

Na sportowo:
„Happy Kids”
– przedszkole w ruchu

EKOrodzina:
Czyste powietrze
w Małopolsce

Przepis na weekend:
Jesienna wycieczka
do Rabki

www.miastopociach.pl

**Dodatek
specjalny:**

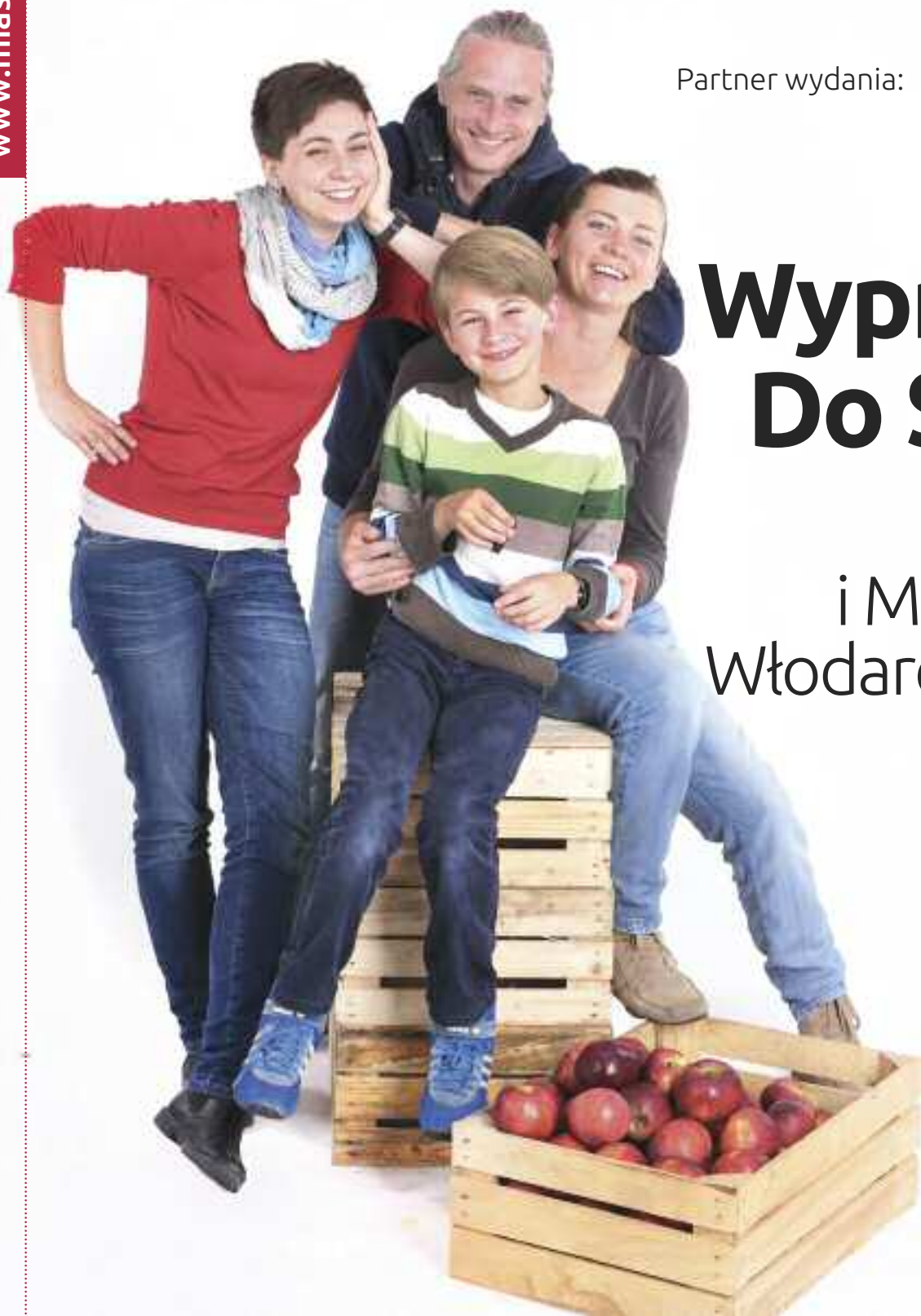
**Ekologiczne
przedszkola**

Kraków, nr 9(23)/październik 2013

MIASTO pociach

miesięcznik dla rodziców

Partner wydania: **Uzdrowisko
Rabka**



Wyprowa Do Sadu

z Lidią
i Maciejem
Włodarczykami

str. 8

ZBIERAJ BATERIE!

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM EDUKACYJNY DLA SZKÓŁ



ZGŁOŚ SZKOŁĘ DO PROGRAMU!



-  **Korzystaj z materiałów edukacyjnych**
-  **Zbieraj zużyte baterie i akumulatory**
-  **Wygrywaj atrakcyjne nagrody**

Każda placówka oświatowa przystępująca do Programu, otrzyma bezpłatnie pojemnik do zbiórki zużytych baterii i akumulatorów oraz materiały edukacyjne, m.in.: plakat edukacyjny dla dzieci i młodzieży, folder informacyjny o bateriach dla nauczycieli "Baterijne ABC", informator o programie wraz z katalogiem nagród, konspekty lekcji dla nauczycieli związane ze zbiórką i recyklingiem baterii.

Organizator



Partner



Program realizowany w ramach kampanii



WŁĄCZ
ECO
WYOBRAŹNIĘ

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O PROGRAMIE:
WWW.ECOWYOBRAZNIA.PL/BATERIE

Zajęcia (nie)dotatkowe

Język angielski, taniec, rytmika, plastyka, teatr i ... religia – tak najczęściej wygląda oferta „zajęć dodatkowych” proponowanych przez publiczne przedszkola w Krakowie.

Tymczasem nowa ustawa przedszkolna właśnie je z przedszkoli wyrugowała. Przeżnięci rodzice podnieśli larum, twierdząc, że przedszkola staną się przechowalniami, w których ich dzieci będą wyłącznie leżakować. Facebookowa społeczność „Zajęcia dodatkowe w przedszkolach? Jestem na TAK” błyskawicznie zebrała ponad 19 tysięcy sympatyków. Co ciekawe, akcję wspierają ci sami rodzice, którzy ratują sześciolatki przed nauką w szkole.

W tym czasie dyrektorzy samorządowych przedszkoli głowią się, jak obejść przepisy, by móc przedstawić rodzicom dodatkową ofertę. Szefowie prywatnych placówek zacierają ręce i kuszą rodziców: „mamy zajęcia dodatkowe. Serdecznie zapraszamy”. Samorządy co chwilę wydają komunikaty w tej sprawie, NIK straszy kontrolami, a MEN co tydzień inaczej interpretuje wydane przez siebie przepisy. Totalna histeria. Ale czy rzeczywiście jest o co kruszyć kopie? Przejrzałam ofertę zajęć dodatkowych kilkunastu krakowskich przedszkoli. Za dodatkową opłatą można się w nich uczyć przede wszystkim języka angielskiego. Na drugim miejscu jest rytmika, potem taniec, plastyka, wreszcie teatr i zajęcia sportowe. Wiele placówek do oferty zajęć dodatkowych dopisuje nawet religię. Po zrobieniu tej małej kwerendy, zerknęłam do dokumentu o nazwie podstawa programowa wychowania przedszkolnego. Można tam przeczytać, że obowiązkiem przedszkola jest m.in. troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną; zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych; wprowadzenie dzieci w świat wartości estetycznych i rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się poprzez muzykę, małe formy teatralne oraz sztuki plastyczne. Przedszkolak powinien uczestniczyć w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach, śpiewać piosenki z dziecięcego repertuaru oraz piosenki ludowe; uczestniczyć w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu; dostrzegać zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyrażać je płaśając lub tańcząc; tworzyć muzykę korzystając z instrumentów perkusyjnych. Dziecko kończące przedszkole powinno też umieć wypowiadać się w różnych technikach plastycznych, wykazywać zainteresowanie malarstwem, rzeźbą i architekturą. Co to wszystko oznacza? Że rodzice niejednokrotnie płacą za coś, co ich dziecko powinno w przedszkolu dostać za darmo. I najczęściej dostaje.

Problem jest jedynie z angielskim, którego w podstawie programowej nie ma, ale jak zapowiada Ministerstwo Edukacji – być może niebawem zostanie tam wprowadzony. Wówczas obowiązkiem nauczyciela zatrudnionego przez przedszkole będzie taką wiedzę dzieciom przekazać. Jednak póki co, nie ma chyba sensu aż tak bardzo płakać po angielskim. Jak wynika bowiem z badań dr Joanny Rokity-Jaśków z Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie „nauka języków w przedszkolach publicznych, choć opłacana przez rodziców, nie zawsze przynosi spodziewane efekty. Jakość nauczania zwykle nie jest bowiem przez nikogo nadzorowana; uczą osoby, które nie zawsze mają dobre przygotowanie pedagogiczne, bądź językowe; powierzane jest to najczęściej firmie zewnętrznej, a dyrektor nie hospituje takich lekcji, które często zamieniają się w kurs ryśowania, bo nauczyciel, mając w grupie 20 osób, nie jest w stanie tego ogarnąć”. Więcej na temat zajęć dodatkowych znajdziecie na naszej stronie internetowej www.miastopociecz.pl

Życzymy miłej lektury październikowego numeru miesięcznika MIASTO pociecz

Znajdź i polub „Miasto Pociecz” na Facebooku

Spis treści

Temat miesiąca

W kolejce po wiedzę i wiarę

Niż demograficzny od kilku lat dokucza każdemu z wyjątkiem szkół prowadzonych przez zakony i organizacje kościelne. Te mają się w Polsce świetnie, a rodzice często z kilkuletnim wyprzedzeniem zapisują do nich swoje dzieci. Co ciekawe robią to zarówno gorliwi katolicy, jak i osoby niewierzące. **4**

Rozmowa

Wyprawa Do Sadu z Lidią i Maciejem Włodarczykami **8**

Przepis na weekend

Czy broń biała jest biała? **11**
Przygoda w lesie **12**
Jesienny spacer po Rabce **13**

Przepis na szkolną wycieczkę

Ile w przyrodzie jest słodkiej wody? **14**
Lekcje w tynieckim opactwie **15**

Maja Skowron poleca **15**

Zdrowie

Rodzina na diecie **16**

Na sportowo

Happy kids-przedszkole w ruchu **18**

EKOrodzina

Małopoleanie będą mieć wpływ na czystość powietrza **20**
Zdrowa żywność w Eko delikatesach **21**

Wiem co jem:

Legalna żywność lokalna **22**

Poznaj najbardziej ekologiczne przedszkola

23-28

Nie przegap

29-30

Niż demograficzny od kilku lat dokucza każdemu z wyjątkiem szkół prowadzonych przez zakony i organizacje kościelne. Te mają się w Polsce świetnie, a rodzice często z kilkuletnim wyprzedzeniem zapisują do nich swoje dzieci. Co ciekawe, robią to zarówno gorliwi katolicy, jak i osoby niewierzące.

Kolejka po wiedzę i wiarę

AGNIESZKA KARSKA

W tym roku w całej Polsce zamknięto kilkaset szkół, a po wielu z tych, które uratowały się przed likwidacją hula wiatr. Powodem jest oczywiście niż demograficzny. W ciągu siedmiu lat liczba uczniów w całej Polsce zmniejszyła się o 1,5 mln. Z krakowskich szkół ubyło w tym czasie aż 16 tysięcy dzieci. Tymczasem są szkoły, których ten problem nie dotyka nawet w najmniejszym stopniu. To szkoły katolickie, których liczba cały czas rośnie. W ciągu ostatnich 10 lat zwiększyła się ona o blisko 40 proc. W 2003 roku w całym kraju mieliśmy 407 szkół katolickich, dziś jest ich ok. 560. Tylko w tym roku powstało aż 17 nowych. W sumie w szkołach katolickich uczą się ponad 60 tysięcy dzieci.

— Pod tym względem Kraków jest wyjątkowy — przyznaje siostra Maksymiliana Wojnar z Rady Szkół Katolickich w Polsce. — Tutaj to szkolnictwo rozwija się najlepiej. W całej Archidiecezji Krakowskiej mamy 49 szkół, w których uczą się ponad 6700 dzieci. W samym Krakowie są 23 takie placówki i 5300 uczniów.

W tym roku w naszym mieście powstała kolejna taka szkoła. To Publiczne Gimnazjum im. Królowej Apostołów prowadzone przez Księżę Pallotynów, którzy przejęli zlikwidowane Gimnazjum nr 50. Następna szykuje się do otwarcia. Będzie to prywatne Szko-

ła Podstawowa Przymierza Rodzin. Właściwie podstawówka miała ruszyć już od tego roku, chętnych do nauki nie brakowało, ale problemy lokalowe zmusiły jej założycieli do odłożenia tych planów.

— Zapotrzebowanie na takie szkoły jest w całym kraju bardzo duże — mówi siostra Maksymiliana Wojnar.

Wiedzeni duchem wiary

Do większości szkół katolickich rzeczywiście ustawiają się długie kolejki chętnych. Na początku września portal miastopociech.pl opisywał przypadek szkoły podstawowej prowadzonej w Krakowie przez Siostry Augustianki. Rodzice, chcąc zapisać do niej swoje dzieci na przyszły rok szkolny, przez kilka dni koczowali w aucie zaparkowanym pod szkołą. „Kolejka rodziców oczekujących na zapisanie dziecka do pierwszej klasy na rok szkolny 2014/2015 w Szkole Podstawowej nr 160 Zgromadzenia Sióstr Augustianek... Stoimy od 31 sierpnia” — głosił napis, który umieścili na tablicy tuż obok auta. Jak co roku większość chętnych i tak musiała odejść z kwitkiem, bo niemal wszystkie wolne miejsca zajęło rodzeństwo dzieci uczęszczających już do szkoły.

W części szkół rekrutacja na przyszły rok jest już zakończona, w niektórych za chwilę ruszy.

— My mamy listę, na której wpisane są kilkuletnie dzieci — przyznaje dr Katarzyna Wójtowicz, wicedyrektor Katolickiej Szkoły

im. Świętej Rodziny z Nazaretu, prowadzonej przez Caritas. — Co prawda nie jest ona wiążąca przy przyjmowaniu, ale rodzice czują się bezpiecznie, gdy się na niej znajdują.

Fenomen szkół katolickich dobrze opisuje przykład byłego już Gimnazjum nr 31 z ul. Spółdzielców. Od kilku lat szkoła praktycznie wegetowała, bo mało kto chciał się tam uczyć. W 2011 r. do pierwszej klasy zgłosiło się zaledwie dwoje dzieci. Dwa lata temu szkołę zamknięto, a następnie oddano w ręce Zakonu Jezuitów. Powstało Publiczne Gimnazjum Jezuickie im. Stanisława Kostki, które już w pierwszym roku przyjęło ponad 100 uczniów. Teraz w szkole uczą się przeszło 220 dzieci, a w tym roku chętnych do nauki było znacznie więcej niż wolnych miejsc i uruchomiono aż 5 pierwszych klas. Szkoła niechętnie jednak chwali się swoimi sukcesami. Przez kilka dni próbowaliśmy się umówić na rozmowę z ojcem dyrektorem. Nie udało się. Niechęć wobec mediów, to zresztą jeden ze znaków rozpoznawczych szkół katolickich. — Nie potrzebujemy rozgłosu ani reklamy — można usłyszeć, gdy dzwoni się do którejś z nich z prośbą o rozmowę.

Do większości szkół katolickich nie jest łatwo się dostać. Na te kilka miejsc, których nie zajmie rodzeństwo starszych uczniów, prowadzona jest ostra selekcja. W niektórych przypadkach trudno jednak dowiedzieć się czegoś konkretnego na temat rekrutacji.

Na stronie Szkoły Augustianek zakładka „rekrutacja” nie działa. Szkoła Podstawowa

nr 159 Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej w Krakowie deklaruje z kolei, że „otwarta jest dla wszystkich, którzy – wiedzeni duchem wiary – pragną wychowywać swoje dziecko w oparciu o katolicki system wartości”. – O przyjęciu nie decyduje kolejność zgłoszeń – uprzedzają siostry. – Pierwszeństwo mają ci, którzy autentycznie wybierają naszą szkołę dlatego, że chcą otrzymać pomoc w katolickim wychowaniu dzieci, uznając to za wartość. W dalszej kolejności dzieci, których rodzeństwo jest lub było uczniami naszej szkoły oraz absolwenci katolickich przedszkoli, szczególnie przedszkola urszulańskiego.

To oczywiście nie wystarczy. – Trzeba jeszcze przejść kilka rozmów kwalifikacyjnych – mówi pan Michał (imię zmienione, nazwisko do wiadomości redakcji), którego syn jest uczniem szkoły prowadzonej przez Siostry Urszulanki. – Dziecko musi też zaliczyć egzamin i to zarówno pisemny, sprawdzający m.in. jego percepcję, spostrzegawczość, umiejętność rysowania oraz ustny, badający dojrzałość szkolną. Śmialiśmy się z żoną, że łatwiej dostać się na studia, niż do szkoły Urszulanek.

Czas wolny? To nie u nas!

Mimo to nie brakuje takich, którzy próbują. Co ich przyciąga?

– Poczucie bezpieczeństwa, małe klasy i większa niż gdzie indziej liczba zajęć dodatkowych – wymienia dr Katarzyna Wójtowicz.

– W tych szkołach utrzymywana jest duża dyscyplina. Rodzice mają więc nadzieję, że jeśli pošlą tam swoje dziecko, będzie ono podlegało większej kontroli, stanie się mniej rozbrykane, bardziej go dopilnują, a przede



Szkoły katolickie uchodzą za elitarne. – Rodzice sądzą, że jest w nich „lepsze towarzystwo” oraz mniej chamstwa i agresji – zauważa prof. Jan Hartman, filozof z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

wszystkim będzie bezpieczniejsze. Wyobrażają sobie też, że w tego typu szkołach jest „lepsze towarzystwo” oraz mniej chamstwa i agresji – mówi w rozmowie z nami prof. Jan Hartman, filozof z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jego zdaniem jest to też rodzaj snobizmu. – Ludzie, którzy posyłają dzieci do takich szkół uważają, że to ich nobilituje, w ten sposób tworzą sobie złudzenie bycia we wspólnocie – twierdzi filozof.

