

Temat miesiąca:

Rodzice już nie chcą zmian w szkolnictwie 4-7

**Edukacja
alternatywna:**

Szkoły demokratyczne w odwrocie? 24-26

DODATEK SPECJALNY:

Ekonomia pociech

14-17

W poszukiwaniu utraconego smaku

Rozmowa z Julią Bator



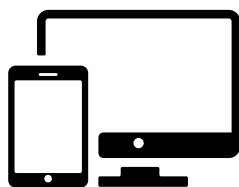
MC
CASH

Poznaj SuperSkarbonkę

PIERWSZĄ INTERAKTYWNA
SKARBONKĘ EDUKACYJNĄ
NA RYNKU



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA:



WWW.SUPERSKARBONKA.PL
FACEBOOK.COM/SUPERSKARBONKA

Co ląduje na talerzu?

Ministerstwo edukacji, po trwających niespełna miesiąc konsultacjach, zaprezentowało projekt zmian w edukacji. Wbrew oczekiwaniom wielu środowisk nie ma w nim mowy o rezygnacji z oświatowej rewolucji, ani nawet przesunięciu jej w czasie. Do akcji ruszają natomiast rodzice. Właśnie dotarło do nich, że ich dzieci przez lata będą skazane na byle jaką edukację i bardzo im się to nie podoba. Zbierają podpisy pod petycją i chcą protestować na ulicach Warszawy. Liczą na to, że uda im się zmienić decyzję rządzących w sprawie likwidacji gimnazjów, tak jak udało się małżeństwu Elbanowskich wyprowadzić sześciolatki ze szkół. Szerzej piszemy o tym na stronach 4-7.

W tym numerze MIASTA pociech sporo uwagi poświęcamy zdrowiu. Zbliży się sezon chorobowy, dlatego warto dokładnie przyjrzeć się temu, co ląduje na naszych talerzach. Zdaniem Julity Bator, autorki książki „Zamień chemię na jedzenie” i bohaterki tego numeru MIASTA pociech, to co jemy ma kolosalny wpływ na nasze zdrowie i odporność na infekcje. Nasza rozmówczyni przetestowała to na własnej rodzinie, którą od siedmiu lat stara się karmić zdrowymi, nieprzetworzonymi produktami. Dzięki temu dzieci, które wcześniej kilkanaście razy w ciągu roku zapadały na różnego rodzaju infekcje, dziś są zdrowe, a jeśli nawet zdarzy im się złapać katar szybko z tego wychodzą. Julita Bator zachęca do sięgania po zdrową żywność, nawet jeśli jest ona nieco droższa od tej z supermarketu. – *To, czego się nie wyda na jedzenie, zostawi się potem w aptece* – przekazuje. Cała rozmowa na str. 8-10.

Życzymy miłej lektury
Redakcja miesięcznika MIASTO pociech

ZAPRASZAMY NA NASZ PORTAL:
miastopociech.pl

TEMAT MIESIĄCA

Rodzice nie chcą już zmian w edukacji. Zbierają podpisy i wychodzą na ulicę 4-7

ROZMOWA MIASTA pociech

Julita Bator. W poszukiwaniu utraconego smaku 8-10

ZDROWIE I WYCHOWANIE

Miód jest zdrowy! Ale tylko ten prawdziwy 12
Zbigniew Nęcki. Jedenaste – nie bądź obojętny! 30-31

EKONOMIA pociech

Masz HAIZ, możesz więcej 14-15
Edukacja z interaktywną skarbanką 16

PRZEPIS NA WEEKEND

Edukacyjna przygoda w wielkiej Kopalni Soli 18-19

KULTURA pociech

Muzeum Chopina 20-21

PRZYRODA pociech:

Odkrywamy tajemnice warszawskich lasów 22-23

EDUKACJA ALTERNATYWNA

Szkoły demokratyczne w odwrocie? 24-26

RANKINGI MIASTA pociech

Angielski miejski, wiejski i... prywatny 27-29

MAJA SKOWRON POLECA

32

KONKURSY MIASTA pociech

32-33

WARSZTATY pociech

Zima w Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej 34

MIASTO pociech

- Bezpłatny miesięcznik dla rodziców i nauczycieli
- Wydawca: **Wydawnictwo Krakówek**
- Kontakt z redakcją:
redakcja@miastopociech.pl, 533 993 487
- Zamówienia na druk reklam:
reklama@miastopociech.pl, 536 990 123
- Strona internetowa: www.miastopociech.pl
- Projekt graficzny: **zylko4media**
- Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń
- Zdjęcie na okładce: **Joanna Kucharska**

Rodzice nie chcą już zmian w edukacji. Zbierają podpisy i wychodzą na ulicę

Ministerstwo edukacji nie zamierza wycofać się z pomysłu likwidacji gimnazjów, a do swojego projektu ustawy wprowadza kosmetyczne zmiany. Do protestów przeciwko planowanym zmianom w końcu przyłączyli się rodzice uczniów. ZNP jeszcze w tym miesiącu chce ich wyprowadzić na ulice.

Projekt ustawy oświatowej wprowadzającej zmiany w strukturze szkolnictwa jest już po konsultacjach. Minister Anna Zalewska chce, by ustawa weszła w życie w styczniu przyszłego roku. Likwidacja gimnazjów ma się rozpocząć już we wrześniu. Choć minister Zalewska powtarza, że reforma jest „przeliczona, przedyskutowana i zaplanowana”, to jednak przybywa środowisk sprzeciwiających się jej wejściu w życie. Do nauczycieli, dyrektorów szkół, związkowców, powoli przyłączają się również rodzice uczniów.

– Wreszcie zaczynają się budzić. Widzą, że zmiany nie są korzystne dla ich dzieci i chcą je zatrzymać – mówi Anna Kozłowska z Krakowa, inicjatorka akcji „Szkoła to nie eksperyment”, która zamieściła w sieci petycję „Stop kumulacji roczników”.

Na razie podpisało się pod nią ok. 1400 osób, choć – jak zaznacza Anna Kozłowska – potencjalnych zainteresowanych jest ponad milion w całej Polsce.

Kumulacja roczników, to jeden z najpoważniejszych problemów, wynikających z projektowanych

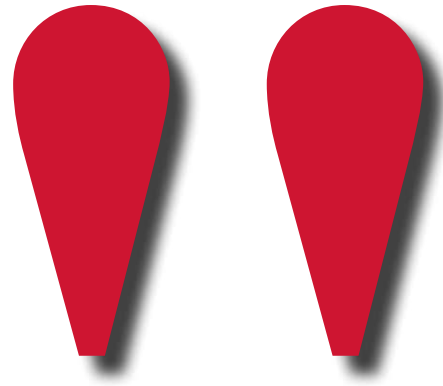
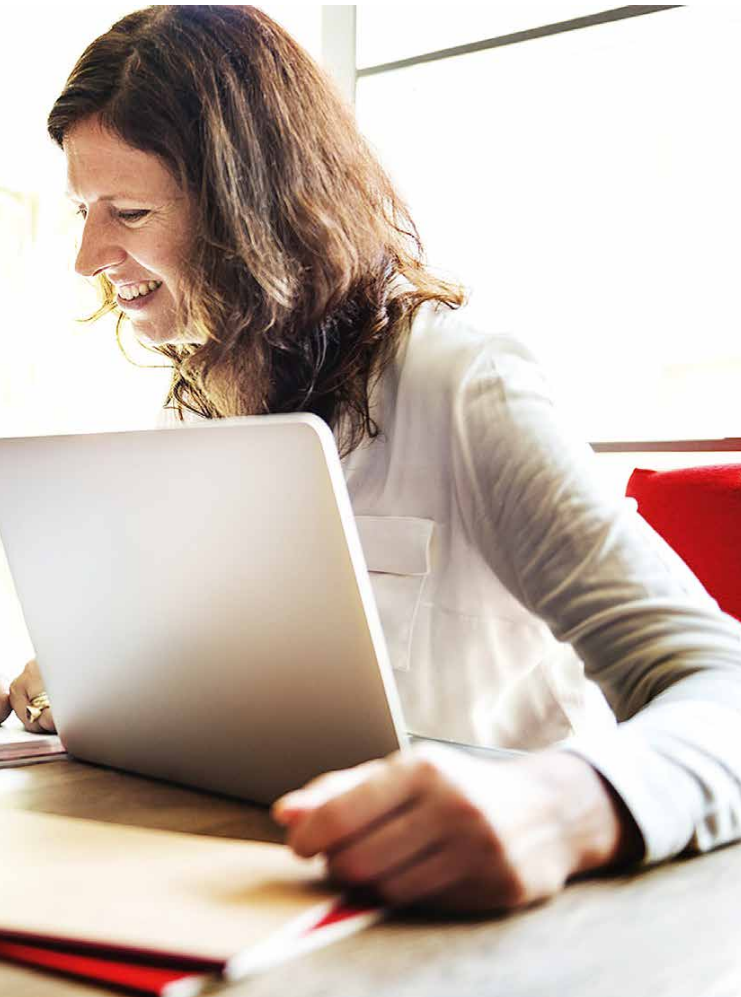


Rozpoczęta przez rodziców akcja jest protestem przeciwko całej reformie i bylejąkości, jaką niesie ona ze sobą.

zmian w systemie oświaty, który dotyczy ok. 700 tys. uczniów w całej Polsce. Już za dwa lata o miejsce w pierwszej klasie szkoły średniej będą się ubiegać dzieci, które obecnie uczą się w I klasie gimnazjum i te, które w przyszłym roku zamiast do gimnazjum pójdą do VII klasy szkoły podstawowej – a więc obecni szóstoklasiści. W większych miastach i lepszych ogólniakach kandydatów będzie dwa razy więcej niż w poprzednich latach. – W tej grupie będzie również mój syn, który obecnie uczy się w VI klasie. Będzie mu o wiele trudniej dostać się do dobrego liceum, bo szkoły nie są z gumy i za dwa lata miejsc w nich nie przybędzie – mówi Anna Kozłowska. – W imię czego te dwa roczniki uczniów mają ze sobą konkurować o te same miejsca w szkołach?

Nie tylko kumulacja roczników

Ten problem spędza sen z powiek również Marcie Tulińskiej, której syn uczy się w I klasie gimnazjum. Ona również przyłączyła się do protestów. – Nie ma mojej zgody na to, żeby mój syn stał się gwarantem sukcesu politycznego wymyślonych przez panią minister szkół branżowych, tylko dlatego, że miał mniejsze szanse w dostaniu się do wymarzonego liceum – mówi pani Marta.



Choć minister Zalewska powtarza, że reforma jest „przeliczona, przedyskutowana i zaplanowana”, to jednak przybywa środowisk sprzeciwiających się jej wejściu w życie.

Zwraca uwagę, że powody do niepokoju mogą mieć również rodzice pozostałych uczniów szkół podstawowych. – Teraz cieszą się, że ich dziecko zostanie dłużej w podstawówce z tą samą grupą rówieśników i pod opieką tych samych nauczycieli, nie zdają sobie sprawy, że po reformie zmienią się obwody szkolne, a dzieci zaczną być przenoszone do innych podstawówek – ostrzega Marta Tatulińska.

Krzyk rozpacz

Anna Kozłowska przyznaje, że zainicjowana przez nią akcja dotyczy głównie problemu kumulacji roczników, ale tak naprawdę jest krzykiem rozpacz rodziców przeciwko całej reformie i bylejakości, jaką niesie ona ze sobą. – Nasze dzieci po reformie dostaną byle jakie podręczniki napisane na kolanie, będą się uczyć według byle jakich, bo przygotowanych naprędce programów. Obawiam się jednak, że to wszystko dotrze do wielu rodziców zbyt późno, by mogli zareagować, bo ustawa ma być przyjęta już w grudniu – zaznacza Anna Kozłowska.

Prawdziwe protesty dopiero przed nami

Zdaniem rodziców problemem jest również skrócenie o rok obowiązkowej edukacji ogólnej, co sprawi,

że nasi uczniowie znów znajdą się w ogonie Europy. – Prawdziwe protesty tak naprawdę dopiero się zaczną, kiedy rodzice na własnej skórze przekonają się, co oznacza reforma dla ich dzieci, ale wtedy może być już za późno na reakcję – mówi Marta Tatulińska.

Dlatego oprócz zbierania podpisów pod petycją, rodzice chcą dotrzeć do posłów, by z ich pomocą złożyć zapytanie konstytucyjne do Trybunału Konstytucyjnego, gdyż uważają, że zapisy pozwalające na kumulację roczników, a więc utrudniające wielu młodym ludziom wybór wymarzonej szkoły są niezgodne z ustawą zasadniczą.

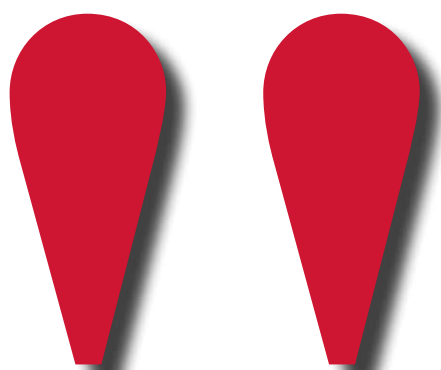
Związek Nauczycielstwa Polskiego planuje na 19 listopada ogólnopolską manifestację, do udziału w której zachęca zwłaszcza rodziców. Odbędzie się ona na placu Piłsudskiego w Warszawie w godzinach 12-14. Anna Kozłowska deklaruje swój udział w manifestacji. – Robię wszystko, by rodziców było jak najwięcej – mówi.

Kosmetyczne zmiany projektu ustawy

Po trwających niespełna miesiąc konsultacjach społecznych i uzgodnieniach międzyresortowych ministerstwo edukacji ma gotowy projekt ustawy. Wbrew oczekiwaniom wielu środowisk nie ma w nim mowy



Kumulacja roczników, to jeden z najpoważniejszych problemów, wynikających z projektowanych zmian w systemie oświaty, który dotyczy ok. 700 tys. uczniów w całej Polsce.



W przyszłym roku samorzędy dostaną 300 mln złotych dodatkowej subwencji na dostosowanie szkół do reformy

o rezygnacji ze zmian ustroju szkolnego, czy chociażby odłożeniu reformy w czasie. Zamiast tego wprowadzono kilka kosmetycznych poprawek i w końcu ujawniono koszty reformy.

Początkowo planowano, że egzamin na zakończenie ósmej klasy będzie sprawdzać wiedzę z 4 przedmiotów: języka polskiego, matematyki, języka obcego i historii, teraz MEN wycofało się z tego pomysłu. Egzamin przez trzy pierwsze lata będzie przeprowadzany tylko z 3 przedmiotów: języka polskiego, języka obcego i matematyki. Dopiero od 2022 roku do przedmiotów obowiązkowych dołączy jeden przedmiot do wyboru: biologia, chemia, fizyka, geografia lub historia. Wyniki uzyskane na tym egzaminie będą stanowić jedno z kryteriów rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

MEN wycofało się również z pomysłu matury branżowej dla absolwentów szkoły branżowej drugiego stopnia. Mieli oni zdawać egzamin z trzech przedmiotów obowiązkowych: języka polskiego, matematyki i języka obcego. Z maturą branżową można

byłoby iść na studia, ale tylko licencjackie. Pomysł ostro skrytykował nawet Jarosław Gowin, minister nauki i szkolnictwa wyższego. Po zmianach w ustawie egzamin maturalny ma być taki sam dla wszystkich zdających i dawać identyczne uprawnienia.

Dodatkowo projekt ustawy wprowadza próg zdawalności (na poziomie 30 proc.) egzaminu maturalnego z przedmiotu dodatkowego na poziomie rozszerzonym. Obecnie absolwenci mają obowiązek przystąpienia do egzaminu maturalnego z co najmniej jednego przedmiotu dodatkowego na poziomie rozszerzonym, ale nie jest określony próg zdawalności.

Minister ujawniła też w końcu ile będzie nas kosztować reforma edukacji. W przyszłym roku samorządy dostaną 300 mln złotych dodatkowej subwencji na dostosowanie szkół do reformy, m.in. wyposażenie pracowni, zakup mebli, modernizację toalet. MEN obiecuje też przekazać na ten cel w kolejnych latach z rezerwy subwencji oświatowej 168 mln zł rocznie.

W związku z koniecznością tworzenia siódmych klas samorządy już w przyszłym roku będą też potrzebowały 66 mln zł. Te pieniądze również otrzymają w ramach subwencji.



