

**Małgorzata Marcińska:**  
Rodzina  
jest najważniejsza

**Przepis na weekend:**  
Z dzieckiem  
do muzeum i opery

**Psycholog radzi:**  
Pierwsze dni maluszka  
w żłobku

www.miastopociech.pl

**Temat  
miesiąca:**  
Zawodówki  
kontratakują

Kraków, nr 3(27)/kwiecień 2014

# MIASTO pociech

miesięcznik dla rodziców

Rozmowa  
z Izabellą  
Grzyb

## Mamą być

str. 10

**W TYM NUMERZE**  
**WOLNE MIEJSCA W PRZEDSZKOLACH:**  
Sprawdź, które przedszkole może jeszcze  
przyjąć Twoje dziecko  
str. 25-30



nr 1  
w Polsce

# Park wodny

Kraków

## Pomysł na weekend



## na wyciągnięcie ręki!

[www.ParkWodny.pl](http://www.ParkWodny.pl)



**KUPON  
RABATOWY**

**5**

**zł taniej\***

bilet 2-godzinny lub bez limitu czasu  
w Parku Wodnym w Krakowie!

\*Promocja dotyczy biletu indywidualnego z cennika hal basenowej. Nie dotyczy innych programów i programów. Kupon ważny do 30.05.2014.

## MIEJSCE pociech w MIEŚCIE pociech

**T**rwa gorący okres rekrutacji do szkół i przedszkoli. Rodzice gorączkowo poszukują jak najlepszej placówki dla swoich pociech. Nasza strona internetowa od początku marca przeżywa prawdziwe oblężenie. Rodzice sprawdzają wyniki, oglądają stworzone przez nas rankingi, czytają o szkołach i przedszkolach. To szaleństwo potrwa niemal do wakacji, dopiero wówczas kończy się bowiem nabór do szkół.

Tych, którzy jeszcze nie zdecydowali, gdzie się uczyć po gimnazjum zachęcamy do zerknięcia w stronę szkół zawodowych. W ostatnim czasie, dzięki unijnym środkom, przeszły one prawdziwą metamorfozę i są coraz lepszą alternatywą dla ogólniaków, bo nie dość, że nie zamykają drogi na studia, to jeszcze dają konkretny zawód. **Piszemy o tym na stronach 4–7.**

W przedszkolach rekrutacja właściwie dobiega już końca. Ostatecznie listy z nazwiskami dzieci zapisanych do samorządowych placówek będą znane po 5 maja. Po 7 rozpocznie się rekrutacja uzupełniająca. Na maluchy, które nie dostały się do przedszkoli samorządowych nadal czekają miejsca w przedszkolach prywatnych. **Informator na temat placówek dysponujących jeszcze wolnymi miejscami publikujemy na stronach 25–30.** Te informacje będziemy też sukcesywnie zamieszczać na naszej stronie internetowej.

A skoro już o niej mowa. Zapraszamy Was do kolejnego konkursu. Za pośrednictwem portalu „MIASTA pociech” tym razem będziemy wybierać MIEJSCE pociech, czyli hotel, pensjonat, park rozrywki lub inną atrakcję, w której rodziny z dziećmi są zawsze mile widziane. O tytuł powalczą kilkanaście obiektów z terenu całej Polski. Ich listę i opisy znajdziecie na naszej stronie internetowej, tam też będziecie mogli oddać swój głos na wybrane miejsce. **Głosowanie potrwa od 1 do 31 maja, a głosować będzie można również za pośrednictwem kuponów wyciętych z naszej gazety (kupon znajdziecie na stronie 11.).** Uwaga! Na głosujących czekają atrakcyjne nagrody.

Co jeszcze u nas? Polecamy dwie rozmowy: z **psycholog Izabelą Grzyb**, świeżo upieczoną mamą, która opowiada, jak przygotować siebie i starsze dziecko na przyjęcie na świat maluszka; oraz z **Małgorzatą Marcińską**, wiceminister pracy i polityki społecznej, na temat opieki żłobkowej w Polsce i planach jej resortu na przyszłość.

**O żłobkach i adaptacji maluszków szerzej piszemy też na stronach 13 i 16.**

Życzymy miłej lektury i zapraszamy na [www.miastopociecz.pl](http://www.miastopociecz.pl) i na nasz profil na Facebooku.

## Spis treści

### TEMAT MIESIĄCA

#### Szkoły zawodowe w natarciu

Małopolskie szkoły zawodowe przeszły w ostatnich latach prawdziwą metamorfozę. Dzięki dotacjom unijnym i kasie od marszałka województwa, mają nowoczesne pracownie i sprzęt z najwyższej półki. Teraz tylko trzeba przekonać młodych ludzi, że nauka w technikum czy zawodówce, to już nie żaden obciach, ale szansa na znalezienie w przyszłości ciekawej pracy. **4**

### WYBIERZ SZKOŁĘ Z MP:

Zespół Szkół Elektrycznych nr 1 w Krakowie  
– Szkoła z przyszłością **6**

### ROZMOWA:

Henryk Hołysz – „Szkoła z Siennej” z długą tradycją i renomą **7**

### WYBIERZ SZKOŁĘ Z MP:

Szkoła Sportowa Piłki Nożnej – Profesjonalne kształcenie za symboliczne czesne **8**

### ROZMOWA:

Dr hab. Jerzy Waligóra – Otwieramy Umysły na Świat  
Izabela Grzyb – Mamą być **10**

### PSYCHOLOG RADZI:

Pierwsze dni maluszka w żłobku **13**

### ROZMOWA:

Małgorzata Marcińska: Najważniejsza jest rodzina **14**  
Olga Rodakowska: Artystyczna Akademia Malucha  
– miejsce odkrywania talentów **16**

### PRZEPIS NA WEEKEND:

Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manga **17**  
Muzeum Historyczne **18**  
Muzeum Lotnictwa Polskiego **19**

### POD PATRONATEM MIASTA pociech:

Profesor Wiolinek: Spektakle edukacyjno-muzyczne dla dzieci **20**

### KONKURS:

Jan Paweł II w oczach dzieci **22**

### ZDROWY PRZEDSZKOLAK:

Smaczne posiłki w dobrej cenie **24**

### WOLNE MIEJSCA W PRZEDSZKOLACH:

MOTYLOWO, BAJKOWO, MAŁE CO NIECO, BAJKA, SMERFY,  
MUSZELKA, WESOŁE TYGRYSKI, TĘCZOWA KRAINA **25-30**

# Szkoły zawodo

Agnieszka Karska

**N**ież demograficzny daje się mocno we znaki wszystkim szkołom, a zwłaszcza zawodowym, które oprócz tego muszą walczyć z negatywnymi stereotypami. Krakowskie placówki wpadły więc na pomysł, jak przyciągnąć do siebie większą liczbę uczniów: postanowiły dotrzeć do sumień dyrektorów gimnazjów i przypomnieć im, że ponoszą moralną i zawodową odpowiedzialność za nietrafione wybory swoich uczniów.