– W naszym przypadku zdecydował poziom nauczania – mówi pan Michał.

– To podobnie jak u nas – dodaje pani Monika, której córka kilka lat temu skończyła Szkołę Sióstr Augustianek. – Ten poziom osiąga się jednak naprawdę ciężką pracą. Dzieci uczą się tam bardzo dużo i mają mnóstwo zadań.

Kilka lat temu, na łamach jednej z małopolskich gazet siostra Ancilla Augustyn, dyrektorka SP nr 160 przyznała nawet, że jest „przeciwniczką wolnego czasu, bo dzieci robią wówczas rzeczy, które im się nie przydadzą w życiu”. Stąd większa niż w innych szkołach liczba zadań domowych oraz zajęć

FOT. MONKEY BUSINESS IMAGES

reklama



Finansujemy zielone szkoły.

Dajmy dzieciom szansę na przygodę i naukę bliżej natury.

Przez 20 lat dzięki nam na wypoczynek wyjechało ponad 15 000 dzieci.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.wfos.krakow.pl
lub u pracowników Funduszu - tel. 12 422 94 90.



pozalekcyjnych, kółek zainteresowań i konkursów.

To wszystko procentuje potem na egzaminach zewnętrznych. Na 20 najlepszych szkół podstawowych w mieście 5 to szkoły katolickie. Jeszcze więcej jest ich w czołówce krakowskich gimnazjów. Niekwestionowanym liderem wszystkich rankingów jest Publiczne Gimnazjum nr 52 Ojców Pijarów.

Kasia jest uczennicą tej właśnie szkoły. — Wybrałam ją, bo jest najlepsza w mieście, ale też dlatego, że szło tam sporo moich koleżanek z podstawówki — przyznaje dziewczyna. — Jak tu jest? Na pewno trzeba się dużo uczyć i nie wolno pozwolić sobie na zaległości.

Z kolei pan Radosław, którego córka kończyła Zespół Szkół Sióstr Nazaretanek na Kurdwanowie dodaje, że dla niego najważniejsze było bezpieczeństwo. — Do tej szkoły trudno jest się dostać komuś z zewnątrz. Jest furta i dzwonek więc dzieci są bezpieczne — mówi pan Radosław.

— Trzeba przyznać — dodaje prof. Jan Hartman, — że kościół katolicki, a zwłaszcza zakony, bardzo dobrze radzą sobie z prowadzeniem szkół i mają w tym zakresie sporo sukcesów. Dlatego, jeśli komuś odpowiada katolicki światopogląd, to posłanie dziecka do takiej placówki jest bardzo dobrym pomysłem.

Łaska wiary

Wysoki poziom nauczania sprawia jednak, że w kolejce do szkół katolickich ustawiają się nie tylko gorliwi katolicy, ale także osoby będące na bakier z wiarą.

Pan Rafał, tata Kasi z Gimnazjum PiJarów jest zachwycony wyborem szkoły. — Cieszę się również, że to szkoła katolicka. Choć sam jestem niewierzący, zazdroszczę tym, którzy otrzymali łaskę wiary — przyznaje otwarcie.

— W tych szkołach bardzo poważnie podchodzi się do religii — podkreśla pani Monika. — Mnie to odpowiadało, bo przynajmniej moje dziecko otrzymało wiedzę, której w domu w takim stopniu by nie dostało. I to jest dobra strona wyboru takiej szkoły.

Rodzice Janki, która kilka lat temu kończyła żeńskie Liceum Sióstr Prezentek w Krakowie (od 2006 r. jest ono już koedukacyjne) w kościele bywają raz do roku — na pasterce, a mimo to nie mieli oporów, by posłać córkę do katolickiej szkoły, którą mama Janki знаła z opowiadań koleżanki.

— To nie jest tak, że w tych szkołach trzeba się ciągle modlić — śmieje się Janka. — Były oczywiście msze, które poprzedzały lekcje, ale



Do większości szkół katolickich rzeczywiście ustawiają się dłużej kolejki chętnych. Na początku września portal miastopociecz.pl opisywał przypadek szkoły podstawowej prowadzonej w Krakowie przez Siostry Augustianki. Rodzice, chcąc zapisać do niej swoje dzieci na przyszły rok szkolny, przez kilka dni koczowali w aucie zaparkowanym pod szkołą. „Kolejka rodziców oczekujących na zapisanie dziecka do pierwszej klasy na rok szkolny 2014/2015 w Szkole Podstawowej nr 160 Zgromadzenia Sióstr Augustianek... Stoimy od 31 sierpnia” — głosił napis, który umieścili na tablicy tuż obok auta. Jak co roku większość chętnych i tak musiała odejść z kwitkiem, bo niemal wszystkie wolne miejsca zajęto rodzeństwem dzieci uczęszczających już do szkoły.

tylko w świąteczne dni, a religia nie była najważniejszym przedmiotem w szkole.

Za namową Janki, do Liceum Prezentek, poszła też jej kuzynka Ola: — I to był bardzo dobry wybór — mówi. — Szkoła świetnie przygotowała mnie do niełatwych studiów. Ważna była też dla mnie atmosfera powagi i spokoju, jaka tam panowała. Siostry były surowe, ale i tolerancyjne. Zabierały nas często do filharmonii, teatru i muzeów.

Zdaniem dr Anny Okońskiej-Walkowicz, byłej wiceprezydent Krakowa i prezes Społecznego Towarzystwa Oświatowego, dodatkowym atutem tych szkół jest ich dbałość o wychowanie, program kształtujący postawy i bogata oferta zajęć pozalekcyjnych dostosowanych do potrzeb uczniów.

— W dzisiejszym świecie, pełnym zagrożeń, rodzice szukają miejsca, w którym ich dziecko dostanie wsparcie i poczucie bezpieczeństwa — dodaje Anna Okońska-Walkowicz. — Istotne jest też to, że większość tych szkół to placówki publiczne, w których nie pobiera się opłat od rodziców.

Dar serca

To jednak tylko teoria. W szkołach tych nie ma oficjalnego czesnego, bo być nie może. Placówki publiczne — a takie najczęściej są szkoły zakonne — dostają bowiem z budżetu państwa dofinansowanie na każdego ucznia w takiej samej wysokości jak szkoły samorządowe. Mimo to rodzice co miesiąc i tak uiszczają opłatę. Kwota zwykle nie jest z góry ustalona i — jak to w Kościele — płaci się co łaska. Taką formę „czesnego” nazywa się tu darem serca. Stawki zaczynają się od ok. 200 zł i mogą sięgać nawet kilku tysięcy w zależności od pojemności serca i portfela.

W niektórych szkołach, jak np. w Katolickiej Szkole im. Świętej Rodziny z Nazaretu czy Katolickiej Szkole Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Krakowie płaci się za zajęcia dodatkowe ok. 100 zł miesięcznie.

Rodzice dzielący się darem serca lub uiszczający opłatę za kółka zainteresowań nie narzekają jednak, bo w zamian ich dzieci otrzymują rzeczywiście solidną dawkę wiedzy i dobrego wychowania. ▲

Które małopolskie szkoły osiągają najlepsze wyniki? Ranking podstawówek i gimnazjów znajdziesz na www.miastopociecz.pl

park wodny

Kraków

nr 1
w Polsce



**Uwaga!
NOWOŚĆ!**

www.ParkWodny.pl

**Nowa tęczowa
zjeżdżalnia w brodziku!**

Dla dzieci

**Studnia lodowa
w aneksie saunowym!**

Dla rodziców

**KUPON
RABATOWY**

7 zł taniej*
bilet 2-godzinny lub bez limitu czasu
w Parku Wodnym w Krakowie!

*Promocja dotyczy biletu indywidualnego z ceną 12 zł. Nie dotyczy innych promocji i programów.
Ważna do 30.11.2013 (z wyłączeniem 1.11.2013 - hala basenowa nieczynna).

Wyprowa Do Sadu

Rozmowa z **Lidią i Maciejem Włodarczykami**, którzy 11 lat temu rzucili swoje dotychczasowe życie i bez grosza przy duszy zamieszkali w starym domu na wsi. Dziś w Szczyrzycu, w sercu Beskidu Wyspowego, prowadzą gospodarstwo ekologiczne Eko Farma i Wioskę Indiańską, którą co roku odwiedzają tysiące dzieci. Lidia i Maciej są rodzicami 17-letniej Natalii, uczennicy II klasy krakowskiego V LO i 9-letniego Joszka.

Pięknie tu was. Cisza, spokój, trawka równo przystrzyżona, w sadzie drzewa aż uginają się od owoców. Prawdziwy raj na ziemi.

Lidia Włodarczyk. — Nie zawsze tak było. Kiedy 11 lat temu kupiliśmy to gospodarstwo, sad przypominał dżunglę, a w starym drewnianym domu z bali nie było ani łazienki, ani kuchni, ani nawet bieżącej wody.

Mieliście wówczas kilkuletnie dziecko, a mimo to zdecydowaliście się tu zamieszkać? Co was ściągnęło na tę wieś?

L.W. — Wiedzieliśmy, że nie chcemy mieszkać w mieście, że do życia potrzebujemy więcej przestrzeni. Sprzedaliśmy małe mieszkanko, które mieliśmy w Olkuszach i początkowo chcieliśmy osiedlić się blisko miasta, ale żadne z miejsc, które wówczas obejrzelśmy nie miało tej przestrzeni, o którą nam chodziło. Wtedy, zupełnie przypadkiem, trafiliśmy na ten dom, który nas urzekł. Nie namyślając się wiele, kupiliśmy go. Szybko podłączyliśmy wodę, zrobiliśmy łazienkę i kuchnię. Nadal jednak nie było ogrzewania, tylko stare piece. Wówczas nawet nie wiedzieliśmy jak w nich palić, bo całe życie mieszkaliśmy w mieście. A tu nadeszła naprawdę mroźna zima.

Maciej Włodarczyk. — Mówiliśmy: otwórz lodówkę, to się trochę ogrzejemy i nie było w tym ani odrobiny przesady.

L.W. Były momenty, że w domu było rzeczywiście zimniej niż w lodówce. Gdy chciałam umyć podłogę na werandzie, mop w momencie zamarzał. Ta nasza pierwsza zima tutaj była wyjątkowo ciężka i śnieżna. Stara łopata do odśnieżania od razu się złamała, na nową nie mieliśmy pieniędzy. Na szczęście po-

przedni właściciele zostawili starą lodówkę. Wyciągnęliśmy z niej półki i w ten sposób dokopywaliśmy się do drogi. Z narzędzi mieliśmy tylko siekierę, ręczną piłę i kosę. I półtorej hektara terenu do obrobienia. Nie mieliśmy pracy, ani pomysłu na to, co dalej, a wszystkie pieniądze wydaliśmy na zakup domu. To były bardzo ciężkie chwile.

Co pomogło wam przetrwać?

L.W. — Jabłka. Przez kilka miesięcy żywił się głównie tym, co zebraliśmy w sadzie. Jedliśmy jabłka pod każdą postacią, najczęściej zapiekane z ryżem. A zamiast herbaty, na którą nie było nas stać, piliśmy wodę z sokiem z aronii. Dziś śmiejemy się, że Pan Bóg chyba pozbawił nas wtedy jakichś istotnych połączeń w mózgu.

M.W. — Zablockował nam zdrowy rozsądek.

L.W. — Dzięki temu tak entuzjastycznie podszliśmy do tego co robimy. Nie zamartwialiśmy się tymi trudnościami. Wiedzieliśmy jedno: to się musi udać.

I faktycznie się udało. A jak na wasz przyjazd zareagowali miejscowi?

L.W. — Początkowo myśleli, że to nasze osiedlenie się tutaj, to chwilowy kaprys. Byli przekonani, że jak dzieci bogatych rodziców pobawimy się chwilę, a na zimę spakujemy manatki i uciekniemy do miasta. Byli bardzo zdziwieni, że nic takiego się nie stało.

M.W. — Sam nasz przyjazd, to było dla nich duże zaskoczenie, bo stąd ludzie raczej wyjeżdżają w poszukiwaniu pracy. Jak tak teraz na to patrzeć, to było czyste szaleństwo i choć nie żałujemy naszej decyzji, to pewnie drugi raz byśmy się na to nie zdobyli. Trafiliśmy tu

w dobrym okresie naszego życia, byliśmy w miarę młodzi: ja miałem 30 lat, Lidka 27. Gdybym przyjechał tu dzisiaj i zobaczył to, co wówczas zobaczyliśmy, to pewnie bym uciekł.

Wtedy zamiast uciekać wymyśliście sobie oryginalny sposób na życie. Tak powstała słynna już szczyrzycka Wioska Indiańska.

L.W. — Zaczęło się od tego, że nawiązaliśmy kontakt z człowiekiem, który uczestniczył w polskim Ruchu Przyjaciół Indian. Zaprosiliśmy mieć indiańskie tipi, które można by rozstawić w ogrodzie i spać w nim, jak w namiocie. Okazało się, że ten znajomy ma tipi, a my — z racji wcześniej prowadzonej działalności artystycznej — mamy zmieniarke do płyt kompaktowych, która nie jest nam już potrzebna, a o której on marzy. Wymieniliśmy się.

M.W. — Handel wymienny. Jak u Indian.

L.W. — W ten sposób w naszym ogrodzie stało pierwsze tipi. Na szczęście dla nas zamknięto wówczas most w Szczyrzycu i cały ruch przeniósł się na drogę biegnącą koło naszego domu. Ludzie zaczęli się zatrzymywać, zadawać pytania. Uznaliśmy, że to opowiadanie o kulturze i historii Indian może być ciekawym sposobem na życie.

M.W. — Sami uszyliśmy kolejne tipi, własnoręcznie przygotowaliśmy przedmioty, którymi kiedyś posługiwali się Indianie i w dwa lata po sprowadzeniu się do Szczyrzycza zaczęliśmy przyjmować w Wiosce pierwszych gości. Momentem przełomowym dla nas był Krakowski Salon Turystyczny w 2005 r., na który pojechaliśmy z tipi. Zajęliśmy tam drugie miejsce w konkursie na najatrakcyjniejsze stoisko. To przełożyło się na nasz sukces

medialny. W kolejnym roku namówiliśmy ówczesnego opata Klasztoru Cystersów w Szczyrzycu do wspólnego występu na targach. Zajęliśmy wtedy pierwsze miejsce.

Dziś mało jest osób, które by nie znaty szczyrzyckiej Wioski. Odwiedzają was szkoły i przedszkola z całej Małopolski.

L.W. Sporo jest osób, które co roku wracają. Urządzają u nas imprezy, rodzinne pikniki, urodziny dla dzieci. Dla naszych gości organizujemy też Pikniki Kulinarno–Ekologiczne. Uczestnicy nie tylko mogą ugotować coś z ekologicznych produktów, ale też uczestniczą w świetnie przygotowanych zabawach rodzinnych. Dla dzieci mamy specjalny program edukacyjny Wyprawa Do Sadu. Wszystko to ma ekologiczne zabarwienie, ale przede wszystkim jest doskonałą zabawą.

M.W. Nasza wioska jest w przewodniku Paskala, stale pojawia się w różnych folderach i na mapach, jako jedna z większych atrakcji regionu. Tymczasem wielu miejscowych nawet u nas nie było i nadal nie wiedzą, co my tu właściwie robimy.

Ten region Beskidu Wyspowego słynie również z produkcji owoców, zwłaszcza jabłek i gruszek.

L.W. – Niestety jest to głównie produkcja przemysłowa. O jakości tych jabłek może świadczyć to, że dzieci tutejszych sadowników raczej ich nie jedzą, a jeśli już, to bardzo dokładnie umyte i grubo obrane ze skóry.

Dlaczego?

M.W. – To są owoce niemiłosiernie nafaszerowane chemią. W ciągu jednego sezonu drzewa są opryskiwane czterdzieści razy. Pierwszy oprysk robiony jest zanim na gałęziach pojawią się kwiaty, ostatni na dzień przed zbiorami. Dzięki temu mała jabłonka rodzi mnóstwo jabłek, które ładnie wyglądają i mogą leżeć w magazynie nawet rok.

Wy nie stosujecie żadnej chemii?

L.W. – Prowadzimy certyfikowane gospodarstwo ekologiczne i nawet nie wolno nam tego robić. Poza tym nie musimy, bo w naszym sadzie rosną stare odmiany odporne na działanie szkodników. Może te nasze jabłka nie wyglądają tak pięknie, jak te sklepowe, ale są o wiele smaczniejsze i zdrowsze. Mamy ponad 100 jabłoni, do tego sporo aronii, śliwki węgierek i mirabelki. Wszystko to przerabiamy na soki i konfitury na własne potrzeby, ale też sprzedajemy.



Jest zainteresowanie taką żywnością?

M.W. – Mamy już grono stałych odbiorców. Ludzie coraz bardziej zwracają uwagę na to, co jedzą. Z myślą o takich osobach chcemy stworzyć system zaopatrywania w płody rolne pochodzące prosto od rolnika. Na tym terenie jest kilkanaście certyfikowanych gospodarstw ekologicznych, a prawie każda gospodyni hoduje kury, robi sery, czy masło. Nie każdemu opłaca się jechać do miasta, by to sprzedać. I tym chcemy się zająć. Plan jest taki, żeby te produkty odkupywać od lokalnych rolników, a następnie przywozić w umówione miejsce i odsprzedać.

