

Prof. Janusz Morbitzer

Z dala od telewizora
i komputera

Przepis na weekend

Lato w Muzeum
Historycznym

Rankingi szkół:

Koniusza, Pcim i Łąka Dolna
w czołówce

www.miastopociech.pl

Temat

miesiąca:

Darmowy
podręcznik
nie dla wszystkich

Kraków, nr 5(29)/lipiec 2014

MIASTO pociech

miesięcznik dla rodziców



PRZYJACIEL
więcej na str. 12-13
POCIECH 2014

JEDYNY TAKI
TOR GOKARTOWY
W KRAKOWIE
SPRAWDŹ!!!

GOKARTING
CENTER

**PIZZERIA
DRIVE INN25**

FANTASTYCZNA KUCHNIA
ORYGINALNE PIZZE

AKADEMIA KARTINGOWA

MOCNE WRAŻENIA

IMPREZY FIRMOWE

NIEZAPOMNIANE CHWILE

**TWOJE URODZINY
NA TORZE**

ZAWODY

JAZDY NA GOKARTACH DLA
DZIECI JUŻ OD 115 CM WZROSTU

**WIECZORY
PANIĘSKIE**

**WIECZORY
KAWALERSKIE**

OFERTA DLA DZIECI

ZABAWY I ATRAKCJE

**ROZRYWKA DLA DZIECI
PRZEZ CAŁY ROK!**



EKOKART



UL. DOMAGAŁY 25 TEL. 12 653 02 56

WWW.GOKARTING.COM.PL

Wakacje dla wybranych

Nareszcie wakacje! Ale uwaga – nie dla wszystkich. Zapowiada się bowiem pracowite lato zarówno dla nauczycieli jak i uczniów.

73 samorządowe szkoły podstawowe będą otwarte dla uczniów w te wakacje – czytamy na portalu miastopociecz.pl. To niemal wszystkie podstawówki w mieście. Co prawda część chce pracować tylko przez kilka dni, ale są takie, które zajmą się dziećmi przez cały miesiąc, a nawet całe wakacje. Nauczyciele za tę pracę otrzymają wynagrodzenie (28 zł brutto za godzinę). Na akcję Lato w szkole Kraków przeznaczył w tym roku milion złotych. Kiedy dwa lata temu urzędnicy chcieli, by nauczyciele przechodzili latem do szkoły w ramach swojego podstawowego wynagrodzenia, chętnych nie było. Tym razem większość belfrów postanowiła sobie dorobić.

Ale czy będą mieć się kim opiekować? Dyrektorzy szkół zapewniają, że tak. Z roku na rok zmniejsza się bowiem liczba dzieci wyjeżdżających z miasta w czasie wakacji.

Ci, którzy zostaną, ale nie skorzystają z oferty szkoły, też z pewnością nie będą się nudzić. Już rodzice, do spółki z firmami organizującymi dzieciom „czas wolny”, z pewnością o to zadbają. W Krakowie nie brakuje ofert półkolonii językowych, „naukowych” czy proponujących naukę szybkiego uczenia się i sprawnego czytania, a wolne miejsca podobno rozeszły się na pniu.

To będzie pracowite lato również dla ponad 57 tys. tegorocznych maturzystów, którzy nie zaliczyli jednego z obowiązkowych przedmiotów i teraz mają niespełna dwa miesiące na nadrobienie zaległości. Poprawkowy egzamin już 26 sierpnia.

Lepsza jednak wakacyjna nauka niż ślęczenie przed komputerem lub telewizorem. Jak dowodzi w rozmowie z nami prof. Janusz Morbitzer, kierownik Katedry Technologii i Mediów Edukacyjnych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, dziecko „nie dysponuje tzw. dojrzałością informacyjną, więc nie potrafi właściwie wykorzystać bogatych możliwości komputera. Kontakt z nim najczęściej ogranicza się do gier. I efekt jest taki, że komputer pochłania młodemu człowiekowi zbyt wiele czasu, co z kolei może stać się przyczyną m.in. kłopotów z rozwojem fizycznym”. – Rodzice – dodaje profesor – muszą być świadomi tego, że dziecko powinno poznawać otaczający go świat w bezpośrednim kontakcie z naturą, a nie tylko poprzez jego medialne substytuty. **Więcej na ten temat na stronach 9-10.**

W te wakacje warto jednak oderwać się na chwilę od książek i odwieść na przykład jedno z pięciu miejsc, które w tym roku w naszym konkursie zdobyły tytuł MIEJSKA pociecz. **Szczegóły na stronach 20-21.**

Z wakacyjnych propozycji mamy też coś dla miłośników średniowiecznej historii (**str. 16-17**), a także podziemnych eksploracji (**str. 19**).

Do zobaczenia we wrześniu

Redakcja miesięcznika MIASTO pociecz

TEMAT MIESIĄCA:

Darmowy podręcznik nie dla wszystkich **4-6**

Mali piłkarze z Fiesty **7**

Rozmowa

Prof. Janusz Morbitzer:

Szkola nie może zmarnować talentu ucznia **9-10**

Rankingi szkół

W nagrodę za dobry wynik ... kontrola z OKE **11**

PRZYJACIEL Pociecz 2014

12-13

Ekoprzedszkole jest w Nowej Hucie

14

Maja Skowron poleca

14

Wakacje w Rabce

15

Przepis na weekend

Muzeum Historyczne Miasta Krakowa **16-17**

Szlakiem Kościuszki na place zabaw **18**

Lato w wielickiej Kopalni Soli **19**

MIEJSCE pociecz

5 wyjątkowych małopolskich atrakcji **20-21**

Pstrąg – ryba idealna dla dzieci **22**

Ucznio na gratisowy

Szkoły niepubliczne nie chcą uczyć z darmowego podręcznika. Szkoły samorządowe też wolałyby tego uniknąć, ale one wyboru nie mają: albo skorzystają z menowskiego elementarza, albo same będą musiały kupić książki swoim uczniom.

Anna Kolet-Iciek

We wrześniu pierwszaki w całym kraju mają dostać za darmo książkę do edukacji polonistycznej, matematycznej i przyrodniczej. To „Nasz Elementarz” przygotowany na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Nowelizacja ustawy o systemie oświaty, którą 18 czerwca podpisał prezydent Bronisław Komorowski, przewiduje, że od września tego roku z darmowych podręczników będą korzystać uczniowie pierwszych klas szkół podstawowych, a od 2017 r. otrzymają je już wszyscy uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów. Dla uczniów klas I–III podręcznik napisze i wydrukuje MEN. Z kolei starsi uczniowie szkół podstawowych i gimnazjaliści otrzymają dotację celową na zakup książek.

W tym roku rodzice pierwszaków otrzymają również dotację na zakup dodatkowych materiałów: 25 zł na książkę do języka angielskiego i 50 zł na inne pomoce, takie jak zeszyty ćwiczeń. W tej kwocie trzeba będzie też zmieścić zakup pomocy dydaktycznych do nauki informatyki.

W myśl ustawy, szkoły publiczne mogą korzystać z innych niż „Nasz Elementarz” podręczników, ale pod warunkiem, że zapłaci za nie organ prowadzący. Od rodziców nie będzie można bowiem żądać pieniędzy na zakup książek. Z jednym wyjątkiem – sami będą musieli kupić podręcznik do religii, która nie jest przedmiotem obowiązkowym.

Pierwsza część „Naszego Elementarza” jest już w druku. Druga trafiła właśnie do konsultacji społecznych, które mają zakończyć się 7 lipca. W sumie elementarz ma się składać z czterech odrębnych części.

”

Władze oświatowe dużo od nas wymagają i rozliczają nas z efektów pracy, obawiam się jednak, że teraz nie będziemy w stanie konkurować ze szkołami niepublicznymi – Danuta Kohut, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 157 w Krakowie.

wie skazani elementarz

Darmowy podręcznik? – To byłby nasz koniec!

Dyrektorzy szkół do 30 czerwca mają złożyć zamówienie na darmowy podręcznik. Dotyczy to również dyrektorów szkół niepublicznych, ci jednak nie zamierzają zamawiać rządowej książki. Dlaczego?

– My musimy reprezentować najwyższe standardy edukacji, bo inaczej wypadniemy z rynku – argumentuje Iwo Wroński, dyrektor Społecznej Szkoły Podstawowej nr 4 STO w Krakowie. – Każda szkoła, która wybierze ten podręcznik skazuje się na klęskę.

Jego zdaniem przygotowywana przez MEN publikacja to „prosta książka do użytku publicznego dla całej populacji”. – Nasi nauczyciele przejrzyli ją i dość nisko ocenili, więc zdecydowali się na ambitniejsze pozycje – mówi dyrektor Wroński.

Jednocześnie przyznaje on, że był zwolennikiem idei darmowego podręcznika. – Myślałem jednak, że będzie to wyglądać zupełnie inaczej, nie przypuszczałem, że rząd zdecyduje się wrócić do minionej epoki i wydać jedyny słuszny podręcznik, identyczny dla wszystkich, na dodatek kiepskiej jakości. Liczyłem raczej na książkę w wersji elektronicznej, w której nauczyciel miałby do wyboru różnorodne materiały, a dzieci zamiast papierowej książki dostałyby tablety na cały okres edukacji – mówi Iwo Wroński.

Zwraca on uwagę na jeszcze jeden problem. W tym roku do pierwszych klas trafią zarówno sześciolatkowie – jak i siedmiolatkowie. – W naszej szkole sześciolatkowie będą się uczyli z innej książki, a siedmiolatkowie z innej, nieco bardziej wymagającej. Rządowy podręcznik jest jeden dla wszystkich – zaznacza Iwo Wroński.

Wtórzą mu dyrektorzy innych niepublicznych szkół.

– Nie chcemy eksperymentować na dzieciach, dlatego wybraliśmy sprawdzony podręcznik, który – jak co roku – kupią rodzice –

mówi Agata Marzec, dyrektorka Szkoły Podstawowej im. Noblistów Polskich w Krakowie.

Krzysztof Kwiatkowski, dyrektor Społecznej Szkoły Podstawowej nr 3 w Krakowie: – W naszej szkole dzieci mają zwiększoną liczbę zajęć edukacyjnych w stosunku do szkół publicznych i na szczęście mamy ten komfort, że nie musimy korzystać z rządowego elementarza, który idzie w stronę niezbędnego minimum, tylko sięgniemy po inne podręczniki znacznie rozszerzające podstawę programową.

Nie udało nam się znaleźć ani jednej niepublicznej szkoły, która chciałaby uczyć dzieci z „Naszego Elementarza”. – To byłby nasz koniec – argumentują dyrektorzy tych podstawówek.

Gorsza jakość edukacji?

Rządowy podręcznik nie budzi entuzjazmu również wśród nauczycieli i dyrektorów szkół publicznych. Ci jednak nie mają wyjścia i od września będą musieli z niego korzystać, nie zanoszą bowiem, by któraś z gmin miała sfinansować dzieciom zakup ambitniejszych książek. Na pewno nie zrobi tego Kraków.

Tadeusz Matusz, wiceprezydent miasta odpowiedzialny za edukację, w rozmowie z nami zapowiedział, że krakowskie szkoły nie dostaną na to pieniędzy. – Po co gmina miałaby wyrzucać miliony złotych na coś, co szkoły dostaną za darmo? – zastanawia się Tadeusz Matusz.

Wiceprezydent miasta odpiera też argumenty o słabej zawartości merytorycznej rządowej publikacji:

– Autorka tego podręcznika podlega bardzo ostrej i często emocjonalnej ocenie, bo jest śmiertelnym zagrożeniem dla wydawców – mówi Tadeusz Matusz. – Tymczasem podręcznik to jedynie narzędzie. W procesie edukacji najważniejszy jest nauczyciel, który do tej pory często był tak prowadzony przez wydawców za rękę, że wręcz przestawał być autory-

tetem i przewodnikiem, a stawał się instruktorem.

Szkoły niepubliczne, które odrzucają ten darmowy elementarz – zdaniem Tadeusza Matusza – „przeceniają rolę podręcznika i nie wierzą w swoich nauczycieli”.

Jednak dyrektorów szkół publicznych te argumenty również nie przekonują.

– Boli mnie to, że nasze dzieci znów zostały skazane na gorszą jakość edukacji – mówi Danuta Kohut, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 157 w Krakowie. – Władze oświatowe dużo od nas wymagają i rozliczają nas z efektów pracy, obawiam się jednak, że teraz nie będziemy w stanie konkurować ze szkołami niepublicznymi.

Danuta Kohut podkreśla również, że od września jej nauczyciele będą uczyć w ciemno, bo tak naprawdę nie znają nowego podręcznika w całości. Na razie dostępna jest tylko pierwsza część „Naszego Elementarza”. Druga trafiła niedawno do konsultacji społecznych, a do szkół dotrze dopiero pod koniec roku. – Nauczyciele nie znając koncepcji całości, nie wiedzą jaka będzie możliwość dostosowania tego podręcznika do indywidualnych potrzeb dzieci – zaznacza Danuta Kohut.