Niespełna 6 tysięcy krakowskich gimnazjalistów wkrótce pożegna się ze swoją dotychczasową szkołą, wówczas też zacznie się ostra walka szkół ponadgimnazjalnych o każdego z nich. Do boju staną licea, technika i zawodówki – zarówno publiczne, jak i prywatne. Której z nich uda się przyciągnąć do siebie jak najwięcej uczniów? Dowiemy się dopiero pod koniec czerwca. Jedno jest pewne: od tegorocznego naboru może zależeć przyszłość wielu krakowskich liceów i techników. Już teraz część z nich walczy o przetrwanie. W ubiegłym roku miasto planowało zamknąć kilka z nich, ale po protestach rodziców i nauczycieli ostatecznie nie zlikwidowało żadnego. Tymczasem tort, którym dzielą się szkoły, z roku na rok jest coraz mniejszy. W ciągu ostatnich sześciu lat liczba uczniów w Krakowie zmalała aż o 16 tysięcy. Skutki niżu coraz poważniej zaczynają odczuwać właśnie szkoły ponadgimnazjalne. O nabór nie muszą na razie martwić się topowe ogólniaki, które każdego roku mają po kilku chętnych na jedno miejsce. Problem niżu najbardziej daje się jednak we znaki słabszym liceom, a zwłaszcza szkołom zawodowym.

## Niesprzyjający klimat

Dyrektorzy tych ostatnich robią więc wszystko, by przekonać do siebie uczniów. Łatwo nie jest, bo oprócz niżu muszą walczyć z negatywnymi stereotypami na swój temat. W wielu domach dzieci wciąż słyszą od rodziców: „jak się nie będziesz uczył, to pójdziesz do zawodówki”. To utrwała w młodych ludziach przekonanie, że szkoła zawodowa jest czymś gorszym. – Często nawet nauczyciele w gim-

**Małopolskie szkoły zawodowe przeszły w ostatnich latach prawdziwą metamorfozę. Dzięki dotacjom unijnym i kasie od marszałka województwa, mają nowoczesne pracownie i sprzęt z najwyższej półki. Teraz tylko trzeba przekonać młodych ludzi, że nauka w technikum czy zawodówce, to już nie żaden obciąż, ale szansa na znalezienie w przyszłości ciekawej pracy.**

nazjach zniechęcają uczniów do podjęcia nauki w takich szkołach – mówi Antoni Borgosz, dyrektor krakowskiego Zespołu Szkół Łączności, czyli szkoły, która w ogólnopolskim rankingu szkół ponadgimnazjalnych zajęła w tym roku drugie miejsce w Polsce.

Mimo to nawet on musi walczyć z negatywnymi stereotypami.

– Technika wśród wielu osób mają opinię tych, które gorzej uczą, źle przygotowują do matury, a ich absolwenci najczęściej lądują na bezrobociu. A to bzdura – denerwuje się dyrektor Borgosz. – Nasi uczniowie rewelacyjnie radzą sobie na maturze, uczestniczą w konkursach i olimpiadach, nawet humanistycznych, a o pracę zwykle nie muszą się martwić, bo na rynku ciągle brakuje specjalistów z wykształceniem technicznym.

Mimo to nawet władze oświatowe nie stwarzają dobrego klimatu wokół szkół zawodowych. – Kilka lat temu jedna wiceminister przekonywała, że te szkoły należy zamknąć, bo ich uczniowie gorzej niż licealiści

wypadli na maturze – przypomina Antoni Borgosz.

Jak wynika jednak z danych małopolskiego kuratorium oświaty, ten klimat powoli się ociepla. W województwie małopolskim w roku szkolnym 2002/2003 naukę w technikum i zasadniczej szkole zawodowej wybrało 42,4 proc. absolwentów gimnazjum. Dziś w tych szkołach uczy się już ponad 19 tys. uczniów, a więc 56 proc. wszystkich, a do liceów przyjętych zostało niespełna 15 tys. uczniów, czyli 44 proc. absolwentów gimnazjum.

W samym Krakowie te proporcje wyglądają jednak dokładnie odwrotnie. Tu nadal uczniowie wybierają przede wszystkim ogólniaki. Do liceów uczęszcza obecnie 56 proc. wszystkich uczniów, a do techników i zawodówek 44 proc.

Dyrektorzy szkół technicznych twierdzą, że to także wina braku odpowiedniego doradztwa zawodowego w gimnazjach. To zresztą problem ogólnopolski. Z badań wynika bowiem, że 2/3 gimnazjalistów nigdy nie rozmawiało z doradcą zawodowym, a większość nie wie nawet, że ktoś taki istnieje.

## Moralna i zawodowa odpowiedzialność

Dyrektorzy techników i zawodówek postanowili więc działać. Na początku kwietnia zwołali do magistratu dyrektorów gimnazjów i zatrudnionych tam doradców zawodowych. Podczas konferencji zatytułowanej „Dyrektorzy dyrektorom. Po pierwsze zawód” przedstawili im m.in. sukcesy, jakie osiągają krakowskie szkoły techniczne i ich uczniowie, opowiedzieli o randze tego typu szkół w Europie, a także postraszyli odpowiedzialnością zawodową i moralną za złe wybory podopiecznych.

– Często jest tak, że uczniowie mają zbyt małą wiedzę na temat swojego potencjału, a także możliwości wyboru różnych dróg kształcenia i możliwości jakie otwierają przed nimi szkoły techniczne, a nie mając odpowiedniej wiedzy, często nie wybierają tego typu szkół – mówi dr Marian Piekarski, zastępca dyrektora Centrum Pedagogiki i Psychologii na Politechnice Krakowskiej oraz

# we w natarciu

doradca zawodowy. – Zadaniem doradcy jest przekazać uczniowi pełną wiedzę na temat możliwości. Uczeń oczywiście sam musi podjąć decyzję, ale nie może tego robić w niewiedzy. Na tym właśnie polega odpowiedzialność zawodowa i moralna za złe wybory uczniów.

Dr Piekarski zapewnia przy tym, że nie chodzi tu oczywiście o nacisk na gimnazjalistów, by wybierali szkoły zawodowe, bo doradztwo nie może być stronnicze, ale o to, by prezentować im rzetelnie całe spektrum możliwości.

Jak zaznacza dr Piekarski w Krakowie pod względem doradztwa zawodowego jest i tak lepiej niż w innych regionach kraju. Od ubiegłego roku działa tu bowiem Krakowska Szkoła Doradztwa Zawodowego. Gmina dała pieniądze na to, by w każdym gimnazjum dzieci miały po 60 godzin zajęć z doradcą. Trwają też studia podyplomowe z zakresu doradztwa zawodowego, m.in. na Politechnice Krakowskiej, które mają przygotować kadry. Na to również pieniądze daje gmina Kraków. Każde krakowskie gimnazjum otrzyma też program ze scenariuszami lekcji do zrealizowania w ramach doradztwa. – Obecnie przynajmniej 60 proc. gimnazjów ma już odpowiednio przygotowanego doradcę. Najpóźniej za dwa lata wszystkie będą zatrudniać taką osobę, a od września programem, zgodnie z obietnicą krakowskiego wydziału edukacji, objęte zostaną również szkoły ponadgimnazjalne – zapowiada dr Piekarski.