L.W. – Sami też staramy się jeść zdrowo. Jozsko nosi do szkoły kanapki z chleba, który sama piekę na zakwasie i z ekologicznej mąki oraz batoniki musli, które robię z ekologicznych płatków i suszonych owoców. Nie kupuję wędlin napakowanych chemią, wolę sama upiec kawałek mięsa. To wszystko procentuje, bo nasze dzieci nie są uczone ekologii od strony teoretycznej, ale wnoszą to z domu.

Wasz syn ma bardzo oryginalne imię. Jak wpadliście na pomysł, by tak go nazwać?

L.W. – Kiedy się urodził, to od razu wyglądał nam na Jozzka (śmiech). Pomyśleliśmy, że mieszkamy w tak dziwnym miejscu i prowadzimy tak dziwną działalność, że to imię będzie pasowało. Okazało się jednak, że nie możemy go tak nazwać, bo nie zgodziła się na to Rada Języka Polskiego. Nasz Jozzko oficjalnie został więc Maciejem, ale wszyscy mówili do niego Jozzko. Po kilku latach okazało się, że przepisy zostały zliberalizowane i udało nam się to zmienić w urzędzie. Nasz syn jest więc pierwszym w Polsce chłopcem o tym imieniu, bo muzyk Jozsko Broda, tak naprawdę jest Józefem.

Jozzko jest z tego zadowolony?

M.W. – Raczej się nad tym nie zastanawia. Nie miał też nigdy z tego powodu żadnych problemów w szkole czy przedszkolu.

A ty Natalia, nigdy nie miałaś żalu do rodziców, że przeprowadziliście się na wieś?

Zapraszamy na naszą stronę internetową www.miestopociech.pl. Znajdziecie tam przepisy kulinarne na zdrowe ekologiczne dania, których autorką jest Lidia Włodarczyk.



Natalia Włodarczyk — Pod koniec podstawówki miałam taki okres buntu, ale to był też okres głupoty, więc nie mówmy o tym. Potem zaczęłam częściej jeździć do Krakowa i mi przeszło. Teraz uczę się w liceum w Krakowie, mieszkam w bursie i pod koniec tygodnia jestem już tak zmęczona tym hukiem i tłumem ludzi, że marzę o powrocie do domu. Kiedy w piątek po szkole jadę busem na wieś, to z minuty na minutę jest mi coraz lepiej. Dobrze się tutaj wraca i dobrze odpoczywa.

L.W. — W tym roku nawet nie pojechała na żaden obóz, tylko siedziała w Szczyrzycu.

N.W. — Gdyby tylko busy ze Szczyrzycy do Krakowa kursowały częściej, nie musiałabym mieszkać w bursie i byłabym naprawdę szczęśliwa. Mam w klasie osoby, które całe życie spędziły w mieście i uważam, że jest to pewnego rodzaju upośledzenie nie wiedzieć, jak

wygląda krowa, nie móc na co dzień obserwować procesów zachodzących w przyrodzie.

Chciałabyś po skończeniu studiów mieszkać na wsi i zająć się prowadzeniem gospodarstwa?

N.W. — Kolega mnie kiedyś zapytał, dlaczego skoro tak bardzo lubię wieś, uczę się w szkole w mieście. Odpowiedziałam mu, że robię to dlatego, żeby kiedyś móc na wsi zamieszkać.

Co byś tu robiła?

N.W. — Nie wyobrażam sobie pracować w jakimś biurze i mieć nad sobą zwierzchnika. Może dlatego, że moi rodzice nigdy nie pracowali w ten sposób i nie wiem jak to się robi.

M.W. — Ja przez sześć lat uczyłem w szkole muzycznej, ale ty nie możesz tego pamiętać.

N.W. — Chcę mieć wolny zawód. Marzę o pracy fotografa.

W wieku 13 lat napisałaś, a nawet wydałaś powieść. Pisanie już cię nie pociąga?

N.W. — Fotografia bardziej mnie fascynuje. To jest mi bliższe, lepiej mi się przez to wyraża.

Odnosisz już jakieś sukcesy w tej dziedzinie?

N.W. — Wygrałam kilka konkursów. Teraz kompletuję portfolio, bo chcę iść na studia fotograficzne do łódzkiej filmówki. To najbardziej prestiżowy i najlepszy wydział tego typu w Polsce, a być może nawet w Europie. O przyszłość się nie martwię, bo patrząc na moich rodziców i to co robią, nauczyłam się, że zawsze można coś wymyślić.

Rozmawiała Agnieszka Karska
Zdjęcia Natalia Włodarczyk

Czy broń biała jest biała?

Czy rycerze mieli czas na nudę? Dlaczego turnieje były zwykle w poniedziałki? Co w ich trakcie robiły piękne damy i kim był tajemniczy herold? Na te i wiele innych ciekawych pytań szukają odpowiedzi dzieciaki, które przychodzą do Muzeum Historycznego Krakowa na spotkanie z Krzysztofkiem i Dorotką, reżolutnym rodzeństwem urwisów rodem ze średniowiecza.

– Moje dzieci pokochały te postacie, a my znaleźliśmy ciekawy sposób na wspólne spędzenie wolnego czasu. Na spotkania przychodzą maluszki, nawet trzylatki, ale też dzieci w wieku szkolnym. W muzealnych wnętrzach poznają fakty z życia dawnego Krakowa, a przy okazji dobrze się bawią – mówi Monika, mama sześciolatniego Adasia i pięcioletniej Michaliny.

Przed nami kolejne spotkanie z Krzysztofkiem i Dorotką, podczas którego dzieci poczną się, jak rycerze nie tylko dzięki opowieściom. Muzeum przygotowało bo-



wiem wiele niespodzianek. Najmłodsi będą mogli nałożyć na siebie zbroje, które rycerze nosili w czasie bitew czy turniejów. Interesujące, będzie też pasowanie na rycerza. Warto więc wybrać się do Muzeum Historycznego Krakowa.

– Niewątpliwie dużą atrakcją najbliższych zajęć będzie możliwość dotykania replik broni, którą posługiwali się średniowieczni rycerze. Dla najmłodszych przygotowaliśmy kopie: miecza, partyzany (broni drzewcowej, która służyła piechocie walki z jazdą), czy halabardy – informuje Michał Grabowski z Muzeum Historycznego Krakowa.

Uczestnicy akademii dowiedzą się też, czy miecze służyły je-



FOT. ARCHIWUM MHL

dynie do walki? Poznają odpowiedzi na pytania, jakiej broni obawiali się nawet ci najodważniejsi? Kto i kiedy używał partyzany? Czy gwiazdę zaranną zobaczyć można było tylko na niebie, czy też jest też okrutna broń z ostrymi ramionami? Czy kusznicy byli naciągaczami?

Muzeum Historyczne Krakowa posiada bogate zbiory różnorodnej białej broni białej. Od mieczów, przez partyzany, po halabardy. Podczas spotkania najmłodszym zaprezentowana zostanie broń drzewcowa – tańsza i łatwiejsza w wykonaniu oraz broń droższa, a więc miecze, tarcze hełmy i zbroje. Na wyposażenie w nią rycerza składały się całe rodziny.

Dzieci zobaczą też kuszę, której wykorzystywanie zabraniało papieżstwo, uznając, że to broń niegodna rycerza. – Przy niewielkiej sile – bez znajomości rzemiosła rycerskiego – można było pokonać przeciwnika, a tego zabraniał kodeks rycerski.

Nie zabraknie też turniejów, które odbywały się w poniedziałki. Dlaczego? Odpowiedź usłyszysz podczas spotkania z Krzysztofkiem i Dorotką w Pałacu Krzysztofory (Rynek Główny 35), które odbędzie się: 13 października (środa) oraz 16 listopada (sobota) o godz. 11.00 i 15.00 (M.S.)

Zapraszamy dzieci w wieku od 6 do 9 lat wraz z opiekunami. Wstęp: 5 złotych od osoby.

reklama


Muzeum Historyczne Miasta
Krakowa

CZASOPISMO MAŁYCH
ODKRYWCÓW

KrzySztOforek

Do nabycia w oddziałach Muzeum,
kioskach Ruchu
i salonach EMPIK



Leśna przygoda

Dla tych, którzy chcą chwilę odpocząć na łonie natury, oderwać się od miasta i skierować w stronę lasu, który regeneruje fizycznie i psychicznie, powstała Leśna Przygoda. To propozycja aktywnego i kreatywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Najbliższy wyjazd już na początku listopada.

Leśna Przygoda to wyjazdy jednodniowe i weekendowe o każdej porze roku oraz wakacyjne. Skierowane są do rodziców z dziećmi, a także babć i dziadków z wnukami.

W czasie Leśnej Przygody przede wszystkim wędrujemy, a wycieczki dostosowane są do małych nóg, wózków na wielkich kołach i rodziców, którzy swoje pociechy niosą na plecach w myśl idei „wrzucić dzieciaka do plecaka”. Każda eskapada to odrębna przygoda. Mamy mapy specjalnie przygotowane dla maluchów, podążamy ścieżkami, które oznaczone są kolorowym żwirkiem lub wieczorem świecącymi pałeczkami chemicznego światła. Szukamy skarbów i rozwiązujemy po drodze różne zadania. Czasami coś trzeba dostrzec, czasami posłuchać, czasami dotknąć, a czasami policzyć. Las jest multisensoryczny. Czerpiemy od niego energię i wchłaniamy olejki eteryczne, które wzmacniają nasz układ oddechowy.

W ciągu dnia jak najwięcej przebywamy na świeżym powietrzu. Pogoda jest naszym przyjacielem i dbamy o odpowiedni strój, taki, który daje swobodę eksplorowania świata. Aktywność i kreatywność towarzyszą nam każdego dnia. Dużo się ruszamy, gramy, skaczymy, biegamy za piłką, na linach schodzimy po skarpie, uczymy się rozpałać ognisko w każdych warunkach. Pobudzamy twórcze myślenie w czasie zabaw. Zawsze coś tworzymy, wymyślamy. Często malujemy z leśnym rozmachem wieszając biały długi materiał pomiędzy drzewami. Na takiej olbrzymiej powierzchni powstają niezapomniane barwne dzieła.

Trenujemy w lesie spostrzegawczość, uwagę, wyostriamo zmysły i poddajemy się rytmowi natury. Na zdjęciach utrwalone zostają wyjątkowe chwile, które potem przypominają o przygodach przeżytych w czasie rodzinnych ekspedycji.

Wieczorami natomiast rodzice biesiadują i oddają się długim rozmowom o życiu.

Leśna Przygoda to czas dla dzieci i rodziców. Kto raz pojedzie, wraca.

Projekt realizowany jest w Koninkach w otulinie Gorczańskiego Parku Narodowego w wyznaczonych terminach przez Akademię Aktywnych i Kreatywnych (www.aak.edu.pl). Najbliższe terminy Leśnej Przygody to wyjazd od 9 do 11 listopada. W czasie wyjazdu będzie zorganizowane poszukiwanie skarbów w kaloszach w zaprzy-

jażnionym lesie, a także bieg z okazji Święta Niepodległości. Przebiegniemy symboliczną trasę, a wcześniej przygotujemy flagi naszego kraju. Można jechać na cały weekend lub dojechać na jeden dzień. Terminy wakacji 2014 to 6-12 lipca (I turnus), 13-19 lipca (II turnus) i 21-27 sierpnia (III turnus).

● Szczegóły dotyczące wyjazdu pod numerem tel. 728 330 111



AKADEMIA AKTYWNYCH I KREATYWNYCH

**INSPIRUJE
BAWI
i UCZY**

**DZIECI, RODZICÓW,
NAUCZYCIELI
i TRENERÓW**

AKADEMIA AKTYWNYCH I KREATYWNYCH
Szkoła Podstawowa nr 52, os. Dywizjonu 303 nr 66, Kraków
tel. 728 330 111, akademia@ask.edu.pl, www.ask.edu.pl

Do Rabki z rodziną, szkołą i przedszkolem

Jesień to doskonały czas na rodzinną, szkolną, czy przedszkolną wycieczkę do Rabki. Jest tu wszystko, co pozwoli uchronić nasze pociechy przed zimowymi infekcjami. Przede wszystkim czyste powietrze i wody mineralne.

Marta Korbut, dyrektorka krakowskiego „Domowego Przedszkola” od ponad 30 lat wywozi dzieciaki z Krakowa do Rabki na „przewentylowanie” płuc.

— Taki wyjazd pomaga wzmocnić barierę immunologiczną maluchów i w dużej mierze dzięki temu mamy potem 97-procentową frekwencję w przedszkolu — zauważa Marta Korbut.

Wyjazd trwa z reguły od siedmiu do dziesięciu dni. Uczestniczy w nim około 80 proc. maluchów. Dzieci wracają radosne, twórcze i przede wszystkim zdrowsze. Warto więc zastanowić się nad organizacją takich wycieczek, tym bardziej, że o dofinansowanie ich można ubiegać się w Wojewódzkim Funduszu Ochrony Środowiska w Krakowie.

Jeśli już zdecydowaliśmy się na wyjazd z pociechami do Rabki to zwiedzanie zaczniemy od Parku Zdrojowego, usytuowanego w centrum uzdrowiska, bo na jego obrzeżach znajdują się: Pijalnia Wód Mineralnych i Tężnia Solankowa. Te ostatnią zbudowano cztery lata temu w pobliżu źródła solanki jodkowo-bromowej „Helena”. To drewniana kolumna wypełniona gałęziami tarniny. Solanka wyprowadzana jest ze znajdującego się pod tężnią zbiornika na szczyt kolumny, a następnie opadając zrasza tarninę, tworząc jednocześnie



wokół kolumny solankowy aerol. Pod wpływem wiatru i słońca solanka paruje tworząc mikroklimat, który działa podobnie jak rozbryzgujące się fale morskie. Spacerując (lub biegając) wokół tężni wdychamy minerały i mikroelementy znajdujące się w solance, które uzupełniają ich niedobór w naszym organizmie i powodują wzrost odporności.

Jeśli pogoda nie zachęca do spaceru proponujemy wybrać się do Uzdrawiska Rabka, gdzie mieści się jaskinia solna, której działanie polega na wytwarzaniu i utrzymywaniu odpowiedniego mikroklimatu wzmacniającego odporność organizmu. Wizyta w jaskini poprawia też kondycję i w naturalny sposób wspomaga leczenie schorzeń: dolnych i górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok, wszelkich alergii, niedoczynności tarczycy i otyłości. Uzdrawisko ma również specjalną ofertę SPA dla dzieci. Pod nazwami: „dziecięcy raj”, „solna kraina”, „taniec baśniowy”, „solankowe szaleństwo”, „śpiewający kapturek w solankowym lesie” oraz „czarodziejski dźwięk” — kryją się specjalnie opracowane zabiegi, pozwalające dzieciom lepiej i bezstresowo wchłaniać solankę, która skutecznie leczy choroby zapalne górnych i dolnych dróg oddechowych.

Po serii zabiegów warto coś



przekąsić. W rabczańskim uzdrowisku od ubiegłego roku działa Akademia Kulinarna dla dzieci. Maluchy i nieco starsze dzieci mogą tu uczyć się przyrządzać smakowite potrawy pod kierunkiem mistrza kuchni. Na początek mali goście decydują czy wolą upiec ciasto, czy może lepić pierogi, zrobić sałatkę, a może surówkę. Potem ubrane w kolorowe fartuszki przystępują do pracy w grupach. Na zakończenie dzieci degustują przygotowane potrawy. Nic tak bardziej nie smakuje jak własnoręcznie przygotowane dania!

Potem czas na zabawę w rodzinnym parku rozrywki Rabkoland. W nim dzieci mają do dyspozycji m.in. diabelski młyn, z którego można obejrzeć panoramę Rabki, karuzele, tor gokartowy, czy kolejkę Safari Train. Mogą też odwiedzić Dom Śmiechu, Pałac Wampirów, jedyne na świecie Muzeum Orderu Uśmiechu, Dom Rekordów i Osobliwości, a także Odwrócony Dom.

Od ponad 60 lat w Rabce działa Teatr Lalek Rabcio (przy ul. Orkana 6). Jego pierwsze przedstawienie — „O Krasnoludkach i sierotce Marysi” — odbyło się 12 listopada 1949 roku. Dziś Rabcio jest znany w całej Polsce, a nawet zagranicą, bo swoją twór-

czość prezentuje na różnego rodzaju festiwalach krajowych i zagranicznych. Od niedawna Rabka-Zdrój ma też nową atrakcję: w miejskiej fontannie ze słonkami przy Deptaku Zdrojowym można oglądać widowiskowe pokazy muzyczno-światłowe. Spektakl „woda — światło — dźwięk” powstaje dzięki zsynchronizowanym zmianom strumienia wody, kolorowym światłom i ścieżce dźwiękowej. Efektowne widowiska odbywają się od poniedziałku do piątku popołudniami, pięć razy w ciągu dnia, a w weekendy siedem razy — od rana do nocy.

W Rabce-Zdroju też już od ponad dwóch lat prowadzone są tradycyjne warsztaty garncarskie. To jedyna taka atrakcja w Małopolsce. Można tam zobaczyć, jak na garncarskim kole bryłom z gliny nadaje się kształty mis, talerzy, dzbanków, kubków, kufli, dzwonków, a potem wypala w piecu i zdobi.

Będąc w Rabce warto też zajrzeć do pobliskiej Chabówki, by zwiedzić Skansen Taboru Kolejowego. W ekspozycji znajdują się unikalne zabytki: parowozy, lokomotywy elektryczne i spalinyowe, wagony osobowe i pocztowe.

(M.S.)

Ile w przyrodzie jest słodkiej wody?

Ponad cztery tysiące uczniów z krakowskich szkół podstawowych wzięło już udział w ekologicznych zajęciach, które od czterech lat prowadzi Krakowskie Wodociągi w ramach cyklu „Akademia Kropelki”. I co ciekawe, zainteresowanie taką formą przybliżania wiedzy najmłodszym, stale wzrasta. Warsztaty prowadzone są bowiem w niezwykle interesujący sposób przy wykorzystaniu tablic magnetycznych, puzzli, a także ogromnych rozmiarów gry planszowej, w której uczestnicy sami stają się pionkami.