– Sama idea darmowego podręcznika jest dobra – dodaje dyrektorka SP nr 157 – ale powinno być tak, że to szkoły dostają pieniądze i kupują podręczniki na wolnym rynku. Wydawcy musieliby wówczas dostosować ceny książek do wysokości dotacji.

Co na to MEN? – Przede wszystkim nie podzielamy opinii, że „Nasz Elementarz” jest zbyt ubogi – zaznacza Joanna Dębek, rzeczniczka resortu. – Nasze zdanie podziela też wielu nauczycieli i rodziców (w tym nauczycieli i rodziców ze szkół niepublicznych), którzy wzięli udział w konsultacjach społecznych. Każda z części jest również recenzowana przez ekspertów. Elementarz zawiera wszystkie niezbędne treści do edukacji polonistycznej, spo-

łecznej, matematycznej i przyrodniczej oraz elementy edukacji artystycznej, które umożliwią nabycie przez uczniów wiedzy określonej przez podstawę programową. W żaden sposób nie od staje jakością – ani merytorycznie, ani np. graficznie – od podręczników do tej pory dostępnych na rynku.

MEN zapewnia też, że elementarzowi towarzyszyć będą materiały wspierające w postaci „przykładowych programów nauczania, planu nauczania obejmującego wszystkie obszary edukacji wczesnoszkolnej, przykładowych scenariuszy zajęć oraz przykładowych kart pracy. – Ponadto, każda szkoła podstawowa ma prawo do dotacji celowej na zakup materiałów ćwiczeniowych do edukacji wczesnoszkolnej, które mogą dodatkowo wspierać proces nauczania – dodaje rzeczniczka MEN i przypomina: „podręcznik jest tylko jednym ze środków dydaktycznych i nauczyciel może, a wręcz powinien, korzystać z różnorodnych metod i form pracy, jak również innych środków dydaktycznych”.

Ile kosztuje darmowy podręcznik?

Choć od września rodzice pierwszaków dostaną za darmo elementarz, to jednak sama książka darmowa rzecz jasna nie jest.

Na jej przygotowanie, wydrukowanie i dystrybucję pójdzie z kieszeni podatników minimum 15 mln złotych. Tak przynajmniej deklaruje MEN. Każda z 4 części „Naszego Elementarza” ma być wydrukowana w nakładzie 637 tysięcy egzemplarzy. A to oznacza, że cały komplet nie będzie kosztował więcej niż 25 zł. Jeśli dodamy do tego 50 zł na ćwiczenia i 25 zł na książkę do angielskiego, okaże się, że koszt rządowej wyprawki nie przekroczy 100 zł na ucznia. Do tej pory pakiet książek dla pierwszaka kosztował ok. 300 zł

Nic zatem dziwnego, że – jak podaje GUS – prawie 14 proc. gospodarstw rodzinnych, w których jest troje lub więcej dzieci, nie stać na zakup podręczników szkolnych. Z kolei dane CBOS mówią, że we wrześniu 2013 r. wydatki związane z wyprawką ucznia wyniosły średnio ok. 1,2 tys. zł. – Największą pozycję w budżecie rodziny stanowi zakup podręczników szkolnych, przeciętnie wydano na nie 382 zł w przeliczeniu na jedno dziecko – podaje Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Obecnie na liście podręczników dopuszczonych do użytku szkolnego w klasach I–III widnieje ponad 40 pozycji, a rynek podręczników dla najmłodszych uczniów wart jest ok. 120 mln zł. Te pieniądze mają pozostać w kieszeni rodziców. Jednocześnie tyle stracą wydawcy, którzy nie będą mogli sprzedać swoich książek.



Każda szkoła, która wybierze ten podręcznik skazuje się na klęskę – Iwo Wroński, dyrektor Społecznej Szkoły Podstawowej nr 4 STO w Krakowie.

Książki w prezencie od wydawców

Dlatego w odpowiedzi na program darmowego podręcznika, niektórzy z nich również postanowili rozdać szkołom swoje książki.

Pierwsze z akcją ruszyły Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, informując, że prześlą chętnym szkołom swoich „Tropicieli”.

– Tylko bogatsze szkoły, szkoły prywatne, będzie stać na zakup alternatywnych podręczników. Nowe przepisy mogą prowadzić do różnicowania szkół, a więc i dzieci: na bogatsze i biedniejsze, lepsze i gorsze. Temu chcemy przeciwdziałać. Dlatego każda szkoła, która zgłosi się do WSiP otrzyma „Tropicieli” za darmo. Dla wszystkich uczniów w klasie. Bezwarunkowo – mówi Jerzy Garlicki, prezes WSiP.

Jednocześnie przyznaje on, że w magazynach zalega kilkaset tysięcy wydrukowanych już kompletów podręczników, których nie będzie można sprzedać. – W tej sytuacji jedyne, co możemy zrobić, to je rozdać. Inaczej musielibyśmy je zniszczyć – dodaje Jerzy Garlicki.

Za przykładem WSiP-u poszli inni wydawcy. Ich przedstawiciele ruszyli w rajd po szkołach oferując za darmo podręczniki i ćwiczenia. – Właśnie się zastanawiamy, czy skorzystać z tej oferty – przyznaje Danuta Kohut.

Problem jednak w tym, że to jednorazowa promocja. W przyszłym roku wydawcy raczej nie będą już skłonni do rozdawania książek, a jeśli jakaś szkoła sięgnie teraz po darmowy podręcznik któregoś z wydawców, jej uczniowie będą musieli uczyć się z jego kontynuacji przez kolejne dwa lata. A wówczas zakup książek musiałaby sfinansować gmina, która się do tego nie pali.

Dyrektorzy szkół podkreślają, że problem będzie również z ćwiczeniami, bo nie wiadomo kiedy do gmin i szkół dotrą pieniądze na ich zakup. Resort edukacji radzi więc szkołom, by zamiast kupować uczniom ćwiczeniówki, drukowały dla nich karty pracy. Dodatkowe materiały mają być dostępne na stronie internetowej MEN.

Kolejna rzecz to książka do języka obcego. Na jej zakup rząd chce dać 25 zł, ale obecnie trudno jest znaleźć dobrą książkę w tej cenie. – Nauczyciel będzie musiał wybierać spośród tych najtańszych i zamiast kierować się za-

wartością podręcznika, będzie kierował się przede wszystkim jego ceną – denerwuje się Danuta Kohut.

Problem będzie również z książkami do informatyki, bo na ich zakup ministerstwo w ogóle nie przewidziało środków. – Zajęcia komputerowe w klasach I–III szkoły podstawowej powinny mieć głównie charakter praktyczny – przekonuje Joanna Dębek.

Ksero zamiast podręcznika

Tych wszystkich problemów można jednak uniknąć. W ustawie podręcznikowej znalazł się bowiem zapis mówiący, że „Nauczyciel może zdecydować o realizacji programu nauczania z zastosowaniem podręcznika albo bez zastosowania podręcznika”. Oznacza to, że z uczniowskich tornistrów w ogóle mogą zniknąć jakieśkolwiek książki.

Wcześniej podręczniki również nie były obowiązkowe, ale w żadnej ustawie nie było to powiedziane wprost. Są jednak nauczyciele, którzy już dawno podziękowali podręcznikom. – W mojej szkole jest jedna nauczycielka, która od 10 lat w ogóle ich nie używa – mówi Jerzy Kubieniec, dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 3 w Krakowie. – Zamiast tego kseruje uczniom materiały, a także prosi ich o przynoszenie z domu książek na temat omawianego właśnie materiału. Uczniom taki tryb pracy bardzo odpowiada, są przez to bardziej kreatywni i zainteresowani lekcją, bo przynosząc do szkoły własne książki przy okazji mogą pochwalić się swoimi zainteresowaniami.

Co więcej, okazuje się, że ta metoda przynosi efekty. – Co roku dzieci z klasy „bezpodręcznikowej” osiągają lepsze wyniki od uczniów z klas, w których nauczyciele używają standardowych pomocy naukowych – przyznaje Jerzy Kubieniec.

Praca bez podręcznika wymaga jednak od nauczyciela większego zaangażowania i kreatywności, a od szkół chociażby zakupu kserografu. Ustawa podręcznikowa zakłada jednak, że dotację celową zamiast na zakup ćwiczeń szkoła może przeznaczyć na kupno np. materiałów potrzebnych do powielania pomocy dydaktycznych dla uczniów. ■

Piłkarska przygoda z Akademią Fiesta



Gdy nasz maluch dużo biega, skacze i chce grać w piłkę warto pomyśleć o rozwoju jego sportowej aktywności. Niewątpliwie dobrym miejscem na kształtowanie takich umiejętności jest Akademia Piłkarska Fiesta, która w Krakowie prowadzi zajęcia z przedszkolakami w oparciu o autorską metodę, która polega na grach, zabawach oraz ćwiczeniach z piłką nożną.

Założycielem Piłkarskiej Akademii Fiesta jest Tomasz Kaleta, który w przeszłości trenował w Krakowie grupy dziecięce i młodzieżowe. Na pomysł własnej szkoły wpadł ponad dwa lata temu, gdy w trakcie jednego na turniejów rozmawiał z zagranicznymi trenerami o szkoleniu przedszkolaków w ich krajach. Wówczas nawiązał współpracę z jednym z nich i postanowił podobne szkolenie zorganizować w Krakowie. Szybko okazało się, że zainteresowanie taką formą sportu dla dzieci jest bardzo duże. Pierwsze treningi odbyły się w lutym 2012 roku.

— Przez akademię „przewinęła” się już ponad setka dzieciaków. Zgłoszeń mamy dwa razy więcej. Dlatego cały czas tworzymy grupy w różnych częściach Krakowa, a także poza miastem — mówi Tomasz Kaleta.

Zajęcia nastawione są głównie na rozwój fizyczny, intelektualny i emocjonalny dzieci w wieku 3–5 lat, a pomagają w tym autorski przygotowany program szkoleniowy oparty na grach, zabawach oraz ćwiczeniach z piłką nożną. Na zajęciach największą wagę trenerzy

przywiązują do ćwiczeń gimnastycznych oraz koordynacyjnych z piłką i torami przeszkód. Starają się też pracować nad wadami postawy, by dziecko nie garbiło się, czy też prawidłowo układało stopy przy chodzeniu albo bieganiu. W „Fieście” nie ma zabaw na szybkość, siłę, czy wytrzymałość. Liczy się przede wszystkim dobra zabawa, ale nie brakuje też piłkarskich elementów jak podania, czy nawet strzały.

— U nas każde dziecko jest traktowane indywidualnie. Nie ma przeładowanych grup, bo wówczas wszystkie dzieci biegałyby za piłką i trudno byłoby o dobrą zabawę. Nie może być tak, że piłkę będzie miała tylko ten, kto jest mocniejszy, czy silniejszy — opowiada Tomasz Kaleta.

Jednym z uczniów Akademii Piłkarskiej Fiesta jest 5-letni dziś Alan Mocio. Jego mama, twierdzi, że decyzja o wyborze treningu była konieczna, bo syn już wieku 2.5 lat światła nie widział poza piłką.

— Alan grał wszędzie. Na boisku, przed blokiem, a nawet w domu. Jednak dla nas to było za mało. Chcieliśmy, by miał kontakt z ró-



wieśnikami, by nauczyć się zabawy też z innymi maluchami. Wybór „Fiesty” był strzałem w dziesiątkę i polecam tę szkołę wszystkim rodzicom aktywnych maluchów. Dziś nasz syn bardzo poważnie podchodzi do gry w piłkę. Słucha poleceń trenera i powtarza wszystkie ćwiczenia bardzo dokładnie — mówi Karolina Mocio.

Na zajęciach dzieci korzystają z kolorowego sprzętu: piłek, obręczy i szarf. Mają też do dyspozycji pacholki, płotki, tunele, a nawet zjeżdżalnię, dzięki czemu zajęcia są atrakcyjne, a zarazem efektywne. Jednak tym co wyróżnia „Fiestę” spośród innych tego typu placówek w Krakowie, to fakt, że przez większą część zajęć przedszkolaki trenują wspólnie z rodzicami. Najczęściej przychodzą z ojcami, którzy dzięki temu mają doskonałą okazję spędzić z dziećmi więcej czasu.

— Najbardziej zależy nam, aby po zajęciach dziecko było uśmiechnięte, zadowolone. Nie chcemy zrobić z naszych podopiecznych na siłę piłkarzy. Rodzice i dzieci mają przekonać się do uprawiania sportu, to jest najważniejsze — dodaje Tomasz Kaleta.