Problemem jest również skrócenie o rok obowiązkowej edukacji ogólnej, co sprawi, że nasi uczniowie znów znajdą się w ogniu Europy

R E K L A M A

WARSZTATY DLA DZIECI 5-10 LAT

SMART START

AUTORSKI PROGRAM

- ♥ EKONOMIA
- ♥ OSZCZĘDZANIE
- ♥ PIENIĄDZE
- ♥ EKOLOGIA
- ♥ SKARBONKA
- ♥ RECYKLING

ŚWIETNA ZABAWA
I EDUKACJA

ZAJĘCIA BEZPŁATNE



MIEJSCA, TERMINY, ZAPISY
www.smartstart.pl

NAJBLIŻSZY TERMIN:
23.10.2016 KRAKÓW (FOOD & PEOPLE)
KOLEJNE WARSZTATY W KRAKOWIE,
WARSZAWIE I INNYCH MIASTACH

FUNDACJA
EKOMINI

**SZUKAMY WOLONTARIUSZY
DO PROWADZENIA ZAJĘĆ Z DZIEĆMI**

LUBISZ PRACOWAĆ Z DZIEĆMI?
MASZ LUB CHCESZ ZDOBYĆ DOŚWIADCZENIE?
SZUKASZ NOWYCH WYZWAŃ, DOBREJ ENERGII?

Dołącz do nas: fundacja@ekomini.pl

W poszukiwaniu utraconego smaku

O tym, jak jeść zdrowo, jak w dobie wszechobecných reklam skutecznie tłumaczyć dzieciom, że słodyczne są szkodliwe oraz jak tropić niebezpieczne składniki na etykietach produktów rozmawiamy z **Julitą Bator**, autorką książki „Zamień chemię na jedzenie”, mamą **14-letniej Ady**, **11-letniej Kingi** oraz **8-letniego Jasia**

Jedzenie bez konserwantów, polepszaczy i barwników to dziś ogromny luksus. Warzywa z własnej działki, czy nabiał od zaprzyjaźnionego rolnika smakuje zupełnie inaczej, niż te dostępne w sklepach. Jak je zdobędziemy, to zachwytom nie ma końca.

To dlatego, że smak prawdziwego jedzenia znamy z czasów dzieciństwa. Mamy więc pewien punkt odniesienia i nie chcemy bezkrytycznie przyjmować tego, co dziś oferują nam sklepy. Tam aż prosi się o wprowadzenie podziału na chemię przemysłową i spożywczą, czyli produkty „jedzeniopodobne”. To określenie dotyczy niemal całej żywności wyłożonej na sklepowe półki.

Jest tak źle?

Tak. Dawniej jedliśmy dobrej jakości warzywa, nabiał czy mięso, bo rolnicy do uprawy roślin stosowali obornik, a zwierzęta karmili tym, co wyrosło w polu, albo na łące. Nie aplikowali zwierzętom hormonów, nie hodowali ich na sterydach. Od tego czasu wiele się zmieniło. Obserwujemy niesłychany postęp technologiczny. Stosuje się nawozy sztuczne. Rośliny są wielokrotnie przyskane trującymi substancjami. Pojawiły się też sposoby konserwowania żywności, przez co jest ona dłużej zdatna do spożycia. Te konserwanty nie służą jednak naszemu zdrowiu.

To oznacza, że nasze dzieci będą już tylko jadły chleb, który nie jest chlebem, nafaszerowane chemią mięso, nabiał, który nie ma smaku, albo soki niezawierające owoców. To im grozi?

Zastanawiam się do czego świat zmierza i jestem przerażona. A przecież mogłoby być inaczej. Dziś, kiedy mamy ogromny postęp medycyny, kiedy nie nękają

nas epidemie, głód i wojny powinniśmy cieszyć się życiem w dobrym zdrowiu, dożywając sędziwego wieku. A my chorujemy i to całymi rodzinami. Winna temu jest m.in. żywność wzbogacana syntetycznymi dodatkami i skażona metalami ciężkimi, rośliny modyfikowane genetycznie, masowe stosowanie środków do ich ochrony oraz nadużywanie leków.

Antybiotyki i sterydy stosuje się dziś niemal tak często jak witaminy. Na każdą infekcję.

Moje dzieci brały je już w pierwszych miesiącach życia, a potem przez następne lata, bo chorowały niemal na wyścigi. Córka w ciągu siedmiu lat przyjęła aż dwadzieścia takich leków. Pediatra, który je wypisywał, chcąc mnie pocieszyć, powiedział, że dziesięć infekcji w roku to norma. Dla mnie to nie było jednak normalne. Nie pamiętam ze swojego dzieciństwa takiego określenia jak alergia, czy rotawirus.

Co było powodem chorób dzieci?

Byliśmy pewni, że problem leży w jedzeniu, ale testy alergiczne nic nie wykazywały. Wprowadziliśmy więc dietę eliminacyjną. Rezygnowaliśmy z nabiału, słodyczy. Ale to nie było skuteczne.

Kiedy nastąpił przełom?

Podczas wakacji na Krecie, kiedy pozwoliliśmy dzieciom jeść to, na co mają ochotę. Lody, jogurty, słodycze, czyli wszystko w czym kryją się alergeny. Pomyśleliśmy: trudno, jakoś te kolejne choroby przeżyjemy. Jednak dzieciakom nic nie było. Po powrocie przeczytałam gdzieś, że mieszkańcy Krety – zgodnie z dietą śródziemnomorską – unikają przetworzonego jedzenia. I to był właśnie ten przełomowy moment.

Pomyślała Pani, że nadszedł czas, by zrezygnować z żywności przetworzonej? Czy to w ogóle jest możliwe?

Tak, jest możliwe, ale nie było to łatwe, bo sklepowe półki uginają się pod ciężarem przetworzonego jedzenia. Postanowiłam zacząć jednak dokładnie czytać etykiety, by nie kupować pewnych produktów, które w składzie miały substancje szkodliwe dla naszego zdrowia.

Jakich?

Przede wszystkim popularnego koncentratu malinowego, bo jego skład potwierdził, że to „sama chemia”, margaryny, takiej śmietany, która miała w składzie pektyny, mączkę chleba świętojańskiego i gumę guar.



Mleko UHT zamieniłam na mniej przetworzone mleko pasteryzowane. Zaczęłam też szukać produktów bez mleka w proszku, ale nie było to łatwe, bo jest ono niemal wszędzie. Nawet w chrzanie. Jeśli, chodzi o leki, to zawiesiny i syropy, zastąpiłam niepowlekanymi tabletkami.

I jaki był efekt? Dzieci przestały chorować?

Tak. Liczba infekcji zmniejszyła się diametralnie. Dodatkowo, po lekturze książki Bożeny Kropki o alergiach, doszłam do wniosku, że moje dzieci nie są alergikami, jak podejrzewałam, ale występowało u nich zjawisko pseudoalergii. Polega to na tym, że reagowały na pewne składniki pożywienia, ale nie brał w tym udziału układ immunologiczny.

Co im szkodziło?

W pierwszej kolejności leki. Przede wszystkim benzoesan sodu, który jest składnikiem syropu na kaszel. Po jego podaniu córka dostała zapalenia oskrzeli, mając wcześniej tylko kaszel. Taka sytuacja powtórzyła się trzykrotnie, więc w końcu zauważyłam zależność. Kiedy dokładnie przeczytałam etykietę, okazało się, że u osób nadwrażliwych, benzoesan sodu może wywoływać działania niepożądane. Moje dziecko nie tolerowało też acesulfamu K, czyli słodzika także dodawanego do leków.

Przeczytanie etykiet naprowadziło Panią na trop szkodliwych substancji, które dziś jemy. Na jakie składniki zwrócić szczególną uwagę podczas zakupów?

Zacznę od tego, że dodatki do żywności mogą być względnie bezpieczne, potencjalnie szkodliwe i takie, które mogą nam zaszkodzić. Zazwyczaj skomplikowana nazwa w składzie powinna nam już dać do myślenia, że mamy do czynienia z produktem niezдоровym. Gdy więc robię zakupy w supermarkecie i widzę produkty, których nazw nie rozumiem bądź wiem, że jest to składnik szkodliwy, po prostu ich nie kupuję.

A które szkodzą najbardziej?

Benzoesan sodu, glutaminian sodu, dwutlenek siarki, karagen, sztuczne słodziki jak aspartam i acesulfam K, azotany i azotyny, oraz barwniki jak np. koszenila czy tartrazyna.

Producenci są zdania, że substancje dodawane do żywności mieszczą się w normach.

Oni jednak nie wiedzą, ile danego składnika jemy w ciągu dnia. A my też tego nie liczymy, więc nie wiadomo, czy przekroczyliśmy dopuszczalną dawkę. Obawiam się też, że nikt nie ma nad tym kontroli, więc nie jest w stanie ocenić, jakie w przyszłości będzie mieć to skutki dla zdrowia.

Jak i gdzie szukać zdrowego jedzenia?

Na targach u pań, które mają niewielką ilość warzyw, wtedy jest pewne, że same je uprawiają, a nie kupują u pośredników. Także w sklepach z żywnością ekologiczną, albo u zaprzyjaźnionego rolnika, o którym wiemy, że nie przyska pomidorów 30 razy w roku. Moż-

na też działać w kooperatywie – jeśli ktoś jedzie po warzywa na wieś, to przywozi je i nam. Potem dzielimy się kosztami transportu. Ze znajomymi tworzymy także jedzeniowe „grupy wsparcia”. Wymieniamy się produktami, informacjami i pomysłami. Obserwuję też taki trend, że ludzie chcąc mieć pewność tego, co jedzą sami uprawiają warzywa, czy hodują zwierzęta. Tak na przykład zdecydowali moi rodzice zakładając gospodarstwo. Hodują pszczoły, mają ogródek, kury, gęsi i kaczki. Moi znajomi też zaczynają uciekać z miasta. Zakładają szklarnie, by mieć dostęp do własnych warzyw bez herbicydów, pestycydów i innych trujących substancji.

Pieką też chleby, robią przetwory....To co było naturalne dla naszych babć i mam, teraz staje się popularne wśród młodszego pokolenia rodziców.

Ja też zaliczam się do tego grona. Gdy przez dłuższy czas nie udawało mi się znaleźć dobrych produktów, sama zaczęłam przygotowywać żywność; wypiekać chleb, ciasta, robić jogurty, przetwory warzywne, soki i kompoty. Ponieważ przestaliśmy kupować większość wędlin, bo jest w nich tak wiele chemii, kupuję surową szynkę i przyrządzam ją potem w domu. Dzięki temu mam pewność, że nie jem konserwantów, wzmacniaczy smaku, białka sojowego oraz substancji zagęszczających.

Skąd Pani bierze przepisy?

Od mamy, babci, teściowej. Korzystam też z przepisów umieszczonych na blogach, ale je modyfikuję. Zamieniam na przykład mąkę pszenną na żytnią, albo gryczaną.

W swoich książkach wiele miejsca poświęca Pani żywieniu dzieci.

Tak, bo zdrowe nawyki wypracowane w czasie dzieciństwa to bardzo ważna sprawa. Najnowsze badania pokazują, jak te wszystkie dodatki do żywności: konserwanty, aromaty, barwniki, wzmacniacze smaku i zapachu wpływają na nasz układ hormonalny, jakie powodują problemy. Na przykład ADHD. To dla dziecka jest przykre, gdy jest upominane na każdej lekcji. A jak ono ma się zachowywać, gdy ciągle je batony, żuje gumę, czy pije sok, który zawiera trujące składniki? Sama więc przykładam dużą wagę do tego, by moje dzieci wiedziały, co jest zdrowe i dlaczego tak jest.

Jak one to przyjmują? Nie grymaszą?

Nie jest łatwo. Trzeba wiele sprytu i cierpliwości, by z dziećmi rozgrywać batalie o zdrowe jedzenie. Zdecydowanie łatwiej jest wprowadzić nowy plan żywienia dla maluchów, które nie mają jeszcze trzech lat. W przypadku starszych to zadanie jest już niewspółmiernie trudne. One odbierają to – mówiąc żartobliwie – jako przejaw dręczenia, ograniczenia swobody

i bezduszości. Podczas wielu lat udało mi się jednak wypracować kilka sposobów, które ułatwiły mi życie. Miksuję zupy, więc nikt mnie nie pyta, co to jest to zielone. Przygotowuje tortille i tam wkładam całą masę warzyw. Rośliny strączkowe przemycam w farszach, kotletach mielonych i pasztetach. Kaszę podaję z sosami lub na słodko.

A słodycze?

Tutaj faktycznie czasami jest problem, bo ich nie kupujemy. Ani cukierków, ani gotowych deserków na bazie mleka. Wypieranie słodyczy ze świadomości dzieci to nieustanna walka. Przy każdej okazji powtarzam, że są niezdrowe, że reklama kłamie i, że prędzej, czy później ich jedzenie odbije się na zdrowiu. Synowi, który czasem wymusza na mnie zakup cukierków, albo żelków mówię, że to trucizna. Ze starszymi córkami umawiam się, że jeśli przyniosą słodycze, które dostały poza domem, wymienię na zdrowy ekwiwalent.

Ale dziadkowie nie chcą w gości przychodzić z pustymi rękami. Często więc przynoszą słodycze.

W naszym domu też tak było, ale po wielu miesiącach prób udało się wprowadzić zasadę, że do nas słodyczy się nie przynosi. Można za to podarować owoce, książeczkę czy inny drobiazg.

Jest Pani autorką trzech książek, pierwsza „Zamień chemię na jedzenie” to poradnik, dwie pozostałe zawierają przepisy. Skąd pomysł na dzielenie się z czytelnikami tym, jak zdrowo jeść.

Zachęcił mnie do tego mąż oraz znajomi, którzy prosili, bym przygotowała skrypt, bo nie chcą ciągle zawracać mi głowy telefonami z prośbą o porady żywieniowe. Ostatecznie postanowiłam napisać książkę, by więcej osób mogło czerpać wiedzę z moich doświadczeń. Wydane później przepisy są z kolei odpowiedzią na zapotrzebowanie czytelników, którzy chcieli wskázówek, jak te zdobyte wcześniej informacje wykorzystać w praktyce.

Od siedmiu lat Pani rodzina odżywia się zdrowo. Co zmieniło się od tego czasu?

Przede wszystkim mam zdrowe dzieci. W końcu jestem wyluzowaną mamą. We wczesnych latach mojego macierzyństwa stale włączał mi się alarm na widok malucha z katarem, który pojawiał się w pobliżu moich dzieci. Dziś to już nie jest problem. Dzieci łapią czasem infekcję, ale z tego szybko wychodzą. Pieniądze zaoszczędzone na lekarstwach przeznaczam na zdrową żywność. Na przykład na syrop z agawy zamiast cukru. Gdzieś usłyszałam, że czego się nie wyda na jedzenie, to zostawi się w aptece. Podpisuję się pod tym stwierdzeniem ze swoją rodziną i gronem przyjaciół.

2 ŻYJ ZDROWO BĄDŹ ŚWIADOMY

19.09.2016-30.11.2016

Kampania profilaktyczna

Gen otyłości FTO

PAKIET **GENodiagDIETA**

- geny metabolizmu i otyłości

Jeśli:

- chcesz poznać swój profil genetyczny
- jesteś niezadowolony ze swojej obecnej wagi i kondycji
- bezskutecznie walczysz z nadwagą
- planujesz indywidualną dietę

Zarejestruj się
na stronie www.zyjzdrowo.diagnostyka.pl
Odbieraj **BONY**
na badania z
50% RABATEM*

**WEŹ
UDZIAŁ
W KONKURSIE
WYGRAJ
NAGRODY!**

* Rabat obliczony na podstawie cennika komercyjnego Regionu Południowego DIAGNOSTYKI.

NAGRODY SPONSORUJĄ:

SŁONECZNY ZDRÓJ
HOTEL MEDICAL SPA & WELLNESS



All for body

PATRONAT MEDIALNY:

FOOD FORUM



**Tygodniowe
i weekendowe
turnusy**

w Hotelu****
Słoneczny Zdrój
Medical SPA & Wellness
w Busku Zdroju



**Pakiety
konsultacji
dietetyczno-
trenerskich
od sieci
All For Body**

Szczegóły i regulamin na stronie www.zyjzdrowo.diagnostyka.pl

Miód na zdrowie

Zakup prawdziwego miodu to niełatwe zadanie, bo niejednokrotnie nawet pszczelarze w niewielkich pasiekach mieszają go z miodem sztucznym. Kiedy więc kupujemy miód z niepewnego źródła, to umiejętność oceny jego jakości może okazać się bardzo przydatna.

Zacznijmy od tego, że tuż po otwarciu słoika miód - ten bez dodatków - jest bardzo słodki. Po chwili uwalniają się naturalne aromaty, które pozwolą nam rozpoznać z czego został zrobiony. W ustach powinno też pojawić się wrażenie lekkiego pieczenia, a w gardle drapanie, które najdokładniej wyczuwalne jest w miodzie gryczanym. Jeśli miód pozbawiony jest tego posmaku, to z pewnością mamy do czynienia z jego sztucznym odpowiednikiem, wyprodukowanym z wody i cukru.

MIÓD LIPOWY

Ma charakterystyczny aromat, który przypomina woń kwiatów lipy, w smaku dość ostry. Pozyskiwany jest przez pszczoły głównie z kwiatów lipy drobnolistnej oraz lipy szerokolistnej. W stanie płynnym ma barwę od zielonkawożółtej do jasnobursztynowej. Po skryształowaniu zmienia ją na białozółtą lub żółtożółtą.