— Krakowskie Wodociągi od lat wdrażają działania, które mają chronić środowisko oraz minimalizować niekorzystny wpływ prowadzonej przez siebie działalności na otoczenie. Jednym z nich jest właśnie zainicjowany w połowie 2009 roku program edukacyjny dla dzieci i młodzieży pod nazwą „Akademia Kropelki” — mówi Katarzyna Müller z biura prasowego Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. — Ma on przybliżyć dzieciom — w najbardziej przystępny sposób — zagadnienia związane z ochroną najbliższego środowiska, a w szczególności zasobów wodnych.

„Akademia Kropelki” uczy więc szacunku dla przyrody, kształtuje poczucie współodpowiedzialności za czystość naszych wód, uświadamia na piękno przyrody, rozwija zainteresowania środowiskiem naturalnym

i wyrabia nawyki przestrzegania zasad ochrony środowiska oraz uczy oszczędnego gospodarowania jego zasobami.

Zajęcia odbywają się co tydzień w najstarszym z krakowskich Zakładów Uzdarniania Wody — „Bielany” i adresowane są do uczniów szkół podstawowych klas od I do III. Prowadzący je nauczyciel w niezwykle ciekawy sposób przybliża dzieciom zagadnienia związane z wodą — od wskazania jej znaczenia w życiu każdego pojedynczego człowieka, przez uświadczenie procesu obiegu wody w przyrodzie i tym samym naszego wpływu na czystość źródeł — aż do pokazania uproszczonego procesu uzdatniania wody.

Warsztaty zaczynają się rozwiązywaniem krzyżówki, której hasło będzie motywem przewodnim zajęć. Potem dzieci dowiadują się do czego służy woda, ile jest jej w człowieku i dlaczego trzeba ją pić, nauczyciel też opowiada o tym, ile w przyrodzie jest wody słodkiej, a ile słonej, następnie przychodzi czas na obieg wody w przyrodzie i jej zanieczyszczenie. Na koniec dzieci uczą się, jak oszczędzać wodę, a także poznają technologiczny proces jej uzdatniania poprzez jej ozonowanie, koagulację, sedimentację i filtrowanie. Na potrzeby zajęć specjalnie stworzone zostały różnorodne pomoce naukowe, takie jak wielka „szafa”, w której okienkach zwizualizowano poszczególne etapy procesu uzdatniania wody, tablice magnetyczne, plansze, puzzle, a także ogromnych rozmiarów



FOT. ARCHIWUM

ów gra planszowa, w której uczestnicy stają się pionkami. Zajęcia odbywają się w rywalizujących ze sobą zespołach. Każdy absolwent „Akademii Kropelki” otrzymuje pamiątkowe gadżety i kolorowe koszulki.

— Zdobyta podczas zajęć wiedza nie jest oceniana tradycyjnym szkolnym stopniem, ale każdy uczestnik ma możliwość pokazania tego co wie, biorąc udział w konkursach i grach, a także wykonując aktywnie zadania w grupie. Mamy nadzieję, że poprzez takie spotkania, dzieci zdobędą wiedzę i umiejętności, które potem twórczo wykorzystają w swoim życiu — informuje Monika Puchalska, nauczycielka prowadząca zajęcia z dziećmi.

Cotygodniowe spotkania w Centrum Edukacji Ekologicznej na stałe już wpisały się w trend promowania i kształtowania świadomości społecznej w zakresie trwałego i zrównoważonego rozwoju oraz ochrony środowiska. Do końca minionego roku szkolnego „Akademia Kropelki” gościła ponad 4 tysiące uczniów z krakowskich szkół.

MPWiK liczy, że wyedukowane w ten sposób dzieci zechcą pokazywać pozytywne postawy proekologiczne osobom z najbliższego otoczenia i będą dzielić się z rówieśnikami zdobytą wiedzą na temat podstawowych pojęć ekologicznych oraz umiejętnościami dotyczącymi mądrego korzystania z zasobów natury.

— Nie mamy wątpliwości, że absolwenci „Akademii Kropelki” będą najlepszymi promotorami ekologicznego stylu życia — zapewnia Katarzyna Müller.

Magdalena Strzebońska



Lekcje w tynieckim opactwie

Opactwo Benedyktynów w Tyńcu, jako pierwsze w Polsce postanowiło zaprosić dzieci i młodzież na niezwykle warsztaty.

W murach tego najstarszego w kraju klasztoru, na grupy szkolne czekają ciekawe zajęcia o charakterze lekcji muzealnych, przybliżające historię klasztorów, ich rolę w społeczeństwie, a także historię książki, klasztornych skryptoriów, przemiany w sztuce polskiej i wybrane aspekty polskiej historii.

Warto zaznaczyć, że warsztaty wpisują się w zakres podstawy programowej i stanowią cenne uzupełnienie i wzbogacenie lekcji szkolnych z zakresu historii, wiedzy o kulturze, języka polskiego i religii.

Jak podkreślają nauczyciele, którzy mieli okazję brać udział w tynieckich warsztatach, zajęcia są dostosowane do wieku i możliwości uczestników oraz pozwalają na zdobycie wielu informacji w atrakcyjny i przyjazny sposób. – Pani prowadząca zajęcia ciekawie wprowadziła dzieci w klimat opactwa, dzięki czemu nasi uczniowie bardzo łatwo zaangażowali się i z wielkim zainteresowaniem chłonęli wiedzę i pracowali – mówi jedna z nauczycielek, która z całą klasą brała udział w zajęciach.

– Bardzo dobre przygotowanie merytoryczne prowadzącego zajęcia, duża cierpliwość do dzieci i miłe podejście zachęcają do ponownego uczestnictwa – dodaje inna wychowawczyni.

Wizyta w najstarszym zachowanym klasztorze w Polsce jest niezwykle okazją do bezpośredniego spotkania z polską historią i sztuką. Wybór zajęć tematycznych daje możliwość poszerzenia i utrwalenia wiadomości zdobywanych w szkole w ciekawej formie angażującej uczestników.

Propozycja warsztatów dla dzieci:

- uzupełnienie lekcji historii i języka pol-

skiego: „W klasztornych murach”, „U źródeł Polski”, „W czasach smoka wawelskiego”, „Tynieckie opowieści”

- tematyka z zakresu ścieżek regionalnych: „W czasach smoka wawelskiego”, „Tynieckie opowieści”

- rozwinięcie lekcji plastyki – zajęcia o sztuce romańskiej: „Kamienne stwory”, „Romańskie wzornictwo”

Propozycja warsztatów dla młodzieży:

- utrwalenie oraz rozwinięcie lekcji języka polskiego, historii i wiedzy o kulturze: „Tabliczka, zwój, kodeks i co dalej? – historia książki”, „Sztuka romańska w Polsce i w Europie”, „Historyczne początki Małopolski”, „W klasztornych murach”, „Wieki ciemne i blaśki średniowiecza”, „Przez style i epoki”.

Niepowtarzalną okazją do nauki i poznania atmosfery dawnych klasztorów są zajęcia poświęcone historii książki, zagadnieniom kaligrafii bądź iluminacji, prowadzone w średniowiecznym skryptorium, które zostało zrekonstruowane w tynieckim opactwie. To jedyny tego typu obiekt w Polsce.

Tematyka warsztatów prowadzonych w skryptorium:

- W średniowiecznym skryptorium – warsztat poświęcony tajnikom pracy skryby i iluminatora. Uczestnicy poznają rolę i charakter skryptoriów klasztornych oraz kolejne etapy powstawania książki rękopiśmiennej.

- Zajęcia z kaligrafii – rozwinięcie zajęć w średniowiecznym skryptorium. Nacisk położony jest na praktyczny aspekt pracy skryby. Uczestnicy poznają różne rodzaje pisma średniowiecznego.

- Zajęcia z iluminacji – zajęcia poświęcone są przede wszystkim iluminacjom średniowiecznym. W ramach warsztatów uczestnicy wykonują miniatury książkowe.

Strasznie głośno, niesamowicie blisko

Wydawałoby się, że temat 11 września już dawno został wyczerpany. Tymczasem powstał film, który sprawia, że po jego obejrzeniu nie sposób usiedzieć na miejscu – aż chce się coś dobrego dla świata zrobić czy chociaż iść do ludzi i mówić każdemu, że powinien obejrzeć „Strasznie głośno, niesamowicie blisko”, dzieło Stephena Daldry’ego.

W Word Trade Center ginie tata głównego bohatera (filmu i książki, bo reżyser kręcił na podstawie powieści Jonathana Safrana Foera o tym samym tytule). Mały Oskar (wynalazca, muzyk, aktor szekspirowski, jubiler, frankofil, pacyfista i kolekcjoner) musi sobie z tą stratą poradzić. Nie będzie łatwo, bo z ojcem miał kontakt wyjątkowo dobry – byli odkrywcami i naukowcami, potrafili z każdego przedmiotu codziennego użytku zrobić wielki skarb, bawili się w wymyślanie coraz to oryginalniejszych oksymoronów – nudził się nie umieli. Ojcowskie podejście do Oskara wzbudza zazdrość – każdy, kto ten film obejrzał, żałuje, że jej/jego tata tak się z nią/nim nie bawił. I chociażby dlatego wszyscy tatusiowie powinni ten film zobaczyć. Chłopiec znajduje w szafie taty klucz w kopercie, na której widnieje nazwisko Black. „Znalazłem 472 osoby o nazwisku Black pod 216 adresami. Obliczyłem, że jak udam się do 2 dziennice, to zajmie mi to jakieś 3 lata. Ale to właśnie zamierzam. Pójść do każdej osoby o nazwisku Black i dowiedzieć się, co tata chciał, żebym znalazł”.

Obserwujemy misję małego Oskara i zastanawiamy się, czemu marnujemy swoje krótkie życie. Po zakończeniu seansu i ochłonięciu (reżyser wie, jak zagrać na emocjach) aż chce się rozpocząć jakieś szalone zadanie. „Strasznie głośno, niesamowicie blisko” to dzieło cliwe, ale w tym dobrym znaczeniu. Proste rzeczy przecież w najlepszy sposób do widza przemawiają, a w tym wypadku długo się nie można otrząsnąć.

Książka Jonathana Safrana Foera również zasługuje na uwagę. Sama forma jest przeciekawa – zmiany czcionek, zdjęcia, podkreślenia, przekreślenia. Przeczytałam dzieło Foera po obejrzeniu filmu, a mimo tego, że znałam historię, nie mogłam się od lektury oderwać. Książka pozwala też docenić pomysłowość scenarzysty (Erica Rotha), który do historii „wrzucił” parę swoich pomysłów. Dlatego właśnie nietatowo jest jednoznacznie ocenić, co jest lepsze – wersja drukowana czy filmowa. Zaczynajcie od seansu. Film na pewno lepiej ode mnie zachęci was do sięgnięcia po tę powieść. Obsada jest iście hollywoodzka – obok Sandry Bullock i Toma Hanksa zobaczymy Maxa von Sydowa („Siódma pieczęć”). Największe brawa należą się debiutującemu na dużym ekranie odtwórcy głównej roli, czyli Thomasowi Hornowi, który jako Oskar Schell jest bardzo przekonujący – jego sposób bycia zaraża, a głównego bohatera nie da się nie lubić.

Rodzina na diecie

Sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, wygląd oraz samopoczucie i czasami proste zmiany w diecie poprawiają nastrój. Uzdrawisko Rabka proponuje specjalne turnusy dla osób, które na zawsze chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe.

— Dieta to nie tylko to, co jemy. To także filozofia życia — twierdzi doktor Nadia Lotocka, specjalista pediatra, balneolog i medycyny fizykalnej z Uzdrawiska Rabka S.A., promująca dietę oczyszczającą.

Dieta oczyszczająca

Spożywa się w niej tylko warzywa i owoce, które mają niski poziom glikemiczny, czyli zawierają mało cukru, bo ten powoduje zmęczenie, brak energii. Do tego pacjenci jedzą żywność jak najmniej przetworzoną.

Dzięki takiemu sposobowi odżywiania można wyleczyć wiele chorób cywilizacyjnych. Efekty są zaskakujące. Na początku normalizuje się poziom cukru, ustępują skoki ciśnienia, bóle stawowe, regeneruje się błona śluzowa przewodu pokarmowego.

Dieta oczyszczająca to nie tylko przyjmowanie pewnych pokarmów o określonych godzinach, w ścisłych proporcjach. Oczyszczanie organizmu musi odbywać się równocześnie na każdym poziomie. Do leczenia włączane są więc: ćwiczenia oddechowe, gimnastyka, zabiegi w saunie i kąpiele solankowe. Ważną częścią jest też obcowanie z przyrodą i sztuką.

— To wszystko razem oczyszcza psychikę, emocje i ciało, bez czego dieta oczyszczająca nie ma sensu — twierdzi dr Lotocka.

Pacjenci w Rabce jedzą proste, mało przetworzone posiłki,

z naturalnymi przyprawami. — Podawane są im na przykład zwykle buraki, czy kapusta i dzięki takim daniom ze zdwojoną siłą powraca zmysł smaku. Wystarczają u nas te dwa tygodnie pobytu, by nigdy nie wrócić do nigdy nie wróci do byle jakiego jedzenia — mówi dr Lotocka.

Diety oczyszczającej nie można jednak stosować u dzieci, bo te rosną i rozwijają się. U najmłodszych stosowana jest za to dieta eliminacyjna, w której nie używa się produktów nietrawionych przez nasze maluchy lub je uczulających.

Dieta odchudzająca dla maluchów

— Otyłość to już prawdziwy problem społeczny, dlatego tak ważną sprawą jest zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci oraz szybkie podjęcie leczenia, gdy tylko pojawiają się pierwsze oznaki tej choroby — twierdzi doktor Anna Mrózek, pediatra, specjalista chorób płuc, balneologii i medycyny fizykalnej z Uzdrawiska Rabka S.A.

Ponad 20 proc. polskich dzieci cierpi na otyłość, która w konsekwencji może prowadzić do chorób serca, miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, czy nowotworów. Otyły ma problemy z poruszaniem się. Nie należy także zapominać, że ta choroba wpływa bezpośrednio na długość życia człowieka. Warto więc pomyśleć o Uzdrawisku Rabka S.A., które oferuje pobyty komercyjne lub finansowane przez NFZ. Tu można leczyć tylko otyłość, albo też walczyć z nią przy okazji leczenia innej choroby.

Gdy dziecko jest małe, wówczas to na rodzicach spoczywa rozpoczęcie procesu odchudzania. W porozumieniu z lekarzem mogą ograniczyć swej pociesze jedzenie, wprowadzić zrównoważoną dietę. Gdy dziecko jest starsze, sprawa staje się poważniejsza. Nie można bowiem zmusić córki, czy syna do odchudzania. Proces ten należy zacząć rozmowy z psychologiem znającym problem nadwagi. On powinien pokierować dzieckiem tak, by samo zrozumiało swą chorobę

i samodzielnie podjęło decyzję o walce z nią.

Gdy do Uzdrawiska przyjeżdża mały pacjent, od razu trafia pod opiekę dietetyka. Każde dziecko wypełnia też ankietę. To dzięki niej wiadomo, czy zna ono swój problem, czy uważa się za grube, jak się w domu odżywia. Do każdego pacjenta lekarze podchodzą indywidualnie. Zdarza się bowiem, że dzieci myślą, że to wakacje, a nie na leczenie. Narzekają, że są głodne.

Walka z nadwagą w Uzdrawisku Rabka S.A., to oczywiście nie tylko urozmaicona i niskokaloryczna dieta, dostosowana do wieku i potrzeb rosnącego młodego organizmu, ale także rozmowy z psychologiem i filmy poglądowe, dzięki którym dzieci poznają przyczyny tycia. Odchudzanie w Rabce to także duża aktywność fizyczna pacjentów: wycieczki, zabawy, gry zespołowe, ćwiczenia na sali gimnastycznej, taniec. Pacjenci mają też zabiegi: masaże, kąpiele solankowe, gimnastykę korekcyjną.

(M.S.)



FOT. SHUTTERSTOCK



Solanka - naturalne bogactwo uzdrowiska, stosowane do inhalacji przy przeziębieniach i infekcjach dróg oddechowych

Okres jesienno - zimowy jest okresem częstych przeziębień i infekcji dróg oddechowych. Ważne jest aby zapewnić swoim pociechom odpowiednią pielęgnację i nawilżenie dróg oddechowych, uwalniając ich od nieżyty nosa i gardła, a także groźnych bakterii zalegających w oskrzelach. Polecamy Państwu Rabczańską Solankę, którą w Uzdrowisko Rabka S.A. od 150 lat skutecznie leczymy choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, alergie i astmę.

Dostępność Rabczańskiej Solanki w Krakowie

- Galeria Krakowska Apteka i Drogeria Mediq ul. Pawia 5,
- Solvay Park Eko Delikatesy ul. Zakopalska 105,
- Firma Wielobranżowa KLEPI ul. Senatorska 25/38,
- Sklep Akwarium Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie ul. Rakowicka 27,
- POLSKIE RARYTASY ul. Kościuszki 33,
- Sklep Zielarsko-Medyczny, Żywność Naturalna ul. Przemysłowa 23,
- Sklep Zielarsko-Medyczny "Zielone Zdrowie" ul. Nefrytowa 17,
- Sklep Medyczno-Zielarski "MEDI - ZIOŁKO" ul. Białoruska 7,
- Delikatesy Ekologiczne "BIOVERT" ul. Miłkowskiego 23,
- Sklep Zielarsko-Medyczny "HERBARIUM" ul. Orzechowa 5,

* cena produktów w sklepie uzdrowiskowym www.uzdrowisko-rabka.pl



„Happy Kids” – przedszkole w ruchu



Minister edukacji ogłosiła ten rok szkolny „Rokiem szkoły w ruchu”. Resort chce, by dzieci więcej się ruszały: pływały, biegały, jeździły na rowerze. To ważne, bo jak pokazują badania, coraz więcej uczniów w Polsce ma nadwagę, a ich kondycja fizyczna spada z roku na rok.