Miesięcznie koszt trenowania w akademii wynosi 80 złotych. Pierwszy trening jest bezpłatny. Przed drugim natomiast trzeba kupić koszulkę Akademii (25 zł). Zajęcia odbywają się w Nowej Hucie i Śródmieściu, Bieżanowie, Bronowicach, na Dąbiu, oraz w Borku Fałęckim, Prądniku i w Wieliczce. Szczegół na stronie www.akademiafiesta.pl, na której można też zapisać się na bezpłatny trening pokazowy. W dniach 5–6 lipca odbędą się dni otwarte w ośrodku w Nowej Hucie na os. Jagiellońskim 17.

Hodować czy wychowywać? Masz wszystko tylko rośnij!

Pod takim hasłem w Krakowie, Tarnowie i Nowym Sączu odbyły się konferencje dla nauczycieli wychowania przedszkolnego, wczesnoszkolnego oraz przedstawicieli rad rodziców. Ich organizatorem był Samorząd Województwa Małopolskiego.

– Celem tych spotkań jest pokazanie nauczycielom i rodzicom innego oblicza szkoły i przedszkola. Kreowanie obrazu miejsc, w których nauka jest pasją, przygodą i zabawą – mówił do uczestników konferencji wicemarszałek Roman Ciepiela. – Wierzę, że zaprezentowane pomysły edukacyjne zainspirują Państwa do poszukiwania najbardziej efektywnych rozwiązań w pracy z dziećmi. Metody te charakteryzuje zwłaszcza poszanowanie niepowtarzalność każdego dziecka i wspierania jego rozwoju.

Konferencje „Hodować czy wychowywać? Masz wszystko tylko rośnij! Wyzwania współczesnej edukacji” – organizowane przez Samorząd Województwa Małopolskiego – miały nie tylko pomóc nauczycielom zdobyć wiedzę i wymienić spostrzeżenia na temat nauczania, ale też być początkiem dyskusji o procesie wychowania w kontekście wyzwań, jakie stawia rzeczywistość XXI wieku. Pracownicy przedszkoli i szkół podstawowych oraz przedstawiciele rad rodziców mieli okazję wysłuchać porad doświadczonych psychologów, pracowników naukowych i autorów książek dla dzieci. O współczesnej edukacji mówili: prof. Janusz Morbitzer, Joanna Białobrzeska, Anna Kaszuba–Dębska, Łukasz Dębski, Tomasz Kuźmich, Ewa Kubala, Agata Gładowicz–Bojarska oraz Wanda Papugowa.

– Bardzo bym chciał, żeby nauczyciele dzięki takim spotkaniom rozwijali się i częściej dyskutowali. Żyjemy w świecie nieustannych zmian, a takie spotkania sprawiają, że możemy być z nowościami na bieżąco – mówi prof. Janusz Morbitzer, kierownik Katedry Technologii i Mediów Edukacyjnych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

Podczas wykładu prof. Morbitzer pokazywał m.in. najnowszą książkę Geralda Hüt-



Roman Ciepiela, wicemarszałek Województwa Małopolskiego podczas konferencji „Hodować czy wychowywać? Masz wszystko tylko rośnij! Wyzwania współczesnej edukacji”

hera „Wszystkie dzieci są zdolne”, która ostrzega nauczycieli przed marnowaniem wrodzonych talentów uczniów.

– Dobry nauczyciel powinien mieć oczy szeroko otwarte, nieustannie się doskonalić, wspierać ucznia. Nauczyciel – jak rolnik – ma stwarzać warunki optymalnego rozwoju, budować przyjazne środowisko edukacyjne, choć przecież nie wszystko od niego zależy. Nigdy bowiem nie mamy gwarancji „dobrych plonów” – mówi prof. Jerzy Morbitzer

O problemach nauczania mówiła też Joanna Białobrzeska, nauczyciel, pedagog, która pod Warszawą prowadzi prywatną szkołę. Daje ona przykład tego, jak odkrywać, rozwijać zdolności uczniów i nie niszczyć ich kreatywności. Nauczyciele i dzieci

nie mogą być zniewoleni przez podstawę programową.

Podczas spotkań w Krakowie, Tarnowie i Nowym Sączu wskazywano również kierunki rozwoju współpracy między rodzicami i wychowawcami, a także radzenia sobie z trudnymi emocjami wśród dzieci. Nauczyciele mieli okazję zobaczyć prezentacje dotyczące m.in. komunikacji wizualnej i werbalnej, mediów oraz kreatywnego i bezpiecznego funkcjonowania w świecie nowoczesnych technologii.

Konferencje realizowane są w ramach projektu „Przedszkolne wychowanie do Wartości”. Honorowy patronat nad nimi objął Małopolski Kurator Oświaty.

(M.S.)

Szkoła nie może zmarnować talentu ucznia

O grach komputerowych, szkolnych testach oraz konieczności dostrzegania talentów u uczniów rozmawiamy z profesorem **Januszem Morbitzerem**, kierownikiem Katedry Technologii i Mediów Edukacyjnych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

Panie profesorze, w jakim wieku dziecko powinno dostać swój pierwszy komputer, tak by mogło świadomie z niego korzystać?

To bardzo dobre, choć wcale niełatwe pytanie. Bo co to znaczy „świadomie korzystać”? Na pewno wcześniej dziecko może posługiwać się komputerem, np. grając w różne gry. Ale tu znowu pojawi się problem – dziecko potrafi grać, ale nie jest świadome rozmaitych szkodliwych oddziaływań. Dziecko nie powinno korzystać np. z wyszukiwarki Google, dopóki w jego umyśle nie powstanie rzetelna reprezentacja otaczającego go świata, gdyż nie potrafi zintegrować „wyguglanych” informacji z zasobem posiadanej, a raczej jeszcze nieposiadanej wiedzy. Warto wspomnieć, że sieć odzwierciedla tzw. efekt św. Mateusza. Pamiętamy płynącą z ewangelicznej przypowieści o talentach konkluzję: bogatym będzie dodane, a biednym zabrane. W odniesieniu do Internetu oznacza to, że osoby intelektualnie bogate wybierają wartościowe informacje, które wzbogacają ich wiedzę, a osoby intelektualnie ubogie np. bezmyślnie kopiują, ulegając intelektualnej degradacji. A zatem pani pytanie można też odnieść do ludzi dorosłych, bo wielu z nich nie potrafi świadomie korzystać z różnych mediów, są za to łatwym obiektem rozmaitych manipulacji. Jeśli dziecko ma rzetelne wsparcie rodziców bądź wychowawców, to może zacząć kontakt z komputerem czy innym urządzeniem wcześniej, w każdym jednak przypadku „komputerowa inicjacja” nie powinna następować przed ukończeniem ok. 4–5 lat. Niestety, praktyka pokazuje, że jest inaczej.

Ogólnopolskie badania pokazują, że komputer, laptop, czy tablet zajmują czołowe miejsce na liście prezentów dla dzieci.

Takie sprzęty kupowane są w dobrej intencji i mają na celu przyspieszenie intelektualnego rozwoju dziecka. Niestety, bardzo rzadko te szlachetne życzenia przekształcają się w praktyczną ich realizację. Dziecko nie dysponuje bowiem tzw. dojrzałością informacyjną, więc nie potrafi właściwie wykorzystać bogatych możliwości komputera. Kontakt z nim najczęściej ogranicza się do gier. I efekt jest taki, że komputer pochłania młodemu człowiekowi zbyt wiele czasu, co z kolei może stać się przyczyną zaniedbań w nauce innych przedmiotów, a także kłopotów z rozwojem fizycznym.

To znaczy, że dzieci nie powinny grać na komputerze. Są przecież takie gry, które uczą je myślenia.

Według raportu Instytutu Badań Edukacyjnych, grać za dużo jest źle, ale w ogóle też niedobrze. Problem pojawia się wtedy, gdy gra służy jakąś ideologią i ocieka krwią. Nakazuje zabijać ludzi z powodu narodowości, koloru skóry, czy religii. Są jednak gry zręcznościowe, czy strategiczne, które mogą być przydatne w rozwoju dziecka. I nie mam nic przeciwko takiej zabawie. Należy jednak pamiętać, że u dziecka powinny harmonijnie rozwijać się trzy sfery osobowości: intelektualna, fizyczna i emocjonalna. Nieracjonalnie używany komputer tę równowagę narusza. Ponadto wkracza w relacje dziecka z dorosłymi, przez co powoduje osłabienie więzi – głównie z rodzicami – i jest pośrednią przyczyną zaniedbań wychowawczych.

Rodzice nie są jednak tego świadomi, że nie kontrolując dziecka wyrządzają mu krzywdę. Często nie pozwalają włączyć komputera dopiero, gdy coś przeskrobie w domu, albo szkole.

I właśnie z tego powodu edukacja medialna powinna też obejmować rodziców, by sam rozumieć wirtualny świat i miejsce w nim dzieci. Powinni mieć elementarną znajomość potencjalnych zagrożeń ze strony technologii informacyjnej, a w skrajnych przypadkach limitować dostęp do komputera. Muszą też być świadomi tego, że dziecko powinno poznawać otaczający go świat w bezpośrednim kontakcie z naturą, a nie tylko poprzez ich medialne substytuty. Przenoszenie tego procesu do świata komputerowego powoduje zubożenie procesu poznawania rzeczywistości. Światowa Organizacja Zdrowia postuluje, że dzieci do trzeciego roku życia nie powinny w ogóle oglądać telewizji, ani też korzystać z innych mediów ekranowych i podkreślam – nie chodzi tu o treści, ale właśnie o samą formę przekazu.

Dlaczego?

Powinny bowiem kształtować bezpośrednie relacje z drugim człowiekiem, a nie z ekranem. Świat jest trójwymiarowy, pachnący, a tego nie można pokazać za pomocą płaskiego, nawet najbardziej kolorowego i doskonałego technicznie ekranu. A praktyka jest taka, że już kilkumiesięczne dziecko czuje się z komputerem „za pan brat”. Nie zje kaszki, jak się mu nie wyświetli bajki na tablecie. Rodzic się temu poddaje, ale nie wie, że czyni krzywdę maluchowi. I tu nie chodzi o treść bajki, bo z pewnością jest ona szlachetna, ale o bombardowanie informacjami, których dziecko nie rozumie i o tempo przekazywania nowych treści, które drastycznie przekracza możliwości percepcyjne dziecka. W efekcie prowadzi to do powstawania w jego mózgu chaotycznej struktury neuronalnej. Warto pamiętać, że wiele tych negatywnych oddziaływań, jakim podlega małe dziecko, będzie miało konsekwencje w gorszym funkcjonowaniu jego mózgu w całym dalszym życiu, w szczególności w wieku starszym. Pisze o tym niemiecki profesor Manfred Spitzer w swojej znakomitej książce „Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci”. Miałem okazję osobiście poznać profesora i w pełni podzielał jego poglądy, choć wiem, że dla wielu są trudne do zaakceptowania, bo są po prostu niewygodne.



Profesor Janusz Morbitzer, podczas konferencji „Hodować czy wychowywać? Masz wszystko tylko rośnij! Wyzwania współczesnej edukacji”

Czy obecna szkoła jest przygotowana do funkcjonowania w dobie nowych technologii i ochrony uczniów przed internetowym śmietnikiem?

Nie, nie jest przygotowana. Nie wystarczy bowiem nasycić jej sprzętem elektronicznym i prowadzić lekcje. Problem tkwi gdzie in-

dziej. Przede wszystkim chodzi o nauczycieli, o konieczną zmianę ich mentalności i postrzegania współczesnej edukacji. W edukacji wspieranej komputerowo zmienia się ich rola, co nie oznacza, że nie jest ona nadal ważna. Nauczyciel traci – co prawda – monopol na przekazywanie wiedzy, a staje się inspiratorem i naukowym opiekunem ucznia. Jest on przewodnikiem ucznia po coraz bardziej skomplikowanych, strukturach informacyjnych i pośrednikiem pomiędzy światem medialnym, a światem realnym. Ta nowa rola wymusza kształtowanie nowych kompetencji nauczyciela. W nowym systemie edukacyjnym powinniśmy odchodzić od nauczania na rzecz uczenia się. Żyjemy w świecie nieustannych zmian. Za kilkanaście lat około 80 procent dzisiejszych uczniów szkół podstawowych będzie pracować w zawodach jeszcze dziś nieistniejących, więc nie jesteśmy w stanie ich do tych profesji merytorycznie przygotować. Jedynie, co możemy zrobić, to nauczyć ich procesu uczenia się. Z jednej strony, musimy przekazać im, jak szybko i skutecznie zdobywać wiedzę, a z drugiej – uświadamiać, że zmiana jest czymś naturalnym, czymś, co trzeba zaakceptować.

Polski uczeń jest wart tyle, ile punktów zdobędzie na teście. I choć w naszym systemie edukacyjnym obowiązkowe są tylko dwa testy egzaminacyjne: sprawdzian szóstoklasistów oraz egzamin gimnazjalny, to jednak dzieci rozwiązują ich dużo więcej, a zaczynają już w przedszkolu. Zamiast nauki i myślenia mamy szkolną testomanię. Czy to się kiedyś zmieni?

