroby przenoszone drogą płciową, pobicia itp. Utrzymuj dobry kontakt ze swoim dzieckiem, interesuj się jego problemami, uświadamiaj, że pewne działania są nieodwracalne. Twoje zaniepokojenie powinny wzbudzić np. nowe ubrania, telefon, których dziecko nie dostało od ciebie. Potrzebna będzie pomoc psychologa i terapia.

Konsultacja: Zuzanna Włodarczyk, koordynatorka projektów z obszaru edukacji seksualnej

POMOC W PROBLEMIE PROSTYTUCJI DZIECI I MŁODZIEŻY

Fundacja Dzieci Niczyje

ul. Katowicka 31, tel. 22 616 02 68, 22 616 03 14
www.fdn.pl

Stowarzyszenie Program STACJA

ul. Hoża 62 lok. 69, tel. 507 540 887
www.programstacja.org.pl

Ucieczki z domu

Co roku nawet kilka tysięcy dzieci i nastolatków ucieka z rodzinnych domów. Taka ucieczka to najczęściej desperacki krok, gdy młody człowiek nie radzi sobie z problemami. Główne powody ucieczek:

- problemy w domu (brak porozumienia z rodzicami, kłótnie, rozwód rodziców, przemoc);
- brak pozytywnych emocji w domu (oziębłość, dystans emocjonalny niezależnie od zamożności rodziny);
- złość na rodziców (ucieczka jest formą ukarania rodziców za złe traktowanie, za wygórowane oczekiwania wobec dziecka, za to, że są zbyt rygorystyczni i wszystko kontrolują);
- problemy z rówieśnikami, problemy w szkole;
- chęć poznania świata, przeżycia czegoś nowego, ekscytującego;
- zauroczenie/zakołochanie (gdy związek nie jest akceptowany przez rodziców); czasem ma to związek ze strachem przed ujawnieniem ciąży;
- pamiętaj, że istnieje też ucieczka psychiczna – w świat wirtualny, internet, gry komputerowe, marzenia, a także narkotyki, alkohol itp.

Niebezpiecznym okresem są wakacje. Częściej dochodzi wówczas do ucieczek, ponieważ latem łatwiej dać sobie radę poza domem (sezonowa praca, nocowanie pod namiotem itp.)

Co zrobić, gdy twoje dziecko ucieknie z domu lub zaginie¹³⁰?

- zgłoś zaginięcie na policji (weź zdjęcie dziecka, wcześniej zrób kopię), policja ma obowiązek przyjąć zgłoszenie od razu;
- skontaktuj się z przyjaciółmi, znajomymi dziecka;
- poszukaj w pokoju dziecka czegoś, co mogłoby być przydatne w ustaleniu powodu ucieczki lub miejsca pobytu (sprawdź ostatnio przeglądane przez nie strony internetowe, pocztę elektroniczną, profile społecznościowe);
- skontaktuj się ze szpitalami w okolicy;
- poszukaj w miejscach, w których dziecko często przebywa;
- zaangażuj jak najwięcej osób w poszukiwania;
- skontaktuj się z lokalnymi gazetami (zamieść komunikat o zaginięciu dziecka, często redakcje wymagają zaświadczenia od policji, że dziecko zaginęło i jest poszukiwane – policja ma obowiązek wydać ci takie zaświadczenie), możesz także zamieścić informację o zaginięciu na Facebooku;
- skontaktuj się z Fundacją ITAKA.

Jeśli twoje dziecko wróci do domu, poinformuj o tym policję i inne organizacje oraz osoby zaangażowane w poszukiwania. Bardzo ważna jest twoja reakcja, bez względu na to, czy dziecko wróciło samo, czy też zostało odnalezione. Nie należy robić niczego pod wpływem emocji. Nie zasypuj gradem pytań, nie obwiniaj. Istotne jest, aby w rzeczowej rozmowie dowiedzieć się, jaki był powód ucieczki. Należy też zapewnić dziecko, że zawsze może liczyć na naszą pomoc. Często pomocna jest terapia rodzinna.

POMOC W ZAGINIĘCIU LUB UCIECZCE DZIECKA

Fundacja ITAKA, Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych, skr. poczt. 127, 00-958 Warszawa 66, tel. 22 654 70 70

116 000 – telefon całodobowy, bezpłatny, skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu

801 24 70 70 – całodobowa linia wsparcia Fundacji ITAKA

www.zaginieni.pl Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych – serwis Fundacji ITAKA

www.nieuciekaj.pl program profilaktyczny i edukacyjny Fundacji ITAKA

www.policja.pl – zakładka Działania policji, Żyj bezpiecznie, Dzieci i młodzież, www.zyjbezpiecznie.policja.pl/zb/dzieci-i-mlodziez

¹³⁰Opracowano na podstawie: www.policja.pl.