Dzisiejszy siedmiolatek, choć wyższy od swojego rówieśnika sprzed dekady, jest od niego słabszy i wolniejszy. Coraz częściej dzieci skarżą się też na bóle pleców i stawów, a aż 60 proc. polskich uczniów ma wady postawy.

Powodem najczęściej jest brak ruchu. Dlatego najlepiej już od najmłodszych lat przyzwyczajać dziecko do uprawiania sportu. Jeśli chcemy, by sport na dobre wszedł w krew naszemu maluchowi, możemy pomyśleć o posłaniu go do przedszkola, w którym zajęcia sportowe odgrywają istotną rolę.

W Krakowie działają już trzy przedszkola „Happy Kids” o profilu językowo-sportowym. Jedno położone jest przy ul. Dr Jana Piltza 41 na os. Europejskim, drugie na tym samym osiedlu przy ul. Czerwone Maki 46, a trzecie przy ul. Halszki 28 na Kurdwanowie. To ostatnie jest największym prywatnym przedszkolem w Krakowie o powierzchni 800 m²! „Happy Kids” ma również trzy oddziały o profilu artystyczno-językowym (ul. Zagaje 47, Lipińskiego 5a, Armii Krajowej 12).

Sportowy styl życia

Wszystkie placówki stawiają na rozwój fizyczny małych podopiecznych. Na stałe są tu zatrudnieni wuefści, którzy pro-

wadzą gimnastykę, a także przygotowują maluchy do zawodów sportowych. W przedszkolu przy ul. Halszki otwarto nawet salę gimnastyczną. Co miesiąc maluchy poznają nową dyscyplinę sportu zarówno od strony praktycznej jak i teoretycznej. Przez cały rok biorą udział w turnieju, podczas którego kształcą się w różnych dziedzinach sportu, a pod koniec roku organizowana jest olimpiada oraz konkursy wiedzy o dyscyplinach sportowych i ich wybitnych reprezentantach. – W planach mamy organizowanie spotkań z najbardziej utalentowanymi sportowcami – zdradza Sara Osman, założycielka przedszkoli.

W ofercie przedszkola (za dodatkową opłatą) są: basen, tenis, piłka nożna, sztuki walki, balet, taniec towarzyski.

– Jednym z głównych celów „Happy Kids” jest wykształcenie u dzieci zdrowego, sportowego stylu życia. Chcemy zarazić przedszkolaki sportem, żeby w przyszłości chętniej ćwiczyły, a rodziców przekonać, by nie zwalniali swoich dzieci z zajęć wychowania fizycznego w szkole – mówi Sara Osman.

Codziennie nauka angielskiego

W codziennej pracy z dziećmi przedszkola „Happy Kids” kładą nacisk również na solidną naukę języka angielskiego. W placówkach zatrudnieni są nauczyciele języka angielskiego oraz lektorzy, którzy codziennie wzbogacają słownictwo dzieci o kilka nowych słówek i zwrotów. Pod koniec każdego tygodnia przedszkolaki wraz z nauczycielem utrwalają słownictwo powtarzając zrealizowany materiał. Raz w tygodniu obchodzony jest



„dzień językowy”, podczas którego wszyscy rozmawiają ze sobą wyłącznie po angielsku.

Powierzając swoje dziecko „Happy Kids”, rodzice mogą być pewni, że trafi ono pod opiekę specjalistów. Każdy nauczyciel ma skończone nie tylko studia z zakresu pedagogiki przedszkolnej, ale także posiada dyplom ukończenia studiów z języka angielskiego lub certyfikat, potwierdzający bardzo dobrą znajomość tego języka. Przedszkola współpracują też z logopedami i psychologami, a nad wszystkim czuwają dyrektorzy ds. nadzoru pedagogicznego, którzy pilnują, by przedszkolaki realizowały ministerialną podstawę programową. – Oczywiście nadzór nad wszystkimi przedszkolami sprawują ja, jako dyrektor oraz pani Monika Hodor, która jest moim zastępcą – mówi Sara Osman.

Urozmaicony program

W tym roku program przedszkolny został wzbogacony o naukę zasad savoir-vivre'u.

Nowością programową są również tzw. tygodnie tematyczne: „kółko teatralne”, „spotkania ze sztuką”, „podróże małe i duże” oraz „sport i zdrowie”. Ten ostatni temat będzie poszerzał

wiedzę dzieci z zakresu różnych dyscyplin sportowych oraz szeroko pojętego zdrowia. Realizowane będą również wycieczki np. na stadion podczas treningu siatkarzy lub piłkarzy. Z kolei na zajęciach dotyczących zdrowia maluchy będą miały między innymi możliwość spotkania ze specjalistami promującymi zdrowy styl życia: pielęgniarzką, dietetyczką, higienistką, stomatologiem czy sportowcem, co będzie dodatkową motywacją do uprawiania sportu.

● W każdej z placówek „Happy Kids” dzieci przebywają w świetnie wyposażonych i estetycznie urządzonych przestronnych salach z łazienkami.

● Czesne wynosi tu od 390 do 600 zł, w jego ramach dzieci mają zagwarantowaną naukę języka angielskiego, rytmikę, gimnastykę oraz warsztaty artystyczno-plastyczne.

● Przedszkole planuje już wkrótce uruchomić program rabatowy dla rodziców swoich przedszkolaków. Szczegóły wkrótce na stronie www.happykidsteam.pl

● W przygotowaniu jest portal internetowy „Gazeta Happy Kids News”.

● Więcej informacji na stronie: www.przedszkole-happykids.pl.

Małopolanie będą mieć wpływ na czystość powietrza

Rekordową sumę przyznał Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie na walkę ze smogiem. 20 mln dotacji i pożyczki umożliwi realną poprawę jakości powietrza w naszym województwie.

W sezonie jesienno-zimowym co roku powraca temat likwidacji niskiej emisji powietrza w Małopolsce. W większych aglomeracjach o słabej wentylacji – tak jak Kraków – jest ona główną przyczyną powstawania smogu. Wdychanie niebezpiecznych gazów, zwiększa zachorowalność oraz śmiertelność związaną z układem oddechowym i krążenia. Działania Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie znacznie przyczynią się do zmniejszenia zarówno niskiej emisji, jak i jej skutków. Dzięki temu za pięć lat z pewnością zmieni się jakość powietrza w Małopolsce.

Główną przyczyną powstawania niskiej emisji powietrza jest przede wszystkim palenie w piecach węglowych, zarówno węglem, jak i śmieciami. Co roku do atmosfery trafia 762 ton pyłu i około 470 kg rakotwórczego benzopirenu. Liczne akcje protestacyjne mieszkańców i organizacji społecznych świadczą o tym, że świadomość szkodliwości palenia nieodpowiednim opałem w piecach jest coraz większa. Chęć ich wymiany zgłosiło w tym roku aż 1500 gospodarstw, czyli o pięć razy więcej niż w poprzednich latach.

Dzięki przydzielonym środkom z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie, będzie można w dwóch etapach, zlikwidować kolejne kotłownie indywidualne i osiedlowe, paleniska węglowe, a także kontynuować rozbudowę sieci ciepłowniczej. Pierwszy obejmie wymianę 524 pieców, czyli zmniejszenie emisji równoważnej w ilości ok. 144 533,66 kg/rok. Na ten cel zostanie przeznaczone prawie 3,5 mln zł dotacji. Na drugi etap przeznaczono 6 mln pożyczki i 6 mln dotacji. Dzięki tym pieniądзом będzie można zmniejszyć emisję równoważną w ilości około 240 238,26 kg/rok, czyli 1057 zlikwidowanych pieców.

Uruchomiony został również program pomocowy z dopłatami do ekologicznego



FOT. MAŁGORZATA CZAJKA

ogrzewania. Dzięki dotacjom możliwa będzie instalacja kolektorów słonecznych, a także pomp ciepłowniczych. Na ten cel WFOŚiGW przeznaczył aż 4 mln złotych. Małopolska pogoda pozwala na zastosowanie solarów do produkcji ciepłej wody, czy ogrzewania podłogowego. Z kolei pompy ciepła pozwolą w zimie ogrzać budynek, a w lecie będą służyć za klimatyzację. Obecnie jest to jedna z najtańszych form ogrzewania, obok opalania węglem.

Poza własnymi zadaniami, Fundusz na terenie Małopolski pilotuje również ogólnopolski program KAWKA, którego celem jest ochrona ludności przed szkodliwymi oddziaływaniami zanieczyszczeń powietrza. Budżet programu przeznaczonego na działania w całej Polsce wynosi aż 400 milionów złotych. Przydzielony jest przede wszystkim na likwidację tych źródeł energii, których wykorzystanie niesie ze sobą produkcję szkodliwych gazów i zamienienie ich na takie, które nie szkodzą środowisku.

Do zanieczyszczeń z tak zwanej „niskiej emisji”, której likwidacją zajmuje się przede wszystkim program KAWKA, zaliczają się również zanieczyszczenia pochodzące z wszelkiego rodzaju pojazdów mechanicz-

nych. W tym przypadku Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska przewidział działania mające na celu zmniejszenie szkodliwych gazów pochodzących z pojazdów komunikacji miejskiej. Pomóc w tym może między innymi: wdrażanie systemów zarządzania ruchem miast, czy budowa stacji zasilania transportu zbiorowego w gaz ziemny lub energię elektryczną.

Ze środków finansowych przez pięć lat mogą korzystać także osoby fizyczne. Wniośki o dofinansowanie będą rozpatrywane na bieżąco. Co powinni zrobić zainteresowani, żeby móc wykorzystać te pieniądze? Przede wszystkim zgłosić się do swojej gminy, która odpowiedzialna jest za przyjmowanie wniosków i dowiedzieć się, czy gmina, w której mieszkają, bierze udział w programie KAWKA. Podczas aplikowania o dofinansowanie swoich przedsięwzięć, osoby te powinny zadbać o dziesięć procent kosztów całej operacji, resztę otrzymają od Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska (45%) i Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska w Krakowie (45%). Osoby fizyczne będą mogły więc przeprowadzić modernizację starych kotłowni, przyłączyć się do sieci ciepłowniczej, czy wymienić piece na takie, które przystosowane są do spalania biomasy.

Już wiadomo, że w ramach zaplanowanych przedsięwzięć zlikwidowanych zostanie ponad 6 tysięcy źródeł ciepła opalanych paliwem stałym. Zastąpi je ponad 1,2 tysiąca źródeł, które do produkcji ciepła nie wykorzystują węgla.

Osoby indywidualne mogą także korzystać z dofinansowania inwestycji w ramach umów podpisanych pomiędzy Wojewódzkim Funduszem, a Bankiem Ochrony Środowiska oraz Bankiem Spółdzielczym w Zatorze. Dofinansowanie obejmuje: budowę źródeł ciepła o mocy do 60 kW, jeżeli pochodzą one z odnawialnych źródeł energii, zakup i instalację rekuperatorów z odzyskiem ciepła w celu zminimalizowania zużycia energii, wymianę kotłów grzewczych węglowych na kotły gazowe i olejowe o mocy do 60 kW, zakup i instalację ogniw fotowoltaicznych i kolektorów słonecznych o mocy do 10 kW.

www.wfos.krakow.pl



20 lat finansujemy ochronę środowiska w Małopolsce

Z małopolskich gospodarstw do Eko Delikatesów

Coraz częściej poszukujemy żywności wytwarzanej lokalnie, tradycyjnie i ekologicznie. Chcemy wiedzieć nie tylko skąd pochodzi, ale też w jaki sposób jest produkowana, przez kogo, z jakich surowców oraz czy jest smaczna, naturalna i bez nadmiaru chemii. Właśnie taką żywność można znaleźć w Eko Delikatesach w Solvay Park przy ul. Zakopiańskiej 105. – Należy jeść smacznie, ale i zdrowo. Z większą uwagą powinniśmy wybierać żywność produkowaną w sposób naturalny, bez konserwantów czy ulepszaczy. Kierując się zasadą „im niej pozycji w składzie tym lepiej” – zachęca Paulina Nogiec, Manager ds. Marketingu Eko Delikatesy.

Eko Delikatesy współpracują z lokalnymi producentami żywności z Małopolski, a lista ich dostawców ciągle rośnie. Wybór dostawców lokalnych to gwarancja krótszego procesu logistycznego dostawy. Wszystko po to, by na czas zapewnić świeże warzywa, owoce (także te z upraw ekologicznych i BIO), sałatki, surówki, pieczywo (m.in. z piekarni Ignacego Polańskiego z Zubrzyicy, produkującej chleby na źródlanej wodzie) oraz mięsa i wędliny (Wędliny Tradycyjne Kazmaz – Liszki, Wytwórnia Wędlin Swoszowice, Specjały Lisieckie). W stałej ofercie znaleźć można również wyroby marek tradycyjnych jak np. Krokus, Bacówka, Wyroby Klasztorne, Spichlerz.

Zdrowe i smaczne owoce i warzywa z upraw ekologicznych i bio można znaleźć na stoisku

Produkt Lokalny Małopolska, które powstało w ramach współpracy z Fundacją Partnerstwo dla Środowiska. Sprzedawane tu warzywa i owoce posiadają certyfikaty ECO oraz BIO i pochodzą m.in. z rodzinnych gospodarstw rodzin Bugajów oraz Chorążkich.

– Kilkanaście lat temu o ekologiczne warzywa w mieście było dużo trudniej niż dziś – wspomina Justyna Bugaj, która po tym jak dzieci co raz częściej zapadały na alergie postanowiła wraz z mężem Arkadiuszem założyć gospodarstwo rolne BioBugaj.

Dziś gospodarstwo państwa Bugajów zajmuje 5,5 hektara. Są tu warzywa i owoce.

Na stoisku w Eko Delikatesach są też produkty „AS Bio” z Goszyc (gm. Kocmyrów–Luborzycza). Tradycja tego gospodarstwa sięga lat 40–tych poprzedniego wieku. Tadeusz Nocni stał się w 1946 roku właścicielem 2,5 ha ziemi o najwyższej klasie rolnej. Dziś gospodarstwem zarządza wnuczka Katarzyna.

– Tatusz zawsze oszczędnie stosował środki ochrony roślin. 13 lat temu nie mieliśmy więc większego problemu z uzyskaniem certyfikatu gospodarstwa ekologicznego. A były to czasy, kiedy całkowity brak nawożenia traktowano prawie jak dziwactwo – mówi Anna Chorążka, mama Katarzyny.

Profil upraw Państwo Chorążcy dostosowali do najliczniejszej grupy klientów – matek poszukujących zdrowych warzyw dla dzieci. Hodują również trzodę chlewną i drób, które karmią samodzielnie wyprodukowaną paszą.

W Eko Delikatesach dostępne są również owoce i warzywa z ekologicznych upraw w Unii Europejskiej oraz świata (m.in. bataty, cytryny, daktyle), kawy, herbaty, słodczyce sygnowane logo Sprawiedliwego Handlu (Fair Trade)

Dodatkowo w Eko Delikatesach przygotowany został bogaty segment pozycji dedykowanych m.in. diabetykom, alergikom oraz wegetarianom oraz żywności funkcjonalnej (odżywkę dla sportowców). W strefie Eko znaleźć można również produkty linii BIO oraz pozycje wybrane z myślą o karmieniu niemowląt i małych dzieci. Także naturalne kosmetyki i środki czystości.

W samych delikatesach nie brakuje pozycji popularnych i lubianych, do których wszyscy zdążyliśmy się już przyzwyczaić. Doceniając smakoszy i amatorów gotowania, rozwinęta została oferta pozycji delikatesowych i kuchni świata – począwszy od włoskich makaronów, szerokiej gamy oliwek, pesto, oliw – zarówno smakowych jak i czystych, olejów tłoczonych na zimo m.in. z pestek dyni, ryżu czy lnu, a do tego jeszcze szeroki wybór octów balsamicznych, przypraw i produktów orientalnych, także tych służących do przygotowania sushi.

Tych którzy jeszcze nie byli w Eko Delikatesach zapraszamy do sprawdzenia oferty i cen. Tym, którzy bywają dziękujemy! Eko Delikatesy w Galerii Handlowej Solvay Park, czynne codziennie: poniedziałek – piątek – 8:00 – 22:00; sobota: 8.00 – 21.00 Nd.: 10.00 – 20.00

(M.S.)

reklama



Eco Delikatesy oraz Zdrowy Przedszkolak.org - Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu zapraszają na warsztaty dla grup przedszkolnych w Galerii Solvay Park

**„Idę do sklepu, na co zwracam uwagę?
Jakie produkty są dobre dla mnie?”**

(co chcę zjeść, jak sporządzić listę, na co zwracać uwagę - czyli o etykietach, jakie produkty kupować, tajniki świeżych owoców i warzyw)

Wszystkich zainteresowanych udziałem zapraszamy do kontaktu:

Paulina Nogiec, tel. 603-391-081, pnogiec@wpinvest.pl



www.zdrowyprzedszkolak.org



Uwolnić lokalną żywność

Zagrodowe sery, tradycyjne wędliny, prawdziwy chleb na zakwasie, domowe konfitury, ocet, cydr i nalewki produkowane w małych gospodarstwach to w Polsce produkty nielegalne. Organizatorzy kampanii społecznej Legalna Żywność Lokalna chcą to zmienić. Aby poprzeć tę inicjatywę wystarczy podpisać petycję w sprawie ułatwień w sprzedaży z pierwszej ręki.