Edukacja powinna dążyć do pełnego rozwoju osobowości wychowanków, być zorientowana na mądrość, wartości, bezinteresowną wiedzę, wyobraźnię i humanizm. Testy nie przysparzają nam mądrości, tylko ogłupiają, nie budują przyjaznego środowiska edukacyjnego. Test nie pozwala na myślenie, konstruowanie, trzeba w nim jedynie dopasować odpowiedzi do pytań. Ja sam nie sprawdzam wiedzy poprzez testy. Dużo rozmawiam ze studentami i dzięki temu dobrze się orientuję w stanie ich wiedzy. Chciałbym wierzyć, że w przyszłości testów nie będzie. Ale to raczej nadmiar optymizmu, bo świat nie jest dziś zainteresowany człowiekiem mądrym – testy powoli, ale systematycznie kształtują społeczeństwo o coraz niższym poziomie intelektualnym. I to jest dla rządzących elit bardzo wygodne, bo takimi ludźmi łatwiej jest rządzić.

W nagrodę za dobry wynik ... kontrola z OKE

Wzięli się ostro do roboty i przegonili renomowane krakowskie podstawówki. W „nagrodę” ich szkoły czeka kontrola z OKE.

Anna Kolet-Iciek

Uczniowie małych wiejskich szkół zapewnili w tym roku swoim podstawówkom miejsce w pierwszej dwudziestce najlepszych szkół województwa małopolskiego. Teraz ich szkoły mogą się spodziewać ... kontroli z Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej.

Szkoła Podstawowa w Koniuszy (powiat proszowski), Szkoła Podstawowa nr 3 w Pcimiu (powiat myślenicki) oraz Publiczna Szkoła Podstawowa w Łącku Dolnej (powiat bocheński) te trzy szkoły – jako jedyne spoza Krakowa – znalazły się w gronie 20 najlepszych szkół województwa małopolskiego.

Uczniowie szkoły z Koniuszy osiągnęli rewelacyjny wynik na sprawdzianie: 34,20 pkt na 40 możliwych do zdobycia i zajęli dziewiąte miejsce w województwie, przeganiając szkoły cieszące się od lat świetną opinią, jak choćby Szkołę Podstawową Nr 160 Zgromadzenia Sióstr Augustianek w Krakowie, przed którą co roku – w okresie rekrutacji – ustawia się długa kolejka chętnych.

Nie byłoby pewnie w tym niczego dziwnego, gdyby nie analiza wcześniejszych wyników szkoły z Koniuszy.

W ubiegłym roku jej uczniowie zdobyli na sprawdzianie niemal o 10 punktów mniej i uplasowali się na 6 staninie (w dziewięciostopniowej skali staninowej określającej pozycję szkoły na tle innych), w 2012 roku byli na 8 staninie, w 2011 na 6, a w 2010 na 4. Teraz awansowali na najwyższy – 9.

Jak to możliwe? Dyrektorka szkoły tłumaczy, że to głównie zasługa żmudnych ćwiczeń, polegających na ciągłym rozwiązywaniu testów. – W tym roku nasi nauczyciele organizowali też dla uczniów mnóstwo zajęć dodatkowych, a dzieci pracowały w małej dziecięcioposobowej grupie – tłumaczy dyrektorka podstawówki.

– Praca, praca i jeszcze raz praca – tak sukces egzaminacyjny swojej szkoły tłumaczy Barbara Polańska, dyrektorka SP nr 3 w Pcimiu.

Ta niewielka szkoła zajęła w tym roku 13. miejsce w całym województwie. W ubiegłym roku była równie wysoko, ale w 2012 r. osiągnęła tylko 5 stanin, a rok i dwa lata wcześniej zaledwie 4 – Te wyniki nas nie zadawały dlatego wdrożyliśmy program naprawczy, polegający na analizie próbnych sprawdzianów i konsekwentnej poprawie tego, z czym uczniowie mieli największy problem – tłumaczy Barbara Polańska. – Przez cały rok ćwiczyliśmy też rozwiązywanie testów.

Barbara Polańska przyznaje, że zarówno sukcesy w konkursach, jak i świetny wynik egzaminu, to w dużej mierze zasługa nauczycielki matematyki i informatyki, która przyszła uczyć do szkoły w Pcimiu sześć lat temu. – To nasz skarb – mówi dyrektorka.

Okazuje się jednak, że to co dla jednych jest powodem do dumy i radości, u innych budzi niepokój.

20 najlepszych szkół podstawowych w Małopolsce

(nazwa szkoły, miejscowość, adres, liczba zdobytych punktów):

1. Prywatna Szkoła Podstawowa nr 2 im. Noblistów Polskich, Kraków, ul. Wrocławska	36,56
2. Prywatna Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Kraków, Al. Dygasińskiego	35,73
Prywatna Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I Stopnia "Inspiracja", Kraków, ul. Śniadeckich	35,73
3. Społeczna Szkoła Podstawowa nr 7, Kraków, ul. Stanisława ze Skalbmierza	35,19
4. Społeczna Szkoła Podstawowa Nr 4 im. Juliusza Słowackiego STO, Kraków, ul. Stradomska	35,14
5. Szkoła Podstawowa nr 32 im. Karola Chodkiewicza, Kraków, ul. Królowej Jadwigi	34,41
6. Szkoła Podstawowa nr 164 im. Bł. Franciszki Siedliskiej Sióstr Nazaretanek, Kraków, ul. Wysłouchów	34,33
Społeczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Józefa Piłsudskiego, Kraków, ul. Forteczna	34,33
7. Szkoła Podstawowa im. Piotra Michałowskiego TSSP, Kraków, ul. P. Michałowskiego	34,30
8. Szkoła Podstawowa nr 34 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4, Kraków, ul. Urzędnicza	34,25
9. Szkoła Podstawowa w Koniuszy, Koniusza	34,20
10. Szkoła Podstawowa Nr 31 w Krakowie im. dra Henryka Jordana, Kraków, ul. Bolesława Prusa	34,14
11. Szkoła Podstawowa nr 45 im. Pauli Montal Sióstr Pijarek, Kraków, ul. Meissnera	33,96
12. Prywatna Szkoła Podstawowa nr 1 Dona, Kraków, ul. Stroma	33,78
13. Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Armii Krajowej w Pcimiu, Pcim	33,41
14. Szkoła Podstawowa Nr 160 Zgromadzenia Sióstr Augustianek, Kraków, ul. Skaleczna	33,33
15. Publiczna Szkoła Podstawowa, Łąka Dolna	33,27
16. Szkoła Podstawowa nr 50 im. Włodzimierza Tetmajera, Kraków, ul. Katowicka	33,25
17. Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I Stopnia w Zespole Państwowych Szkół Muzycznych im. M. Karłowicza, Kraków, os. Centrum E	33,23
18. Szkoła Podstawowa Nr 159 Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej, Kraków, ul. Starowiślna	33,22

Ranking wszystkich szkół w Małopolsce znajdziecie tylko w portalu miastopociech.pl

Co roku wyniki egzaminów wszystkich szkół są wnikliwie analizowane przez okręgowe komisje egzaminacyjne, a wszelkie odchylenia od normy, mogące sugerować, że egzamin nie przebiegał w sposób prawidłowy są powodem do skierowania do takiej szkoły zewnętrznych obserwatorów. – Dlatego te szkoły również mogą się spodziewać takiej kontroli podczas przyszłorocznego sprawdzianu – mówi Dorota Hrapkowicz z krakowskiej OKE. – Zawsze kierujemy swoich obserwatorów do tych szkół, w których odnotowaliśmy jakiś niepokojący wynik. Naszym obowiązkiem jest zapewnienie prawidłowego i rzetelnego przebiegu egzaminu.

Kontroli uniknie zapewne szkoła z Łąki Dolnej, która choć mała i wiejska to jednak od kilku już lat, z jedną przerwą w 2012 roku, utrzymuje się w 8 lub 9 staninie i z powodzeniem konkuruje z renomowanymi miejskimi podstawówkami. W tym roku zajęła 15. miejsce wśród wszystkich małopolskich szkół.

Przyjaciele Pociech 2014 wybrani i

Iwona Duran, Renata Kubala-Grabarz, Paulina Plata-Cygal, Karolina Przydatek i Paulina Przywara – to nazwiska pięciu nauczycielek z krakowskich przedszkoli, które decyzją naszych Czytelników zdobyły w tym roku tytuł Przyjaciela Pociech

O ten tytuł walczyły 32 nauczycielki zgłoszone wcześniej do konkursu przez dyrektorów lub właścicieli przedszkoli, a także rodziców bądź dziadków przedszkolaków.

Na wszystkie panie oddano łącznie blisko 19 tys. głosów za pośrednictwem strony internetowej miastopociech.pl i ponad 27 tys. za pośrednictwem e-mail.

Na początku czerwca odbyła się gala wręczenia dyplomów i nagród. Dyplomy z gratulacjami odebrały wszystkie nauczycielki zgłoszone do udziału w plebiscycie. Pięć pań, które otrzymały najwięcej głosów i co za tym idzie tytuł Przyjaciela Pociech otrzymały również nagrody: naszyjniki ufundowane przez miesięcznik „MIASTO pociech”, a wykonane przez krakowską artystkę Magdalenę Mróz z Pracowni pod Aniołami, vouchery na zabiegi SPA w Uzdrożisku Rabka, wejściówki do klubu Wellness w krakowskim Parku Wodnym; kursy języka angielskiego online ufundowane przez Szkołę Językową Leader School Kraków, książki od Wydawnictwa Impuls, bilety na spektakle w Teatrze Ludowym oraz gry dla przedszkolaków ufundowane przez Wydawnictwo Granna.

Gala finałowa konkursu Przyjacieli Pociech 2014 odbyła się w Sali Portretowej Urzędu Miasta Krakowa.

Oprócz nagrodzonych pań, dyrektorów i właścicieli przedszkoli oraz przedstawicieli sponsorów obecni byli wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa Małgorzata Jantos, która objęła nasz konkurs honorowym patronatem



Małgorzata Jantos, wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa objęła nasz konkurs honorowym patronatem



Tadeusz Matusz, wiceprezydent Krakowa podczas gali podkreślał fakt, że nominacje w naszym konkursie nie pochodziły od urzędników, ale od samych rodziców lub dyrektorów przedszkoli i już samo to jest dla wszystkich pań ogromnym wyróżnieniem.

ronatem oraz wiceprezydent Krakowa Tadeusz Matusz, odpowiedzialny za edukację w mieście.

Szczególnie podkreślali oni fakt, że w naszym konkursie mogły brać udział wszystkie przedszkola – zarówno te samorządowe, jak i prywatne. – Ta równość podmiotów jest tu bardzo istotna, bo przedszkola powinno się dzielić na dobre i złe, a nie prywatne czy publiczne – zaznaczyła Małgorzata Jantos.

– Ważne jest też to – dodał prezydent Matusz, – że nominacje w konkursie nie pochodziły od urzędników, ale od samych rodziców lub dyrektorów przedszkoli i już samo to jest dla wszystkich pań ogromnym wyróżnieniem.

PRZYJACIELE POCIECH 2014

Iwona Duran pracuje w Przedszkolu nr 131 „Stokrotka” w Krakowie od 15 lat. To nauczyciel, który swoją wiedzę, doświadczenie, energię, pomysły oraz uczucia poświęca dzieciom – czytamy w zgłoszeniu. – Pszczółki (bo tak nazywa się grupa p. Iwonki) wspaniale czują się ze swoją panią, tęsknią gdy jej nie ma i czekają na kolejne niespodzianki. Pani Iwon-



Gratulacja dla wszystkich pań biorących udział w naszym konkursie. W przyszłym roku będzie nas z pewnością jeszcze więcej

nagrodzeni



Oprócz dyplomów i gratulacji zwycięzcy naszego plebiscytu odebrali również nagrody ufundowane przez Uzdrowisko Rabka S.A., Park Wodny w Krakowie, Szkołę Językową Leader School Kraków, Wydawnictwo Impuls, Teatr Ludowy oraz Wydawnictwo Granna



Przyjaciele Pociecz 2014 w komplecie. Od lewej stoją: Karolina Przydatek, Paulina Przywara, Renata Kubala-Grabarz, Paulina Plata-Cygal, Małgorzata Jantos, Iwona Duran i Tadeusz Matusz



Podczas gali dyplomy i gratulacje odebrały wszystkie nauczycielki zgłoszone do konkursu

ZDJĘCIA NATALIA WŁODARCZYK

ka jest nauczycielem z pasją. Swoich podopiecznych zaraża twórczą aktywnością. Jej przedszkolaki to Mali Artyści, którzy uczą się dostrzegać to co piękne, tego piękna szukają w otaczającym świecie – w przyrodzie, muzyce, teatrze. Sami malują, rysują, lepią, bawią się muzyką, ruchem, słowem, spotykają z prawdziwą sztuką w muzeach i zwiedzając zabytki.