Zastosowanie lecznicze: najlepszy środek przy przeziębieniu, grypie, w chorobach przebiegających z wysoką temperaturą, schorzeniach górnych i dolnych dróg oddechowych, dzięki zawartości olejków eterycznych niszczy drobnoustroje ma działanie napotne, przeciwgorączkowe, przeciwskurczowe, przeciwkaszlowe i wykrztuśne, wspomaga leczenie zapalenia oskrzeli, polecany w chorobach serca i układu krążenia, działa łagodnie moczopędnie, nieznacznie obniża ciśnienie krwi. Skuteczny w schorzeniach układu nerwowego, między innymi w stanach nadmiernego podniecenia nerwowego, stresu i bezsenności

MIÓD SPADZIOWY ZE SPADZI LIŚCIASTEJ

W Polsce ten miód pochodzi głównie ze spadzi topoli, lipy i brzozy. Ma barwę od zielonkawoherbacianej do jasnobrazowej, natomiast po skryształowaniu staje się nieco ciemniejszy.

Zastosowania lecznicze: pomaga w leczeniu chorób układu moczowego, wykorzystuje się go do leczenia chorób dróg żółciowych, wątroby i jelit, stosuje się wspomagająco w chorobach układu oddechowego

MIÓD WIELOKWIATOWY

Pozyskiwany przez pszczoły z różnych gatunków roślin. Ze względu na swą specyfikę może mieć różną barwę - od jasnokremowej do herbacianej. Smak zróżnicowany, łagodny.

Zastosowanie lecznicze: choroby alergiczne dróg oddechowych m.in. w astmie oskrzelowej, doskonały do profilaktyki, polecany dla dzieci w okresach zachorowań na grypę i przeziębienia, wzmacnia serce i wspomaga wątrobę.

MIÓD NAWŁOCIOWY

Jedna z mniej popularnych odmian miodu. Pszczoły wytwarzają go z nektaru kwiatu nawłoci potocznie zwanym mimozą lub „złotą różgą”. W Polsce są cztery gatunki nawłoci: ogrodowa, kanadyjska, późna i pospolita. Ma jasnożółtą barwę i kwaskowaty posmak.

Zastosowanie lecznicze: pomaga w zwalczaniu zakażeń i stanów zapalnych w drogach moczowych i kamicy nerkowej, polecany dla osób z nadciśnieniem tętniczym w celu wzmocnienia serca, zalecany przy przeziębieniach

MIÓD WRZOSOWY

Jest pozyskiwany z niskiej krzewinki - wrzosu zwyczajnego. W stanie płynnym ma zabarwienie ciemnobursztynowe z czerwonym odcieniem. Po skryształowaniu ma kolor żółtopomarańczowy lub brunatny. Wśród innych miodów odznacza się silnie galaretowatą konsystencją. W smaku jest przyjemny, choć mało słodki, lekko gorzkawy i cierpki. Jego silny aromat przypomina zapach kwiatów wrzosu.

Zastosowania lecznicze: ma wysoką zawartość łatwo przyswajalnego białka (do 1,6% całego miodu to białko), cenny dodatek do diety u osób z niedoborami pokarmowymi, pomaga w schorzeniach nerek, dróg moczowych i gruczołu krokowego (prostaty), działa pomocniczo w kamicy nerkowej, zalecany przy zapaleniach jamy ustnej, gardła i migdałków podniebiennych, korzystnie wpływa w stanach zapalnych żołądka i jelit

MIÓD AKACJOWY

W Polsce jest pozyskiwany z robinii akacjowej zwanej też grochodrzewem. Miód w stanie płynnym ma barwę jasnosłomkową przez zielonkawą do jasnobursztynowej. Może być nawet bezbarwny i jest uważa za najjaśniejszy ze wszystkich miodów. Po skryształowaniu przyjmuje kolor od białego do kremowożółtawego. W smaku jest słodki, delikatny i lekko kwaskowaty.

Zastosowanie lecznicze: jest odżywką regeneracyjną, pomaga w schorzeniach przewodu pokarmowego, stanach skurczowych i zapalnych jelit i żołądka, wspomaga leczenie schorzeń nerek i układu moczowego, zalecany przy przeziębieniu i w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych

MIÓD RZEPAKOWY

Miód rzepakowy w stanie płynnym jest prawie bezbarwny lub lekko słomkowy. Szybko się krystalizuje i po skryształowaniu ma barwę białą lub szarokremową. Ma słaby, charakterystyczny zapach kwiatów rzepaku.

Zastosowanie lecznicze: stanowi cenną odżywkę regeneracyjną, jest przydatny w chorobach serca, stabilizuje ciśnienie krwi, zahamowuje procesy miażdżycowe, zalecany przy schorzeniach wątroby, łagodzi kaszel i wzmacnia odporność organizmu, pomaga w leczeniu chorób z przeziębienia i górnych dróg oddechowych, cieniony jako środek pomocniczy w schorzeniach nerek i układu moczowego, wspomaga w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy



TO, CO NAJLEPSZE Z POLSKIEJ NATURY

Natura obdarzyła Polskę wspaniałymi skarbami, sięgając po nie możemy odkrywać wspaniałe smaki oraz w naturalny sposób wzmacniać odporność organizmu.

Zapraszamy do korzystania z bogactwa polskich, naturalnych produktów, dostępnych teraz w sprzedaży internetowej.



Nature from Poland



www.naturefrompoland.com

Masz HAIZ. Możesz więcej

Uczenie dzieci oszczędności i roztropnego gospodarowania pieniędzmi to niełatwe zadanie. Trudne rozmowy o finansowych realiach rodziny, ciągła kontrola wydatków



HAIZ
POWERED BY ALIOR BANK

Buduj swój własny bank

Rodzice nie muszą już pamiętać o stałych wydatkach swojego dziecka, ani martwić się o jego bezpieczeństwo w kwestii powierzonych pieniędzy.

dzieci i nastolatków oraz ich rosące oczekiwania finansowe stają się utrapieniem dla wielu rodziców.

Nie bez znaczenia są też bariery pokoleniowe, w tym sposób porozumiewania się starszych i młodszych członków rodziny. Obecnie dzieci niemal od urodzenia komunikują się w języku nowych technologii, rodzice zaś muszą to zaakceptować i takiego języka również się nauczyć. Zrozumienie sposobu komunikowania się jest bowiem kluczem do przekazywania młodym ludziom wartościowych informacji, również z dziedziny finansów. Trzeba się tylko zastanowić jak to zrobić, by ów przekaz był skutecznym.

Może warto wyobrazić sobie taki sposób edukacji dziecka, w którym czuje się ono jak dorosły i zarządza swoim budżetem za pomocą nowoczesnych narzędzi, a rodzic tylko nadzoruje jego decyzje finansowe?

Taką filozofię przyjęli właśnie twórcy aplikacji HAIZ.

Aplikacja mobilna HAIZ (do pobrania bezpłatnie w Google Play) to komunikator finansowy połączony z rachunkiem bankowym Alior Banku. Zaprojektowany również po to, aby dzieciom i nastolatkom oferować wsparcie w zarządzaniu ich finansami za pomocą nowoczesnego narzędzia. Rodzicom dostarcza on proste rozwiązanie, które pozwoli budować w dziecku świadomość finansową przy jednoczesnym popieraniu jego niezależności.

Celuj w marzenia

Aplikacja HAIZ wspiera młodych użytkowników w spełnianiu swoich pierwszych marzeń, stanowiących własny ośrodek badawczo-rozwojowy, w którym testowane i kreowane są najlepsze pomysły na życie.

HAIZ opiera funkcje oszczędzania na marzeniach, bo to silny motor napędowy do działania, który jednoznacznie sygnalizuje, co jest dla nas ważne. Przekucie ich w cele pozwala młodemu człowiekowi na realizację planu, a dzięki aplikacji mobilnej zawsze i wszędzie możliwa jest weryfikacja postępów w jego realizacji.

Aplikacja HAIZ umożliwi dwa sposoby podłączenia konta dziecka pod rachunek bankowy.

W pierwszym przypadku dzieci, także te w wieku poniżej 13 lat, mogą korzystać z rachunku udostępnionego im przez ich opiekuna. Pełnoletni właściciel może wówczas zdecydować się na stały limit kwotowy, z którego dziecko korzysta lub na funkcję zatwierdzania transakcji, by mieć gwarancję, że wysłane kieszonkowe jest wydatkowane zgodnie z przeznaczeniem.

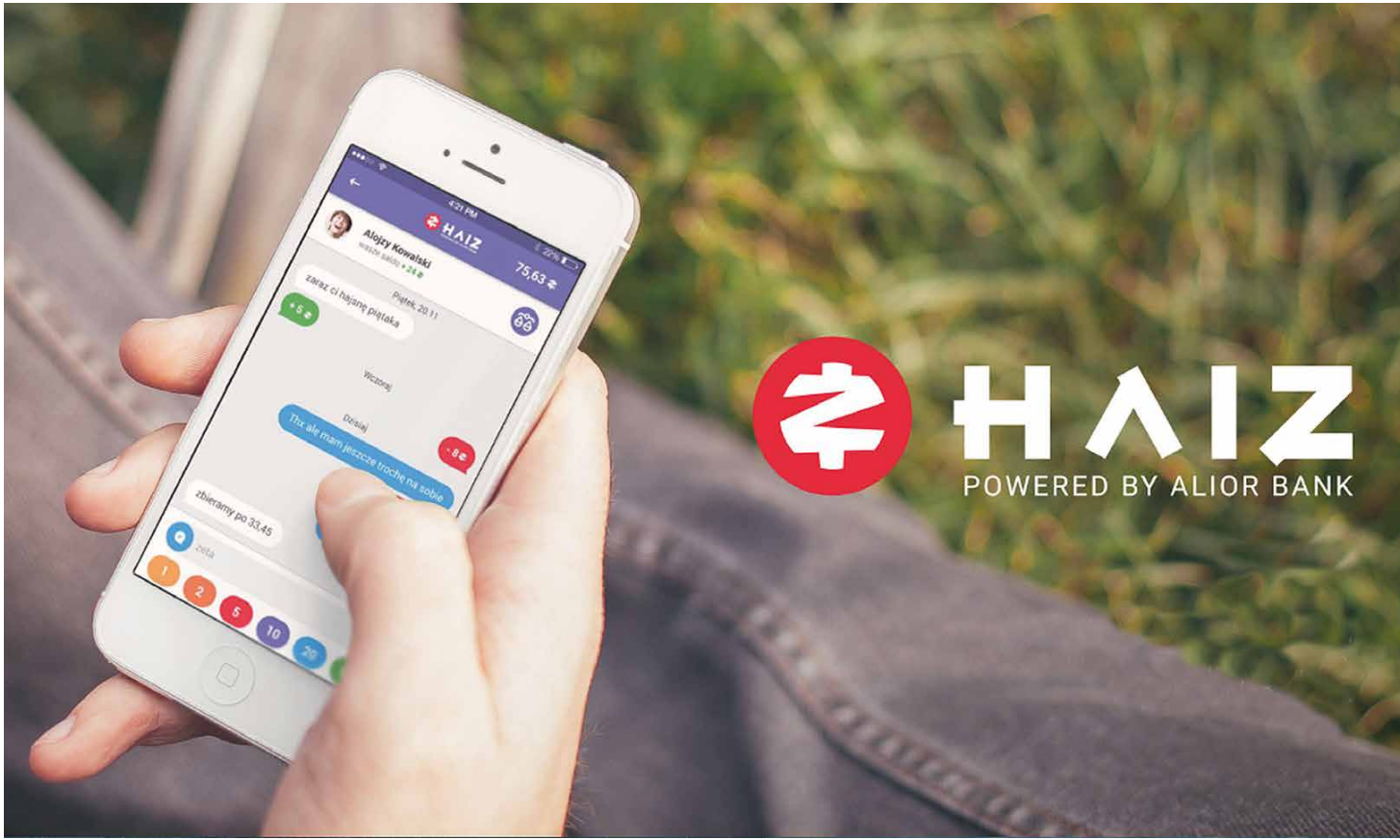
Druga forma to rachunek bankowy przeznaczony dla dzieci, które ukończyły już 13 lat. Również tutaj rodzic może wygodnie wysyłać pieniądze, a dziecko w czasie rzeczywistym odbierze je u siebie na komórkę.

Rozpoczęcie samodzielnego bankowania z HAIZ przez niepełnoletnią osobę wiąże się z koniecznością wizyty w placówce bankowej wraz z opiekunem prawnym. Ten, oprócz wyrażenia zgody na otwarcie bądź udostępnienie rachunku dziecku, musi przedstawić też jeden z dokumentów potwierdzających przedstawicielstwo ustawowe osoby małoletniej (akt urodzenia, dowód osobisty lub paszport RP dziecka, dokument nadający dorosłemu prawa rodzicielskie bądź dokument potwierdzający wyznaczenie dorosłego na opiekuna/kuratora dziecka przez sąd opiekuńczy).

Instalacja aplikacji HAIZ na urządzeniu mobilnym może mieć miejsce przed, po lub w trakcie wizyty w placówce bankowej. Oprócz założenia konta użytkownika w aplikacji istotne jest także powiązanie go z rachunkiem bankowym, które odbywa się poprzez podanie w aplikacji wskazanych Alior Bankowi danych (numer telefonu, adres mailowy oraz identyfikator) i potwierdzenie ich poprzez wprowadzenie otrzymanego kodu SMS.

Buduj społeczność – rodzina i znajomi

Aplikacja nie została przygotowana tylko z myślą o dzieciach i ich rodzicach. Oprócz funkcji typowo bankowych, takich jak szybki podgląd rachunków, ustalanie limitów, natychmiastowe doładowania, płatności kartą (można zamówić kartę do rachunku) czy oszczędzania – HAIZ to także budowanie społeczności.



Aplikacja ta pomaga nawiązywać i utrzymywać relacje oraz wspierać komunikację pomiędzy członkami różnych społeczności. Najczęściej to właśnie z najbliższymi nam osobami potrzebujemy stałego kontaktu i szybkich rozliczeń. Co sprawia najwięcej problemów podczas np. wspólnych wyjść na pizzę? Gotówka, a raczej jej brak na opłacenie swojej części rachunku. Zazwyczaj ktoś zostaje poszkodowany na kilka złotych, bo o drobne kwoty trudno się przecież upominać.

Teraz dzięki aplikacji HAIZ można łatwo przekazywać sobie pieniądze oraz rozliczać się, a już niebawem w aplikacji pojawi się także moduł usprawniający organizowanie zbiórek oraz definiowanie wspólnych celów finansowych. Czatowanie, wysyłanie i odbieranie pieniędzy kiedykolwiek i gdziekolwiek niezwykle ułatwi nam życie.

Wynagradzaj codzienność

Platforma HAIZ to docelowo również sieć partnerstw, mających na celu umożliwienie oszczędzania i zarabiania w ramach społeczności za wykonywanie codziennych czynności. To będzie zupełnie nowy program lojalnościowy, bo oparty na nagradzaniu oszczędzania, a nie zakupów.

Operator aplikacji chce oferować w niej takie produkty i usługi, na które przeznaczamy pewną stałą

kwotę miesięcznie, np. rachunki, zakupy w markecie, paliwo. Uzyskiwanie zniżek ma być połączone z równoczesnym odkładaniem części pieniędzy, np. na konto dziecka. Nagradzanie lojalności to bowiem za mało, nagradzać należy codzienność.

Bankowość przyszłości

HAIZ to dziś innowacyjny sposób zarządzania finansami rodziny oraz wygodnego dokonywania przelewów, a jutro doskonałe narzędzie do oszczędzania na codziennych zakupach i otrzymywania z tego tytułu profitów. Oprócz już zaplanowanych do wdrożenia w aplikacji kolejnych funkcji, będzie ona rozwijana także wraz ze zgłaszanymi potrzebami oraz aktywnością użytkowników. Dlatego każdy, kto pobierze aplikację, może bezpośrednio z jej poziomu łatwo połączyć się z infolinią dedykowaną HAIZ.

Platforma HAIZ to owoc współpracy start-up'u branży FinTech (branża łącząca finanse i technologie) z Alior Bankiem. Osiągnęła ona tak innowacyjny charakter dzięki połączeniu usług oferowanych przez instytucję finansową z nowatorskim podejściem start-up'u, odpowiedzialnego za funkcje aplikacji, realizujące poza bankowe potrzeby użytkowników.

Edukacja z interaktywną skarbonką

Dzieci fascynują się otaczającym światem. Pytają, zaglądają, słuchają i chcą wszystko sprawdzić po swojemu. Ważną rolę w ich rozwoju pełnią zabawki, więc powinniśmy je mądrze wybierać. Jeśli nasz maluch interesuje się już domowymi finansami, warto sięgnąć po nowatorskie rozwiązania, jakim jest interaktywna skarbonka MCCASH z czytnikiem monet oraz platformą edukacyjną.