Podczas kwietniowej konferencji dyrektorzy opracowali również i podpisali „Deklarację”, zobowiązującą ich do pomagania uczniom w podejmowaniu tak trudnej decyzji, jaką jest wybór szkoły oraz obiecali, że ta pomoc będzie odbywała się z „poszanowaniem zasad równego dostępu do informacji związanych z promocją szkół ponadgimnazjalnych, tak, by zachowana była równowaga pomiędzy liceami ogólnokształcącymi a szkołami technicznymi”.

– Nie ludzę się, że szkoły zawodowe przescięgną kiedyś w rankingu popularności krakowskie licea ogólnokształcące, ale liczę na to, że dzięki dobremu doradztwu zawodowemu te wybory młodych ludzi będą bardziej rozsądne i świadome – mówi Antoni Borgosz.

## Rekrutacja do szkół ponadgimnazjalnych:

### Terminy:

- Dokumenty można składać od 14 kwietnia do 25 czerwca. Do 3 lipca kandydaci muszą donieść do szkoły kopię świadectwa i zaświadczenie o wyniku z egzaminu. Listy przyjętych zostaną wywieszone w szkołach 4 lipca. Do 8 lipca należy potwierdzić wolę nauki w danej szkole przynosząc oryginały dokumentów. Dla tych, którzy nie dostali się do wybranych szkół, uzupełniająca rekrutacja rozpoczyna się 10 lipca. Więcej na temat zasad rekrutacji można znaleźć na stronie [www.portaledukacyjny.krakow.pl](http://www.portaledukacyjny.krakow.pl), w zakładce rekrutacja do szkół ponadgimnazjalnych.

### Punktacja:

- O dostaniu się do szkoły ponadgimnazjalnej decyduje liczba zdobytych punktów. Kandydat może ich mieć maksymalnie 200 w 100 za egzamin gimnazjalny, 80 za oceny na świadectwie i 20 za dodatkowe osiągnięcia.
- Za ocenę celującą na świadectwie kandydat dostaje 20 pkt, za bardzo dobrą – 15, dobrą – 10, dostateczną – 5, dopuszczającą – 2. Komisje konkursowe biorą pod uwagę ocenę z języka polskiego i trzech wybranych przedmiotów.
- Szczególne osiągnięcia ucznia to: ukończenie gimnazjum z wyróżnieniem – 5 punktów, osiągnięcia sportowe – 6 pkt (wykaz punktowanych dyscyplin można znaleźć na stronie małopolskiego kuratorium oświaty [www.kuratorium.krakow.pl](http://www.kuratorium.krakow.pl)), co najmniej półroczny wolontariat – 2 pkt.
- Punktowane są też osiągnięcia w konkursach organizowanych przez kuratora oświaty. laureat konkursu tematycznego o zasięgu ponadwojewódzkim dostaje 12 punktów; finalistą konkursu tematycznego o zasięgu ponadwojewódzkim – 10 punktów; laureat konkursu o zasięgu wojewódzkim – 10 punktów; finalistą konkursu o zasięgu wojewódzkim – 8 punktów.

## Coraz lepsza baza

Dyrektorzy szkół technicznych zaznaczają też, że krakowskie i małopolskie szkoły zawodowe są na coraz wyższym poziomie. – Zaczyna się tu dziać sporo dobrego – cieszy się dyrektor Borgosz.

Spora w tym zasługa Urzędu Marszałkowskiego, który w ostatnich latach przekazał 140 mln zł na projekt Modernizacji Kształcenia Zawodowego w Małopolsce.

– Moja szkoła dostała z tego programu 3,8 mln zł. Dzięki temu mamy nowoczesne pracownie, których zazdroszczą nam uczniowie i nauczyciele z innych europejskich szkół zawodowych – mówi Antoni Borgosz.

– My dzięki programowi organizujemy kursy barmańskie, baristyczne oraz gastronomiczne. Wszystko po to, by nasi absolwenci wchodząc na rynek pracy posiadali dodatkowe kompetencje zawodowe – dodaje Henryk Hołysz, dyrektor Zespołu Szkół Gastronomicznych nr 2 w Krakowie.

Kontynuacją programu Modernizacji ... jest nowy projekt o nazwie Małopolska Chmura Edukacyjna, która polega na współpracy uczelni z małopolskimi szkołami ponadgimnazjalnymi. Efektem tej współpracy ma być m.in. podniesienie poziomu nauczania, kształcenie uczniów w obszarach nowoczesnej gospodarki oraz rozbudzenie zainteresowania kierunkami studiów zgodnymi ze specjalizacjami regionu.

Od dwóch lat w Małopolsce mamy również Festiwal Zawodów, który jest okazją do informowania uczniów i rodziców o tym, co dobrego dzieje się w szkołach zawodowych. – Festiwal pomaga też w uświadamianiu, jak te placówki oddalają się od dawnego stereotypu i zaczynają być nowoczesnymi szkołami – podkreśla Dariusz Styrna, dyrektor Departamentu Edukacji i Kształcenia Ustawicznego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego.

A jak absolwenci krakowskich szkół technicznych radzą sobie na rynku pracy? Dariusz Styrna podkreśla, że 75 proc. z nich podejmuje pracę w zawodzie albo w specjalnościach do niego zbliżonych lub dalej się uczy, często łącząc naukę z pracą.

# Szkoła z przyszłością

Zespół Szkół Elektrycznych nr 1 przy ul. Kamińskiego 49 w Krakowie już od ponad sześćdziesięciu lat kształci elektryków, elektroników i informatyków.

Placówka umożliwia młodzieży naukę w 4-letnim technikum w zawodach: technik informatyk, technik elektryk, technik elektronik oraz technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej, oraz w 3-letniej szkole zasadniczej w zawodach: elektryk, monter, elektronik.

Szkoła, dostrzegając potrzeby rynku pracy, postęp technologiczny oraz oczekiwania gimnazjalistów, zacieśnia współpracę z firmami i przemysłem. Przykładem tego jest klasa technikum o specjalności: elektroniczne systemy zabezpieczeń.

ZSE jest drugą w Polsce szkołą kształcąca specjalistów w zakresie projektowania, instalowania i monitorowania inteligentnych sys-



temów alarmowych oraz prowadzenia ich serwisu. Kierunek ten powstał w wyniku współpracy z firmą SATEL – liderem w branży systemów zabezpieczeń.

Szybki rozwój niekonwencjonalnej energetyki, jak również eksploatacja urządzeń służących do pozyskiwania i przetwarzania energii odnawialnej, wymagają wyspecjalizowanej kadry. W związku z tym powstała klasa „technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej”, objęta patronatem Politechniki Krakowskiej.