Obowiązujące przepisy sanitarne i podatkowe spychają wartościową żywność, do szarej strefy. Zgodnie z przepisami sprzedaż z pierwszej ręki ogranicza się tylko do produktów nieprzetworzonych oraz kiszonek i suszy. Dopuszczalne (po spełnieniu wielu wymogów) jest produkowanie przetworów pochodzenia zwierzęcego (mięsnych, rybnych i mlecznych) w ramach tzw. działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej (MLO). W prawnym niebycie pozostają prze-



Produkty małopolskiego rolnika Roberta Tracza. Wielokrotnie nagradzane, ale wciąż na rynku niedostępne

twory warzywne, owocowe i zbożowe produkowane przez rolników, którzy nie prowadzą działalności gospodarczej.

Fundacja Partnerstwo dla Środowiska wraz z Małopolską Izbą Rolniczą (organizatorzy kampanii Legalna Żywność Lokalna) przygotowali propozycję, które umożliwią sprzedaż z pierwszej ręki niewielkiej ilości żywności lokalnej m.in. przetworów owocowych i warzywnych, oleju surowego, nabiału, cielęciny, jagnięciny, chleba i nalewek. Zwolnienie z konieczności zakładania działalności gospodarczej dotyczyłoby tylko rolników, którzy przetwarzają żywność bazując na własnych plonach. Po zebraniu 30 tys. podpisów, petycja zostanie dostarczona do Kancelarii Premiera, Kancelarii Prezydenta, Ministra Zdrowia i Ministra Rolnictwa oraz parlamentarzystów.

Petycję można znaleźć na www.petycjeonline.com/legalnazywnosclokalna.

FOT. MAŁGORZATA STANULA

reklama



Oferujemy

Pstrąga Zawojckiego:
patroszonego, wędzonego
na ciepło i na zimno
oraz przetwory:
pstrąg marynowany
w zalewie na kwasie
mlekowym,
w galarecie,
w sosie pomidorowym,
pasty z pstrąga wędzonego,
z wątróbek pstrąga,
masło pstrągowe.

Pstrąg Zawojcki®

Hodowany w stawach o krystalicznie czystej wodzie,
ze źródeł górskich. Karmiony naturalnymi, zdrowymi
produktami.

Tu kupisz Pstrąga Zawojckiego:

Zawoja, Mosorne 1346 A - Hodowla Pstrąga Zawojckiego
Zawoja, Welcza 140 A - sklep Pstrąg Zawojcki - Zdrowo i Naturalnie.

W Krakowie:

Kleparz Nowy - Sklep Posejdon
Kleparz Stary - Sklep Lewandowski i Sklep Polsson
Plac Imbramowski - Ryby stoisko nr 18 i Salon rybny Marlin
Plac Na Stawach - Stoisko Ryby
Plac handlowy przy ul. Rydla - Sklep ryby
Plac handlowy przy ul. Lea, Stoisko Ryby
Sklep Rybny i Smażalnia ul. Krowoderskich Zuchów 21 A
Sklep Posejdon ul. Stanisława ze Skalmierza 5
Sklep rybny w Simply Market Kraków, Mackiewiczza 17
Sklep rybny na placu handlowym przy ul. Beskidzkiej.

● Zakątek Maluszka

● Ogród Małych Odkrywców

● Przedszkole
Pod Gwiazdkami

● Przedszkole
Eko Skrzat

● Domowe
Przedszkole

Poznaj najbardziej ekologiczne przedszkola

Str. 24-28

reklama

BIŚRODEK TWÓRCZEGO ROZWOJU BYSTRZAK

**DROGI RODZICU ZAPISUJĄC DZIECKO NA NASZE KURSY
POMAGASZ MU W SZYBSZYM ROZWOJU:
MYŚLENIA, KONCENTRACJI, PAMIĘCI, KREATYWNOSCI,
LOGICZNEGO MYŚLENIA**

ZAPRASZAMY
na
BEZPŁATNE
zajęcia
prezentacyjne

↓ **PODRÓŻNICZE KURSY ROZWOJU
INTELEKTU 2 DO 13 LAT**

↓ **ŚWIETLICA:
OPIEKA NAD DZIEĆMI
RANO I PO POŁUDNIU**

**ORGANIZUJEMY
TWÓRCZE
URODZINKI**

WWW.BYSTRZAK.BIZ

BYSTRZAK RUCZAJ UL. CHMIELENIEC 39 E

KREATYWNOSĆ
TWÓRCZOŚĆ

SPÓSTRZEGAWCZOŚĆ
KONCENTRACJA

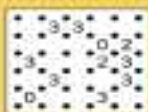
PODRÓŻE

BYSTRZAKI

NAUKI
ŚCISŁE

EKSPERYMENTY

ROZWÓJ
INTELEKTU



„Domowe Przedszkole” dba o zdrowie maluchów

Najstarsze w kraju prywatne przedszkole właśnie uruchamia w Krakowie kolejną filię. Przy ul. Miłkowskiego na Ruczaju, w obszernym domu otoczonym ogrodem, znajdzie się miejsce nie tylko dla przedszkolaków, ale również dla maluszków, które skończyły sześć miesięcy. Rekrutacja właśnie ruszyła.

„Domowe Przedszkole”, bo o nim mowa, powstało w 1980 roku. — To ja wymyśliłam tę nazwę. Jeszcze przed TVP — podkreśla Marta Korbut, założycielka przedszkola.

Od samego początku jej celem było stworzenie placówki, w której maluchy nie tylko będą czuły się jak u siebie w domu, ale także staną się radosne, twórcze, przedsiębiorcze, a przede wszystkim zdrowsze.

Dlatego do dziś każdy oddział „Domowego Przedszkola” serwuje maluchom zdrowe i smaczne posiłki przygotowywane we

własnej kuchni.

To jeden z większych atutów „Domowego Przedszkola”. — Rodzice powierzają nam opiekę nad dziećmi przez większość dnia, dlatego chcemy odpowiedzialnie zadbać o ich zdrowie — tłumaczy Małgorzata Góralczyk, dyrektorka filii przy ul. Mieczysławowej. — Zależy nam, aby dzieci zdrowo się odżywiały, co wpływa na polepszenie ich odporności, rozwój fizyczny i umysłowy.

W „Domowym Przedszkolu” dzieci otrzymują w ciągu dnia aż 6 świeżych, odpowiednio zbilansowanych posiłków, w porcjach dostosowanych do ich możliwości. O ósmej rano przedszkolaki siadają do pierwszego śniadania. O dziesiątej jedzą drugie śniadanie, o dwunastej dostają zupę, a dwie godziny później drugie danie. O piętnastej serwowany jest podwieczorek, o siedemnastej pierwsza kolacja, a o dziewiętnastej druga. — Naszą dietę opracował nieżyjący już prof. Aleksandrowicz. Dzięki niej maluchy mniej chorują, każdego dnia mogą korzystać z naszego bogatego programu edukacyjnego, a przez to są lepiej przygotowane do sprostania obowiązkom szkolnym — przekonuje Marta Korbut.

— Fakt, że przedszkole ma własną kuchnię był jednym z powodów, dla których zdecydowałam się na tę właśnie placówkę — mówi Maja Engelhardt, mama czteroletniej Oli. — Moja córka spędza w przedszkolu większość dnia i zależało mi, by otrzymywała w tym czasie zdrowe i świeże posiłki.

Jak zaznacza mama Oli własna kuchnia to nie jedyny atut „Domowego Przedszkola”. — Dla mnie ważne jest też, że jest ono czynne od 6.30 do 20, ponieważ zwykle kończę pracę o godzinie osiemnastej, a czasem jeszcze później — mówi Maja Engelhardt.

Również Ola jest zadowolona ze swojego przedszkola. Chętnie uczestniczy w zajęciach, zwłaszcza, że w przedszkolu ciągle coś się dzieje. — Ostatnio dzieci odwiedziła Pani Jesień. Maluchy były zachwycone — mówi mama Oli. — Córka przez ostatni rok pobytu w „Domowym Przedszkolu” sporo się nauczyła. Potrafi sama się ubrać, umyć zęby, bardzo ładnie się wysława. To wszystko zasługa przedszkola.

Codziennie spacery i kilkudniowe wycieczki

Dobre zdrowie domowym przedszkolakom zapewniają też codzienne spacery, ćwiczenia gimnastyczne i zabawy na świeżym powietrzu. To również jedno z niewielu przedszkoli, które



FOT. ARCHIWUM

organizuje dla swoich podopiecznych kilkudniowe wyjazdy na białe lub zielone przedszkola.

— W tych wyjazdach chodzi głównie o „przewentylowanie” płuc. Dlatego zawsze starannie wybieram miejsce, w które przywożę moje przedszkolaki, śledząc na przykład doniesienia o stanie zanieczyszczenia powietrza — zdradza Marta Korbut.

Dzięki tym wszystkim zabiegom dzieci z „Domowego Przedszkola” zdecydowanie rzadziej chorują. — W ciągu roku frekwencja w naszym przedszkolu jest niemal 97-procentowa. To ewenement — zauważa Marta Korbut.

Dziecko twórcze, kreatywne, przedsiębiorcze

Zdrowe maluchy mogą bez przeszkód korzystać z bogatego programu, który oferuje im „Domowe Przedszkole” i dzięki temu są bardzo dobrze przygotowane do szkoły. Dba o to świetnie wy-

kształcona kadra. To oni sprawiają, że przedszkolaki z „Domowego Przedszkola” są ciekawe świata i własnych możliwości, a także potrafią poruszać się w obszarze ... ekonomii. Nie boją się matematyki, liczenia, planowania i przyzwyczajają się do dobrego gospodarowania pieniędzmi. Dzieci bardziej zainteresowane matematyką mogą tu rozwijać swoje uzdolnienia podczas dodatkowych zajęć matematycznych.

Dziecko dbające o środowisko

„Domowe Przedszkole” stawia również na promowanie u dzieci postaw proekologicznych. — Naukę rozpoczynamy od najbliższego otoczenia. Dzieci tworzą ogródki: zielone, kwiatowe, warzywne; przygotowują albumy zwierząt i roślin chronionych; organizują kącik ekologiczny, przygotowują pojemniki do segregacji odpadów w salach przedszkolnych i prowadzą tę segregację przez cały rok — wymienia Małgorzata Góralczyk.

Raz w roku ulicami osiedla paraduje z transparentami barwny korowód maluchów z „Domowego Przedszkola”. Tak obchodzony jest tu Międzynarodowy Dzień Ziemi. Z kolei z okazji Dnia Niezapominajki, dzieci sadzą te niebieskie kwiatuszki w przedszkolnym ogrodzie. Jest też uroczyste obchodzone Dzień Wody i Dzień Marchewki, a włączając się do akcji „Sprzątania Świata” domowe przedszkolaki własnoręcznie przygotowują plakaty.

● „Domowe Przedszkole” ma trzy filie:

● ul. Pachońskiego 8 (Krowodrże) tel.: (12) 4168860, (12) 4153007

● ul. Mieczysławowa 30 (Kliny Borkowskie) tel.: (12) 3463289

● ul. Miłkowskiego (Ruczaj) z oddziałem żłobkowym, tel.: (12) 2627090

● Czesne w „Domowym Przedszkolu” wynosi:

● pakiet 9-godzinny z wyżywieniem 750 zł

● pakiet 6-godzinny z wyżywieniem 500 zł

● pakiet 5-godzinny z wyżywieniem 420 zł

W ramach tych opłat dzieci mają zapewnione nie tylko pełne wyżywienie i profesjonalną opiekę, ale również zajęcia plastyczne, muzyczne, gimnastykę ogólnorozwojową z elementami gimnastyki korekcyjnej, rytmikę, religię, pomoc psychologiczną oraz materiały higieniczne i sanitarne. Za dodatkową opłatą przedszkole oferuje naukę języka angielskiego oraz zajęcia ceramiczne i taneczne.

● „Domowe Przedszkole” jako jedyne w Krakowie jest czynne w godzinach od 6.30 do 20.00.

EkoSkrzaty ratują Ziemię

Wcichym i spokojnym zakątku Bieżanowa, z dala od ruchliwych ulic i smogu, mieści się przedszkole, które uczy dzieci, jak dbać o własne zdrowie i środowisko.

Duży dom z ogrodem i placem zabaw to idealne miejsce na zorganizowanie przedszkola, w którym maluchy spędzają sporą część dnia. Właśnie taką lokalizację wybrała Katarzyna Kruczek-Galicka, by stworzyć przedszkole ekologiczne EkoSkrzat. Dlaczego ekologiczne? – Z wykształcenia jestem nauczycielem przyrody, w szkole uczyłam ekologii. To moja prawdziwa pasja. Drugą są dzieci, które uwielbiam. Dlatego, gdy trzy lata temu pojawiła się możliwość utworzenia przedszkola, nie wahałam się ani chwili i powstał właśnie EkoSkrzat – wspomina Katarzyna Kruczek-Galicka.

Okazało się, że w Krakowie jest spora grupa rodziców, dla których ekologia jest równie ważna, dlatego dom przy ul. Rakuś szybko zapełnił się maluchami.

4,5-letni Bruno Sudoł już drugi rok jest ekoskrzatem. Wie, że należy segregować śmieci, dbać o zwierzęta i rośliny, gasić światło. – Zakręć wodę, Lila – strofuje w domu swoją 2,5-letnią siostrzyczkę.

– Zanim posłałam synka do przedszkola, sprawdziłam ofertę kilku placówek – przyznaje Krystyna Sudoł, mama Bruna. – Wybrałam EkoSkrzata właśnie ze względu na ekologię, która w naszym życiu również jest bardzo ważna. Od dawna już segregujemy śmieci, dbamy o środowisko, staramy się wychowywać dzieci blisko natury. Dzięki temu, że Bruno chodzi do ekologicznego przedszkola utrwała sobie te zasady. Syn kocha przyrodę i zwi-

erzęta. I uwielbia swoje przedszkole.

W przypadku innego EkoSkrzaty – pięcioletniego Bartka – o wyborze przedszkola zdecydowała jego lokalizacja. – Przyznaję, że początkowo nawet nągrywałam się trochę z profilu przedszkola. Myślałam, że będzie ekologiczne głównie z nazwy, że to po prostu chwyt reklamowy. Szybko jednak okazało się, że jest zupełnie inaczej – opowiada Kinga Szewczyk, mama Bartka.

Po trzech latach spędzonych w EkoSkrzacie Bartek jest wrażliwym, kochającym przyrodę chłopcem. – Dla niego segregacja śmieci nie jest problemem. Robi to od dawna, w sposób naturalny i nawet nas strofuje i poucza. Wie, że należy oszczędzać wodę i energię, a zamiast bajek wybiera filmy przyrodnicze. Ostatnio podczas wyprawy na grzyby, Bartek chodził za grzybiarzami i upominał ich, by posprząтали po sobie, bo nie wolno zaśmiecać tak pięknego miejsca. Gdy jedziemy samochodem sam zwraca uwagę na ładne widoki; goni gołębie na rynku, ale nie po to, by im dokuczyć, ale żeby – jak to sam powiedział – zobaczyć jak pięknie rozkładają ogonki podczas lotu. To wszystko ewidentnie zasługa przedszkola – cieszy się pani Kinga.

Maluchy z EkoSkrzaty codziennie mają kontakt z przyrodą. Obok przedszkola znajduje się mały ogródek, który dzieci, wspólnie z nauczycielami, porządkują, sadzą w nim kwiaty, warzywa i owoce. Następnie pielęgnują rośliny i obserwują ich rozwój.

Przebywanie na świeżym powietrzu jest zresztą jednym z priorytetów przedszkola. Dlatego w okolicy często można spotkać EkoSkrzaty, które spacerując, obserwują różne zjawiska przyrodnicze i ekologiczne. Spraw-



FOT. ARCHIWUM

dają stan wody w pobliskim potoku, podziwiają piękno przyrody, a także – i tu uwaga – obserwują czy przypadkiem mieszkańcy nie wyrzucają śmieci w niedozwolonych miejscach.

Dzieci z EkoSkrzaty odwiedzają też gospodarstwa agroturystyczne. Ich ulubionym miejscem jest „Zaczarowane Wzgórze” we wsi Czasław koło Krakowa, gdzie mieszkają konie, kozy, świnki, baranki, króliki, psy i koty.

– Taki aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na zdrowie naszych maluchów, hartuje ich organizmy, a niejako zaostrza apetyt – mówi Katarzyna Kruczek-Galicka.

A skoro już o jedzeniu mowa! Przedszkole przywiązuje dużą wagę do jakości serwowanych dzieciom posiłków. – Nawiązaliśmy współpracę z firmą cateringową, która specjalizuje się w żywieniu najmłodszych. Posiłki są smaczne, zdrowe, różnorodne i prawidłowo zbilansowane – mówi Katarzyna Kruczek-Galicka.

Przedszkole EkoSkrzat współpracuje m.in. z Fundacją „ISKRA”, która raz w miesiącu prowadzi dla maluchów zajęcia dogoterapii. Z kolei współpraca z Fundacją Wspierania Inicjatyw Ekologicznych pozwala na udział przedszkolaków w warsz-

tatach ekologicznych. EkoSkrzaty biorą udział w różnorodnych akcjach ekologicznych i charytatywnych: „Gwiazdka dla zwierząt”, która polega na zbiórce karmy dla zwierząt w schronisku, czy też „Dzień Dokarmiania Zwierzyny Leśnej”, przy okazji którego dzieci dowiadują się jak z mrozem i śniegiem radzą sobie mieszkańcy lasu i jak możemy pomóc im przetrwać najtrudniejszą dla nich porę roku. EkoSkrzaty od początku uczą się jak segregować śmieci. W przedszkolu stoją osobne kosze na papier i plastik. Przez cały rok prowadzona jest też zbiórka zużytych baterii.