Skarbonka MCCASH to coś więcej niż kolejna zabawka. Po podłączeniu jej do komputera z internetem uruchamia się uroczne miasteczko Cashville, w którym dzieci uczą się podstaw gospodarowania pieniędzmi poprzez... dokonywanie standardowych czynności. Robią zakupy, odliczają potrzebne kwoty z dostępnych monet, gromadzą oszczędności na swoje marzenie, pamiętają o gaszeniu światła, jak również segregują śmieci i korzystają z planu zajęć zawieszono na lodówce.

Oszczędzanie jest fajne

Przeciwnikom technologii warto uświadomić, że nie jest to wirtualny świat, w którym wystarczy sprawnie klikać, żeby zdobyć pieniądze (złoto, monety), jak często bywa w grach komputerowych. Oczywiście, dziecko odwiedza animowany sklep, park i bank oraz bawi się w domku na drzewie ze swoimi rysunkowymi przyjaciółmi, ale przede wszystkim zarządza realnymi pieniędzmi. Skąd się one biorą w skarbonce? Rodzic uzgadnia stałe, tygodniowe, dostosowane do wieku (5-10 lat) kieszonkowe, przez co dziecko uczy się planowania swojego mini-budżetu. Pieniądze wrzucane do skarbonki natychmiast są przeliczane za pomocą czytnika monet i aktualizowane w aplikacji. Po czym na ekranie monitora pojawi się nie tylko suma zebrana wewnątrz skarbonki, ale również nominały, aby dziecko się z nimi oswajało. Skarbonka motywuje wszystkich członków rodziny do wrzucania do niej reszty z zakupów zamiast kupowania kolejnych słodyczy.

Pieniądze nie leżą na ulicy

MEMO CASH to fantastyczne narzędzie do organizacji czynności domowych, za które dziecko jest odpowiedzialne. Pomaga pociechom zrozumieć, że pensja rodziców i ich kieszonkowe jest związane z pewną pracą. Poza standardowymi obowiązkami, jak odrabianie lekcji



czy sprzątanie pokoju, rodzic może w planie tygodnia umieszczać nadprogramowe, płatne zajęcia, jak np. pomoc przy gotowaniu czy mycie samochodu. Nawet maluchy zyskują nieprawdopodobną motywację do zadań domowych, kiedy mogą zarobić pieniądze! Największą wartością jest wpajanie im szacunku do ubieranych kwot i wysiłku, z jakim się to dla nich wiąże.

Buduj swój autorytet

Rodzic może również wcielić się w rolę bankiera i dodatkowo nagrodzić dziecko za sumienne oszczędzanie. Dokładnie tak jak w świecie finansów – im większą kwotę ubieramy na lokacie, tym większą wypłacim bank za regularne odkładanie środków. W panelu rodzica można ustawić roczną stopę zwrotu od zebranych oszczędności, podejrzeć wyniki w grach edukacyjnych oraz śledzić postępy w realizacji celu – marzenia, na które maluch oszczędza. Dzięki podglądowi zawartości skarbonki dziecko może samodzielnie podejmować decyzje finansowe. Koło budżetowe ujmuje trzy kategorie: oszczędności, bieżące wydatki i dzielenie się, które określić należy odpowiednią wartością procentową. To moment kluczowy w edukacji ekonomicznej, w którym rodzic może wytłumaczyć istotę dzielenia pieniędzy na rachunki, jedzenie, opłaty związane ze szkołą i zajęciami, dopiero na końcu słodycze czy zabawki, jak również na pomoc innym.

Biznesowa smykałka

Uczestnicząc z dzieckiem w grach o wiele łatwiej tłumaczy się pewne zjawiska, takie jak np. inwestowanie. W życiu jest tak, że inwestujemy w różne rzeczy, to znaczy przeznaczamy na coś pieniądze, ponieważ w przyszłości chcemy z tego tytułu osiągnąć większe korzyści. To jak ze sprzedawaniem lodów i gorącej czekolady – jeśli cukiernik dobrze zaplanuje asortyment w sklepie, obsłuży przybyłych klientów i nie będzie miał nadwyżek towaru, jego zyski znacznie przerosną inwestycję. Tylko jak dobrze zaplanować sprzedaż? W grze „Cukiernia Klementyny” dziecko trenuje myślenie strategiczne, musi bowiem wziąć pod uwagę warunki pogodowe (podczas mrozu chętniej sięgamy po czekoladę!), poziom zadowolenia klientów oraz niespodzianki, które zdarzają się w miesiącu, jak remont drogi dojazdowej albo wielki festyn. Wspaniała okazja, żeby wzbudzić w małym człowieku gospodarność i decyzyjność.

To tylko niektóre z wyjątkowych funkcjonalności skarbonki. Każda gra posiada kilka etapów, a cała platforma trzy poziomy trudności, dostosowane do wieku. Rodzic może dowolnie koordynować planem zajęć i kryteriami z poziomu panelu rodzica.

■ Skarbonkę MCCASH można zamówić na stronie www.superskarbonka.pl, a nieograniczony dostęp do platformy edukacyjnej zyskuje się wraz z jej podłączeniem do komputera z Internetem na stronie www.mccash.pl.



- ♥ TECHNOLOGIE
- ♥ NAUKA
- ♥ WYCHOWANIE
- ♥ RELACJE
- ♥ CZAS RODZINY
- ♥ SPORT
- ♥ CZAS WOLNY

EDUKACJA EKONOMICZNA PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



- ♥ KONKURSY
- ♥ AKADEMIA EKOMINI W SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH
- ♥ WARSZTATY SMART START

WWW.SMARTSTART.PL



Edukacyjna przygoda w wielickiej Kopalni Soli

Rok szkolny to czas wzmożonej nauki, ale też wypoczynku i zdobywania nowych doświadczeń podczas wyjazdów klasowych. Kopalnia Soli w Wieliczce wychodząc naprzeciw oczekiwaniom uczniów przygotowała propozycje edukacyjnych wycieczek, które na długo zapadną w pamięci uczestników. Można wyruszyć Trasą turystyczną, Trasą górniczą, a pobyt w kopalni dobrze zakończyć niezwykłym noclegiem 125 metrów pod ziemią,

Wwielickiej kopalni uczniowie przeniosą się do podziemnej sali lekcyjnej, a więc miejsca niezwykle ciekawego. Zabytkowa kopalnia kryje bowiem w swoich wnętrzach wiele tajemnic. Można je poznać wybierając się na jedną z tras zwiedzania, czy też skorzystać z ciekawych programów edukacyjnych.

Zacznijmy od Trasy turystycznej, czyli najbardziej popularnego i znanego szlaku w wielickich podzie-

miach. Jej uroki podziwiał każdego roku ponad milion – spragnionych przygody – turystów z całego świata.

Wędrówkę rozpoczynamy od zejścia Szybem Daniłowicza na pierwszy poziom kopalni, położony na głębokości 64 metrów. To tutaj przewodnik rozpoczyna opowieść o historii i tajemnicach kopalni, o rządzących nią siłach przyrody i etosie ciężkiej pracy wielu pokoleń górników.

Schodząc coraz niżej turysta odwiedzi niezwykle miejsca, gdzie solna skała poddała się mocy ludzkich rąk. Zobaczy wspaniałe maszyny i narzędzia górnicze. Pozna legendę o księżnej Kindze, która przyniosła bogactwo soli na polską ziemię. W połowie szlaku ujrzy dedykowaną jej cudowną kaplicę z jedynymi w swoim rodzaju solnymi dziełami sztuki. A potem wpadnie w zadumę słysząc kompozycję Fryderyka Chopina, towarzyszące świetlnemu spektaklowi nad brzegiem jednego z solankowych jezior. Na zakończenie wędrówki proponujemy smaczny posiłek w podziemnej restauracji. Choć wyjątkowe widoki solnych komór potrafią podnieść mocno temperaturę, warto pamiętać, że w kopalni jest chłodno – temperatura waha się między 14° a 16° C. Nawet w lecie należy więc zabrać cieplejszą odzież. Warto pamiętać też o wygodnym obuwiu.

Kolejną atrakcją wielickiej kopalni jest wyprawa Trasą górniczą. To niezapomniana przygoda i fascynujące spotkanie z górniczymi tradycjami i obrzędami.



Przygoda rozpoczyna się od zjazdu najstarszym istniejącym w Wieliczce szybem górniczym – Regis i trwa około 3 godzin. Trasa jest dostępna dla osób, które ukończyły 10 lat.

Lampa, pochłaniacz i hełm. Tylko z takim sprzętem można wyruszyć Trasą górniczą. Do tej części kopalni zapuszczali się tylko górnicy, więc turyści muszą być wyposażeni niczym fachowcy. Nad wyprawą czuwa doświadczony przewodnik zwany przodowym. Zna kopalnię od podszewki, więc pewnie prowadzi śmiałków po labiryncie komór i korytarzy, jest dla grupy niedoświadczonych śleprów (początkujących w zawodzie górnika) najlepszym nauczycielem podziemnego fachu. Przekaze im wszystko to, co sam o kopalni wie.

Trzygodzinne zwiedzanie zmienia się w szychtë, wypełnioną górniczymi zadaniami – pomiarami, transportem, przygotowaniem zabezpieczeń komór i wreszcie to, co najważniejsze – wykuwaniem soli. Przodowy każdemu uczestnikowi ekspedycji przydzieli górniczy zawód oraz zadanie do wykonania. Śleper samodzielnie zmierzy poziom stężenia metanu, wyszuka i przewiezie sól, wyznaczy drogę i zbada nieznaną sobie komorę. Pozna w praktyce podziemne życie, a także górnicze tradycje. A wszystko z dużą dawką górniczych anegdot i humoru.

Zawód górnika jest przepustką do poznania tajemnic podziemnego świata. Zachęcamy więc do skorzystania

z kolejnej propozycji na szkolną wycieczkę, która nosi nazwę Młody Górnik. W scenariusz tej aktywnej wyprawy wpleciono treści z programów nauczania matematyki, fizyki, przyrody (zwłaszcza geologii). Uczniowie zapoznają się również z czynnościami charakterystycznymi dla pracy w kopalni jak sygnalizacja szybowa czy zabezpieczenia górnicze. Zdobywają wiedzę o tradycjach i obrzędach górniczych. Na czas zwiedzania uczniowie otrzymują ochronny strój oraz wyposażenie takie, jak każdy górnik: lampę, którą samodzielnie będą oświetlać swoją drogę, pochłaniacz i oczywiście hełm.

Na sam koniec młodzi górnicy przejdą test, który zweryfikuje ich przygotowanie do pracy w tym wymagającym zawodzie. Jego pozytywny wynik potwierdzi stosowny dyplom.

Wizytę w kopalni można zakończyć niezwykłym noclegiem 125 metrów pod ziemią, by skorzystać z dobrodziejstw leczniczego mikroklimatu. Noclegi są organizowane w komorze Słowackiego. Nocleg w podziemiach kopalnianych to połączenie snu w specyficznym, leczniczym mikroklimacie wyrobisk solnych z wyciszeniem, odpoczynkiem psychicznym i fizycznym oraz niezapomnianymi wrażeniami. Takie pobyty organizowane są dla osób, które poszukują ciekawych miejsc i wyjątkowych wrażeń. Lubią spędzić nietypowo czas lub chcą sprawdzić, jak ich organizm reaguje na bodźce środowiska podziemnego.

Lekcje i warsztaty w Narodowym Instytucie Fryderyka Chopina

Zajęcia w Muzeum Fryderyka Chopina

Mała Akademia Chopinowska, Biblioteka Małego Melomana, a także lekcje muzealne to tylko niektóre propozycje przygotowane przez Dział Edukacji Narodowego Instytutu Fryderyka Chopina, który upowszechnia wiedzę o największym polskim kompozytorze, jego muzyce, a także kulturze XIX wieku.

Prowadzone działania mają interdyscyplinarny charakter. Dotyczą m.in. teatru, filmu, historii muzyki, czy historii sztuki. Ich twórcy inspirowani są flagowymi działaniami Narodowego Instytutu Fryderyka Chopina (Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina, Festiwałem Chopin i jego Europa), oraz ekspozycją stałą i wystawami czasowymi w Muzeum Fryderyka Chopina. Duży nacisk położony jest na formy warsztatowe. Z zajęć mogą skorzystać nie tylko dzieci i młodzież, ale także dorośli, osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych, czy też konkretne grupy zawodowe (nauczyciele, przewodnicy).

Mała Akademia Chopinowska

To zajęcia artystyczne składające się z warsztatów plastycznych i muzycznych. Temat każdego sezonu nawiązuje do ekspozycji stałej lub wystawy czasowej. Do lutego 2017 r. najmłodsi zapoznawani będą z wybranymi utworami kompozytorów polskich.

- 19 listopada – Co się kręci i wiruje? *Oberek* Grażyny Bacewicz
- 26 listopada – Henryk Mikołaj Górecki. *Scontri*, czyli muzyczne zderzenia
- 3 grudnia – Nie tylko na choinkę... *Lańcuch* Witolda Lutosławskiego
- 10 grudnia – Królowie i rycerze, czyli historyczne opery Józefa Elsnera
- 17 grudnia – Wesołe czy smutne? *Scherzo* h-moll Fryderyka Chopina
- 14 stycznia – W krainie baśni. Uwertura fantastyczna *Bajka* Stanisława Moniuszki
- 21 stycznia – Jak zapisać brzmienie? *Polymorphia* Krzysztofa Pendereckiego
- 28 stycznia – *Fantazja na trąbkę* Ignacego Feliksa Dobrzyńskiego
- 4 lutego – Finał V sezonu Małej Akademii Chopinowskiej: koncert pieśni Witolda Lutosławskiego do słów Juliana Tuwima

Obowiązuje rezerwacja miejsc. Koszt: 18 zł/zajęcia; 60 zł za karnet na 4 zajęcia. Gr. 3-4 lata (godz. 11.15-12.15); gr. 5-6 lat (godz. 12.15-13.45); gr. 7-10 lat (godz. 12.15-13.45).

Biblioteka Małego Melomana

W każdą третią niedzielę miesiąca o godz. 11 (20.11, 18.12, 15.01) zapraszamy dzieci w wieku od 3-10 lat do biblioteki Narodowego Instytutu Fryderyka Chopina na aktorskie interpretacje książek. Podczas najbliższych spotkań będzie można wysłuchać baśni z różnych regionów Polski, zapisanych przez wybitnego etnografa – Oskara Kolberga. Fabułę opowieści zilustruje wykonywana przez folkowy zespół muzyka na żywo, a poprzez formy warsztatowe dzieci będą mogły same uczestniczyć w baśniowych wydarzeniach. Wstęp wolny.

Dzień św. Mikołaja

6.12.2016 r. – *Rymy dziecięce* – bohaterką wierszy z tomu *Rymy dziecięce* Kazimiery Hłakowiczówny, umuzycznionych przez Karola Szymanowskiego i Witolda Lutosławskiego, jest mała dziewczynka

Krzysia, która staje się swoją lalką, zaś lalka – Krzysią. Podczas koncertu w Dzień św. Mikołaja zapraszamy dzieci do wspólnego spotkania z muzyką przy choince i do poznania uroków muzyki dwóch wielkich polskich kompozytorów: Karola Szymanowskiego i Witolda Lutosławskiego. Koncert przeznaczony jest dla dzieci w wieku 3-6 lat (godz. 10) oraz 7-10 lat (godz. 12 lub 14). Własne zabawki mile widziane.

Lekcje muzealne

To tematyczne zwiedzanie ekspozycji Muzeum Fryderyka Chopina połączone z warsztatami muzycznymi, tanecznymi i plastycznymi. Ich uczestnicy zapoznają się z biografią kompozytora, kulturą XIX wieku, romantyzmem oraz muzealnictwem. Lekcje skierowane do przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych rozwijają ich kreatywność w sferze muzycznej, plastycznej i ruchowej. Lekcje dla młodzieży z gimnazjum i szkoły średniej poszerzają ich wiedzę i kompetencje kulturowe. Dla uczestników dostępne są karty zadań oraz materiały multimedialne. Lekcje realizują wymagania podstawy programowej. Z tematami można zapoznać się w zakładce „Edukacja” – „Program dla szkół i przedszkoli” na stronie internetowej Muzeum Fryderyka Chopina.

Obowiązuje rezerwacja miejsc. Koszt: 150 zł przy zakupie pojedynczej lekcji, 120 zł za 1 lekcję przy zakupie pakietu 4 lekcji. Terminy: wtorek-piątek, g. 9 i 10, czas trwania lekcji: 60 minut.

Lekcje wyjazdowe – zaprosz nas do siebie

Istnieje także możliwość przeprowadzenia zajęć z oferty lekcji muzealnych w Państwie szkole, przedszkolu czy świetlicy. Zwiedzanie ekspozycji zastępuje ciekawa i bogato ilustrowana pogadanka, któremu celem jest przygotowanie uczniów do warsztatowej części lekcji.