Proces kształcenia ma zapewnić absolwentowi nabycie wysokich kwalifikacji zawodowych. Przejawia się to m.in. w stworzeniu nowoczesnego laboratorium OZE oraz polsko-ukraińskiej wymianie. W trosce o wysoki poziom kształcenia zawodowego, szkoła przystąpiła także do programu UE „Leonardo Mistrz Informatyki.de – projekt stażowy dla młodych informatyków w Niemczech” – ma-

jącego umożliwić młodzieży uczącej się w technikum, odbywanie praktyk w niemieckich zakładach pracy. Program ma służyć podniesieniu kompetencji zawodowych, językowych i kulturowych młodzieży.

Szkoła współpracuje również z firmami jak: Tele Fonika, Tauron i Akkop, w których uczniowie odbywają praktyki zawodowe.

Wymiernym potwierdzeniem jakości kształcenia w zakresie przedmiotów ogólnokształcących są wyniki ubiegłorocznego egzaminu maturalnego. W naszym Technikum absolwenci zdali go w 98 proc. Fakt ten potwierdzają także wyniki rankingu Perspektyw, gdzie nasza szkoła jako jedna z czterech krakowskich techników, otrzymała tytuł Srebrnej Szkoły 2014 za wysoką jakość kształcenia.

Informacje o szkole można uzyskać codziennie w godz. 8–15. Tel. (12) 655–12–93, (12) 655–17–85 oraz na [www.zsel1.krakow.pl](http://www.zsel1.krakow.pl)

reklama



## XXIV Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II

ul. W. „Wilka” Wyrwińskiego 1, 31-517 Kraków, tel. (12) 411-11-02 W roku szkolnym 2014/2015 planujemy utworzenie następujących klas:

- Realizujemy program DSDII
- Organizujemy wymianę z Monachium
- Uczymy interaktywnie, w każdej sali wykorzystujemy najnowocześniejszy sprzęt multimedialny
- Współpracujemy z wyższymi uczelniami (m.in. UJ, UE)
- Posiadamy certyfikat "Szkoła promująca bezpieczeństwo"
- Uczniowie mogą odpocząć i posłuchać muzyki w Klubie Uczniowskim
- Nasza szkoła tętni życiem, organizujemy wiele imprez i akcji charytatywnych



a) **klasa ekonomiczno-społeczna** - ta klasa przygotowuje Cię do prowadzenia własnej firmy, umożliwi osiągnięcie sukcesu w biznesie lub marketingu. Współpraca z Uniwersytetem Ekonomicznym. **Przedmioty rozszerzone:** trzy dowolnie wybrane przedmioty np. matematyka lub język angielski, geografia, WOS. **Przedmioty uzupełniające:** promocja zdrowia, elementy wiedzy o gospodarce światowej, historia i społeczeństwo, ekonomia w praktyce.

b) **klasa turystyczna** - klasa dla przyszłych pracowników biur podróży, pilotów i przewodników wycieczek krajowych i zagranicznych. **Przedmioty rozszerzone:** trzy dowolnie wybrane przedmioty np. język polski, geografia lub historia, język angielski. **Przedmioty uzupełniające:** ekonomia w praktyce, promocja zdrowia, ekologia, historia i społeczeństwo.

c) **klasa dziennikarsko-filmowa** - klasa dla przyszłych socjologów, dziennikarzy, krytyków filmowych, pracowników reklamy i nowych mediów, osób ciekawych współczesnego świata. **Przedmioty rozszerzone:** trzy dowolnie wybrane przedmioty np. język polski, historia, język angielski lub WOS. **Przedmioty uzupełniające:** edukacja filmowa, ekonomia w praktyce, przyroda.

d) **klasa biotechnologiczna** - klasa dla przyszłych dietetyków, stylistów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, biologów i biotechnologów (współpraca ze specjalistami w zakresie wizażu i promocji zdrowia). **Przedmioty rozszerzone:** trzy dowolnie wybrane przedmioty np. biologia, język polski, język angielski lub WOS. **Przedmioty uzupełniające:** ekonomia w praktyce, ekologia, historia i społeczeństwo, promocja zdrowia.

e) **klasa sportowa** - klasa dla przyszłych mistrzów sportu z siatkówki lub piłki nożnej. System szkolenia prowadzony wspólnie przez szkołę i klub sportowy. Zajęcia w wymiarze 10 godzin prowadzone przez wysoko wykwalifikowanych trenerów pod fachową opieką psychologa sportu. **Przedmioty rozszerzone:** trzy dowolnie wybrane przedmioty np. biologia lub geografia, język angielski lub język polski, WOS lub matematyka. **Przedmioty uzupełniające:** ekonomia w praktyce, podstawy marketingu, historia i społeczeństwo.

Zapraszamy Uczniów i Rodziców na  
**DZIEŃ OTWARTY**  
14.05.2014 w godz. 15.30 - 19.00

Szkoła położona jest w Śródmieściu, niedaleko Ronda Mogińskiego, Dworca PKP i PKS

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ NA NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ I FACEBOOK!  
[www.xxivliceum.krakow.pl](http://www.xxivliceum.krakow.pl)

# „Szkoła z Siennej” z długą tradycją i renomą

O wyborze dobrej szkoły technicznej, o tradycji „Szkoły z Siennej” i współczesnej nauce sztuki kulinarnej rozmawiamy z **Henrykiem Hołyszem**, dyrektorem Zespołu Szkół Gastronomicznych Nr 2 w Krakowie. W skład zespołu wchodzi: Technikum Gastronomiczne nr 11, Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 10 i X Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych.

**Panie Dyrektorze, czym powinien kierować się gimnazjalista wybierając szkołę przygotowującą go do zawodu?**

Po pierwsze dobrą kadrą nauczycielską, po drugie – tradycjami, na których bardzo mocno buduje się współczesną codzienność, a po trzecie – wskaźnikiem EWD, który mierzy wkład szkoły w wyniki nauczania. Nasza szkoła niewątpliwie ma kompetentnych nauczycieli, długą, bo 104-letnią tradycję i dodatni wskaźnik EWD. Możemy pochwalić się zarówno dobrymi wynikami z egzaminów maturalnych, których zdawalność wynosi 85 procent, oraz wynikami z egzaminów zawodowych zdawanych na poziomie od 75 proc. do 100 proc. Osiągamy rezultaty najlepsze w Małopolsce i jedne z najwyższych w kraju. Dodatkowym argumentem potwierdzającym jakość placówki, jest uzyskanie tytułu Brązowej Szkoły, co oznacza, że mieścimy się wśród 250 najlepszych krajowych placówek technicznych. O wysokim poziomie kształcenia zawodowego świadczy też Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności, w której uczniowie naszej szkoły co roku są albo w gronie laureatów, albo finalistów. W tym roku nasz uczeń uplasował się na drugim miejscu.