POMOC PO POWROTCIE DZIECKA DO DOMU

OCHOTA

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”

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

PRAGA PÓŁNOC

Polskie Centrum Mediacji, ul. Jagiellońska 58/122, tel. 22 826 06 63, 22 692 48 15, www.mediator.org.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Mediacji i Pomocy Rodzinie, ul. Zielna 45, tel. 22 624 81 68, www.tpd-maz.org.pl

Poradnictwo

Pomoc w postaci poradnictwa specjalistycznego na terenie m.st. Warszawy realizują m.in. ośrodki pomocy społecznej (wykaz ośrodków na www.mazowieckie.pl), specjalistyczne poradnie rodzinne oraz organizacje pozarządowe¹³¹.

PORADNIE RODZINNE:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

ul. gen. T. Pełczyńskiego 28e, tel. 22 664 13 42, 22 664 08 49, www.spr.bemowo.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy

ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 77 97, www.poradniarodzinnaneostrada.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy

al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06, www.sprbielany.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy

ul. Belgijska 4, tel. 22 845 12 12, www.przemocdomowa.pl

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Główny

„Centrum Rodziny i Praw Dziecka ZG TPD”

ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 22 826 17 78, www.centrum.tpd.org.pl

Formy pomocy: poradnictwo prawne, psychologiczne, pedagogiczne, zawodowe. Beneficjenci: mieszkańcy Warszawy, w szczególności osoby posiadające dzieci oraz rodzice samotnie je wychowujący, potrzebujący pomocy z zakresu poradnictwa specjalistycznego.

Komitet Ochrony Praw Dziecka

ul. Oleandrów 6, tel. 22 626 94 19, www.kopd.pl

Formy pomocy: poradnictwo prawne, psychologiczne, pedagogiczne, mediacje rodzinne. Beneficjenci: osoby dorosłe oraz ich rodziny potrzebujące wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów, w tym opiekuńczo-wychowawczych.

Stowarzyszenie Centrum Integracji Społecznej CIS

ul. K. I. Gałczyńskiego 3, tel. 22 828 12 94, www.bpo.warszawa.pl

Formy pomocy: poradnictwa obywatelskie. Beneficjenci: mieszkańcy m.st. Warszawy.

Fundacja Academia Iuris, ul. Freta 20/24a, tel. 22 498 72 30, www.academiaiuris.pl

Formy pomocy: poradnictwo prawne. Beneficjenci: mieszkańcy m.st. Warszawy znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej

¹³¹Zródło: www.warszawarodzinnam.warszawa.pl.

ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ CUDZOZIEMCÓW

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

ul. Siedmiogrodzka 5/51, tel. 22 621 51 65, www.interwencjaprawna.pl

Formy pomocy: poradnictwo prawne dla cudzoziemców, poradnictwo międzykulturowe i integracyjne, Centrum Wolontariatu, którego zadaniem jest pomoc cudzoziemcom w załatwianiu m.in. spraw urzędowych, zdrowotnych, edukacyjnych, mediacje międzykulturowe pomiędzy Polakami i cudzoziemcami lub pomiędzy różnymi grupami cudzoziemców.

Fundacja Ocalenie

ul. Koszykowa 24/1, tel. 22 828 04 64, www.fundacjaocalenie.org.pl

Formy pomocy: kursy języka polskiego, warsztaty dla cudzoziemców (dotyczące aspektów prawnych, kwestii związanych z poszukiwaniem zatrudnienia, kwestii zdrowotnych oraz kultury polskiej), możliwość skorzystania ze wsparcia mediatorów kulturowych, prawnika, doradcy zawodowego, psychologa, pracownika socjalnego oraz mentora, który udziela pomocy w rozpoczęciu realizacji indywidualnego programu integracyjnego.

Ponadto możesz skorzystać ze stron internetowych lub telefonów:

www.poradnictwo.waw.pl – bezpłatne poradnictwo dla mieszkańców Warszawy

www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl

www.warszawa.so.gov.pl – tu w zakładce Informacja/Pomoc prawna znajdziesz adresy placówek, które świadczą bezpłatną pomoc prawną

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje. Dzieci i młodzież mogą dzwonić z każdym problemem, z którym nie potrafią sobie poradzić. Telefon działa codziennie w godz. 12.00-20.00. Więcej informacji na www.116111.pl

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Pod ten numer może zadzwonić każde dziecko, które nie radzi sobie z problemami w szkole lub w domu, jest ofiarą przemocy lub potrzebuje wsparcia psychicznego. Mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci. Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20.00. Więcej informacji na www.brpd.gov.pl

22 19 288 – Młodzieżowy Telefon Zaufania czynny poniedziałek-piątek 12.00-18.00, www.mtz.waw.pl

Telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Infolinia Urzędu m.st. Warszawy (24 h 7 dni w tygodniu)	19 115
Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego – pełni całodobowy dyżur	19 656
Pogotowie Energetyczne	22 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie 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, dzwonimy bez podawania numeru kierunkowego.



www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl
Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.
ISBN 978-83-63269-72-2