Obowiązuje rezerwacja miejsc. Dział Edukacji Narodowego Instytutu Fryderyka Chopina, edukacja@nifc.pl tel. (+48 22 44 16 259). Terminy: dokładne dzień, godzina i temat lekcji są ustalane indywidualnie, Czas trwania lekcji: 45-60 minut, Maksymalna liczba uczestników: 30 osób, Koszt: 350 zł za 1 lekcję, 600 zł za pakiet 2 lekcji pod rząd, 850 zł za pakiet 3 lekcji pod rząd.

Zajęcia w Domu Urodzenia Fryderyka Chopina i Parku w Żelazowej Woli

Dom Urodzenia Fryderyka Chopina i Park w Żelazowej Woli zaprasza dzieci, rodziny, grupy szkolne do skorzystania z programu edukacyjnego, który pozwala na spędzenie chwil przepełnionych zabawą, nauką i kreatywną atmosferą.

Mała Akademia Chopinowska

Cykl zajęć muzyczno-plastycznych, który pozwala na spędzenie artystycznych, rodzinnych weekendów w Żelazowej Woli. Zajęcia skupione są wokół fortepianu, twórczości i życia Chopina oraz jego otoczenia, a także sztuki wizualnej XX wieku. Wprowadzają najmłodszych w świat muzykowania, pozwalają na poznanie różnych technik ekspresji i odkrywanie sztuki współczesnej.

Obecna odsłona Małej Akademii Chopinowskiej jesień/zima to niedzielne spotkania w dwóch grupach wiekowych: 3-6 lat i 7-10 lat w godz. 11-12.



- 13 listopada – Podążaj za mną. Pan Chopin-nauczyciel.
- 27 listopada – Nastroj a idea w sztuce. Od romantyzmu do konceptualizmu.
- 11 grudnia – Do pastorałki w rękawiczkach Fryderyka. O magii przedmiotu. Gość: flecistka.
- 8 stycznia – Za czym tęsknił Chopin? Zima na Mazowszu. Goście: muzyk i tancerze ludowi. Finał. Rozdanie dyplomów pamiątkowych uczestnikom zajęć.

Klub Przyrodnika

Uczestnicy Małej Akademii Chopinowskiej i miłośnicy przyrody – pod czujnym okiem edukatora przyrodnika – odkrywają tajemnice otaczającego nas świata zwierząt i roślin.

- 13 listopada 2016 r. – Zapasy, sypialnie i kryjówki, czyli jak zwierzęta przygotowują się do zimy. Rodzice mogą uczestniczyć w „Spacerach po parku”, prowadzonych przez edukatora przyrodnika.

Mali melomani

W ramach Małej Akademii Chopinowskiej 27 listopada i 11 grudnia 2016 r. o godz. 12.30 zapraszamy rodziców z dziećmi w wieku od 0-3 lat. 27 listopada proponujemy muzyczne zabawy oparte na motywach z nokturnów Fryderyka Chopina oraz innych utworów związanych z nastrojem nocy. Dzieci i rodzice staną się bohaterami baśni. Wykorzystamy rekwizyty: chustę animacyjną, gwiazdki i piórka, pudełka oraz proste instrumenty perkusyjne. Rodzice na zakończenie zajęć otrzymają listę utworów, by w domu móc powrócić do zasłyszanych melodii i rytmów. Dla uczestników Małej Akademii Chopinowskiej – wstęp wolny. Pozostali uczestnicy – wstęp w cenie biletu Małej Akademii Chopinowskiej.

Zajęcia Małej Akademii Chopinowskiej, Klubu Przyrodnika i Zajęcia umuzykalniające dla dzieci od 0-3 lat odbywają się w Pawilonie Preludium i w Parku oddziału Muzeum Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli.

Obowiązuje rezerwacja miejsc. Koszt: 15 zł/zajęcia; 45 zł za karnet na 4 zajęcia.

Lekcje muzealne

Składają się z części przeprowadzanej na wystawie czasowej oraz zajęć muzycznych i plastycznych organizowanych w sali edukacyjnej. W oparciu o tematykę wystawy czasowej Chopinowi. Trzy pomniki dla kompozytora 1894 – 1926 – 1961 i w powiązaniu z podstawą programową realizowaną na poszczególnych etapach kształcenia zapraszamy grupy przedszkolne oraz klasy 1-3 szkół podstawowych na zajęcia o tematyce:

- Kim jest artysta?
- Rytm jest muzyki tętnem
- Sztuka współczesna dla najmłodszych
- Uczniom klas 4-6 szkół podstawowych proponujemy wybór poniższych tematów lekcji muzealnych:
- Gdy wyraz „secesja” wymawiać pojęła, witała tym wyrazem wszystkie nowe dzieła
- Muzyka, plastyka i słowo na tropie rytmu
- Od obelisku do pomnika w ruchu. Historia kilku wizerunków Fryderyka Chopina
- Szkice i druki
- Muzealnik z klasą

Obowiązuje rezerwacja miejsc. Koszt: 100 zł przy zakupie pojedynczej lekcji, 80 zł za 1 lekcję przy zakupie pakietu 4 lekcji. Czas trwania lekcji: 60 minut, maksymalna liczba uczestników: 25 osób.

Kontakt, informacja, rezerwacja:

- Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie: bilety.muzeum@nifc.pl, tel. 22 44 16 251/252 (wtorek-niedziela, g. 11.00-20.00).
- Dom Urodzenia Fryderyka Chopina, Żelazowa Wola 15: zelazowa-wola.rezerwacje@nifc.pl, bowczuk@nifc.pl, tel. (+48 46) 863 33 00, (+48 46) 861 11 98 (wtorek-niedziela, g. 9.00-16.00).

www.chopin.nifc.pl, www.chopin.museum

Odkrywamy tajemnice warszawskich lasów

Rozmowa z **Bartoszem Popczyńskim**, edukatorem z Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej Lasów Miejskich – Warszawa

Warszawa raczej nie kojarzy się z lasami.

A jednak wyróżnia się pod tym względem na tle innych europejskich stolic. Lasy stanowią 15 proc. powierzchni naszego miasta. Niby mało, ale niewiele jest w Europie stolic, które w swoich granicach posiadają obszary leśne. Oprócz Warszawy ma je jeszcze Berlin i Sztokholm. Warszawskie lasy składają się z aż 27 różnych kompleksów.

Jakie tajemnice skrywają?

Tak naprawdę jest ich bardzo dużo, i wciąż wiele jest niepoznanych. Mam tu na myśli nie tylko te przyrodnicze, ale i historyczne. Przyroda jest zaskakująca i ciągle odkrywamy coś fantastycznego. Mało kto wie, że można w lasach warszawskich spotkać łosie, a przy odrobinie szczęścia również borsuki. Wbrew pozorom świat zwierząt w mieście jest niezwykle bogaty. Mieszkają tu oczywiście pospolite zwierzęta takie jak: dziki, sarny, czy lisy, ale możemy też obserwować ptaki drapieżne, nietoperze, a z owadów np. kozioroga dębosza czy rozpylaka. Z roślin natomiast warto wspomnieć chociażby o bukach, które naturalnie występują na południu i północy naszego kraju, zatem powinny omijać Warszawę. Jednak w Lesie Kabackim rosną i nawet niektóre z nich są pomnikami przyrody. Poza tym nasze oko ucieszą również okazałe dęby i sosny rosnące w większych lasach warszawskich.

Czy mieszkańcy stolicy doceniają to bogactwo? Czy dzieci są częstymi gośćmi w lesie?

Różnie z tym bywa, niektórzy przychodzą często, jeżdżą na rowerach, spacerują, ale zdarza się i tak, że dziecko widuje las bardzo rzadko, a przecież wystarczy tylko wyjść z domu i przemierzyć kilka kilometrów lub nawet mniej, aby znaleźć się w otoczeniu przyrody.

A może po prostu dzieci nie są tym zainteresowane?

Wręcz przeciwnie. Sporo z nich z chęcią wchodzi do lasu, chcą słuchać i uczyć się o lesie, będąc w lesie. Jeśli w ciekawy i atrakcyjny sposób pokażemy to środowisko, dziecko z pewnością się zainteresuje.



Taka idea przyświecała twórcom Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej?

Jesteśmy częścią miejskiej jednostki Lasy Miejskie – Warszawa, stworzoną w celu edukowania wszystkich mieszkańców stolicy. Zajmujemy się organizacją oraz prowadzeniem zajęć przyrodniczych dedykowanych dla wszystkich grup wiekowych – od przedszkolaków do seniorów. Staramy się wzbogacać wiedzę uczestników zajęć jednocześnie rozwijając zainteresowanie przyrodą oraz zachęcamy do poznawania świata przyrody.

Co jest dla dzieci największą atrakcją podczas takich zajęć?

Wydaje mi się, że forma nauki poprzez zabawę. Dzieci podczas zabaw dowiadują się np. jak latają ptaki w kłuczu, co zjada dzik, czym różni się sarna od jelenia, jak postrzegają świat owady lub jakie gatunki drzew występują w lasach. I to jest chyba największą atrakcją. Oczywiście dokładamy wszelkich starań, aby zajęcia były ciekawe i atrakcyjne, a dodatkowo aktywizowały wszystkie zmysły. Podczas zajęć w budynku czy w lesie nie ma miejsca na nudę!

Jakie pomoce dydaktyczne są wykorzystywane podczas zajęć?

Mamy ich tutaj naprawdę dużo. Pierwsze widać jeszcze przed wejściem do budynku. Oczywiście bez dobrych środków dydaktycznych trudno jest prowadzić zajęcia, jednak nie muszą to być od razu skomplikowane i drogie przedmioty. Mogą to być bardzo proste

elementy takie jak sznurek, papier, kolorowe obrazki lub wszystko to, co znajdziemy w lesie: patyk, liść, żołądź – wystarczy tylko to umiejętnie wykorzystać. Wiele pomocy dydaktycznych wykorzystywanych na zajęciach wykonujemy sami, dobrze jest mieć również coś bardziej zaawansowanego. Doskonałym przykładem są pluszowe ptaszki, które odwzorowują prawdziwe ptaki i posiadają umiejętność wydawania takich samych odgłosów jak ich naturalni bracia. Często wykorzystywaną pomocą jest tablica dźwiękowa, która umożliwi zaprezentowanie odgłosów poszczególnych zwierząt. Dzięki dotacji udzielonej przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej mogliśmy zakupić wiele przydatnych pomocy, wśród nich znalazł się również specjalnie nagrany film pokazujący czym jest las z perspektywy Rudej bohaterki, czyli wiewiórki.

Czy dzięki takim warsztatom dzieci chętniej odwiedzają potem lasy?

Możliwe, że tak. Z pewnością opuszczając nasze Centrum mają trochę większą wiedzę niż przed przybyciem, są bogatsi w pewne doświadczenia. Coś zobaczyły, coś poznały, więc to może być pierwszym bodźcem do samodzielnego wyruszenia w las.

Powoli nadchodzi zima, czy to oznacza, że Centrum będzie zamknięte dla zwiedzających?

Chociaż zimą las jest uśpiony (ale jak wiadomo życie się w nim toczy, jednak z mniejszą intensywnością niż wiosną) to my działamy pełną parą. Zajęcia dla szkół zostaną wzbogacone o rozpoznawanie gatunków drzew iglastych, natomiast dla przedszkoli pojawi się



temat: „Zimowy las – czy cały las zimą śpi?” W grudniu z racji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, będziemy tworzyli ozdoby choinkowe, poza tym w cyklu Las dla rodzin, podobnie jak w zeszłym roku pojawią się wilki oraz będziemy obserwować obrączkowanie ptaków. To niesamowita okazja do przyjrzenia się z naprawdę bliska dzikim ptakom, które przylatują do karmnika. Ponadto zostaną one dokładnie przedstawione na wykładzie dla dorosłych. Już w Nowym Roku będziemy też uczestniczyć w warsztatach stolarskich oraz zmierzmy się z naturalnym barwieniem tkanin. Bardzo serdecznie zapraszamy!

Centrum Edukacji Przyrodniczo – Leśnej Lasów Miejskich – Warszawa – to przestrzeń do wspólnego odkrywania tajemnic przyrody. Zaangażowany zespół edukatorów, a także współpracujący eksperci, co miesiąc przygotowują bogatą ofertę zajęć, z których bezpłatnie mogą skorzystać wszyscy mieszkańcy stolicy. Podstawową ofertę edukacyjną stanowią zajęcia dla szkół i przedszkoli realizowane w formie stacjonarnej, terenowej lub łączonej. Tematy zajęć dostosowane są do wieku uczestników oraz zmieniających się pór roku.



Żegnaj szkoło... demokratyczna

Szkoły bez lekcji, ocen i nauczycieli nieco wyhamowały. Rodzice, którzy jeszcze niedawno z entuzjazmem zapisywali swoje dzieci do takich placówek, dziś często je z nich zabierają. Zrobił to nawet twórca pierwszej takiej szkoły w Polsce.

Mowa o szkołach demokratycznych, które w naszym kraju zaczęły powstawać kilka lat temu. Twórcą pierwszej z nich był Michał Jankowski, przedsiębiorca z Poznania, tata trojga dzieci.

– Zaczęło się od tego, że nasz najstarszy syn źle czuł się w tradycyjnej szkole – opowiada Michał Jankowski. – Wtedy pokazaliśmy mu, jak działają szkoły demokratyczne. Spodobało mu się to i kiedy miał 10 lat wyjechał do Anglii, do najstarszej na świecie szkoły demokratycznej Summerhill. Spędził tam półtora roku i wrócił bardzo odmieniony. Widząc pozytywną zmianę jaka w nim zaszła, postanowiliśmy doprowadzić do uruchomienia w Polsce szkoły demokratycznej.

Tańczą, śpiewają, zwiedzają Kraków

Tak powstała Poznańska Trampolina, a w ślad za nią kolejne szkoły, w których dzieci same decydują czego się uczą, kiedy i czy w ogóle, a także na równi z dorosłymi ustanawiają prawa panujące w szkole. Lekcje nie są tu obowiązkowe. Dzieci zwykle uczestniczą w zajęciach z dwóch powodów: bo je to interesuje, albo jest to dla nich ważne, np. ze względu na egzaminy klasyfikacyjne. – Uczniowie są wolni, nikt ich nie zmusza, by wykonywali określoną czynność, ale z czasem sami zauważają, że pewne rzeczy opłaca się robić – tłumaczy Michał Jankowski. – W tradycyjnej szkole motywacja do nauki zwykle płynie z zewnątrz. Dzieci uczą się, bo otrzymują za to oceny, a gdy ten bodziec zanika, przestają się uczyć. W szkole demokratycznej motywacja zawsze jest wewnętrzna. Dzieci same motywują się do nauki.

Michał Jankowski przyznaje, że pierwsze dni w takiej szkole to dla większości dzieci prawdziwy szok. Na początku chodzą po budynku, wszędzie zaglądają, rzadko chcą brać udział w zajęciach, zachłystują się wolnością. – Prawo do wolności, to również prawo do nicnierobienia – przekonuje Michał Jankowski.

W Krakowie pierwsza szkoła demokratyczna powstała dwa lata temu. Dziś uczęszcza do niej 16 uczniów w wieku od 7 do 18 lat. – Uczymy się i spędzamy czas w szkole na zasadach ustalanych wspólnie

przez dzieci i mentorów (pełnią rolę nauczycieli – red.). Generalnie dzieci robią, co chcą, wiele z nich po prostu odpoczywa po przejściach w szkołach systemowych, a my obserwujemy, towarzyszymy i kiedy trzeba, podsuwamy jakieś pomysły. Nasi uczniowie czytają, piszą, czasem wykonują coś ręcznie, tańczą, śpiewają, rysują, dyskutują, oglądają filmy, grają, uczą się – z podręczników i z życia, śpią, skaczą, chodzą na spacer, zwiedzają Kraków – mówi Agata Kluczevska, założycielka krakowskiej „Wolnej Chaty”.

Nie ma prawdziwej wolności

Obecnie w Polsce działa kilkanaście takich szkół, najwięcej w Warszawie. Uczy się w nich ok. 300 dzieci. Nie wszyscy jednak wytrzymują. Okazuje się, że po początkowym zachłystnięciu nowym trendem, przybywa rodziców, którzy zabierają pociechy ze szkół demokratycznych. Zrobił to nawet twórca Trampoliny. – Nasza szkoła zderzyła się z polską rzeczywistością – przyznaje Michał Jankowski. – Przede wszystkim problemem jest zdobycie odpowiedniej kadry do pracy z dziećmi, nauczyciele ze szkół systemowych nie bardzo się do tego nadają, a ci spoza systemu mimo dobrych chęci, nie zawsze mają odpowiednie kompetencje do pracy w takich warunkach.

Trampolina nadal działa i jak zaznacza jej twórca idzie w „dobrym kierunku”. Sam jednak założył nową szkołę, która choć oparta na podobnych zasadach (uczniowie i nauczyciele razem tworzą miejsce, w którym uczenie się jest ważniejsze niż nauczanie, co pozwala dzieciom stopniowo przejmować odpowiedzialność za swój rozwój i samodzielne planowanie życia), jest jednak szkołą systemową, a więc taką, która realizuje podstawę programową, jest zarejestrowana i podlega kontroli kuratorium oświaty. Uczniowie muszą przychodzić na lekcje i są za pracę oceniani.