**Czy do Państwa szkoły trafiają tylko osoby mające predyspozycje do tego, by związać swe życie zawodowe z gastronomią?**

Kompetencje zawodowe powinny być najważniejsze. Uczniowie decydując się na daną szkołę, powinni wiedzieć, jaki zawód chcieliby wykonywać w przyszłości i czy do niego się nadają. Ale tak nie jest. Według danych Wojewódzkiego Urzędu Pracy, o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej decyduje najczęściej jej bliskość od miejsca zamieszkania, a dopiero potem opinia i czynnik kompetencji zawodowych.

**Dlaczego kompetencje zawodowe spychane są na margines?**

Powód jest prosty. Nie mamy profesjonalnego doradztwa zawodowego w szkołach. Przykro mi to mówić ale nauczyciele, których zadaniem jest podpowiadanie gimnazjalistom wyboru konkretnych profesji, nie znają specyfiki poszczególnych zawodów i siłą rzeczy problem tworzy się już na poziomie gimnazjum. Jestem pewien, że gdyby do polskich placówek oświatowych przychodzili specjaliści lub rodzice, którzy pracują w konkretnych zawodach i opowiadali, na czym polega ich praca, to dziecko dostawałoby zamiast teorii, wiele praktycznych informacji i wskazówek.

**Czy dyrektorzy gimnazjów organizują w swoich szkołach spotkania, na których mogłyby się promować szkoły techniczne?**

Tak, ale nie można organizować w gimnazjach spotkań na zasadach takich jak z liceami, bo funkcjonowanie szkół technicznych trzeba pokazać w działaniu a nie poprzez ulotki. W ostatnich latach do naszej placówki nie było żadnej zorganizowanej wizyty uczniów, choć od lat mamy dni otwarte. Żeby więc pokazywać się gimnazjalistom, uczestniczymy w różnych działaniach promujących szkolnictwo zawodowe, choćby na „Festiwalu Zawodów”. A czy nie lepiej byłoby, gdyby doradca zawodowy wraz z uczniami przybył do konkretnej szkoły, by zobaczyć jak ona funkcjonuje, jak wyglądają lekcje i zajęcia zawodowe? **Nauczyciel, który doradza gimnazjalistom, powinien znać ich zainteresowania i predyspozycje zawodowe. To pomogłoby obrać uczniom właściwą ścieżkę edukacyjną.**

Uczniowie już na poziomie drugiej klasy szkoły gimnazjalnej powinny być monitorowani i też winny już być znane ich kluczowe kompetencje. Dzięki temu szkoła mogłaby podpowiedzieć rodzicom, w jakim kierunku dziecko powinno pójść. Niestety rzeczywistość wygląda inaczej i większość uczniów nie ma pojęcia, co będzie robić po ukończeniu gimnazjum.

**Szkoły techniczne są od kilku lat modernizowane. Dostosowują swe programy do rynku pracy i wymogów pracodawców. Czy „Szkoła z Siennej” oferuje dobry system kształcenia zawodowego?**

W technikum uczą się przyszli kelnerzy, technicy żywienia i usług gastronomicznych, w zasadniczej szkole zawodowej – kucharze. Mamy profesjonalną kadrę i bazę do zajęć praktycznych – w postaci dwóch restauracji. Nasz przypadek jest



rzadkością, ponieważ mało jest w naszym kraju szkół gastronomicznych posiadających własny warsztat, gdzie uczniowie poznają tajniki kuchni, uczą się relacji z klientami, a także dowiadują się, jak obsługiwać kasę fiskalną. Ponadto uczniowie mają zajęcia w najlepszych krakowskich restauracjach i hotelach. Bierzą także udział w programach unijnych, na przykład w projekcie urzę-

du marszałkowskiego „Modernizacja kształcenia zawodowego w Małopolsce”. Dzięki temu organizujemy kursy barmańskie, baristyczne oraz gastronomiczne przewidziane dla uczniów wszystkich krakowskich szkół gastronomicznych i hotelarskich. Wszystko po to, by nasi absolwenci wchodząc na rynek pracy, posiadali dodatkowe kompetencje zawodowe.

**„Szkoła z Siennej” to znana w Krakowie marka...**

Zgadza się. Nasi absolwenci to mistrzowie w swym fachu, którzy pracowali i dziś pracują w najlepszych krakowskich restauracjach. Szefowie kuchni hotelu Sheraton, Qubus w restauracjach Hawełka i Cyrano de Bergerac, czy Restauracji pod Baranem – to dobra wizytówka naszej szkoły. „Szkoła z Siennej” istnieje już 104 lata. W dokumentach znajdujących się w zasobach naszej biblioteki, są podania wielu rektorów krakowskich uczelni o przyznanie miejsc w naszej stołówce przy ulicy Siennej schorowanym profesorom, którzy musieli odżywiać się dietetycznie. Stołówka w minionym wieku uchodziła za najlepszą w Krakowie, bowiem na talerzach serwowano dania z takich produktów, których zdobywanie graniczyło z cudem.

**A jak teraz gotują uczniowie najstarszego krakowskiego „gastronika”?**

Radzą sobie całkiem nieźle. Menu w naszych restauracjach zmieniane jest raz w miesiącu i są w nim typowo polskie potrawy, ale też dania kuchni świata. Uczniowie pieką też smaczne ciasta, choćby „ciasteczka wysmienite”, czyli szkolny produkt tradycyjny wpisany na listę przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Te wypieki mają już kilkudziesięcioletnią historię udokumentowaną wzmiankami w szkolnych kronikach pisanych w latach pięćdziesiątych. Dziś można się nimi delektować w niejednym krakowskim domu. Zapraszamy do restauracji „Szkoły z Siennej”.

# Profesjonalne kształcenie za symboliczne czesne

**S**zkoła Sportowa Piłki Nożnej rozpoczęła rekrutację do pierwszych klas w gimnazjum i liceum. Do każdej z nich zostanie przyjętych nie więcej niż 25 osób. To gwarantuje, że lekcje i treningi będą efektywne. Zalecane jest to, iż oferuje bardzo dobry program szkoleniowy za niewielkie czesne.

Szkoła Sportowa Piłki Nożnej powstała w 2008 roku i mieści się w budynku na os. Szkolnym 18. Funkcjonuje dzięki dotacjom Ministerstwa Sportu i Turystyki, Polskiego Związku Piłki Nożnej, Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Krakowa oraz wpłatom rodziców.

– Realizujemy program ustalony przez Ministerstwo Sportu w porozumieniu z Polskim Związkiem Piłki Nożnej. Określa on m.in. godziny lekcyjne, treningi, odnowę biologiczną i opiekę lekarską – mówi Michał Królikowski, trener i dyrektor Szkoły Sportowej Piłki Nożnej.

Nauka w szkole i treningi trwają od poniedziałku do piątku. Lekcje zaczynają się o godz. 7.40. Później przychodzi czas na trening, który kończy się około 11.30. Następnie krótka przerwa na obiad i znowu nauka oraz trening do godz. 16.30. Potem uczniowie mają czas dla siebie. Miejscowi idą grać do swoich klubów, pozostali wracają do internatu. Na weekend młodzi piłkarze jadą na rozgrywki do własnych klubów.