W przedszkolu odbywają się również Eko-imprezy: Bal karnawałowy „EkoZakręcenie”, Konkurs „EkoModa”, na który rodzice wraz z dziećmi przygotowują kostiumy z materiałów wtórnych lub kreacje nawiązujące do przyrody i ekologii. Odbywają się przedstawienia teatralne o tematyce ekologicznej oraz pikniki rodzinne z okazji Święta Rodziny, podczas których to dzieciaki pokazują rodzicom, jak należy dbać o środowisko.

Przedszkole EkoSkrzat mieści się w Krakowie przy ul. Rakuś 72. Czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7 do 18. Zapisy przyjmowane są pod numerem telefonu 535-553-599.

W Ogrodzie Małych Odkrywców – wolność to odpowiedzialność

FOT. ARCHIWUM



Ogród Małych Odkrywców to w rzeczywistości Ogród Wielkich Możliwości Rozwoju naszych dzieci. Co ważne – rozwoju podążającego za ich pragnieniami, możliwościami, aktualnymi potrzebami, a nie według założonych programów. A to wszystko w ciepłej, domowej atmosferze tworzonej przez dzieci, opiekunów i rodziców, na tle spokojnej zieleni.

Paulina i Tomek, rodzice Juli i Kamilli

Po pierwsze, bardzo bliski jest nam profil ideowo – wychowawczy przedszkola, to że dziecko traktowane jest jak osoba, która o sobie współdecyduje. Widzimy też jak dużo daje grupa różnowiekowa, jak rozwija społecznie. No i dzięki temu przedszkole jest jak prawdziwa rodzina. Rodzice są fajnie włączani w życie przedszkola, i nawet jak jesteśmy zmęczeni i coś nas dręczy, gdy przychodzimy odebrać synka, to z przedszkola wychodzimy radośni i pełni optymizmu.

Anna i Adam, rodzice Ignacego

W edukacji nie chodzi o to, by wtłoczyć dziecko w przygotowany wcześniej wzorec. Chodzi o to, by towarzyszyć mu w poznawaniu świata, zapewnić bezpieczeństwo, inspirować i... nie przeszkadzać – pisze Agata Kluczevska, właścicielka przedszkola Ogród Małych Odkrywców.

Choć w ostatnich czasach słowo „ekologia” stało się bardzo modne, przez co zaczyna zmieniać swoje znaczenie w świadomości zbiorowej, w Ogrodzie Małych Odkrywców wciąż definiujemy ekologię w sposób pierwotny – jako naukę o oddziaływaniach między organizmami, a ich środowiskiem oraz pomiędzy poszczególnymi organizmami. Robimy tak właśnie dlatego, że zrozumienie zależności rządzących naszą grupą, innymi grupami, do których należymy, a otaczającym nas środowiskiem, pozwala odkryć WŁASNE MIEJSCE W ŚWIECIE.

Prosto jest wyuczyć dziecko zachowań, które wydają nam się proekologiczne. Ale to sukces połowiczny, a z pewnej perspektywy – całkowita klęska. Często bowiem prowadzi do mylenia przyczyny ze skutkiem (segregujemy śmieci, bo są kosze do segregacji, a przecież powinno być wprost przeciwnie – mamy kosze do segregacji, bo segregujemy śmieci). Prawdziwy sukces, to stworzyć warunki, w których dziecko zrozumie relacje między takimi czynnościami, a środowiskiem, w którym żyje. Dzięki takiemu zro-

zumieniu staje się samodzielne w myśleniu i przekształca w sposób odpowiedzialny środowisko wokół.

Ekologia to nauka, która daje nam korzenie. W dzisiejszych czasach, w zatamizowanych rodzinach, trudno pojąć szersze relacje człowieka z otaczającym je światem – najpierw tym lokalnym, później globalnym. Przynależność do grupy przedszkolnej, w której każdy ma swoje miejsce, i w której występuje struktura, ułatwiająca wszystkim życie pozwala poczuć osadzenie we wspólnocie. W Ogrodzie przedszkolaki znajdują się w grupie różnowiekowej – co pozwala im przyjmować odpowiednie dla siebie role, wspierać i być wspieranym. Dzieci, którym najpierw pomagano, bez konieczności zachęcania pomagają kolejnym – świadome, że taki układ funkcjonuje z korzyścią dla wszystkich w grupie (np. szybciej można wyjść do ogrodu, jeżeli ktoś pomoże maluchom przy ubieraniu butów).

Czym więc nasze przedszkole różni się od innych? Mało mówimy o tym co się powinno. Dużo o tym, co skąd się bierze. Mało nakazujemy – dużo tłumaczymy, dlaczego zależy nam na pewnych czynnościach. Nie karzemy – ale mówimy o tym, czemu nie podoba nam się, co ktoś zrobił. Nie nagradzamy – ale uczymy czerpać satysfakcję z samej czynności. A wszystko to w naturalnym, biologicznym rytmie.

Dlaczego tak robimy? Wierzmy że dziecko z gruntu jest dobre. Że jest zdolne do decydowania o sobie. Pomagamy mu poz-

nawać siebie lepiej, odczytywać sygnały wysyłane przez własne ciało, emocje, umysł i szanujemy ich znaczenie. Chcemy wychować zdrowych i szczęśliwych ludzi, zdolnych kiedyś w sposób kreatywny, bez barier w postaci lęku, niewiary lub konformizmu cieszyć się rzeczywistością i czynić ją lepszą. Dajemy dzieciom maksimum wolności, by kiedyś wiedziały, że mają w swych rękach sprawczość. I by kochały swoje życie, tworząc je zgodnie ze swoimi marzeniami.

W przedszkolu nazywamy takie wychowanie niedyrektywnym, lub wychowaniem ku wolności. Jednocześnie warto zaznaczyć, że nurt podążania za dzieckiem i oddawania w jego ręce jego własnej edukacji funkcjonuje w świadomości społecznej jako Edukacja Demokratyczna. Działalność przedszkola wpisuje się w ten nurt, dlatego też bardzo ściśle współpracujemy z nowo powstałą grupą inicjatywną Wolna Chata – Edukacja Demokratyczna w Krakowie. Dotychczas organizowane atrakcje (dziki obóz weekendowy, wykopki) nabrały teraz charakteru cyklicznego. Nasze przedszkole ma w tym swój udział (zarówno osobowy, jak i merytoryczny).

Agata Kluczevska

● Ekoprzedszkole Ogród Małych Odkrywców, Kraków,
ul. Gen. B. Wieniawy-Długoszowskiego
22, tel.: 507 373 511
przedszkole@przedszkoleodkrywcow.pl
<http://www.przedszkoleodkrywcow.pl>

Oaza spokoju, czyli przedszkole „Pod Gwiazdkami”

Pastelowe, ciepłe kolory ścian, meble z litego drewna, dekoracje z tkanin i żywe rośliny. Już na pierwszy rzut oka widać, że niepubliczne przedszkole „Pod Gwiazdkami” stawia na ekologię. Tu wszędziebyłski plastik zastępują drewniane zabawki, a do swojej dyspozycji dzieci mają też różnego rodzaju tkaniny, ręcznie szyte lalki, a nawet pieńki i szyszki.

– W naszym przedszkolu przywiązujemy dużą wagę do edukacji przyrodniczej i ekologicznej. Na co dzień próbujemy zaszczerpić w dzieciach miłość i poszanowanie nie tylko do człowieka, ale i do przyrody oraz poczucie odpowiedzialności za naszą planetę – mówi Grażyna Płachecka, dyrektorka przedszkola.

Przedszkole „Pod gwiazdkami” położone jest na Grzegórkach, przy ulicy Profesora Szafera – słynnego polskiego botanika. Budynek otacza wielki, piękny, słoneczny ogród, który mimo bliskości ruchliwych ulic, jest prawdziwą oazą zieleni i spokoju.

Oaza spokoju w centrum miasta

W ogrodzie dzieci mogą się nie tylko bawić, ale także prowadzić prace ogrodnicze i obserwacje przyrodnicze. Każda grupa posiada swoje własne poletko uprawne. Na grządkach maluchy sięją i sadzą kwiaty, zioła i dynie ozdobne, które jesienią służą do dekoracji przedszkola. Na klombach i skalniakach rosną bratki, byliny, rośliny cebulowe i krzewy ozdobne.

Miedzy gałęziami drzew, z których część ma ponad 50 lat, zawieszane są liczne budki lęgowe dla ptaków. Jest też ścieżka sensoryczna, która służy do poznawania przyrody wieloma zmysłami. Dzieci, idąc po niej gołymi stópkami, czują różne faktury:

okrągłe kamyczki, twarde kasztany, kłujące szyszki, gorący, złoty piasek. Pośrodku ścieżki wiosną wyrasta żonkilowe „Pole Nadziei”. Świetnym punktem do obserwacji przyrody jest też oczko wodne, w którym żyją karasie ozdobne i wodne ślimaki. Oczko odwiedzają kaczki i śliczne ważki.

– Ogród jest naszą chlubą – mówi Grażyna Płachecka. – Po pracy przychodzą tu rodzice i dziadkowie ze swoimi pociechami, by odpocząć. Z myślą o nich zbudowaliśmy drewnianą altanę. Odbывают się w niej również zajęcia wychowawczo–dydaktyczne.

Przedszkolny ogród jest piękny o każdej porze roku. Wkrótce dzieci zaczną jesienne prace porządkowe – będą grabić liście. Część z nich przeznaczą na kompostownik. Zimą odśnieżą własnymi łopatkami ścieżki ogrodowe, nakarmią głodne ptaki. Ulepią bałwana i będą szaleć na sankach. Na wiosnę czeka je sadzenie roślin, pomoc w przekopywaniu grządek i podlewanie, a latem będą mogły korzystać z ogrodu w pełnym rozkwicie i podziwiać owoce swojej pracy.

– W przedszkolu ważny jest nie tylko rozwój umysłowy, ale też rozwój społeczny, fizyczny i emocjonalny dziecka. Prace

w ogrodzie relaksują, uczą cierpliwości, systematyczności, wzmacniają wiarę we własne możliwości i dają satysfakcję z efektów własnej pracy – mówi Grażyna Płachecka.

Zdrowy jadłospis

Przedszkole „Pod Gwiazdkami” ma jeszcze jeden istotny atut – własną kuchnię, a dwa lata temu przystąpiło do akcji „Zdrowy Przedszkolak”, by nauczyć się gotować jeszcze lepiej, zdrowiej i korzystniej dla dzieci. – Współpracujemy z zaprzyjaźnionym rolnikiem, który dostarcza do naszego przedszkola świeże warzywa i owoce. Podajemy dzieciom sporo kasz i produktów pełnoziarnistych. Nie karmimy ich parówkami, gotowymi płatkami śniadaniowymi ani sklepowymi ciastkami. Ciasta i desery przyrządzamy sami. – mówi Grażyna Płachecka.

Panie kucharki same robią też budynie, kisiele i sosy. Pięką wspaniały pasztet sojowy i wymyślają zdrowe pasty kanapkowe z warzyw, twarogu, nasion, ziół i dobrych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek i olej lniany. Nauczyciele prowadzą z dziećmi warsztaty kulinarne, podczas których maluchy uczą się jak zdrowo gotować.

EkoDzieciaki

Dzieci z przedszkola „Pod Gwiazdkami” biorą udział w wielu akcjach ekologicznych. Zbierają zużyte baterie, żarówki energooszczędne, makulaturę, zakrętki. Uczone są segregowania odpadów.

– Dużą wagę przywiązujemy do wystroju sal, który zmienia się w zależności od pory roku. Ściany pomalowane są ekologicznymi farbami, drewniane parkiety pokryte nieszkodliwymi lakierami. Sale oświetlamy żarówkami energooszczędnymi, nadającymi się do recyklingu. Oszczędzamy światło i uczymy tego dzieci. Codziennie przypominamy im też o konieczności oszczędzania wody – wymienia Grażyna Płachecka.

Dzieci bawią się zabawkami wykonanymi z materiałów naturalnych i ekologicznych: drewna, kamionki, metalu, bawełny, jedwabiu i wełny. Wykorzystują do zabawy pieńki, deski, kamienie, żołędzie, kasztany, szyszki, co pobudza ich wyobraźnię i rozwija kreatywne myślenie. To wszystko sprawia, że w przedszkolu panuje inspirująca atmosfera. Zrobienie czegoś z niczego, to dopiero sztuka i nie lada wyzwanie.

W przedszkolu „Pod Gwiazdkami” w ramach czesnego dzieci mają zapewnione zajęcia rytmiczno – ruchowe z muzykalizowaniem; gimnastykę rekreacyjno – korekcyjną; arteterapię, warsztaty taneczne; religijne; warsztaty ceramiczne; wycieczki oraz wyjścia do teatrów, muzeów i na warsztaty. Dodatkowo płatna jest nauka języków obcych – angielskiego i francuskiego oraz taniec towarzyski.

Przedszkole Niepubliczne „Pod gwiazdkami”, mieści się w Krakowie, przy ul. Prof. Szafera 2; przedszkole@podgwiazdkami.pl; www.podgwiazdkami.pl; tel. 12 411-34-51



„Zakątek Maluszka” – EkoPrzedszkole, które spadło z nieba

Cały czas powtarzam, że to przedszkole spadło mi z nieba – mówi mama Kuby, przedszkolaka z „Zakątka Maluszka”. – Szukałam wyjątkowego przedszkola dla mojego syna i znalazłam. Kuba uwielbia to miejsce, więc kiedy po niego przyjeżdżam odsyła mnie do domu.

W Modlnicy niedaleko od Krakowa, z dala od miejskiego smogu i hałasu, powstało EkoPrzedszkole „Zakątek Maluszka”, w którym dzieciaki uczą się żyć w zgodzie z naturą.

Duży ogród z kolorowym placem zabaw i dostęp do prywatnego lasu sprawiają, że dzieci z „Zakątka Maluszka” spędzają mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, zarówno w lecie, jak i w zimie, gdy mogą na sankach zjeżdżać z pobliskiej góry. W sąsiedztwie przedszkola znajdują się też dolinki, skałki, rzeki, potoki, zamki, stadniny koni, ośrodki sportowe, muzea i przyrodnicze cuda Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Z całego tego bogactwa mogą dowoli korzystać maluchy z modlnickiego przedszkola.

– Kontakt z przyrodą i przebywanie na świeżym powietrzu oraz aktywność fizyczna są konieczne do prawidłowego rozwoju dziecka: wspomagają odporność, podnoszą sprawność psychoruchową, działają anty-alergetycznie – mówi Aleksandra Leśniak, zastępca dyrektora ds. pedagogicznych. – „Zakątek Maluszka” powstał w odpowiedzi na oczekiwania rodziców poszukujących miejsca, które zapewni ich dzieciom profesjonalną opiekę oraz zdrowe i bezpieczne otoczenie.

Spacery, wycieczki, częste przebywanie na świeżym po-



FOT. ARCHIWUM

wietrzu w pięknym otoczeniu, to doskonała okazja, aby zbliżyć się do natury i ją poznać.

– Zachęcamy dzieci do dostrzegania i rozwiązywania problemów przyrodniczych. Pomagamy im zrozumieć zjawiska i zależności zachodzące w naturze. Stwarzamy warunki do samodzielnego odkrywania oraz zachęcamy do podejmowania różnorodnych działań na rzecz ochrony środowiska – mówi Aleksandra Leśniak.

Dla Teresy Sordyl, mamy 6-letniej Zuzi, atutem jest również to, że przedszkole w ramach jednej opłaty oferuje mnóstwo dodatkowych zajęć. Dzieci uczą się tu języka angielskiego, czytania metodą prof. Jagody Cieszyńskiej oraz matematyki w oparciu o program edukacji matematycznej prof. Edyty Gruszczyk – Kolczyńskiej. Mają rytmikę, gimnastykę korekcyjną, zajęcia plastyczne, teatralne, badawcze, ta-

neczne. W przedszkolu zatrudniony jest też logopeda, który codziennie prowadzi ćwiczenia wspierające rozwój mowy. Rodzice chwalą sobie małe 12-osobowe grupy i fakt, że „Zakątek Maluszka” czynny jest przez cały rok, od poniedziałku do piątku, od 7.00 do 18.00.

– W przedszkolu panuje przyjazna atmosfera – dodaje Teresa Sordyl. – Wielką frajdą dla dzieci są urodziny, które obchodzi tu każdy przedszkolak. W tym dniu jubilat jest zwolniony z obowiązków, przyjmuje życzenia od innych dzieci, jest też tort. Zuzia bardzo lubi to przedszkole i już się martwi, że za rok będzie musiała iść do szkoły.

Mama Zuzi ma jednak pewność, że jej córka świetnie poradzi sobie w szkolnej ławce, bo zostanie do tego dobrze przygotowana. Program pracy przedszkola został bowiem opracowany przez fachowców specjalnie

dla „Zakątka Maluszka”. – Przedszkole powinno być wstępem do świata edukacji, dokonującym się w bezpiecznym i inspirującym dla dziecka otoczeniu – tłumaczy Aleksandra Leśniak. – To właśnie w przedszkolu dziecko zdobywa kompetencje, które warunkują dobry start w szkole i relacje z ludźmi w przyszłym „dorosłym” już życiu. Ze szczęśliwych, otwartych na świat, wierzących w siebie dzieci, wyrastają szczęśliwi, odpowiedzialni, otwarci, odporni na niepowodzenia dorośli. Nie ma wątpliwości, że wybór przedszkola to ważna i trudna decyzja.

● Niepubliczne EkoPrzedszkole „Zakątek Maluszka”; Modlnica, ul. Źródłana 17; e-mail: info@zakatekmaluszka.pl; telefon: 12 350 06 18; telefon kom.: 513 662 111, 697 377 387

Lekcje na Zamku w Suchej Beskidzkiej



Kto lubi opowieści mrozące krew w żyłach i nie boi się duchów, powinien wybrać się do Zamku w Suchej Beskidzkiej. Warto wiedzieć, że po zamkowych krągankach i korytarzach przechadza się postać damy w czarnym stroju. Na Zamku można też zorganizować ciekawe lekcje, zarówno dla uczniów, jak i przedszkolaków.