Natomiast szkoły demokratyczne są szkołami tylko z nazwy. Nie istnieją w polskim systemie edukacji. Ich uczniowie korzystają z tego samego zapisu ustawy oświatowej co homeschoolersi, który mówi o spełnianiu obowiązku szkolnego poza szkołą. Dzieci z demokratycznych placówek formalnie są zapisane do zwykłej szkoły, której dyrektor wydaje im pozwolenie na taką naukę. Tam zdają co roku egzaminy klasyfikacyjne. Jeśli ich nie zaliczą muszą wrócić do systemu. Dzieci mają też obowiązek przystąpienia do państwowych egzaminów zewnętrznych. – Dlatego w polskich szkołach demokratycznych dzieci nie mogą w pełni decydować o tym, czego i kiedy się uczą, w przeciwieństwie do takich szkół w Wielkiej Brytanii czy USA – ubolewa Aleksandra Domagała, założycielka Wolnej Szkoły Harmonia w Warszawie.



Dlatego w polskich szkołach demokratycznych nie ma prawdziwej wolności – ubolewa Aleksandra Domagała, założycielka Wolnej Szkoły Harmonia w Warszawie.

Konieczność przystąpienia do egzaminów i testów kwalifikacyjnych często spędza sen z powiek rodzicom demokratycznych uczniów i dlatego nie wszyscy wytrzymują w tym systemie. – Zwykle rodzice uważają, że szkoła jest najważniejsza, że jak dziecko nie radzi sobie z nauką i zbiera słabe stopnie, to nie poradzi sobie również w życiu – mówi Aleksandra Domagała. – My wiemy, że szkolna wiedza nie jest najważniejsza, to zaledwie ułamek prawdziwego życia.

Osoby prowadzące taką formę nauczania uparcie powtarzają, że każde dziecko jest gotowe do wzięcia odpowiedzialności za swoją edukację, za to nie każdy rodzic się do tego nadaje. – Często postrzegają oni świat jako arenę ciągłej walki, na której trzeba się stale przepychać, by do czegoś dojść, nie widzą natomiast całego świata możliwości. Te swoje wizje i lęki projektują potem na dzieci – tłumaczy Jankowski.

1300 zł czesnego i pół godziny lekcji dziennie

Równie istotne są jednak kwestie finansowe. Szkoła, która praktycznie za nic nie odpowiada, sporo kosztuje, bo nie otrzymuje ani grosza z budżetu państwa. W warszawskiej Wolnej Szkole Harmonia czesne wynosi 1300 za miesiąc, w Krakowie rodzice muszą za-

placić 950 zł za miesiąc, ale są też takie, które kosztują ponad 1800 miesięcznie.

– Przypadki zabierania dzieci ze szkół demokratycznych rzeczywiście się zdarzają, ale przyczyny są różne – mówi Aleksandra Domagała. Sama zabrała syna z takiej placówki, między innymi dlatego, że odnosiła wrażenie, że przez 3 lata głównie zajmował się tam graniem w gry komputerowe, a jej trudno to było zaakceptować, mimo że rozwijał się doskonale. – Wtedy postawiłam założyć Harmonię, w której komputery wykorzystywane są tylko do celów edukacyjnych – dodaje Aleksandra Domagała.

Tu też nie ma specjalnie dużo nauki. Oczywiście takiej w klasycznym rozumieniu. Lekcje trwają zwykle pół godziny dziennie i oczywiście są dobrowolne, przez resztę czasu dzieci się bawią. – Łączą się w podgrupy i wspólnie rysują, układają klocki, biegają po ogrodzie, majsterkują. Czas poświęcony na zabawę nie jest czasem straconym. Dzieci nie tylko się uczą, ale także regulują swoje emocje – przekonuje Aleksandra Domagała.

Wyniki się nie liczą

W Harmonii uczy się obecnie 26 dzieci w różnym wieku. Żaden z nich nie oblał jeszcze egzaminu klasyfikacyjnego. Nie wszyscy, co prawda mieli rewelacyjne wyniki, ale to nie jest dla nich najważniejsze. Ważne żeby zaliczyć i móc pozostać poza systemem. Być może kluczem do sukcesu jest też to, że uczniowie demokra-

tyczni zwykle zapisani są do szkół systemowych przyjaznych takiej formie edukacji i tam zdają egzaminy, przygotowane przez tamtejszych nauczycieli. Szkołom nie zależy na oblewaniu dzieci, bo po pierwsze uważają, że taka forma edukacji jest dla nich dobra, a po drugie otrzymują za nich subwencję z budżetu państwa. Od stycznia została ona obcięta niemal o połowę i teraz wynosi 370 zł miesięcznie na dziecko.

Ministerstwo Edukacji choć płaci za naukę poza szkołą, tak naprawdę nie interesuje się efektami takiego nauczania i nie ma pojęcia, jak radzą sobie ci uczniowie.

Jakiś czas temu o ich wyniki dopytywał w ministerstwie Rzecznik Praw Dziecka. Nie uzyskał jednak konkretnej odpowiedzi.

– Nie posiadamy takich danych – słyszymy od Justyny Sadlak z biura prasowego MEN.

Szkoły przyszłości?

Michał Jankowski jest przekonany, że szkoły demokratyczne mimo przejściowych problemów są przyszłością polskiego systemu edukacji. – Kiedyś uważano, że samochody elektryczne się nie przyjmą, a dziś słyszymy, że za 15 lat w Niemczech będzie można produkować i sprzedawać wyłącznie takie pojazdy – mówi twórca Trampoliny.

Podobnego zdania jest Katarzyna Hall, była minister edukacji, która w Gdańsku założyła szkoły oparte o ideę edukacji demokratycznej. – W ciągu 10, góra 20 lat cały system edukacji przejdzie gruntowną zmianę w kierunku tego, co dziś proponują szkoły demokratyczne – twierdzi była minister.

Jej zdaniem system klasowo-lekcyjny z klasycznym ocenianiem, jakie obowiązuje w masowej edukacji, wkrótce wyczerpie swoją skuteczność, a powstawanie szkół opartych o ideę edukacji demokratycznej, to nic innego, jak próba poszukiwań bardziej efektywnych metod nauczania.

To dość zaskakujące słowa w ustach osoby, która była najdłużej urzędującym ministrem edukacji w wolnej Polsce. – Nasi uczniowie osiągają coraz lepsze wyniki w międzynarodowych badaniach, a skoro jesteśmy tak wysoko, jeśli chodzi o nauczanie podstawowych umiejętności, to nadszedł czas, by zastanowić się, co możemy zrobić, by było jeszcze lepiej – tłumaczy Katarzyna Hall. – Obecnie główne wyzwania, przed jakimi stoimy, to jak lepiej uczyć kreatywności, innowacyjności, współpracy, czy posługiwania się nowymi technologiami – dodaje była minister.

Jej zdaniem system demokratyczny lepiej od klasycznego odpowiada na to zapotrzebowanie.

Wyspy oporu przeciw wychowywaniu „korposzczurów”

Twórcą idei szkół wolnościowych jest Alexander Sutherland Neill, który mawiał, że „lepiej być szczę-

śliwym zamiataczem ulic, niż nieszczęśliwym profesorem uniwersytetu”.

Obecnie na świecie istnieje ponad 200 takich szkół – m.in. w Anglii, Niemczech, Japonii, Stanach Zjednoczonych, Holandii i Izraelu.

– Praktycznie każda z nich jest inna, a tym, co je łączy, jest wspólna filozofia, oparta na współczesnej wiedzy o procesach uczenia się oraz na głębokim szacunku do człowieka. Są takie szkoły, w których zajęcia odbywają się regularnie i takie – jak na przykład nowojorska Manhattan Free School i wszystkie szkoły Sudbury – w których w ogóle nie ma zorganizowanych lekcji; uczniowie przychodzą tam, żeby się spotkać, porozmawiać, poczytać książki, pobawić się i sami mogą zdecydować, czy chcą mieć jakieś zajęcia – mówi Agata Kluczevska.

Prof. Bogusław Śliwerski, przewodniczący Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN od lat obserwuje szkoły demokratyczne działające na świecie. – Są to szkoły bardzo głębokiej niszy i nie ma szans, by w społeczeństwach wysokorozwiniętych, gdzie trzeba walczyć o jak najlepsze wykształcenie, takie szkoły stały się czymś więcej niż tylko wyspami oporu przeciw wychowywaniu „korposzczurów”. Te szkoły nie muszą gwarantować, a i rodzice tego nie oczekują, że wychowankowie poradzą sobie kiedyś na rynku pracy.

Mimo to, jak przyznaje prof. Śliwerski, absolwenci tych szkół mają się bardzo dobrze. – To wyjątkowo ciekawe osobowości – podkreśla prof. Śliwerski. – Warto zaznaczyć, że żaden z nich nigdy nie wszedł w konflikt z prawem, a to oznacza, że potrafią żyć w społeczeństwie.

W zdecydowanej większości absolwenci szkół demokratycznych to przedstawiciele wolnych zawodów. Najwięcej jest wśród nich artystów, grafików, dziennikarzy, ale także naukowców reprezentujących nauki przyrodnicze. Jedna trzecia to osoby wykonujące zawody służby publicznej: pracownicy socjalni, pielęgniarki, nauczyciele, streetworkerzy. – Tacy świeccy misjonarze. To dlatego, że poprzez system, w którym byli wychowywani są bardziej wyczuleni na potrzeby drugiego człowieka. Około dziesięć procent absolwentów to z kolei osoby, które określam mianem włóczędzy-złoteraczki. Potrafią wiele zrobić, pomogą przy malowaniu, naprawie ciekącego kranu, czy budowie domu.

– Generalnie osoby, które przeszły przez taką edukację są dobrze przystosowane do życia społecznego, mają wysoką samoocenę i są całkowicie niepodatne na wpływy zewnętrzne. Decydują o swoim losie od początku do końca – dodaje prof. Śliwerski.

Aleksandra Domagała właśnie takiej przyszłości chce dla swoich dzieci. Nie zależy jej na tym, na czym zależy większości rodziców, by dziecko skończyło studia, najlepiej medyczne, i miało dobrze płatną posadę. – Chcę, żeby byli świadomymi osobami, żeby brali odpowiedzialność za siebie i swoje wybory, żeby ubogacili świat – mówi założycielka Harmonii.

Angielski miejski, wiejski i ... prywatny

Nauka języków obcych w szkołach publicznych traktowana jest po macoszemu. Po reformie edukacji będzie jeszcze gorzej.

Zgodnie z unijnymi rekomendacjami, nauczanie języka obcego powinno być prowadzone od trzeciego roku życia. Niektóre kraje, na przykład Hiszpania, już wprowadziły u siebie takie rozwiązania. W Polsce od ubiegłego roku obowiązkowe zajęcia z języka angielskiego mają dzieci w zerówkach, a więc od września dotyczy to głównie dzieci sześciolletnich, bo zerówka dla pięciolatek nie jest już obowiązkowa.

– W dzisiejszych czasach opanowanie jednego języka obcego, to za mało – podkreśla dr Joanna Rokita-Jaśkow z Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. – Dlatego im wcześniej rozpocznie się taką naukę, tym lepiej, bo dziecko ma szansę nauczyć się więcej języków w przyszłości. Jeśli chcemy, żeby nasze dzieci bez kompleksów funkcjonowały we współczesnym świecie, to warto inwestować w naukę języków od najmłodszych lat.

Ekspertki podkreślają też, że w nauce języka obcego najważniejsze są: intensywność, systematyczność; nauka w małych grupach oraz częste powtórki. – Nie wystarczy chodzić na angielski dwa razy w tygodniu. Chcąc w miarę dobrze opanować język potrzeba minimum czterech lekcji tygodniowo – twierdzą metodycy nauczania.

Większość polskich uczniów o takim luksusie może jedynie pomarzyć.

Dwie godziny w tygodniu

Zgodnie z ministerialnym rozporządzeniem w klasach I-III dzieci mają 2 godziny w tygodniu języka angielskiego, a w klasach IV-VI – trzy godziny.

Dyrektorzy mają też tzw. godziny do dyspozycji, które mogą przeznaczać na wybrane przez siebie zajęcia. Część dodaje uczniom kolejną lekcję angielskiego, ale nie zawsze, bo potrzeb jest zwykle więcej niż godzin do dyspozycji.

W większych miastach i tak nie jest źle pod tym względem. W Krakowie sporo szkół dostało od miasta pieniądze na realizację innowacji pedagogicznej polegającej na dodatkowych lekcjach z angielskiego, a jeszcze do ubiegłego roku szkolnego, ok. 100 krakowskich placówek korzystało z programu „Angielski 5 razy

w tygodniu”, który wygrał w głosowaniu nad budżetem obywatelskim. W lekcjach finansowanych z BO brało udział ok. 20 tys. dzieci.

– Wiele z nich poprawiło swoje wyniki – zaznacza Łukasz Wantuch, krakowski radny i pomysłodawca projektu. – Jedna z dyrektorek przyznała nawet, że dzięki programowi jej uczniowie napisali sprawdzian szóstoklasisty o 12 proc. lepiej niż ich koledzy rok wcześniej, kiedy programu w szkole jeszcze nie było.

Tym razem projekt przepadł w głosowaniu, ale Łukasz Wantuch zapowiada, że zgłosi go ponownie za rok. – Widzę, że to ma sens – mówi radny. – Obowiązkowych lekcji z języka obcego jest w szkołach publicznych zdecydowanie za mało, dlatego część rodziców zmuszona jest posyłać dzieci na dodatkowe lekcje. Tymczasem tylko codzienny kontakt z językiem daje szansę na jego dobre opanowanie. Sam nauczyłem się języka dopiero w liceum, kiedy poszedłem do klasy z wykładowym angielskim. Dzięki temu dziś mogę się nim swobodnie posługiwać.

Miliony Polaków na kursach, a bariera rośnie

Według szacunków Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Jakości w Nauczaniu Języków Obcych PASE na kursach w szkołach językowych (których w całej Polsce jest ok. 3 tys.) doszkała się około milion Polaków. Drugie tyle korzysta z prywatnych korepetycji. W warszawskich szkołach na dodatkowe lekcje chodzi nawet 80 proc. uczniów. To głównie dzięki temu uczniowie z miast jako tako radzą sobie na egzaminach zewnętrznych.

Zdecydowanie gorzej sprawa wygląda na wsiach i w małych miejscowościach. Pokazał to już pierwszy egzamin gimnazjalny z języka obcego. Po publikacji wyników, prof. Krzysztof Konarzewski, ówczesny dyrektor CKE oświadczył: – Ten test był bolesną chwilą prawdy dla polskiego systemu edukacji. Chodziło o ogromną dysproporcję pomiędzy uczniami ze wsi i miasta, którą pokazał zwłaszcza test z angielskiego. Wynik uczniów, chodzących do wiejskich szkół był średnio o 6 punktów niższy niż wynik uczniów z dużych miast. – Wnioski powinno wyciągnąć ministerstwo edukacji, kuratoria oświaty, a także samorządy i dyrektorzy szkół – powiedział wówczas prof. Konarzewski.

Tak się jednak nie stało. Jak wynika z raportu „Bariera rośnie. Język angielski w gimnazjach wiejskich”, przygotowanego przez Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, z roku na rok te dysproporcje zamiast zanikać pogłębiają się. W kolejnym roku, różnica w wy-

ku wzrosła do prawie 7 punktów na niekorzyść dzieci ze wsi. Prof. Krzysztof Konarzewski tak określił to zjawisko – „mamy w kraju dwa języki angielskie: wiejski i miejski”.

Angielski miejski, wiejski i ... prywatny

Można pokusić się o stwierdzenie, że jest jeszcze trzeci: ten nauczany w szkołach prywatnych. Uczniowie z tych placówek co roku osiągają najlepsze wyniki na sprawdzianach i egzaminach. – Proszę mi wierzyć, że te sukcesy okupione są bardzo dużym wysiłkiem zarówno uczniów, jak i nauczycieli – zapewnia dyrektor Roman Byszewski, który w Krakowie prowadzi trzy prywatne szkoły im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. – To nie jest do końca tak, jak twierdzą niektórzy, że dostajemy zdolniejsze dzieci, więc łatwiej nam osiągnąć dobry wynik. Często przychodzą do nas uczniowie z różnymi problemami, a my robimy wszystko, by im pomóc.

Z publikowanego poniżej rankingu stworzonego na podstawie wyników tegorocznego sprawdzianu szóstoklasisty z języka angielskiego jasno wynika, że prym w nauczaniu tego przedmiotu wiodą właśnie szkoły prywatne, społeczne, czy katolickie. Czyli niepubliczne. Wiele z nich to szkoły dla naprawdę bogatych ludzi. Roczne czesne to wydatek rządu 20 tys. zł

Co dzieci otrzymują w zamian? Chociażby to, że zamiast dwóch podstawowych lekcji angielskiego, mają kontakt z językiem nawet przez 11 godzin w, a nauka drugiego języka obcego rozpoczyna się zwykle od czwartej, a czasem nawet trzeciej klasy.