Godzenie nauki z grą może być męczące, ale szkoła dba o to, by uczniowie mieli dogodne warunki. Mogą liczyć na pomoc i wyrozumiałość nauczycieli.

Jak informuje dyr. Królikowski, chłopcy ćwiczą w bardzo dobrych warunkach. Treningi oraz lekcje wychowania fizycznego odbywają się w obiektach MDK im. Janusza Korczaka, Miejskiego Ośrodka Sportowego Krakus Nowa Huta, Ośrodka Sportu i Rekreacji MKS WANDA, Centrum Sportowego ComComZone oraz w Zespole Szkół Budowlanych. Piłkarze mają do dyspozycji boiska trawiaste i te ze sztuczną nawierzchnią, hale, basen, siłownię i saunę.

– Na zajęcia są dowożeni autokarami. Wszystko odbywa się bardzo sprawnie – zapewnia dyrektor Królikowski.



FOT. ARCHIWUM SZKOŁY

Szkoła jest nastawiona na młodych ludzi o różnych umiejętnościach i stopniu zawasowania gry w piłkę nożną. Dziś piłkarskich szlifów nabiera w niej 150 uczniów. 75 w gimnazjum i drugie tyle w liceum. W klasie nie może być więcej niż 25 osób, bo taki limit narzuciło ministerstwo, żeby szkolenie było efektywne. Do placówki trafiają przede wszystkim kadrowicze wojewódzcy. Do gimnazjum – tzw. trampkarze, zaś do liceum – młodszy i starsi juniorzy. Większość z nich pochodzi z Małopolski, choć też są tu mieszkańcy Podkarpacia i Świętokrzyskiego.

A co z dziewczynami? Był pomysł otwarcia ośrodka kobiecego w Krakowie, ale nie wypalił. Stworzeniu klasy gimnazjalnej dla dziewcząt sprzeciwili się rodzice. Nie chcieli wysyłać 13-latek do dużego ośrodka miejskiego. Takie klasy są jednak w Koninie i Białej Podlaskiej.

Zaletą szkoły oprócz ciekawego programu, jest również niskie czesne. Zarówno w gimnazjum, jak i liceum opłata wynosi 150 zł. W tym wliczone są dwa posiłki. Uczniowie zamiejscowi wydadzą więcej – 300 zł, bo dochozdy opłata za internat i cztery posiłki.

Szkoła Sportowa Piłki Nożnej może poszczycić się już sporym gronem absolwentów, którzy trafili do dobrych drużyn piłkarskich. Najlepszym przykładem jest Alan Uryga, grający dziś w zespole ekstraklasy Wisły Kraków, – Utalentowanym piłkarzem jest też pochodzący z Tylmanowej Bartek Kasprzak – silny punkt Widzewa Łódź. Ostatnio do grupy absolwentów, którzy zadebiutowali w eks-

traklasie, dołączył Bartek Kapustka z Cracovii (na zdjęciu). Gdy dodamy jeszcze wcześniej debiutującego absolwenta gimnazjum Dawida Kamińskiego z Wisły – mamy całkiem liczną grupę tych, którzy doszli na piłkarski szczyt – mówi dyr. Królikowski.

Szkoła Sportowa Piłki Nożnej to nie tylko kuźnia talentów futbolu. To również miejsce, gdzie uczniowie wychowywani są na przyzwoitych ludzi.

– Gdy chłopcy trafiają pod naszą opiekę, to chcemy by oprócz zdobycia umiejętności piłkarskich, byli w przyszłości dobrymi ludźmi. Zależy nam na tym, by nie ulegali wpływom otoczenia, nie korzystali z używek, bo to wpływa na ich zdrowie. Dotychczas takich problemów nie było i mam nadzieję, że nigdy nie będzie – mówi dyr. Królikowski. (M.S.)

● Szkoła Sportowa Piłki Nożnej, os. Szkolne 18, tel. (0-12) 644-06-38, e-mail: sekretariat@sspn.com.pl, www.sspn.com.pl

● Rekrutacja do gimnazjum:  
Dzień otwarty 15 maja 2014 r., godz. 10. Testy sprawności fizycznej (MTSF) oraz sprawności piłkarskiej odbędą się 20 maja o godz. 10 (termin dodatkowy 10 czerwca, godz. 10)

● Rekrutacja do liceum:  
Dzień otwarty 15 maja godz. 10. Testy sprawności fizycznej (MTSF) oraz sprawności piłkarskiej przewidziany jest na 27 maja 2014 r. godz. 10 (termin dodatkowy 10 czerwca, godz. 10)



# Otwieramy umysły na świat

21 lat temu założył Pan jedno z pierwszych w Krakowie prywatnych liceów. Jaka wizja wówczas Panu przyswiecała?

VIII Prywatne Akademickie Liceum Ogólnokształcące w Krakowie powstało z potrzeby stworzenia alternatywy dla szkolnictwa masowego. Jak wiadomo, VIII PALO od początku związane było ze środowiskiem uczelni pedagogicznej, z której rekrutuje się wielu nauczycieli. Uważałem, że jest niezwykle ważne, aby uczelnia kształcąca przyszłych pedagogów, sprawowała swoisty – bo realizowany poprzez pracowników naukowych jednocześnie uczących w szkole – patronat. Dzięki temu zresztą dochodzi do połączenia dwóch postaw: badawczej i wdrożeniowej. Zdecydowanie uważam, że to wzorcowe dla oświaty rozwiązanie. I nawiązujące do starej, dobrej tradycji kurateli uniwersytetów nad szkolnictwem niższego szczebla.

## Co dzięki temu udało się uzyskać?

Nasza metoda zapewnia wysoki poziom merytoryczny zajęć prowadzonych przez stale rozwijającą się naukowo kadre, jednocześnie przygotowaną od strony metodycznej do roli nauczyciela szkoły średniej. We wszystkich polskich uczelniach kształcących pedagogów winno się wprowadzić zasadę, że pedagog i dydaktyk przedmiotowy sam prowadzi zajęcia i prezentuje je studentom. Z pożytkiem dla nich oraz dla młodzieży szkolnej. Tak jest u nas z wielu przedmiotów, nie tylko w LO, ale i w Gimnazjum Akademickim, które powstało w 1999. Od roku 2008 działa też Prywatna Szkoła Podstawowa Academos.