Renata Kubala-Grabarz z Niepublicznego Przedszkola "Chatka Niedźwiadka" w Krakowie to – jak czytamy w zgłoszeniu – nauczycielka młoda, lecz posiadająca niesamowitą pogodę ducha i to „coś”, co sprawia, że dzieci do niej lgną i jest dla nich niewątpliwym autorytetem. Aktywna, łaknąca wiadomości z dziedziny wychowania przedszkolnego, jej pomysły wzbogacają życie przedszkola i spr-

wiają, że każdy dzień w jej grupie jest inny, ciekawy, wesoły i...wyjątkowy dla naszych pociech. Pełna wigoru, optymizmu i pogody ducha. Nieoceniona!!!

Paulina Plata-Cygal pracuje w Prywatnym Przedszkolu nr 18 "Przedszkole Kolorowe", przy ul. Rusznikarskiej. Jedno słowo, które określa pracę pani Pauliny, to pełne zaangażowanie – napisała w zgłoszeniu jedna z mam. – Czy to zwykły dzień, czy przygotowanie przedstawienia jest zaangażowana, aż naprawdę miło patrzeć. Ma czas dla każdego przedszkolaka. Dobrze obserwuje i potrafi przekazać trafne spostrzeżenia. Liczy się ze zdaniem dzieci. Uszanowała decyzję syna, który nie chciał sam wystąpić w przedstawieniu. Jest w niej spokój, ciepło i cierpliwość tak, że bez obawy mogę powiedzieć, że mój syn

wszystkiego co najlepsze nauczy się w przedszkolu.

Karolina Przydatek z Przedszkola Niepublicznego "BAJKA" (ul. Skośna 45) jest zawsze uśmiechnięta. Potrafi natchnąć dzieci swoim entuzjazmem i optymizmem, sprawiając, że nawet najgorsze smutki idą w kąt, a najgorszy dzień zmienia się w kolejny fantastyczny dzień. Nie wspominając o tym, że rodzicom również robi się ciepło na duszy, kiedy Pani z uśmiechem i radością wita się z dzieckiem np. "Cześć mój groszku:–)". Każdy od razu ma lepszy start w dzień pełen zajęć.

Paulina Przywara również z Przedszkola Niepublicznego "BAJKA" jak nikt inny potrafi zainteresować dzieci światem, aktywizując dzieciaczki i zachęcając do ciekawych wyzwań. (ANKO)

Przedszkole z Nowej Huty najbardziej eko

W tym roku 85 przedszkoli stanęło do walki o tytuł najbardziej ekologicznego w Krakowie w IV edycji konkursu EDUeko. Zaciętą rywalizację po raz drugi z rzędu wygrało Samorządowe Przedszkole nr 104 z Oddziałami Integracyjnymi im. Małego Księcia. II miejsce przyznano Przedszkolu Samorządowemu nr 34, a III – Przedszkolu Samorządowemu nr 176.

Placówki biorące udział w konkursie organizowanym przez IKEA Kraków miały za zadanie udokumentować zrealizowane w ciągu ostatniego roku inicjatywy na rzecz środowiska oraz przedstawić szczegółowy opis jednej z nich. Ocenie podlegał również konspekt zajęć związany z hasłem przewodnim tegorocznej edycji: „Kocham przyrodę – dbam o wodę” oraz plakat tematycznie nawiązujący do tego hasła.

I miejsce i 3 tys. zł. na wyposażenie otrzymało Samorządowe Przedszkole nr 104 z Oddziałami Integracyjnymi im. Małego Księcia z Krakowa.

II i III miejsce – bony po 1 tys. zł. na zakupy w IKEA – przyznano kolejnym placówkom z Krakowa: Przed-

szkolu Samorządowemu nr 34 i Przedszkolu Samorządowemu nr 176 im. Marii Konopnickiej. Wyróżnione grupy przedszkolaków wezmą również udział w przygotowanych specjalnie dla nich ekoekscursjach w krakowskim sklepie IKEA.

Nagrody za najlepsze prace plastyczne w konkursie publiczności przyznano podopiecznym Przedszkola „Kubusiowy Świat” w Rzęse (I miejsce), Przedszkola Niepublicznego „Bajka” z Krakowa (II miejsce), Przedszkola Samorządowego nr 2 z oddziałami integracyjnymi i specjalnymi w Skawinie (III miejsce) oraz Niepublicznego Punktu Przedszkolnego Baby Garden II z Krakowa (IV miejsce).

Natomiast najlepsze scenariusze zajęć nawiązujące do hasła „Kocham przyrodę – dbam o wodę” przygotowały panie: Dorota Banaś z Samorządowego Przedszkola nr 154 im. Janusza Korczaka w Krakowie, Natalia Nowak z Niepublicznego Przedszkola ArcelorMittal Poland „Akademia Małych Pociech” w Krakowie, Joanna Chmiel z Samorządowego Przedszkola nr 14 w Krakowie oraz Elżbieta Kostyra z Niepublicznego Przedszkola Artystycznego „Marzenie” w Krakowie.

Rozśpiewany Oliver Twist

Zabrałam się kiedyś za oglądanie „Oliviera Twista” Romana Polańskiego. Nie mogę wprowadzić nic temu filmowi zarzucić, jednak czegoś mi podczas oglądania brakowało. Bywały momenty, że czułam się nieco znudzona, ale nie do końca mogłam powiedzieć, dlaczego. Udało mi się jednak dojść do wniosku, że wszystko przez to, iż wcześniej obejrzałam inną filmową wersję historii wymyślonej przez Karola Dickensa. A że wspaniały „Oliver!” wyreżyserowany w 1968 roku przez Carola Reeda to uroczy musical, podczas seansu filmu Polańskiego po prostu cały czas czekałam na to, aż wszyscy zaczną tańczyć i śpiewać.

Bo nie sposób uwolnić się od melodyjnych prostych piosenek z musicalu. Warto wspomnieć, że w drodze po Oscara pokonał bowiem „Odyseję kosmiczną” Kubricka czy „Dziecko Rosemary” wspomnianego Polańskiego. Ale niezależnie od tego czy słusznie czy nie zdobył wtedy nagrodę, bez wyrzutów sumienia mogę napisać, że z pociechami lepiej zasiąść do oglądania „Olivera!” niż tych, również wielkich, jednak przeznaczonych dla nieco starszych widzów dzieł.

„Oliver!” bardzo mi się spodobał, może dlatego, że lubię musicale w ogóle. W przypadku filmu Reeda część piosenek wykonują dzieci. Młodzi aktorzy grają, nie tracąc swojej dziecięcej naiwności, wzruszają, nie będąc przy tym patetycznymi. Mark Lester (grający tytułową postać) jest słodki, a Jack Wild (grający kolegę tytułowej postaci) ze swoim zadziornym zadartym nosem również zyskuje naszą sympatię, mimo że sprowadza głównego bohatera na złą drogę.

Rzecz o fabule, jeśli Wam obca: Oliver Twist to osierocony chłopiec, który po ucieczce od niezbyt sprzyjającego mu gospodarza, trafia do pełnego niebezpieczeństw Londynu. Tam dołącza do grupy młodych chłopców, których zajęciem jest, nazwijmy to po imieniu, okradanie ludzi. Ponieważ akcja dzieje się w pierwszej połowie XIX wieku, dużo trudniej jest takiego zagubionego dzieciaka zlokalizować, dużo prościej jest też młodym zacząć... życie na własną rękę. Oliver swoją „rodzinę” odnajduje więc w grupie małych łobuzów, którymi opiekują się niejaki tajemniczy Fagin...

Film o dzieciach i dla dzieci idealny. Szkoda, że dzisiaj już się takich nie robi...

reklama

Impuls

www.impulsoficyna.com.pl

wersje papierowe - 650 książek

wersje elektroniczne - 200 ebooków

Lato w Uzdrowisku Rabka

Wiele atrakcji szykuje dla rodzin Uzdrowisko Rabka w oba wakacyjne miesiące. Będą zabiegi zdrowotne, akademie kulinarna, warsztaty diet, a dla dzieci wiele gier i konkursów.

1-31.07 AKADEMIA KULINARNA (ZDROWE ODŻYWIENIE, LECZENIE, DIETA) – Ogród Szpitala Kardiologicznego, Rabczański Źródło MEDICAL SPA

„Maraton diet”: porady psychologów, wykłady o zdrowym odżywianiu, możliwość wykupienia odpowiedniej diety. W każdy wtorek i czwartek spotkania z dietetykami. „Akademia Kulinarna” dla dzieci w każdą środę i niedzielę w Ogródku Szpitala Kardiologicznego. Tematy przewodnie: sałatki owocowe, pierogi, surówki, ciastka i ciasteczka; soki, desery; naleśniki, sałatki. „Jarmark zdrowia i dobrego smaku” – weekend poświęcony prezentacji zdrowej żywności, stoisk z tradycyjnymi wyrobami (wędliny, sery, pieczywo, miód, oliwy, zioła, soki, przetwory). „Podróże kulinarne” – weekend z kuchniami regionalnymi z Polski, Słowacji, Węgier, Ukrainy. „Warsztaty diety” – nauka przygotowywania zdrowych posiłków. „Zawał, cukrzyca – to nie dla mnie” – w każdą środę spotkania poświęcone zapobieganiu cukrzycy i chorobom serca. Podczas całego miesiąca konkurs wiedzy o die-

cie i zdrowym żywieniu (odsłony podczas „Maratonu diet”). 20% rabatu na zabiegi SPA i kosmetyki we wszystkich punktach sprzedażowych i zabiegowych Uzdrowiska Rabka

12-13.07 LATO – OFERTA WYPOCZYNKU I LECZENIA W RABCE ŹRÓDŁO, Centrum Zdrowia i Urody

Prezentacja bazy zabiegowej w Centrum Zdrowia i Urody. Gimnastyka dla zdrowia. Wykład „Dobroczynne działanie rabczańskich solanek dla zdrowia i urody”. Dziecięcy Raj – gry i konkursy dla dzieci. Solankowa Rozkosz – pokaz zabiegu nawilżającego z wykorzystaniem kosmetyków na bazie Rabczańskiej Solanki. Pokazy zabiegów: body detox, kineziotaping. Bezpłatne zabiegi na dłonie z wykorzystaniem kosmetyków na bazie rabczańskiej solanki. Odnowa biologiczna – pokaz sprzętu rehabilitacyjnego. „Bieg po zdrowie” konkurs na rowerkach i stepperze. „Odczuj się z Uzdrowiskiem Rabka” – masaże wibracyjny pasem Ketlera. Śpiewy i tańce zespołu regionalnego MAJERANKI. Zabawa taneczna. 20% rabatu na zabiegi i kosmetyki we wszystkich punktach sprzedażowych i zabiegowych Uzdrowiska Rabka.

1-31.08 UZDROWISKO WSPÓŁCZEŚNIE – (Ogród Szpitala Kardiologicznego, Rabczański Źródło MEDICAL SPA)

„Dni otwarte bazy zabiegowej i SPA. Możliwość skorzystania z 50%

rabatu na zabiegi z wykorzystaniem kosmetyków na bazie rabczańskiej solanki. „Giełda ofert turystycznych i SPA” – I Rabczańskie Targi Turystyki i Rozrywki. „Spacer dla serca” – Nordic Walking ze znanym sportowcem

„Noce SPA” – pokazy rytuałów SPA i szerokiej gamy masażu z oferty Uzdrowiska Rabka w każdy piątek miesiąca. „Festiwal kosmetyków solankowych” – pokazy i prezentacje kosmetyków na bazie rabczańskiej solanki, podczas pokazów mody regionalnej, sportowej. Podczas całego miesiąca konkurs wiedzy o ofercie turystycznej Uzdrowiska Rabka S.A. 20% rabatu na zabiegi SPA i kosmetyki we wszystkich punktach sprzedażowych i zabiegowych Uzdrowiska Rabka

09-10.08 V-LECIE ŚWIĘTA RABCZAŃSKIEJ SOLANKI (Centrum Zdrowia i Urody, Ogród Szpitala Kardiologicznego)

Wykład „Dobroczynne działanie rabczańskich solanek dla zdrowia”. Gimnastyka dla zdrowia. „Solankowa rozkosz” – pokaz zabiegów z wykorzystaniem kosmetyków na bazie rabczańskiej Solanki. Akademia Kulinarna DLA DZIECI. Występy zespołów regionalnych. Przedstawienia teatralne dla dzieci oraz dorosłych. Warsztaty dla dzieci: lepienie z masy solnej, lepienie z gliny, robienie lalek mupetowych. Pokazy sztuki walki. Zabawa taneczna z muzyką na żywo oraz wiele innych atrakcji.

reklama

Uzdrowisko
Rabka

www.uzdrowisko-rabka.pl

Wybierz się z rodziną na wspólny relaks

To doskonała okazja aby zdrowo odpocząć lub podarować prezent. **W specjalnej ofercie tylko dla czytelników magazynu "Miasto Pociecz".**

Zabiegi odbywają się w Centrum Zdrowia i Urody Rabka Źródło ul. Orkana 49,
tel. 18 26 92 674 lub 18 26 76 028

dla rodziców

• jaskinia solna • jacuzzi • masaże relaksacyjne na bazie oleju z Termalną Rabczańską Solanką • kąpiel solankowa • inhalacje solankowe

dla dzieci

• solna kraina • kąpiel bąbelkowa • dziecięcy raj • solankowe szaleństwo • śpiewający kapturek w solankowym lesie

Pakiet zabiegów dla całej rodziny
teraz tylko 160 zł
zamiast 320 zł

Liczba pakietów ograniczona. Pakiet można zrealizować do 30.06.2014r. Wymagana wcześniejsza rezerwacja (poważaj się na Miasto Pociecz). Dodatkowo 20% zniżki za wszystkie zabiegi lecznicze oraz SPA w Centrum Zdrowia i Urody do 30.06.2014r (po zrealizowaniu w/w oferty).