Minister zabroni mówić po polsku

Tymczasem zgodnie z ministerialnym rozporządzeniem nauka drugiego języka obcego w szkołach publicznych rozpoczyna się dopiero w gimnazjum. Po zmianach, drugi język obcy ma być wprowadzany od siódmej klasy szkoły podstawowej, a więc uczniowie przed pójściem do szkoły średniej będą się go uczyć jeszcze krócej niż obecnie, bo tylko przez dwa lata.

Minister edukacji Anna Zalewska przekonuje jednak, że kierowany przez nią resort stawia na nowoczesną edukację językową, a jej pomysłem na to jest wprowadzenie zakazu mówienia po polsku na lekcjach z języka obcego.

Ranking mazowieckich szkół podstawowych z najlepszymi wynikami z języka angielskiego

W kolejności podajemy: nazwa szkoły, miejscowość i adres, liczba uczniów piszących arkusz standardowy (nie uwzględniono szkół, w których do egzaminu przystąpił tylko jeden uczeń), średni wynik w procentach ze sprawdzianu 2016 z języka angielskiego

Miejsce 1. – wynik 99,6 proc.

Podstawowa Szkoła Międzynarodowa The International School ● Warszawa Jagielska 2 ● 16 ● 99,6

Miejsce 2. – wynik 99,5 proc.

Polsko-Francuska Niepubliczna Szkoła Podstawowa „La Fontaine” ● Warszawa W. Rutkiewicz 2 ● 4 ● 99,5
Niepubliczna Polsko – Angielska Szkoła Podstawowa „Vancouver Schools” ● Warszawa Globusowa 38 ● 4 ● 99,5

Miejsce 3. – wynik 99,3 proc.

Polsko – Angielska Szkoła Podstawowa Mentis ● Warszawa Piwoniowa 18 ● 16 ● 99,3

Miejsce 4. – wynik 99,2 proc.

Bednarska Szkoła Podstawowa ● Warszawa Kawalerii 5 ● 18 ● 99,2

Miejsce 5. – wynik 99 proc.

Multischool Międzynarodowa Szkoła Podstawowa ● Warszawa Niedźwiedzia 46 ● 9 ● 99

Miejsce 6. – wynik 98,9 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 5 STO im. Zawiszy Czarnego ● Warszawa Paryska 25 ● 12 ● 98,9
Społeczna Szkoła Podstawowa nr 30 STO ● Warszawa Astronautów 11 ● 32 ● 98,9

Miejsce 7. – wynik 98,8 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 26 STO ● Warszawa Puławska 97B ● 34 ● 98,8
Kanadyjska Szkoła Podstawowa nr. 84 ● Warszawa Błęska 7 ● 20 ● 98,8

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 41 w Prywatnym Zespole Szkół w Warszawie ● Warszawa Świętojerska 24 ● 24 ● 98,8

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 47 im. Roberta Schumana Fundacji Primus ● Warszawa Zoltana Balo 1 ● 63 ● 98,8

Miejsce 8. – wynik 98,7 proc.

Integracyjna Podstawowa Szkoła Montessori ● Warszawa ● Halna 20 ● 3 ● 98,7

Miejsce 9. – wynik 98,6 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 14 im. Dzieci Zjednoczonej Europy STO ● Warszawa ● Bachmacka 3 ● 17 ● 98,6

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Warsaw Montessori School ● Warszawa Szwoleżerów 4 ● 11 ● 98,6

Miejsce 10. – wynik 98,5 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 100 STO w Warszawie ● Warszawa ● ul. Wolumen 3 ● 13 ● 98,5
Szkoła Podstawowa Nr 20 im. Jana Gutenberga Fundacji Szkolnej ● Warszawa Obrzeźna 12a ● 84 ● 98,5

Szkoła Podstawowa Niepubliczna Nr 81 Fundacji „Rodzice Dzieciom” w Warszawie ● Warszawa Nowowiejska 39A ● 35 ● 98,5

Zespół Szkół Podstawowej nr 9 i Gimnazjum nr 9 STO ● Warszawa Wiolinowa 6 ● 33 ● 98,5

Miejsce 11. – wynik 98,4 proc.

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 92 ● Warszawa Patriotów 347 ● 41 ● 98,4

Academy International Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa ● Warszawa ul. Karolkowa 49 ● 5 ● 98,4

Miejsce 12. – wynik 98,3 proc.

Nowa Prywatna Szkoła Podstawowa w Milanówku ● Milanówek Brzozowa 1 ● 18 ● 98,3

Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Sapere Aude” ● Rajszew Modlińska 75 ● 4 ● 98,3

Miejsce 13. – wynik 98,2 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 2 im. Polskich Matematyków Zwycięzców Enigmy STO ● Warszawa Działwy 6 ● 35 ● 98,2

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 13 im. Lotników Amerykańskich ● Warszawa Wóycickiego 1/3 bud.13 ● 59 ● 98,2

Miejsce 14. – wynik 98,1 proc.

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 51 im. Jana Brzechwy w Warszawie ● Warszawa Przy Parku 36 ● 22 ● 98,1

Miejsce 15. – wynik 98 proc.

Szkoła Podstawowa Niepubliczna Kolegium św. Stanisława Kostki Katolickiego Stowarzyszenia Wychowawców ● Warszawa Teresińska 9 ● 1 ● 98

Warsaw Bilingual School Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa ● Warszawa Radarowa 6 ● 1 ● 98

Miejsce 16. – wynik 97,9 proc.

Państwowa Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I st. im. E. Młynarskiego w Zespole Państwowych Szkół Muzycznych ● Warszawa Miodowa 22 CD ● 28 ● 97,9

Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1 ● Warszawa ul. Wspólna 35 ● 14 ● 97,9

Miejsce 17. – wynik 97,8 proc.

Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Noblistów Polskich w Otwocku ● Otwock ul. Czerska 21 ● 4 ● 97,8

Miejsce 18. – wynik 97,7 proc.

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 62 im. Joanny Kolasieńskiej ● Warszawa ul. Skrajna 10 ● 13 ● 97,7

Miejsce 19. – wynik 97,5 proc.

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 97 w Warszawie ● Warszawa ul. Abramowskiego 4 ● 35 ● 97,5

Miejsce 20. – wynik 97,4 proc.

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 98 DIDASK ● Warszawa ul. Terespolska 19 ● 31 ● 97,4

Miejsce 21. – wynik 97,1 proc.

Szkoła Podstawowa nr 2 Przymierza Rodzin im. ks. Jana Twardowskiego ● Warszawa ul. Raclawicka 14 ● 27 ● 97,1

Prywatna Żeńska Szkoła Podstawowa Nr 78 im. Cecylii Plater – Zyberkówny ● Warszawa ul. Piękna 24/26 ● 16 ● 97,1

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 63 im. Wisławy Szymborskiej ● Warszawa Wał Miedzeszyński 141 ● 25 ● 97,1

Miejsce 22. – wynik 97 proc.

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 39 w Pruszkowie ● Pruszków ul. Kościelna 5 ● 16 ● 97

Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Nasza Szkoła” im. Janusza Korczaka ● Warszawa ul. Liczydło 3 ● 23 ● 97

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 49 ● Warszawa ul. J.S Bacha 2 ● 61 ● 97

Społeczna Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego STO ● Warszawa ul. Polinezyjska 10A ● 35 ● 97

Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Argonaut ● Warszawa ul. Na Skraju 32 ● 10 ● 97

Miejsce 23. – wynik 96,8 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 35 im. Noblistów Polskich Społecznego Towarzystwa Oświatowego ● Legionowo ul. Targowa 22 ● 12 ● 96,8

Szkoła Podstawowa Chocimska ● Warszawa ul. Chocimska 5 ● 12 ● 96,8

Prywatna Szkoła Podstawowa im. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy nr 108 w Warszawie ● Warszawa ul. Krynoliny 9/11 ● 9 ● 96,8

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 11 Społecznego Towarzystwa Oświatowego ● Warszawa ul. Toruńska 23 ● 36 ● 96,8

Społeczna Szkoła Podstawowa Nr 4 im. Władysława Grabskiego STO ● Warszawa ul. Traktorzystów 16 ● 24 ● 96,8

Miejsce 24. – wynik 96,7 proc.

International American School Sp.z.o.o Amerykańska Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 44 ● Warszawa ul. Stefana Dembego 18 ● 3 ● 96,7

Miejsce 25. – wynik 96,6 proc.

No Bell Szkoła Podstawowa Montessori ● Konstancin-Jeziorna ul. Mirkowska 39 ● 24 ● 96,6

Brytyjska Szkoła Podstawowa The British School nr 91 w Warszawie ● Warszawa ul. Limanowskiego 15 ● 37 ● 96,6

Miejsce 26. – wynik 96,5 proc.

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Tosi i Franka ● Grodzisk Mazowiecki ● Kopernika 12 ● 2 ● 96,5

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 10 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego STO ● Warszawa ul. Ostrobramska 72 ● 34 ● 96,5

Katolicka Szkoła Podstawowa nr 7 im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego ● Warszawa ul. Ogrodowa 3A ● 31 ● 96,5

Miejsce 27. – wynik 96,2 proc.

Szkoła Podstawowa nr 2im. św. Teresy od Dzieciątka Jezus ● Podkowa Leśna ul. Modrzewiowa 41 ● 26 ● 96,2

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 61 Pro Futuro ● Warszawa ul. Kaliskiego 29a ● 16 ● 96,2

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 16 STO ● Warszawa ul. Solidarności 113 c ● 19 ● 96,2

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Aurus ● Warszawa ul. Poleczki 7 ● 5 ● 96,2

Prywatna Szkoła Podstawowa nr 105 im. Astrid Lindgren ● Warszawa ul. Żwanowiecka 46/50 ● 31 ● 96,2

Miejsce 28. – wynik 96,1 proc.

Szkoła Podstawowa nr 112 Przymierza Rodzin im. Jana Pawła II ● Warszawa ul. M. Grzegorzewskiej 10 ● 57 ● 96,1

Miejsce 29. – wynik 96 proc.

Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego Vizja ● Warszawa ul. Gładka 31 ● 7 ● 96

Miejsce 30. – wynik 95,8 proc.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 24 STO ● Warszawa ul. Powstańców Śląskich 67a ● 35 ● 95,8

Jedenaste – nie bądź obojętny!

O tym, jak dawniej dyscyplinowano dzieci, o granicy między wychowawczym kłapsem, a biciem oraz o potrzebie reakcji, gdy podejrzewamy, że dziecko padło ofiarą przemocy w rodzinie - rozmawiamy z **profesorem Zbigniewem Nęckim**, jednym z najbardziej cenionych w Polsce autorytetów w dziedzinie psychologii społecznej.

W filmie „Ostatnia rodzina”, który niedawno wszedł na ekrany kin, Zdzisław Beksiński mówi, że nigdy nie uderzył swojego syna, bo bał się, że mógłby się w tym rozsmakować. Czy rzeczywiście jest tak, że jeśli raz uderzymy dziecko, to potem pozwalamy sobie na coraz więcej?

Nie wiem, czy artyści są odpowiednimi wzorcami pod względem norm społecznych (śmiech)... Ale tak serio mówiąc to od średniowiecza dzieci były dyscyplinowane różgą. Jeszcze w czasach mojego dzieciństwa lanie od rodziców było czymś zupełnie normalnym i ani matka ani ojciec z tego powodu nie stawali się tyranami. Kary cielesne wynikały bowiem z konwencji społecznej i nikt się im nie dziwił. Dziś normy społeczne są jednak zupełnie inne.

Ale nadal 80 procent Polaków akceptuje klapsy jako jedną z metod wychowawczych. Czy to nie jest niepokojące?

To naturalne, że czasem rodzic denerwuje się na dziecko i ma ochotę je uderzyć. Zanim to jednak zrobi musi się zastanowić, czy swoim zachowaniem nie zada mu zbyt dużego bólu. Granica między wychowawczym kłapsem, a biciem jest przecież bardzo cienka i dlatego dziś skłaniamy się ku innym metodom, nie stosujemy kar fizycznych. Stosujemy inne kary.

Jakie?

Ograniczamy dostęp do Internetu, gier komputerowych, czy wychodzenia wieczorem na dwór. Te kary czasem są dla dziecka bardzo dotkliwe i przykre...

Jedną z zasad - mocno zakorzenioną w naszym społeczeństwie - jest niewtrącanie się w życie rodziny. Czasem nauczyciel czy sąsiad widzi, że z dzieckiem dzieje się coś złego, ale nie wie czy powinien się wtrącać, bo to w końcu sprawa rodzinna... Powinniśmy reagować, kiedy coś nas niepokoi w zachowaniu dziecka?

Oczywiście, reagować. To prawda, że od małego powtarza się nam „nie wtykaj nosa w cudze sprawy”. Ale ja zachęcałbym do tego, by go jednak wtykać. Jest wiele sytuacji niejasnych, których nie będziemy w stanie od razu ocenić, trzeba się jednak takiej rodzinie przyglądać. Nie zatykajmy uszu na płacz dziecka. Przecież w blokach, czy kamienicach często dość dokładnie słychać, co dzieje się za ścianą. Z badań B.La-

tane i D.Darleya, amerykańskich psychologów zajmujących się zachowaniami pomocowymi (na rzecz ofiar napadów) wynika, że ludzie są wrażliwi na krzywdę, że martwi ich ten płacz za ścianą, ale nie reagują.

Dlaczego?

Przyczyny są różne. Ludzie nie reagują, bo boją się o własne bezpieczeństwo. Ale przecież nie muszą iść sami. Można działać wspólnie, na przykład w grupie sąsiedzkiej i taka interwencja będzie skuteczna. Czasem ludzie uważają, że źle oceniają sytuację, że może to jeszcze nie przemoc, tylko taka forma przewrotnej miłości... Ale wtedy trzeba nadal obserwować taką rodzinę.

Czasem myślimy też sobie: skoro ja słyszę, to inni też słyszą i może ktoś inny zareaguje.

I w efekcie nikt nie reaguje, choć cała kamienica wie, że od lat ojciec znęca się nad rodziną. To naśladownictwo jest bardzo silnym społecznym czynnikiem, który powoduje brak reakcji. Zarażamy się od siebie obojętnością. A domowi napastnicy są bardzo podatni na wpływ osób trzecich. Czasem interwencja sąsiada, czy przyjazd policji uspokoi sytuację. Ja sam mieszkając wiele lat temu w okolicach dworca bardzo często byłem świadkiem różnych ulicznych awantur. Wiele razy interweniowałem i wiem, że w takiej sytuacji napastnik szybko się płoszy. Dlatego nie bójmy się zwrócić mu uwagę.

Od kilku lat współpracuje Pan z Fundacją „Ad Vocem”, która przeciwdziała przemocy. Z przeprowadzonych przez nią ankiet wynika, że większość społeczeństwa uważa, że do przemocy doszło wówczas, gdy na ciele zostają ślady: siniaki, rany.

Tak. Słowo przemoc kojarzy nam się przed wszystkim z fizycznym cierpieniem. Ale to przecież także każda inna forma wymuszania na ludziach zachowań, które są dla nich krzywdzące. Efektem przemocy może być fizyczne cierpienie, ale nie zawsze tak jest. Rozróżniamy wiele form przemocy: psychiczną, seksualną, ekonomiczną, pośrednią - poprzez niszczenie cudzej własności, mobbing w pracy itd. Przemoc ma więc wiele twarzy. Może mieć małą skalę – dziać się w rodzinie, ale również może się przerodzić w zjawisko społeczne – przemoc wobec grupy etnicznej np. wobec Żydów



Prof. Zbigniew Nęcki. Kierownik Katedry Negocjacji Uniwersytetu Jagiellońskiego. Spędził kilka lat w zagranicznych ośrodkach naukowych, m.in. w USA, Meksyku, Finlandii, Szwajcarii, Indiach, Nepalu, Wielkiej Brytanii i we Włoszech, gdzie prowadził badania i wykłady na temat m.in. negocjacji, komunikacji międzyludzkiej, atrakcyjności wzajemnej, stereotypów i uprzedzeń etnicznych.

czy Romów. Dziś obserwujemy to zjawisko w skali makro wobec uchodźców.

Według policyjnych statystyk, co roku niemal 20 tys. dzieci pada ofiarą przemocy. A to tylko oficjalne dane. Większość w milczeniu przez lata znosi upokorzenia i cierpienie, skrzętnie ukrywając prawdę. Opiekuno-

wie socjalni, sąsiedzi, nauczyciele bardzo często nie widzą problemu, ponieważ nie potrafią odpowiednio odczytać sygnałów wysyłanych przez pokrzywdzone osoby. Dlatego warto organizować różne kampanie i akcje społeczne, które pobudzą ludzi do działania. Na przykład Fundacja „Ad Vocem” prowadzi kampanię pod hasłem „Jedenaste – nie bądź obojętny!”.