Oto wybrane propozycje:

● „POZNAJĘ MUZEUM” Czym jest instytucja muzeum, jak należy się w nim zachowywać. Przedszkolaki. ● „OD KICKA DO BIAŁEJ DAMY” Legenda o smoku Kicka i Białej Damie oraz wpleciona w opowieść historia Suchej i regionu babiogórskiego. Uczniowie kl. II-VI szkół podstawowych. ● „LEKCJA HERBOWA” Prezentacja multimedialna o historii oraz zasad powstania herbów rodów zamieszkujących suski zamek. Uczniowie przedszkoli i szkół podstawowych. ● „MOJA MAŁA OJCZYzna” – historia suchej Beskidzkiej. Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. ● „SĄDOWNICTWO W PAŃSTWIE SUSKIM ORAZ DAWNE NARZĘDZIA TORTUR I KAR” – jak funkcjonowało prawo w Państwie Suskim w XVII i XVIII w. oraz w jakich okolicznościach stosowano narzędzia tortur i kar. Uczniowie szkół gimnazjalnych i średnich. ● ŚW. STANISŁAW KAZIMIERCZYK A PIOTR KOMOROWSKI Cud uzdrowienia Piotra Komorowskiego przez Św. Stanisława Kazimierczyka. Uczniowie szkół podstawowych gimnazjalnych. ● „OBYCZAJE I ZWYCZAJE NA DWORZE SZLACHECKIM W XVI/XVIII WIEKU”

Prezentacja multimedialna na temat obyczajów i zwyczajów w XVI–XVIII w. na dworze szlacheckim. Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. ● „PIENIĄDZ KRUSZCOWY” Historia pieniądza kruszcowego, jego powstanie, rozwój oraz przekształcenia. Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. ● „PIENIĄDZ, JAKO DZIEŁO SZTUKI” – przyswojenie wiedzy dotyczącej produkcji monet obiegowych i kolekcjonerskich oraz ich wartości estetycznych. Przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych. ● „TKACTWO – HISTORIA WPLECIONA W TKANINĘ” Rozpowszechnienie wiedzy z zakresu tkactwa, jako elementu historii regionu oraz dziedzictwa kulturalnego. Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych. ● „TAJEMNICE SUSKIEGO ZAMKU” – historia zamku w Suchej Beskidzkiej, rodów będących jego właścicielami oraz legend, w które opiewa. Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz szkół średnich. ● „BOHATEROWIE WOJNY OBRONNEJ 1939” Poznanie historii wybranych bohaterów walczących w obronie ojczyzny w bitwach pod Mokraj, Krojantami, Wysocką i Węgierską Górką. Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz szkół średnich.

● Każda lekcja trwa godzinę, jej koszt to 4 zł. W związku z dużym zainteresowaniem szkół konieczna jest rezerwacja z tygodniowym wyprzedzeniem pod nr telefonu: 33-874-26-05, wew. 21, 22.

● Muzeum Historyczne Krakowa, Czy broń biała jest ... biała? Czy rycerze mieli czas na nudę? Dlaczego turnieje były zwykle w poniedziałki? Co w ich trakcie robiły piękne damy i kim był tajemniczy herold? A czy miecze służyły jedynie do walki? Jakiej broni obawiali się nawet ci najodważniejsi? Kto i kiedy używał partyzany? Czy gwiazdę zaranną zobaczyć można było tylko na niebie? Czy kusznicy byli naciągaczami? Odpowiedzi na te i inne pytania poszukamy podczas kolejnych zajęć w ramach Akademii Małego Odkrywcę. Zajęcia odbędą się 13 października i 16 listopada (sobota), o godz. 11.00 i 15.00. Zapraszamy dzieci w wieku od 6 do 9 lat wraz z opiekunami. Wstęp: 5 złotych od osoby. Płatność Krzysztofory, Rynek Główny 35. Rezerwacja: 12-426-50-60

● Muzeum Młodej Polski – Rydlówka, jesienne, rodzinne warsztaty z cyklu „Rydlówka wciąż żywa!”, inspirowane stałą ekspozycją muzealną z dziedziny historii, sztuki i tradycyjnego rzemiosła. Muzeum Młodej Polski „Rydlówka”, ul. Tetmajera 28, w soboty od godz. 14.00 - 15.30. Koszt: 35 zł - dziecko + rodzic, 20 zł - kolejne dziecko. W cenie wszystkie niezbędne materiały, zwiedzanie muzeum pod kątem tematu warsztatów oraz kawa i herbata dla wszystkich uczestników spotkania. Zapisy: tel. 508 237 287, 600 632 062, 601 739 358, rydlowka@zywapracownia.pl

● Muzeum Etnograficzne - „Łatający podróżnicy” - semestralny cykl warsztatów dla dzieci w wieku 6-9 lat. W trakcie zajęć maluchy odwiedzają odległe kraje geograficzne i poznają odmienne kultury. Koszt karty obejmującego 4 zajęcia to 50 zł. Karta ważna jest przez 5 tygodni od daty zakupu.

reklama

Kraków, os. Kolorowe 29,
budynek Gimnazjum nr 48

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Edukacji Matematycznej

EduMATH

sekretariat@edu-math.pl
tel.: 607 647 799
www.edu-math.pl

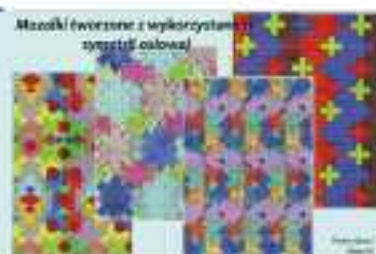
• Wolne miejsca w pierwszej klasie
w bieżącym roku szkolnym

• Rekrutacja na rok szkolny 2014/15
rozpoczęta

Kolorowa matematyka na os. Kolorowym

Popołudniowe zajęcia otwarte – indywidualne oraz grupowe:

- rozwijające myślenie matematyczne – dla dzieci w wieku 4-6 lat
- rozwijające zainteresowania – dla dzieci uzdolnionych matematycznie
- wspomagające – dla dzieci z trudnościami w nauce
- rozbudzające zainteresowania matematyczne – dla każdego dziecka



Można go nabyć jedynie w kasie Muzeum, przed zajęciami. Przed rozpoczęciem zajęć należy pójść z kametem do kasy po nalepkę. Płatności można dokonać jedynie gotówką. Bilet na pojedyncze zajęcia: 20 PLN. Bilet rodzinny (dwoje dzieci): 25 PLN + 10 PLN kolejne dziecko. październik – 3, 10, 24, 31 listopad – 7, 14, 21, 28 Muzeum Etnograficzne w Krakowie, plac Wolnica 1.

● Muzeum Inżynierii Miejskiej, cykliczne zajęcia "Poznaj swoje mocne strony", które odbywają się w soboty raz na kwartał. Tematy warsztatów zostały dobrane tak aby uczestnicy mogli znaleźć coś ciekawego dla siebie, odkrywając i rozwijając swoje mocne strony. Tematem zajęć 19 października 2013 r. będzie: Magia w kuchni? W czasie warsztatów przeprowadzone zostaną doświadczenia z różnymi

produktami, jakie możemy znaleźć w kuchni. Dzieci dowiedzą się jak zrobić niewidzialny atrament, jak zmieścić jajko w butelce, co lubią drożdże oraz kiedy czerwony barszcz ma najłatwiejszy kolor. Zapraszamy dzieci w wieku od lat 7 do lat 13. Koszt – 15 zł od dziecka. Prosimy o wcześniejszą rezerwację pod numerem telefonu (12) 421-12-42 w. 136 lub w kasie muzeum. Ilość miejsc ograniczona. Czas trwania warsztatów: 45 min.

● Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

WARSZTATY ARTRECYKLINGOWE DLA DZIECI od lat 7. - 15, 22, 29 października, godz. 16.00-17.00, Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Złotego Wieku 14, Kraków. Warsztaty oparte na idei artystycznego recyklingu, czyli odzyskiwaniu zużytych przedmio-

tów, materiałów i twórcze ich wykorzystanie. W październiku dzieci będą robić: gazetowe kosze, butelkowe stwory, plecione torebki z podkoszulków, papierowe zwierzę, -recyklingowe łódzie. Koszt: 50 zł za miesiąc. Informacje i zapisy: 12 648 08 86.

● MAŁA ARTZONA BUTTERFLY WING - 15, 22, 29 października, godz. 17.00-18.00, Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 5, Kraków. Warsztaty plastyczne z elementami języka angielskiego oraz historii sztuki, dla dzieci w wieku od 7 do 12 lat. W trakcie warsztatów dzieci poznają różne techniki malarskie i rysunkowe, będą mogły rozwijać swoją kreatywność i wrażliwość plastyczną oraz przyswoić sobie podstawową wiedzę z zakresu historii sztuki. Wprowadzenie elementów języka angielskiego pozwoli najmłodszym w naturalny spo-

sób oswoić się z tym językiem. Koszt 5zł za zajęcia. Opłata na początku każdego miesiąca. Informacje i zapisy: tel. 12/644 38 98.

● MAMIARNIA. OTWARTE SPOTKANIA DLA MAM - 16, 23, 30 października 2013 r., godz. 10.00-11.30, Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Złotego Wieku 14. Koszyczkowe (na herbatę, kawę i ciasteczko): 5 zł. Po spotkaniach będzie można wziąć udział w interesujących warsztatach.

16 X, godz. 11.30-12.30: Aktywna mama, łagodne, relaksujące ćwiczenia pozwalające wrócić do formy po okresie ciąży. Koszt: 15 zł. Zapisy: Katarzyna Kosowska, tel. 12 648 08 86.

23 X, godz. 11.30-13.30. Moje szczęśliwe macierzyństwo: Oswoic poród, warsztaty dla kobiet w ciąży z wykorzystaniem technik Birth Into Being Eleny Tonetti-Vladimirowej. Uczestniczki warsztatu otrzymają niespodzianki. Koszt: 30 zł. Informacje i zapisy: Monika Lipowska-Hajduk, tel. 509 096 046. 30 X godz.

11.30-13.30. Warsztat wiązania chust – przytul mnie mam! Dla rodziców oczekujących dziecka i tych, których dzieci mają mniej niż 4 miesiące. Cena: 40 zł od osoby, 70 zł od pary. Informacje i zapisy: wanda@pasiata.pl, 509 494 676.

30 X godz. 13.30-15.30. Z dzieckiem w plecaku – warsztat wiązania chust na plecach. Cena: 40 zł od osoby, 70 zł od pary. Informacje i zapisy: wanda@pasiata.pl, 509 494 676 (

● MAŁA ARTZONA. KREATYWNY RECYKLING - 16, 23, 30 października, godz. 17.00-18.00, Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5, Kraków. - zajęcia artystyczno-ekologiczne dla dzieci w wieku 6-12 lat. Co robimy: zamieniamy w plac zabaw: plastikowe butelki, stare puszki, kartonowe pudełka; tworzymy ekologiczne projekty; nie wyrzucamy – wykorzystujemy w kreatywny sposób. Wstęp wolny.

● PODRÓŻE W KRAINĘ BAŚNI" - 28 października, godz. 9.00, Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Złotego Wieku 14, Kraków. - spotkanie ze Smokiem Wawelskim dla 3-4 latków. Zajęcia mają na celu nie tylko zapoznać dzieci ze znanymi bajkami, ale również wyzwolić aktywność twórczą, która przejawia się w różnych for-

mach ekspresji małych odbiorców. tel. , 12 648 08 86

„POCZĄTKI PAŃSTWA POLSKIEGO. ŻYCIE CODZIENNE W MAŁOPOLSCE Wczesno-Średniowieczne”. 31 października – 31 grudnia 2013r., Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5, Kraków. Wystawa edukacyjna ze zbiorów Muzeum Archeologicznego w Krakowie. Prezentowane będą materialne ślady życia mieszkańców zachodniej Małopolski we wczesnym średniowieczu (IX-XIII w.). Ekspozycja skierowana jest do nauczycieli i uczniów jako pomoc w realizacji programu dydaktycznego „Edukacja regionalna” oraz do wszystkich zainteresowanych archeologią i kulturą. Wstęp wolny.

● Opactwo Benedyktynów w Tyńcu, 27 października, 24 listopada, 15 grudnia.

Rodzinne podróże w czasie, czyli różnorodne warsztaty, których celem jest wspólne działanie wszystkich członków rodziny. W ramach zajęć odkrywamy klasztor, jego historię, działamy plastycznie, ruchowo, czasem nawet wokalnie. Opactwo Benedyktynów w Tyńcu, Kraków, ul. Benedyktynska 37, www.institut.benedyktyni.com zakładka Edukacja. Informacje i zapisy: warsztaty@bik.benedyktyni.pl, tel: 12 688 5459, 508 272 037

● Kino Pod Baranami, zaprasza w każdą niedzielę o godzinie 11.00 na Baranki Dzieciom

● 13 października. BARANKI W RUMUNII (Festiwal Kultury Rumuńskiej). MIHAELA - zestaw bajek i wspólne zabawy przybliżające dzieciom kulturę Rumunii.

● 20 października, PRZYGODY BŁĘKITNEGO RYCERZYKA - zestaw bajek I i warsztaty biblioteczne prowadzone przez Małgorzatę Sarapatę

● 26 października, godz. 10.30. LITERACKIE BARANKI DZIECIOM (w ramach Conrad Festival). Pokaz filmu PINOKIO i zajęcia plastyczne

● 27 października. LITERACKIE BARANKI DZIECIOM (w ramach Conrad Festival). PLASTUSIOWY PAMIĘTNIK - zestaw bajek i kreatywne warsztaty książkowe ze Szkołą

● 10 listopada. PRZYGODY MYSZKI - zestaw bajek i zajęcia plastyczne.

reklama

Chirurgia Dziecięca lek. med. Krzysztof Solecki

tel. 600 00 53 56

- konsultacje
- leczenie ran (również oparzeniowych)
- opatrunki
- usuwanie zmian skórnych
- zabiegi ambulatoryjne

MR-PRESS

Dystrybucja Materiałów Prasowych

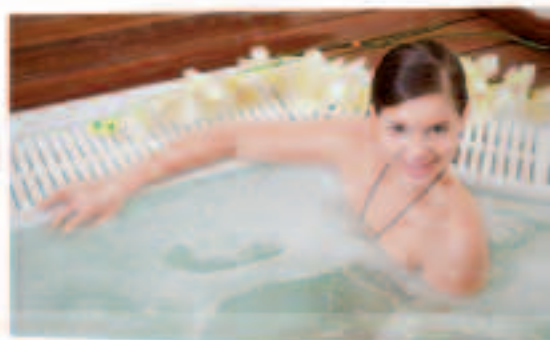
kom: +48600242046

e-mail: mr-press@wp.pl

590zł za 3-dniowy pobyt
energetyzująco-wyszczuplający
w ośrodku Medical Spa + druga osoba GRATIS

3 Dni
590 zł

druga osoba Gratis



Wybierz się na długo odkładany relaks SPA i zregeneruj siły. W specjalnej ofercie tylko dla Czytelników magazynu „Miasto Pociągów” osoba, którą ze sobą zabierzesz otrzyma cały pakiet zupełnie gratis. To doskonała okazja aby zdrowo odpocząć oraz podarować super prezent bliskiej Ci osobie.

Energetyzująco-wyszczuplający pakiet SPA obejmuje:

- 3 dni - 2 noclegi w komfortowych pokojach z TV oraz dostępem do internetu
- Całodzienne wyżywienie (2 posiłki dziennie)
- Wejście na ćwiczenia w kapsule Vacu Fit (modelowanie sylwetki i szybsze spalanie tłuszczu)
- Antystresowy Masaż - czekolada z pomarańczą i chili
- Hydromasaż - relaksujący masaż podwodny w kapsule kosmetycznej
- „Energia Skały” - zabieg SPA oczyszczający organizm oraz przywracający równowagę energetyczną
- 2 nielimitowane wejścia na siłownię (atlas, rower, stepper, body roll, platforma wibracyjna)
- 2 nielimitowane wejścia do strefy SPA (sauna, jacuzzi, łaźnia parowa, dotyk lodu)
- Oddech pełen zdrowia: 2 wejścia do Sauny Solnej, której ściany zawierają naturalne bryły solne
- Akademia Kulinarna

Posiadamy CERTYFIKAT „HOTEL PRZYJAZNY RODZINIE”

Dzieci do lat 3 - bezpłatnie (przy dwóch dorosłych osobach). Dzieci w wieku 3-10 lat - 84zł /doba.
Liczba pakietów ograniczona. Pakiet możesz zrealizować w terminie do 23.12.2013
Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja (powołaj się na „Miasto Pociągów”).

Rezerwacja:
Uzdrowisko Rabka S.A.
Rabczański Zdrój Medical Spa
ul. Rostoki 7, 34-700 Rabka-Zdrój

tel. +48 18 26 93 410
repcja@rabczanskizdroj.pl
www.uzdrowisko-rabka.pl

Rabczański
Zdrój Medical Spa



eco
delikatesy

**EKONOMICZNIE
EKOLOGICZNIE**

IDEALNE MIEJSCE NA CODZIENNE ZAKUPY

lokalni producenci żywności
z Małopolski
(wędliny, pieczywo, nabiał)

Świeże Owoce i warzywa
także BIO i EKO

Produkty delikatesowe

Sprawdź nasze ceny i ofertę
www.eco-delikatesy.pl

Zapraszamy

Pn. – Pt.: 8.00 – 22.00

Sb.: 8.00 – 21.00 Nd.: 10.00 – 20.00

Eco Delikatesy w Galerii Handlowej Solvay Park
ul. Zakopiańska 105

f Eco Delikatesy Solvay Park

**Solvay
Park**
GALERIA HANDLOWA