Średniowiecze da się lubić

Młośników kultury i obyczajów wieków średnich nie trzeba zachęcać do imprez, które na wakacje przygotowało Muzeum Historyczne Miasta Krakowa. Nie zabraknie zabaw, zajęć edukacyjnych, inscenizacji, warsztatów, gry terenowej oraz debaty historycznej.

– Trzeba pamiętać, że wieki średnie to ponad połowa historii naszego kraju. Dla Krakowa to okres świetności. Nasze miasto słynęło na całą Europę z akademii, uczonych, którzy brali udział w soborach – mówi dr Jacek Zinkiewicz z MHK. – Średniowiecze ma złą prasę, bo wynika z niewiedzy. Czas to zmienić.

I taki cel przyświeca Muzeum Historycznemu Miasta Krakowa, które już po raz czwarty organizuje cykl imprez pod hasłem „Średniowiecze da się lubić”. Projekt ten pokazuje inne, ciekawe oblicze wieków średnich. W programie wydarzeń, które przez od czerwca do września zaplanowało MHK będą zabawy, zajęcia edukacyjne, inscenizacje, warsztaty, gry terenowe oraz debata. Czyli coś dla małych i dużych uczestników.

- 5 lipca, 2 sierpnia Kultura rycerska – pokaz walk, średniowieczna strzelnica, przymierzalnia zbroi.
- 12 lipca Jak runo zamienia się w materiał... – przymierzalnia strojów, prezentacja: tkactwa, farbowania, filcowania.
- 19 lipca, 16 sierpnia Dzień rzemiosła – pokazy rzemiosła: tkactwa, garncarstwa, płatnerstwa, a także... gry i zabawy plebejskie: walka ślepców, narty bolkowski, sprawdzian na równożni, bitwa na koźle, kijasek beskidzki, bieg nosiwody, sprawdzian siły, rzut podkową i... ścinania głów.

● 9 sierpnia Jak ruda żelaza zamienia się w lśniąca zbroję... – pokaz wytapiania rudy, kowalstwa, płatnerstwa, a także nauka splatania kolczugi.

● 26 lipca; 23 sierpnia godz. 12.00–17.00 Gra miejska: „Imię zbrodni”, Barbakan, Mury Obronne, Wieża Ratuszowa – Zostań średniowiecznym „detektywem” – rozwiąż tajemniczą zagadkę z historii dawnego Krakowa. Na zwycięzców czekają nagrody. Szczegółowe informacje oraz zapisy na stronie MHK oraz w Centrum Obsługi Zwiedzających.

● 13 lipca, 17 sierpnia Średniowiecznym szlakiem handlu, Rynek Podziemny

● 6 lipca, 3 sierpnia Średniowiecznym szlakiem obronności, Barbakan

● 20 lipca, 10 sierpnia Średniowiecznym szlakiem władzy Wieża Ratuszowa

● 27 lipca, 24 sierpnia, godz. 12.00–17.00 Warsztaty płatnerskie i ceramiczne, Barbakan

● 30–31 sierpnia godz. 12.00–17.30 Festiwal kultury rycerskiej Poznaj świat rycerstwa, pięknej kultury, barwnych strojów. W programie: pokazy walk, produkcja zbroi i ekwipunku rycerskiego, a także konkurs dla dzieci: Mały Rycerz

● 30 września 2014 r. godz. 16 Debata Kraków – Budapeszt – Praga. Młodsza Europa czy peryferie kultury łacińskiej? Rynek Podziemny

● Rezerwacja i informacje w sprawie debaty: Centrum Obsługi Zwiedzających, info@mhk.pl, tel. 12 426–50–60
Ceny biletów wstępu na wydarzenia: normalny – 8 zł, ulgowy – 6 zł, rodzinny – 16 zł. Bilety dostępne w Centrum Obsługi Zwiedzających i w Barbakanie. Bilet wstępu uprawnia jego posiadacza do udziału w danym dniu we wszystkich punktach programu, w tym również w warsztatach.



reklama



M H K
Muzeum Historyczne Miasta
Krakowa

CZASOPISMO MAŁYCH
ODKRYWCÓW

KrzySztoForek

Do nabycia w oddziałach Muzeum,

kioskach Ruchu

i salonach EMPIK



Jedziemy do wód

To kolejną wystawą Muzeum Historycznego Krakowa z cyklu Od frontu i od kuchni ukazująca aspekty życia mieszczańskiej rodziny. Zwiedzający mają okazję poznać sposoby spędzania wolnego czasu mieszkańców XIX-wiecznego Krakowa, przygotowania do podróży oraz najczęściej wybierane kierunki. Wystawa prezentowana jest w kameralnych wnętrzach Kamienicy Hipolitów.

Gdzie jeździli krakowianie? Zaczniemy od dalekich wypraw wymagające żmudnych przygotowań, wielu walizek, pudeł, sakwojaży, do których pakowano ubiory na różne okazje, jak i inne niezbędne w podróży przedmioty. W XIX wieku szczególnie popularne stały się wyjazdy do miejscowości bogatych w wody mineralne, czyli właśnie do „wód”. W zbiorach MHK znajdują się liczne pamiątki związane z miejscowościami uzdrowiskowymi, takie jak szklane czarki z nazwami miejscowości, czy kubki z lejkami stosowane w pijalniach wód mineralnych. Wszystkie te przedmioty są prezentowane na wystawie.

Przełom XIX i XX wieku to też czas szczególnie intensywnego rozwoju turystyki górskiej. Przyczyniło się do tego utworzenie w 1873 roku Galicyjskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, którego głównym celem było propagowanie wycieczek górskich wśród badaczy, artystów oraz tych wszystkich, którzy chcieli obcować z majestatycznym pięknem górskiej przyrody. Oznaczenie szlaków i budowa schronisk zwiększyła ich wygodę i bezpieczeń-



stwo. To też czas intensywnego rozwoju kolei, która odegrała istotną rolę w rozwoju turystyki. Warto dowiedzieć się wówczas budowano dworce. Niektóre powstawały blisko górskich szlaków, inne w najważniejszych miejscowościach uzdrowiskowych.

Krakowianie wybierali się też na bliższe wycieczki, a więc za miasto - na Bielany, czy na Błonia. Tam udawano się z wiklinowym koszem pełnym jedzenia. Na wystawie można zobaczyć, w jakie gry towarzyskie i ruchowe grano podczas takich pikników.



Wystawę można zobaczyć w Kamienicy Hipolitów (plac Mariacki 3) do 10 sierpnia 2014. Towarzyszy jej bogaty program edukacyjny, szczególnie można znaleźć na stronie internetowej www.mhk.pl. Ceny biletów: Normalny: 7 zł, Ulgowy: 6 zł, Rodzinny: 14 zł. Osoby, które kupią bilet na wystawę stałą Dom mieszczański są uprawnione do bezpłatnego zwiedzania wystawy Jedziemy do wód.

Muzeum Historyczne Miasta Krakowa, to jedyne muzeum w Polsce, które można zwiedzać na... rowerze

Pod koniec czerwca Muzeum uruchomiło nowy projekt – Rowery i MHK. Dla miłośników rowerowych wycieczek przygotowano trzy trasy, które połączyły oddziały muzeum w tematyczną całość. Niczym wehikułem czasu można podróżować po najciekawszych miejscach Krakowa, poznawać ich historię i zwyczaje.

Skąd pomysł na taki projekt?

– Dziś muzeum nie zamyka się w murach i nie ma granic. Muzeum to dziś wartościowe spędzanie czasu, to także zdrowy tryb życia – mówi Michał Niezabitowski, Dyrektor Muzeum His-

torycznego Miasta Krakowa. – Nasze Muzeum to instytucja z wieloma oddziałami w różnych częściach miasta teraz osoby, które chcą je odwiedzić będą to mogły zrobić także na rowerach – dodaje.

Uczestnikami wycieczek mogą być zarówno wymagający rowerzyści, jak i zwolennicy rekreacyjnej, spokojnej jazdy. Pokonując trasę w wyznaczonej kolejności zwiedzający otrzymają specjalne zniżki i darmowe wejścia do oddziałów MHK. We współpracy z wypożyczalnią Cool Tour Company uruchomiono również wypożyczalnię rowerów w Barbakanie, oddziale MHK.

Trasa nr 1 – „Historie i tajemnice Krakowa z czasów II wojny światowej” pozwala odkryć najciekawsze miejsca Krakowa, które były świadkiem trudnych i ciężkich lat niemieckiej

okupacji. Trasa obejmuje cztery oddziały Muzeum: Ulicę Pomorską, Aptekę pod Orłem, Fabrykę Emalia Oskara Schindlera oraz Starą Synagogę.

Trasa nr 2 – „Wyjątkowy Kraków” jest przeznaczona głównie dla tych, którzy szukają innego oblicza Krakowa i chcą poznać najciekawsze lokalne tradycje i zwyczaje. Trasa obejmuje: Pałac Krzysztofory, Ulicę Pomorską, Dom Zwierzyniecki i Dzieje Nowej Huty.

Trasa nr 3 – „Średniowieczny Kraków” – zabiera rowerzystów w podróż szlakami średniowiecznego miasta. Trasa obejmuje: Barbakan i mury Obronne, Wieżę Ratuszową, Kamienicę Hipolitów i Podziemia Rynku.

Dodatkowe informacje o projekcie
są dostępne na stronie: www.mhk.pl.

Szlakiem Kościuszki na place zabaw

Zaczęły się wakacje. Tych, którzy oprócz wielkich podróży mają także w planach zwiedzanie ciekawych zakątków Małopolski zapraszamy do miejscowości położonych na Płaskowyżu Proszowickim. To region słynący z uprawy warzyw m.in. czosnku, ale też doskonałe miejsce na rowerowe wycieczki choćby „Szlakiem Kościuszkowskim”.

Działalność czterech gmin położonych na Płaskowyżu Proszowickim” (Proszowic, Koniuszy, Pałecznicy i Radziemice) wspiera powstałe w 2006 roku Stowarzyszenie ProKoPaRa.

— Naszym zadaniem jest ochrona środowiska naturalnego, krajobrazu i zasobów historyczno – kulturowych tych gmin, a także promocja turystyki i produkcji wyrobów regionalnych – mówi Hubert Wawrzęń, prezes Stowarzyszenia ProKoPaRa. Jedną w pierwszych inicjatyw stowarzyszenia było wsparcie realizacji projektu „Szlaku Kościuszkowskiego”, czyli trasy przebytej przez wojska Kościuszki w czasie insurekcji. Na terenie powiatu proszowickiego „Szlak Kościuszkowski” biegnie przez trzy gminy ProKoPaRa: Radziemice, Proszowice i Koniuszę. W tamtejszych wioskach zachowały się ślady pobytu naczelnika przygotowującego się do bitwy z wojskami rosyjskimi pod Raclawicami. Ważnym miejscem na szlaku jest ogród na plebanii kościoła parafialnego św. Piotra i Pawła w Koniuszy. Stoi tam marmurowy stół, przy którym



Kościuszek miał rekrutować okolicznych chłopów. Ponoć zameldował się tam Wojciech Bartosz, zwany później Głowackim. Kilkaś metrów dalej – jadąc drogą na Przesławice – trzeba koniecznie zatrzymać się przy starym dębim szypułkowym. Wedle przekazów, to pod nim odpoczywał Kościuszek ze swoją armią w drodze na Raclawice. Dąb jest dziś pomnikiem przyrody. Otoczony go płotkiem, a na jego pniu zawisła pamiątkowa tabliczka. Miłośników historii i wycieczek rowerowych zachęcamy do rodzinnej wycieczki „Szlakiem Kościuszkowski”

Po wyczerpującej eskapadzie trzeba coś przekąsić. Tych, którzy rozsmakowują się w lokalnych potrawach zapraszamy na „Regionalne Święto Czosnku”, którego organizację również wspiera ProKoPaRa. Tym razem wielka czosnkowa impreza odbędzie się 7 lipca w Obrażejowicach. To wieś w gminie Radziemice, która obok Słomnik jest „zagłębiem czosnkowym” ze względu na wielkość upraw i róż-

norodność gatunków tej rośliny. Święto czosnku z jednej strony integruje rolników z sąsiednich gmin i powiatów, ale też jest świetną zabawą dla turystów. Podczas imprezy prezentowane będą potrawy spośród, których wybrana zostanie najciekawsza i najsmaczniejsza. W programie jest również wielkie grillowanie. Poza tym każdy będzie mógł spróbować wspólnych czosnkowych zup, past, schabu z sosem czosnkowo-rodzynkowym, pierogów ruskich z sosem czosnkowym oraz wielu innych wspólnych dań i wypieków, podanych na pięknie ubranych stołach. Najlepsi producenci czosnku zaprezentują wszystkie rodzaje tej rośliny: arkus, mega, ornak. Będą też wystawy firm z branży warzywniczo-nasienniczej, które zaoferują swoje towary, a także wystawa nowoczesnych maszyn rolniczych.