Jak można nakłonić ludzi do reagowania na krzywdę innych?

Trzeba pokazywać dobre wzorce. Promować takie osoby, które robią wiele dobrego dla bliźnich: Jurka Owsiaka, Annę Dymną, czy Annę Grajcarek z Fundacji „Ad Vocem”. To ludzie, którzy pomagają nie dla chwały, ale dlatego, że są humanistami. Potrafią pociągnąć za sobą innych, dając dobry przykład. To także wielkie zadanie dla dziennikarzy, bo za pośrednictwem mediów możemy promować te pozytywne postawy.

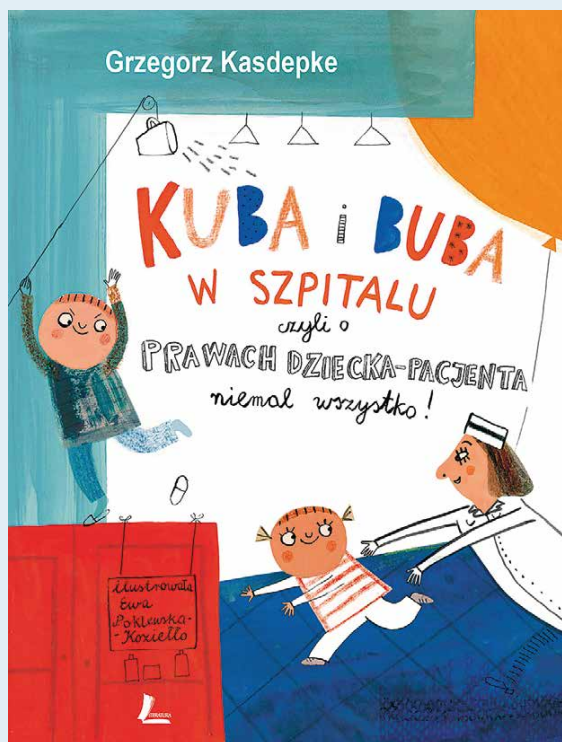
Warto też sobie uświadomić, że pierwsza zasada życia społecznego brzmi: jeśli widzisz człowieka w potrzebie – pomóż mu. Jeśli przejdiesz obok niego obojętnie to zawsze będzie gryzło cię poczucie winy. Druga zasada to wzajemność. Raz ty pomożesz komuś, następnym razem ktoś pomoże tobie. A poza tym jeśli pomagamy, czujemy się szczęśliwsi. A zatem nie bądźmy obojętni!

Rozmawiała: Magdalena Oberc

Fundacja ad vocem od 11 lat działa na rzecz ofiar przemocy. Jej głównym celem jest promowanie praw człowieka, ograniczenie zjawiska okrucieństwa wobec dzieci - zwiększenie wykrywalności i reagowania na przemoc wobec nich. Fundacja organizuje akcje społeczne, próbując w ten sposób wpłynąć na zmianę sposobu myślenia i nastawienia społeczności lokalnych wobec dramatu dziecka krzywdzonego. Przy współpracy z wybitnymi specjalistami, fundacja wydaje podręczniki i organizuje bezpłatne szkolenia, podczas których uczy jak rozpoznać, że w rodzinie dochodzi do przemocy, a także jak prawidłowo zareagować i skutecznie pomóc ofiarom. Właśnie ruszyła czwarta edycja szkoleń i warsztatów dla osób zawodowo pracujących z dziećmi: nauczycieli, pracowników społecznych i pedagogów szkolnych.

Gdzie zgłosić podejrzenia o przemoc wobec dziecka?

- policja - tel.999 (lub zgłoszenie podejrzeń dzielnicowemu)
- miejski ośrodek pomocy społecznej
- sąd rodzinny
- prokuratura
- Rzecznik Praw Dziecka – tel. 800 121 212
- Niebieska Linia – tel. 22 6687000
- Komitet Ochrony Praw Dziecka – tel. 22 6269419



Kuba i Buba w szpitalu

Wizyta w szpitalu jako prawdziwa przygoda – takie spojrzenie sugeruje Grzegorz Kasdepke w książce „Kuba i Buba w szpitalu, czyli o prawach dziecka-pacjenta niemal wszystko”.

Czy ktoś obcy może dostać informacje o stanie mojego zdrowia? W jakim wieku mogę sama decydować o swoim leczeniu? Kto może być przy mnie, gdy jestem w szpitalu? Czy mogę wyniki swoich badań zabrać do domu? Czy, jeśli uporczywie pytam lekarza o swoje zdrowie, przeszkadzam mu w pracy?

Doskonale znani najmłodszym Kuba i Buba mierzą się tym razem z problemami zdrowotnymi, dzięki czemu młodzi czytelnicy mogą zasięgnąć tak przydatnej wiedzy o prawach pacjenta. Zabawne historie rodzeństwa sprawiają, że najmłodszy będą uczyć się poprzez zabawę. Patronaty honorowe Rzecznika Praw Dziecka oraz Rzecznika Praw Pacjenta potwierdzają edukacyjny walor publikacji, która jest też pełna pomysłów na zabawy czy zagadek do rozwiązywania (np. w poczekalni u lekarza).

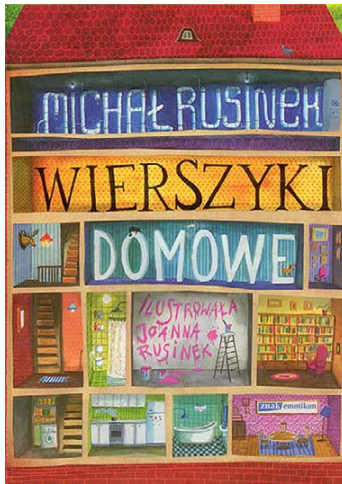
„Kuba i Buba w szpitalu, czyli o prawach dziecka-pacjenta niemal wszystko” jest więc doskonałą propozycją lektury, szczególnie w początkach jesieni, kiedy to tak łatwo złapać grypę.

W tym miesiącu mamy dla Was książki dla dzieci autorstwa MISTRZÓW MOWY POLSKIEJ: Jana Sztudyngera i Michała Rusinka, a także książkę kucharską, która przyda się w każdej rodzinnej kuchni. To „Pyszności” przygotowane przez Annę Starmach. A dla małych czytelniczek proponujemy „Wielką księgę przygód Emi, i jej przyjaciółek z Tajnego Klubu Superdziewczyn. A jeśli wolicie spędzać czas poza domem, zagrajcie o zaproszenia do Zamku Królewskiego w Warszawie lub Muzeum Narodowego.

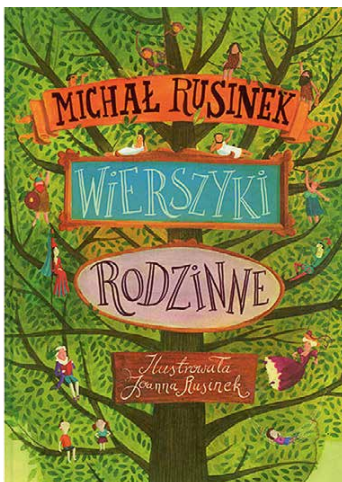
Zwrotki dla Dorotki. Arcyksiążę fiołków.

Zbiór wierszy dla dzieci **Jana Sztudyngera**, uznanego fraszkopisarza, autora słynnych „piórek”. Po dziecięcych strofach młodych czytelników oprowadzać będzie Dorotka, postać wzorowana na wnuczce poety, dla której przed laty powstawały te niezwykle wiersze. W bogato ilustrowanej przez Jonę Jung książce znajdują się utwory pochodzące m.in. z tomów: Moja wnuczka, Zwrotki dla Dorotki, Dróżką przed siebie, Kasztanki, Narodziny obłoczka czy Muchomor. Nie zabraknie też wierszy dotąd mało znanych, jak odnaleziony niedawno przez Piotra Kasperczaka w czasopiśmie „Tęcza” z 1930 roku Konik polny.



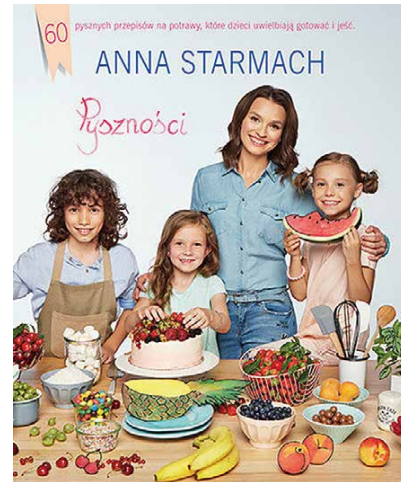


Wierszyki domowe. Domowa wierszykownia według **Michała Rusinka**. Próg ciągle podkłada ci nogę? Wyprowadzasz klucz na smyczy? Lubisz śpiewać do prysznic? Oglądasz kręcące się w pralce pranie? Nasze domowe przedmioty prowadzą w ukryciu podwójne życie. Sprawdź, co robią, kiedy na nie nie patrzysz. Błyskotliwie ilustrowana przez Joannę Rusinek książka to świetny pomysł na prezent, w którym każdy znajdzie coś dla siebie – dzieci zabawne wierszyki, a dorośli – dopiski z przymrużeniem oka.



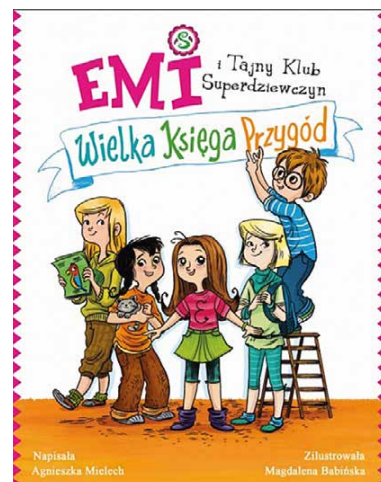
Wierszyki Rodzinne. Genealogiczna roślinka **Michała Rusinka**. Autor przedstawia galerię swoich przodków, wśród których znajdują się jaskiniowiec, rycearz, a nawet... duch. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.

„Pyszności. Kulinarne pomysły dla małych szefów kuchni”. Przygotujcie puszyste placuszki serowe z bananami, ugotujcie wspólnie makaron z domowym pesto pachnącym świeżymi ziołami, lub soczyste i słodkie owoce pod kruszonką. **Ania Starmach** pokazuje, że gotowanie to wspaniały pomysł na twórcze i radosne spędzenie czasu dla całej rodziny. W książce znajdziecie wyjątkowe propozycje na każdy posiłek dnia wzbogacone o sprytny triki



i ciekawostki. Dowiedzcie się, jak z pomocą balonika zrobić miseczki z czekolady, jak szybko i ładnie obrać mango, w jaki sposób sprawdzić świeżość jajka, jak przygotować własny ketchup i szybko pokroić cebulę.

„Emi i Tajny Klub Superdziewczyn. Wielka księga przygód”, Agnieszka Mielech. Emi to dziewczynka taka jak ty. Wraz z mamą, tatą i labradorem Czekoladą mieszka w dużym mieście w domu Na Bate-ryjce. Emi ma zwariowanych przyjaciół: Anielę, która nie cierpi księżniczek, muzykalną Faustynę, Frankamądralę, czarującego Lucka i wielu innych. Pewnego dnia dziewczyny wpadają na pomysł założenia tajnego klubu. Jego motto brzmi: „Nigdy więcej nudy!” Poznaj zwariowane przygody Emi i jej tajnego klubu.



Zaproszenia:

- 5 podwójnych zaproszeń do Muzeum Zamku Królewskiego w Warszawie oraz 5 zaproszeń do Muzeum Narodowego w Warszawie. Informacji na temat tego, jak zdobyć nagrody szukajcie na naszym portalu miastopociech.pl oraz naszym fanpage'u na FB: www.facebook.com/miastopociech

Zima w Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej

Czy las to atrakcyjne miejsce do spędzania czasu również zimą? Czy warto pomimo niskich temperatur, wiatru i opadów wybrać się na zimową wycieczkę? W czasie zajęć organizowanych w Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej Lasów Miejskich – Warszawa edukatorzy postarają się przekonać przedszkolaki, uczniów i nauczycieli, że nie warto czekać do wiosny. Również zimą las ma nam wiele do zaoferowania.

Jeszcze do końca lutego CEPL zaprasza najmłodszych na warsztaty pt. „Co to jest las”. W czasie zajęć przedszkolaki zastanawiać się będą z jakich elementów składa się ten ekosystem i kim są jego mieszkańcy. Prezentowana będzie również najnowsza produkcja Lasów Miejskich – Warszawa – film stworzony dzięki finansowemu wsparciu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, w którym przewodnikiem po lesie będzie wiewiórka – Ruda.

Zima to okres kiedy najłatwiej jest zobaczyć wiele leśnych zwierząt. Szczególnie wdzięcznym obiektem do obserwacji są ptaki zimujące w Polsce. Wiele z nich można podglądać z bliska, podchodząc do znajdującego się na terenie CEPL karmnika. W czasie zimowych zajęć uczestnicy dowiedzą się jak dokarmiać tak, aby im nie szkodzić. Zajęcia pt. „Dzik nie jest taki zły” będą okazją do zastanowienia się jakie zachowania odwiedzających las mogą być niebezpieczne zarówno dla zwierząt jak i samych ludzi. Dzieci będą szukać odpowiedzi na pytanie jak żyć w zgodzie z mieszkańcami lasu, nie przeszkadzając sobie wzajemnie.

Zima to także najlepszy okres na obserwację śladów bytowania zwierząt. Grupy, które wybiorą temat „Czy cały las zimą śpi” zamienią się w tropicieli poszukujących odbitych w śniegu i błocie tropów, a także innych śladów pozostawionych przez mieszkańców lasu.

Pierwszym skojarzeniem ze słowem las są zazwyczaj drzewa. Czy zima to w ich przypadku zupełnie martwy sezon? Dlaczego choinka stała się symbolem Bożego Narodzenia i jak to możliwe, że igły przez cały rok mogą pozostawać zielone? Jak z niskimi temperaturami i śniegiem radzą sobie drzewa iglaste? Czy to prawda, że pąki na drzewach liściastych powstają dopiero wiosną i czy da się rozpoznać drzewa w stanie bezlistnym? Czy drzewa są w ogóle w mieście potrzebne? Odpowiedzi na te pytania uczniowie będą szukali w czasie zimowych zajęć poświęconych zieleni miejskiej.

W pozornie uśpionym lesie nieustannie toczy się życie. Zachęcamy grupy szkolne i przedszkolne do odwiedzin Centrum Edukacji Przyrodniczo – Leśnej w okre-



sie zimowym. Wszystkie zajęcia prowadzone przez CEPL są bezpłatne. Zapisy prowadzone są wyłącznie przez elektroniczną platformę dostępną na stronie www.cepl.waw.pl.

Nie tylko dla szkół i przedszkoli

CEPL zaprasza również na zajęcia Miejskiej Akademii Przyrodniczej. Listopadowa oferta jest niezwykle bogata i obfituje w różnorodne zajęcia. Z cyklu Las dla dociekliwych odbędą się zajęcia „Jak przetrwać z dala od cywilizacji cz. II – metody pozyskiwania i uzdatniania wody oraz budowa schronień improwizowanych”, podczas których uczestnicy zdobędą wiedzę ze sztuki przetrwania. Drugi temat dotyczy miejsca, gdzie znajduje się Centrum – „Las Kabacki – las czy park?” Będzie to spotkanie z gospodarzami tego lasu, którzy pełnili funkcje leśniczych. Cykl Las dla zmysłów to przede wszystkim zajęcia artystyczne, podczas których uczestnicy samodzielnie pod okiem eksperta mogą wykonać ozdoby, przedmiot użytkowy, obraz itp. Tym razem będą to warsztaty tworzenia leśnej biżuterii oraz wianków z mchów i paproci dedykowane dorosłym, natomiast dzieci będą mogły z pomocą rodziców zbudować karmnik dla ptaków. Cieszący się dużym zainteresowaniem cykl Las dla rodziny to regularne comiesięczne spotkania podczas których dzieci poznają wybrane zwierzę – najczęściej mieszkańca warszawskich lasów. W tym miesiącu zawitają do nas ptaki drapieżne, którym będzie można przypatrzeć się z bliska oraz podziwiać je w locie. Ostatni cykl to Las dla zdrowia, czyli spotkania poświęcone aktywności fizycznej w lesie. Wspólnie z instruktorem ruszamy się, chodzimy i gimnastykujemy, aby wypracować sobie odporność organizmu na nadchodzącą zimą. Wszystkie zajęcia są bezpłatne, jednak aby wziąć w nich udział należy się wcześniej zapisać na stronie internetowej www.cepl.waw.pl

Naturalnie TAK :)

MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI
W M.ST. WARSZAWIE S.A.



warszawska
kř anówka



MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI
W M.ST. WARSZAWIE
SPÓŁKA AKCYJNA





HAINZ

POWERED BY ALIOR BANK

Pierwsza aplikacja finansowa dla Ciebie,
Twojego dziecka,
Waszej społeczności.