## Staracie się rozwijać talenty uczniów czy raczej chcecie, by byli tak samo dobrzy ze wszystkich przedmiotów?

Naszym priorytetem, możliwym do zrealizowania w małej szkole, jest indywidualizacja. I to zarówno w sferze kształcenia, jak i wychowania. Troszczymy się o harmonijny i wszechstronny rozwój intelektualny i emocjonalny każdego ucznia, uwzględniając jego talenty i ograniczenia. Nie zaniedbujemy całościowego rozwoju, ale robimy to z rozsądkiem. Natomiast jeśli uczeń wykazuje szczególne zainteresowania określonymi dziedzinami wiedzy, dążymy do tego, aby jak najpełniej je poznał. Temu służą m. in. zajęcia warsztatowe na krakowskich uczelniach,

Rozmowa z **dr. hab. Jerzym Waligórą**, założycielem VIII Prywatnego Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego, Prywatnego Gimnazjum Akademickiego nr 6 im. Fryderyka Chopina oraz Prywatnej Szkoły Podstawowej Academos.

z którymi nasze LO współpracuje, czy udział w projektach edukacyjnych (np. program popularyzacji fizyki „Feniks”).

## Jak na tym korzystają uczniowie?

Rozwijanie uzdolnień to ważny cel szkoły, a to, że nie jest to pusty frazes, potwierdzają m. in. relatywnie liczni laureaci i finaliści olimpiad oraz konkursów przedmiotowych. Jeśli idzie o nasze działania wychowawcze, niezwykle ważnym ich elementem jest uwrażliwienie młodzieży na potrzeby ludzi chorych, biednych, wymagających wsparcia, otwarcie na drugiego człowieka. Dzięki zaangażowaniu szkolnego psychologa i nauczycieli ciągle rozbudowujemy system świadczonej przez naszych uczniów pomocy wolontariackiej. Tradycją szkoły stały się też aukcje i zbiórki charytatywne, szczególnie wzruszające są te – najczęściej organizowane w okresie bożonarodzeniowym – na których sprzedawane są uczniowskie wyroby własne.

**Uczniowie Pana szkół osiągają też świetne wyniki, a szkoły co roku są w czołówce małopolskich rankingów. Czy to dlatego, że przyjmujecie bardzo dobrych uczniów, których nie trzeba zmuszać do nauki?**

Co prawda szkoły niepubliczne ustalają własne kryteria przyjęć i mogą wysoko ustawić poprzeczkę rekrutacyjną, ale my i w tym zakresie staramy się zachować równowagę. Równowagę między uczniem bardzo zdolnym a uczniem wymagającym wsparcia, który może je znaleźć właśnie w małej szkole, uważ-



FOT. ALEKSANDRA POWALACZ

nie analizującej jego indywidualne możliwości. Uważam nawet, że szkoły niepubliczne winny w jakiejś mierze w miarę swoich możliwości spełniać swoistą misję społeczną angażowania się w przedsięwzięcia wymagające nieszablonowych rozwiązań.

## Wasi uczniowie mają szanse uczestniczyć w międzynarodowych programach i wymianach, czy chętnie z tego korzystają?

Bardzo chętnie. Intensyfikujemy współpracę ze szkołami z zagranicy. Do liczącej już niemal dwadzieścia lat wymiany z Gimnazjum Johanneum w Lüneburgu (Niemcy) dodaliśmy wymianę i realizację wspólnych projektów edukacyjnych z New Delhi Public School w Indiach, Liceum w Norwegii oraz z Dorenweerd College w Holandii, gdzie od roku 2014/2015 proponujemy uczniom miesięczne stypendium. Nasza szkoła uczestniczy również w projektach koordynowanych przez International Research & Exchanges Board w Waszyngtonie. Koniecznie trzeba też wspomnieć o projekcie Comenius Viribus unitis, w którego ramach gościliśmy niedawno nauczycieli i uczniów z siedmiu krajów. A jest jeszcze przecież e-twinning... W LO oferujemy uczniom poszerzony wymiar języków obcych i nauczanie dwujęzyczne z wykładowym językiem angielskim, a od roku 2010 naukę w oddziałach międzynarodowych przygotowujących do matury IB Diploma Programme. Nie będzie zatem chyba przesady w stwierdzeniu, że VIII Prywatne Akademickie Liceum Ogólnokształcące otwiera umysły na świat.

# Mamą być

**Psychologowie radzą kobietom planującym dziecko zwolnić tempo i próbować eliminować stres. Czy Pani brała sobie te rady do serca?**

Każda ciąża była inna. W poprzedniej bardziej się wyciszyłam i cały okres przesiedziałam w domu. Ale w takiej sytuacji człowiekowi zaczynają przychodzić różne myśli do głowy i dzieli włos na czworo. W ciąży z Mikołajem już było inaczej. Miałam córkę i dwa etaty. Pracowałam niemal do siódmego miesiąca, zarówno w szpitalu, jak i gabinecie. To był intensywny czas także w pracy nad moim doktoratem, którego otwarcie z egzaminem miałam wyznaczone na 4 marca, czyli tuż przed rozwiązaniem. Syn zdecydował jednak inaczej. Tak jak dzielnie znosił wielogodzinne wizyty w czytelnich, tak tym razem pokazał, kto tu rządzi. Parę dni wcześniej trafiłam do szpitala, a rano 5 marca Mikołaj był już na świecie. Komisję złożoną z 9 profesorów trzeba było odwołać, bo zostałam wezwana do spraw największej wagi. Odpowiadając na Pani pytanie to akurat mój doktorat dotyczy czynników psychologicznych mających wpływ na porody przedwczesne, a więc lęk, depresja i szeroko pojmowany stres. Taki wpływ istnieje. Mówimy – stres. A myślimy – destrukcyjne emocje, które powodują hormonalną burzę i mogą wpłynąć choćby na wspomniany poród przedwczesny czy urodzenie dziecka z niską masą. Tak więc, stres w ciąży na pewno nie służy, żyjemy jednak w takich czasach, że nie da się go wyeliminować. Czasem kobiety, zwłaszcza te, które doświadczyły wielu traumatycznych przeżyć podczas wcześniejszych ciąż mają tendencje, by się przed nerwami schować w niewidzialnej bańce. Tak się nie da.

**Stres pojawia się też po porodzie. Wiele kobiet potrzebuje wsparcia, bo narodziny dziecka wywracają świat do góry nogami.**

Jakkolwiek jest to cudowne przewrócenie do góry nogami, to jednak trzeba się w tej nowej sytuacji odnaleźć i sprostać wielu trudnościom i ograniczeniom narzuconym przez noworodka. Łatwiej jest, kiedy w tym pierwszym okresie kobieta nie zostaje całymi dniami zupełnie sama z dzieckiem. Mówię to teraz także jako mama 6 tygodniowego niemowlaka, gdzie moim największym marzeniem jest przespanie ciągiem 2 godzin. Ja miałam o tyle

O urokach i trudnych chwilach macierzyństwa, przygotowaniu dziecka na przyjście na świat rodzeństwa oraz pomocy kobietom leczącym niepłodność rozmawiamy z **Izabellą Grzyb**, krakowską psycholog i psychoterapeutką, specjalizującą się w psychologii perinatalnej, pracującą m.in. na oddziale patologii ciąży i intensywnej terapii noworodków w Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym „Ujastek”. Izabella Grzyb jest mamą 7-letniej Karoliny i niespełna dwumiesięcznego Mikołaja.