Ponadto wystąpią artyści polskiej estrady, lokalne zespoły artystyczne z Kół Gospodyń Wiejskich z Łętkowic Kolonii, Smroko-

wa, Szczepanowic oraz Orkiestry Dęte z Zielenic i z Prandocina. Nie zabraknie też atrakcji dla dzieci i młodzieży. Będzie mnóstwo gier i zabaw oraz wesołe miasteczko. Honorowy patronat nad imprezą obejmie Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Marek Sawicki oraz Marszałek Województwa Małopolskiego Marek Sowa.

Stowarzyszenie ProKoPaRa nie zapomina też o najmłodszych. W ramach tzw. małych projektów w Parku Miejskim w Proszowicach powstał w ubiegłym roku plac zabaw dla dzieci. To miejsce cieszy się dużą popularnością wśród proszowickich rodzin. Plac mieści w północno-zachodniej części Parku Miejskiego. Jest w nim pociąg, karuzela, piaskownica, huśtawki i zjeżdżalnia. Takie miejsca pozwala rodzinom z dziećmi ciekawie i bezpiecznie spędzać wolny czas. Ogólnodostępny plac zabaw powstał również w Ostrowie (gm. Proszowice), Biórkowie Wielkim i Rzędowicach (gm. Koniusza). Zapraszamy do zabawy. (M.S.)



Lato z rodziną w Kopalni Soli „Wieliczka”



Wakacyjne wycieczki ponad 100 metrów pod ziemią! Świetny pomysł zarówno dla małych turystów, jak i ich rodziców. Kopalnia Soli w Wieliczce przygotowała bowiem wiele ciekawych propozycji zwiedzania, a także zabaw i wypoczynku dla całej rodziny. Warto z nich skorzystać.

Rodziców z najmłodszymi dziećmi zapraszamy do odkrywania Solilandii, czyli magicznej krainy zamieszkałej przez skrzaty. To nie będzie zwykłe, lecz bajkowe zwiedzanie kopalni z mapą i latarkami. W krainie Solilandii bajkowe postaci zaproszą gości do zabawy, a znalezione przez dzieciaki przedmioty posłużą do rozwiązywania ciekawych zagadek. Dobry duch kopalni Skarbnik zanuci pod nosem miłą dla ucha piosenkę, zaś soliludek chwyci dzieciaki przyjaźnie za rękę i prosi do wspólnego tańca. Zabawa zapowiada się znakomicie. Poznawanie tajemnic podziemnej krainy Solilandii to bardzo dobry pomysł na rodzinną wycieczkę, bo o nudzie nie ma mowy.

W lipcu i sierpniu rodzinne Odkrywanie Solilandii odbywa się codziennie o godz. 11.45, 13.45 i 14.45. Wycieczkę do kopalni można uzupełnić o rejs po Wiśle, by podziwiać z pokładu statku malownicze zakątki Krakowa.

Nieco starsze dzieci z pewnością będą się dobrze bawić podczas zwiedzania Trasy turystycznej, czyli najpopularniejszego szlaku w wielickiej kopalni. Podziemne korytarze kryją w sobie wiele tajemnic, które często dostrzeże tylko uważne oko małego podróżnika., a spotkane podczas wędrówki niezwykle postaci zadziwią z pewnością każdego, nawet dorosłego uczestnika wyprawy. Pod ziemią – oprócz zabytkowych komór, czy solankowych jezior – na najmłodszych turystów czekają też inne atrakcje: interaktywny plac zabaw oraz nowoczesna ekspozycja multimedialna z jedynym na świecie podziemnym kinem 5D.



Ciekawą propozycją na aktywną wycieczkę jest wyprawa na Trasę górniczą. Robocze kombinezony, kaski i górnicze lampy to tylko przedsmak prawdziwej przygody. Wyprawa rozpoczyna się od zjazdu windą do kopalni. Następnie śmiałkowicie pod opieką doświadczanego przewodnika – przodowego – wyruszają na szlak. Tam wykonują liczne zadania i pokonują przeszkody, by uzyskać pierwsze szlify w zawodzie górnika. Wędrówka Trasą górniczą to również znakomity pomysł na spędzenie czasu z rodziną. Trasa górnicza jest dostępna dla dzieci, które ukończyły 10 lat.

Planując wycieczkę do kopalni warto również zarezerwować nocleg pod ziemią. Na turystów czeka komfortowy kompleks noclegowy ze strefą rekreacyjną i pełnym zapleczem sanitarnym. Mikroklimat solnych podziemi sprzyja zdrowiu, pozwala na wypoczynek i regenerację sił z dala od codziennego zgiełku.

(M.S.)

● Szczegółowe informacje na stronie www.kopalnia.pl



Pięć wyjątkowych małopolskich

W połowie czerwca rozstrzygnęliśmy konkurs internetowy, w którym – wspólnie z naszymi Czytelnikami – wybieraliśmy MIEJSCE pociech, czyli atrakcję turystyczną przyjazną rodzinom z dziećmi.

W konkursie rywalizowało ze sobą 25 wyjątkowych miejsc, które wcześniej prezentowaliśmy na łamach miesięcznika MIASTO pociech i portalu miastopociecz.pl. A oto zwycięzcy.

1 Zamek w Suchej Beskidzkiej zajął pierwsze miejsce w naszym konkursie. To miejsce powinien odwiedzić każdy, kto lubi opowieści mrozące krew w żyłach i nie boi się duchów. Warto wiedzieć, że na zamkowych krużgankach możemy spotkać postać damy w czarnym stroju. To Anna Konstancja Wielopolska, pani na zamku w Suchej Beskidzkiej. Legenda głosi, że niezwykle surowa i bezwzględna Anna wyprawiała się razem z mężczyznami przeciwko zbójom, których po schwytaniu skazywała na śmierć. Okrutna była też dla swoich poddanych, nie kryli więc radości, kiedy umarła.

Wkrótce jednak, ku ich rozpacz, bezlitosna pani wróciła, odwiedzając już jako zjawia zamkowe krużganki.

Zamek powstał z inicjatywy Kaspra Suskiego, poprzez rozbudowę dworu obronnego, pochodzącego z połowy XVI wieku. Obecnie w zamku znajduje się muzeum, a także hotel i restauracja. W zamkowych komnatach odbywają się spotkania, koncerty, wystawy oraz ciekawe lekcje dla uczniów i przedszkolaków. Oto kilka przykładów:

Na lekcjach z cyklu „POZNAJĘ MUZEUM” dzieci dowiadują się co to jest muzeum i jak należy się w nim zachowywać. Poznają historię powstania herbu miasta Sucha Beskidzka „Starykoń” oraz malują swój własny herb w oparciu o zasady kanonu heraldycznego. Te lekcje adresowane są do przedszkolaków i uczniów klas I-III SP.

Nieco starsi uczniowie (klasy II-VI SP) mogą wziąć udział w lekcji zatytułowanej „OD KICKA DO BIAŁEJ DAMY” z le-

gendą o smoku Kicku i Białej Damie w tle.

Dla uczniów wszystkich typów szkół są z kolei lekcje z cyklu „OBYCZAJE I ZWYCZAJE NA DWORZE SZLACHECKIM W XVII I XVIII WIEKU”. Tu dzieci poznają dworskie życie, modę z epoki oraz rzywki szlacheckie.

Suscy muzealnicy przygotowali też cykl lekcji muzealnych we współpracy

z NBP, m.in. o historii pieniądza kruszcowego z warsztatami obejmującymi tworzenie własnej monety z masy rzeźbiarskiej; o historii pieniądza papierowego, uzupełnione grą planszową, na podstawie której uczestnicy odpowia-

dają na pytania związane z tematem, a także wykonują powierzone im zadania dotyczące zdobytej wiedzy; czy też na temat systemu bankowego w Polsce. Uczniów szkół ponadgimnazjalnych z pewnością zainteresuje cykl „BITWY KAMPANII WRZEŚNIOWEJ”. Tu tematem zajęć są bohaterowie wojny obronnej Polski we wrześniu 1939 r.

Suski Zamek jest nazywany „Małym Wawelem”, a to za sprawą ślicznych arkadowych krużganków, zdobiących wewnętrzną część dwóch skrzydeł. Zabudowania otacza park z ciekawymi kamiennymi rzeźbami i pozostałościami oranżerii. Kontakt: Muzeum Miejskie Suchej Beskidzkiej, ul. Zamkowa 1, tel. 33 874 26 05, www.muzeum.sucha-beskidzka.pl.

Będąc w Suchej Beskidzkiej konieczne trzeba odwiedzić perełkę architektury drewnianej, XVIII-wieczną Karczmę Rzym, której nazwa nawiązuje do legendy o Panu Twardowskim.



2 Wioska Indiańska w Szczyrzycu (powiat limanowski), która w naszym konkursie zajęła II miejsce, od lat przyciąga tłumy zwiedzających. Można o niej przeczytać w wielu czołowych przewodnikach np. Pascal Travel Club, czy Przygoda z Małopolską.

W tej położonej w sercu Beskidu Wyspowego atrakcji, dzieci mogą obejrzeć m.in. naturalnej wielkości, malowane, w pełni wyposażone indiańskie tipi, ogromny namiot zwany tio-tipi, zdolny pomieścić nawet 50 osób, szałas pary, czyli indiańską saunę, war-lodge - specjalny namiot wojenny, a także wystawę rękodzieła Indian mieszkających na preriach - wierne repliki strojów indiańskich sprzed 200 lat, wykonane z tysięcy koralików: koszule wojenne, tomahawki, torby z surowej skóry i wiele, wiele innych. Można tu zobaczyć przejmującą scenę pogrzebu wojownika, postrzelac do tarczy z prawdziwego indiańskiego łuku, wziąć udział w warsztatach muzycznych, rękodzielniczych, indiańskiej kuchni lub malowania twarzy, a także uczestniczyć w oryginalnych grach i zabawach.

Na terenie wioski znajduje się sklepik z pamiątkami, etnicznymi instrumentami, płytami z muzyką etniczną i ekologicznymi produktami z Eko Farmy. Co ważne, szczyrzycka Wioska jest otwarta dla zwiedzających niezależnie od pogody. Gdy pada deszcz, zajęcia odbywają się w pomieszczeniu, wyposażonym w sprzęt multimedialny.

Wioska Indiańska w Szczyrzycu – kontakt: Lidia i Maciej Włodarczykowie - tel. 508 111 684 lub 18 55 55 685, szczyrzyc@wioskaindianska.pl

Będąc w Szczyrzycu nie zapomnijcie odwiedzić sławnego Klasztoru Ojców Cystersów i tamtejszego muzeum oraz Diabiego Kamienia



atrakcji



3 Zatorland, czyli kompleks pięciu tematycznych parków rozrywki położonych w Zatorze, zajął w naszym konkursie trzecie miejsce. Zator słynie z największego w Polsce Parku Ruchomych Dinozaurów, jednak w skład kompleksu wchodzi jeszcze cztery inne obiekty - Park Owadów, Park Mitologii, Park Bajek i Wodnych Stworzeń oraz - w sezonie zimowym - Park Św. Mikołaja.

Park Ruchomych Dinozaurów to skarbnica wiedzy dla młodych, ciekawych świata paleontologów. Podczas spaceru ścieżką edukacyjną można poczuć się jak w prehistorycznym świecie i przenieść się o 150 mln lat wstecz. W parku znajduje się ponad 100 dinozaurów w skali 1:1. Większość z nich jest ruchoma i wydaje odgłosy.

Otwarty w maju 2012 r. Park Mitologii na wodzie to przedsięwzięcie zlokalizowane na zbiorniku wodnym, sąsiadującym z Parkiem Ruchomych Dinozaurów. W trakcie rejsu po wodzie można poznać bogów, herosów i bohaterów z mitologii greckiej.

Park Bajek i Wodnych Stworzeń to pierwszy w południowej Polsce park tematycznie poświęcony faunie mórz i oceanów. Można zobaczyć tutaj naturalnej wielkości makiety stworzeń morskich. Z Parkiem Stworzeń Wodnych sąsiaduje Park Bajek, gdzie na zaczarowanych ścieżkach można spotkać np. Kota w Butach, Brzydkie Kaczętko, Królową Śnieżkę wraz z siedmioma krasnoludkami i wiele innych.

W Zatorze jest też Park Owadów, w którym można zobaczyć mrówkę ludzkich rozmiarów i 16 innych gigantycznych figur owadów (w tym ruchome).

W sezonie zimowym otwierany jest w Zatorze Park Św. Mikołaja w Krainie Bajek. To magiczna kraina, którą oświetlają 3 mln światełek. Każdy gość ma możliwość spotkania i rozmowy ze Świętym Mikołajem.

Kontakt: Zatorland, ul. Parkowa 7. Informacje: 667 979 220, info@zatorland.pl; rezerwacje dla grup zorganizowanych: 601 858 851, rezerwacje@dinozatorland.pl; www.zatorland.pl

4 Śliwkowy Szlak, który również otrzymał od naszych czytelników tytuł MIEJSCA pociecz, to tak naprawdę nie jedno, ale kilka wyjątkowych miejsc. Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” skupia bowiem 7 małopolskich gmin: Czchów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Laskowa, Lipnica Murowana oraz Łososina Dolna. To obszar, gdzie pod dostatkiem jest śliwek i innych smacznych owoców.



Gminy tworzące Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” łączy nie tylko długa tradycja uprawy i wykorzystania owoców pochodzących z lokalnych sadów, ale także bogate dziedzictwo duchowe i materialne pokoleń. Liczne obiekty sportowe oraz rozbudowana infrastruktura turystyczna pozwala aktywnie wypocząć oraz spędzić czas z dala od miejskiego zgiełku. Śliwkowe gminy słyną z licznych tras rowerowych i pieszych, a także możliwości jazdy konnej. Zimą najlepiej spędzić czas na stoku narciarskim Laskowa – Kamionna, a latem nad Jeziorem Czchowskim lub Rożnowskim. W sezonie letnim warto wybrać coś dla siebie z bogatego kalendarza śliwkowych imprez plenerowych. Można wówczas skorzystać z licznych degustacji, pokazów oraz konkursów kulinarnych. Dla osób chcących poszerzyć swoją wiedzę w zakresie produktów lokalnych, Stowarzyszenie przygotowało bogatą ofertę warsztatów. W ofercie znajdują się między innymi warsztaty wikliniarskie, mydlarskie oraz robienia „śliwkowej” biżuterii. Więcej informacji o „Śliwkowym Szlaku” można znaleźć na stronie internetowej: www.nasliwkowymszlaku.pl.

5 Kopalnia Soli w Wieliczce zajęła piąte miejsce w naszym konkursie, również zdobywając tytuł MIEJSCA pociecz. Tutaj, 130 metrów pod ziemią, dzieci spotkają solne skrzaty, solizauiry i kopalniane smoki solonie, a rodzice w końcu odetchną czystym i wolnym od alergenów powietrzem. Więcej na temat letniej oferty Kopalni Soli w Wieliczce piszemy na stronie 19.



reklama

MR-PRESS

Dystrybucja materiałów prasowych

kom: + 48 600 242 046

e-mail: mr-press@wp.pl

Pstrąg – ryba bezpieczna i zdrowa nie tylko dla dzieci

Zdaniem naukowców rozwój człowieka był uzależniony od ryb. Dzięki ich jedzeniu, mogliśmy dokonać skoku cywilizacyjnego z jaskini do miasta. Prof. Harald Røntgen, redaktor naczelny czasopisma *Ichtiologia Stosowana*, na konferencji w 2011 roku przedstawił badania potwierdzające założenie, że dzieci które częściej jedzą ryby (3–4 razy w tygodniu) szybciej się rozwijają intelektualnie od swoich rówieśników, którzy spożywają ryby 1 raz w miesiącu lub rzadziej.

W Polsce nadal nie doceniamy ryb, zwłaszcza tych hodowanych w naszym kraju. Polacy, w przeliczeniu na jedną osobę, zjadają rocznie około 70 kg mięsa, natomiast ryb – niecałe 13 kg.

Tłuszcze spożywane w umiarkowanych ilościach mogą nas leczyć. Jadane regularnie mogą zapobiegać wielu schorzeniom i wspomagać nas np. w odchudzaniu. Do takich zdrowych tłuszczów należą kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Ich doskonałym źródłem są ryby. W 100 g pstrąga możemy ich dostarczyć nawet do 1000 mg.

Naukowcy podkreślają, jak ważne są kwasy EPA (eikozapentaenowy) i DHA (dokozaheksaenowy) dla rozwoju małych dzieci. Aby ich komórki mózgowe prawidłowo się rozwijały przyszłe mamy i kobiety w ciąży powinny systematycznie spożywać produkty bogate w zdrowe tłuszcze omega-3. Jadanie kilka razy tygodniowo pstrąga na pewno im to zapewni w przeciwieństwie do mięsa, które nie zawiera tych tak istotnych substancji.

Aby zapewnić sobie prawidłową odporność szczególnie w sezonie jesiennym powinniśmy codziennie jadać ryby. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wpływają na wzrost odporności, obniżają procesy zapalne i działają antynowotworowo. Są wskazane dla osób mających problemy skórne, jak trądzik, łuszczyca, suchość skóry, egzema.

Ryby powinny stać się podstawą diety dla osób starających się o dziecko, ponieważ bardzo korzystnie wpływają na płodność i układ rozrodczy.

Ryby są źródłem bardzo dobrej jakości białka, które jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. W porcji

pstrąga możemy dostarczyć nawet 100g białka, podobnie jak w takiej samej ilości mięsa.

Ości? To nie problem

Rodzice często boją się dawać dzieciom ryby ze względu na ości. Na szczęście natura obdarzyła nas rybami, których ości nie są groźne dla organizmu. Taką rybą jest pstrąg. Ości żebrowe są duże i łatwo się je usuwa z ryby. Natomiast pojedyncze ości pozostałe w części grzbietowej są drobne i miękkie. Nie są w stanie wbić się dziecku w gardło. Drobne i miękkie ości, które bez problemu możemy zjeść i strawić, są doskonałym źródłem wysoko przyswajalnego wapnia i fosforu.

Pstrąg dla najmłodszych

Dzieci po 6 miesiącu życia mogą już bez problemu jeść pstrągi. Dla nich najlepiej odkroić z fileta część ogonową, która zupełnie pozbawiona jest ości. Te ćwierć-fileciki możemy ugotować w lekkim wywarze warzywnym (z marchewką, pietruszką i odrobiną pora), po czym zmiksować blenderem.

Pstrąg – który jest bardzo plastyczny kulinarnie, a którego możemy kupić świeżego przez cały rok – jest świetnym kandydatem na rybkę dla Twojego dziecka. Pamiętajmy tylko o tym, by kupować ryby w wyspecjalizowanych sklepach pytając o to, z jakiej hodowli jest ryba i jak długo jechała do sklepu.

Unikajmy kupowania ryb w supermarketach. W Krakowie i województwie małopolskim jest wiele sprawdzonych sklepów, które mają świeże ryby prosto z hodowli (np. z Ojcowa lub Zawoi).

Pstrąga z Zawoi można kupić np. na Nowym i Starym Kleparzu, na placu przy ul. Beskidzkiej, na placu Imbramowskim, na Placu na Stawach, na targu przy ul. Rydla oraz w sklepach przy ul. Mackiewicza (stoisko rybne w Simply Market). Pstrągi przyjeżdżają z Zawoi w każdy poniedziałek i czwartek, prosto z górskiego potoku.

W czasie wędrowek wakacyjnych i weekendowych zapraszamy do smażalni przy hodowli Pstrąga Zawojskiego w Zawoi Mosorne 1346, a także do sklepu Zdrowo i Naturalnie Pstrąg Zawojski (800 metrów od Centrum Zawoi w kierunku Babiej Góry).

Pstrąg w pomidorach z oscypkiem

Składniki: (na cztery osoby)

- 2 platy pstrąga zawojskiego
- 1 puszka pomidorów (całe lub krojone) lub 4 świeże pomidory
- 15 dkg sera oscypek lub jeśli nie ma to doskonale pasuje mozzarella,
- Przyprawy: sól, pieprz, bazylia
- Sposób przygotowania: Platy pstrąga zawojskiego umyć w zimnej wodzie, lekko posolić i odstawić na 15 min do lodówki. W tym czasie nagrzać piekarnik do temp. 180 stopni. Jeśli piekarnik jest z termoobiegiem wystarczy ustawić temp. 145 stopni. Nie trzeba wcześniej nagrzewać.

Jeśli używamy pomidorów z puszek, to należy je oddzielić od sosu. Zwykle takie pomidory są już słone, więc wystarczy dodać bazylie i wymieszać. Jeśli używamy świeżych pomidorów: Pomidory zalać wrzącą wodą, ściągnąć z nich skórkę, dwa zmiksować, a dwa pokroić w ćwiartki lub w koła.

Ser pokroić w plasterki. Błachę posmarować lekko olejem albo lekko posmarować platy pstrąga od strony skóry. Ułożyć na blachę ryby skórą na blachę. Na płatach położyć odrobinę masła. Włożyć do piekarnika. Po 10 minutach nałożyć pomidory wraz z sosem. Włożyć do piekarnika na kolejne 5 minut. Po tym czasie położyć na rybę ser i przy wyłączonym piekarniku potrzymać ok. 3 min., aż ser rozmięknie. Udekorować cytryną lub mandarynką, pomarańczą. Można podawać z bułeczką, ryżem lub ziemniakami i koniecznie z surówką.

Kotleciki rybne z pstrągi

- 4 platy surowego pstrąga (lub dwa pstrągi w całości)
- 1 czerstwa bułka
- ¼ szklanki mleka
- 3 jajka (dwa do farszu, jedno do panierowania)
- 1 mała cebula
- 1/3 szklanki mąki (pszenna)
- Sól, pieprz, zioła, koperek – co kto lubi. Można dodać także specjalną przyprawę do ryb (np. podlaską przyprawę do ryb)
- Sposób przygotowania: Przygotować mięso ryby bez ości. Zmiksować w blenderze. Cebulę drobno pokroić lub zmiksować razem z mięsem pstrąga. Czerstwą bułkę namoczyć w mleku i jak wchłonie mleko, odcisnąć ją i dodać do mięsa i cebuli. Wbić dwa całe jajka. Dodać przyprawy i wymieszać. Jeśli się okaże, że masa rybna jest zbyt rzadka, należy dodać odrobinę tartej bułki. Formować niewielkie kotleciki, obtaczać w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartą i układać gotowe na dużym płaskim talerzu. Gdy kotleciki są gotowe należy włożyć je na ok. 30 min. do lodówki, żeby stężały. Będą się wówczas lepiej smażyły.

Więcej przepisów na dania z pstrąga znajdziecie na naszej stronie internetowej www.miastopociech.pl

Źródła: www.terazpstrag.pl
oraz www.pstragzawojski.pl



- nie zawierają mydła
- nie zawierają parabenów
- nie zawierają alkoholi
- nie zawierają barwników



www.uzdrowisko-rabka.pl

Żel do mycia ciała i twarzy dla dzieci

Delikatny żel do mycia ciała z dodatkiem wody mineralnej z Uzdrowiska Rabka. Naturalna betaina i proteiny pszenicy wnika do głębszych warstw skóry nawilżając ją, nadając jej miękkość i elastyczność.

D-panthenol działa gojąco i regenerująco przy drobnych uszkodzeniach skóry, przy podrażnieniach i poparzeniach. Dzięki rabczańskiej solance jodowo-bromowej pomaga usunąć dolegliwości dermatologiczne skóry. Stosowany regularnie pozostawia skórę czystą, zdrową i zadbaną.



Szampon do włosów dla dzieci

Delikatny szampon do włosów z dodatkiem wody mineralnej z Uzdrowiska Rabka. Łagodny szampon do włosów przeznaczony do codziennej pielęgnacji wrażliwej skóry głowy i delikatnych dziecięcych włosów. Kompleks kondycjonujący włosy ułatwia rozczesywanie, zapobiega elektryzowaniu, dodaje połysku i poprawia kondycję włosów.



nr1
w Polsce

Park
wodny
Kraków

Pomysł na weekend!

www.ParkWodny.pl



PLAŻA
AQUAPARK

Zaprasza w pogodne dni!



PN/PU

KUPON
RABATOWY

Z tym kuponem do biletu bez limitu czasu
Plaża Aquapark za 1 zł*

*Promocja ważna do 31.07.2014r., kupon obejmuje rabat dla jednej osoby, dotyczy biletów indywidualnych z cennika, nie łączy się z innymi rabatami i ofertami specjalnymi.
Park Wodny w Krakowie, ul. Dobrego Pasterza 126, tel. 12 61 63 190, 191