dobrze, że przez pierwszy miesiąc mąż wziął sobie wolne w pracy i byliśmy wszyscy razem, ale nie zawsze można sobie na taki komfort pozwolić. Na szczęście większość kobiet radzi sobie w tej roli bardzo dobrze, a trudy początkowego okresu macierzyństwa giną w niepaamięci. Niestety, w skrajnych przypadkach – przeciążenie, zmęczenie i niewyspanie, przy braku wsparcia i labilnej konstrukcji psychicznej – może zakończyć się depresją poporodową. I takie pacjentki też do mnie trafiają. Kobiety, które doświadczają trudności emocjonalnych, przez co nie mogą z radością opiekować się dzieckiem, tracą z nim bliskość, a na to nakłada się poczucie winy, że nie są dobrymi matkami. Gdy kobieta jest przemęczona, ale wie, że to minie, to szybciej sobie poradzi. Natomiast, gdy pacjentka ma poczucie, że ta sytuacja nigdy się nie skończy, wpada w depresyjną otchłań i niestety taki stan może trwać długo. Kobieta powinna być wówczas otoczona troskliwą opieką bliskich.

**Mąż planuje urlop ojcowski?**

To dla nas atrakcyjna perspektywa zwłaszcza w kontekście moich planów naukowych. Pod koniec maja mam ponownie ustalony termin otwarcia przewodu doktorskiego, a zanim wrócę do pracy, chciałabym ten doktorat obronić. Muszę mieć wsparcie rodziny. Na pewno pomoże nam moja mama, ale mąż też będzie korzystał z dodatkowych urlopow. Uważam, że taka możliwość dzielenia się opieką to duży przełom. Dobrze, że w końcu ojcowie są traktowani jako pełnoprawni rodzice i mają prawo do przywilejów. Pomijając ich praktyczny aspekt, dzięki urlopom, ojcowie dostają dodatkowy czas na budowanie więzi z maluchem.

**Jak córka zareagowała na fakt, że w domu pojawi się młodszy brat?**

Konfrontacja z nowym członkiem rodziny jest zawsze trudnym doświadczeniem dla starszego rodzeństwa, niezależnie od tego w jakim jest ono wieku. Karolinka przez długi czas nie miała rodzeństwa, więc trzeba było się zmierzyć z pewnymi cechami jedy-naczki, z drugiej jednak strony mieliśmy prościej, bo córka bardzo chciała rodzeństwo. Dla tego też, kiedy w trzecim miesiącu ciąży powiedzieliśmy, że jej marzenie się spełni, bardzo się ucieszyła.

**Karolinko, pamiętasz jak rodzice przekazali Ci wiadomość o rodzeństwie?**

Tak, tata w drodze do zerówki powiedział mi, że po południu czeka na mnie niespodzianka. Myślałam, że dostanę nowy zestaw Lego Friends, o który od dawna prosiłam, ale jak rodzice usiedli ze mną i powiedzieli, że mają mi coś ważnego do powiedzenia, to w końcu odgadłam, że będę mieć siostrzyczkę, albo braciszka i że w końcu spełni się moje marzenie. Dostałam wtedy też pierwsze zdjęcie Mikołajka.

**Jak Pani przygotowywała córkę do relacji z Mikołajem?**

Przygotowywania zaczęliśmy od razu. To były przede wszystkim rozmowy. Wspólne fantazjowanie, jak to będzie, kiedy już brat się urodzi. Mówiliśmy nie tylko o cukierkowych spacerach z wózkiem – ale także, albo przede



ZDJĘCIA JOANNA KUCHARSKA

wszystkim o trudnościach związanych z pojawianiem się rodzeństwa, czyli dzieleniem się czasem rodziców, całkowitą zmianą dotychczasowego rytmu życia rodziny. Jednocześnie rozwiewaliśmy jej lęki przed odrzuceniem. Karolka czasem okazywała niezadowolenie. Kiedy na przykład wychodziliśmy wspólnie z mężem, to słyszeliśmy, że to „nie fair, bo Mikołaj z wami idzie, a ja muszę zostać w domu” albo „Mikołaj to ma dobrze, bo ciągle jest z tobą”. Takie nazywanie uczuć, mówienie o złości, o lęku, że brat może zająć jej miejsce było bardzo ważne.

#### Czy Karolina wie, w jaki sposób Mikołaj pojawił się na świecie?

Tak, to był doskonały okres rozłożony w czasie, wraz z rosnącym brzuchem, na cykl lekcji pod hasłem: skąd się biorą dzieci. W czasie ciąży nie brakło też rozmów o rozwijającej się małej istotce, oglądania zdjęć z usg, dotykania mojego brzucha, gdy Mikołaj nie szczędził kopniaków, czy wspólnego wybierania imienia. Przez te ciągle rozmowy i bardzo realną obecność Mikołaja w naszym życiu jeszcze w okresie prenatalnym, w czasie ciąży przeszliśmy najtrudniejszy czas związany z zazdrością

Karolinki. Kiedy syn się urodził, przestał być tajemniczym mieszkańcem brzucha, który mamę ma na wyłączność i było już dużo prościej.

#### Jak wyglądało pierwsze spotkanie dzieci?

Karolka była bardzo podekscytowana, ale też trochę sparaliżowana w tej sytuacji. Kiedy zaglądała do łóżeczka, to z przejęcia prawie wstrzymała oddech. Zapytałam, czy może być taki brat, no i na szczęście dla nas wszystkich został zaakceptowany. Potem atmosfera wyraźnie się rozluźniła, a lody zostały zupełnie przełamane, kiedy rodzeństwo wymieniło się prezentami – niespodziankami. Karolinka dała bratu – jak nazywa – „miękkiego lewka”, czyli taki kocyk – przytulankę, a on jej pierwszy zegarek.

#### A teraz jest troskliwą siostrą?

Rozmawiając z Karolką o narodzinach brata nie mówiliśmy, jak to będzie fantastycznie, bo będziecie się teraz razem bawić. Dlatego też uniknęliśmy rozczarowania związanego z tym, że brat póki co leży, śpi, je i płacze, a zabawa z siostrą zupełnie mu nie w głowie. Karolinki do niczego nie przymuszamy, a to co robi jest spontaniczne i wynika z jej potrzeb. Tak więc czasami uczestniczy przy kąpeli, a czasami woli w tym czasie obejrzeć bajkę i jest to zupełnie normalne i naturalne. Sporo pomaga, jest troskliwa i opiekuńcza, ale też nie zrezygnowała ze swoich zainteresowań, koleżanek i sposobu spędzania czasu jaki lubiła, zanim pojawił się Mikołajek. W codziennych sytuacjach natomiast bardzo dba o to, żeby Mikołaj nie był pomijany, zabiega o jego interesy i momentami jest wręcz jego rzecznikiem.

## KUPON KONKURSOWY W KONKURSIE „MIEJSCE pociecz”

Oddaję swój głos na:

Nazwa miejsca: .....

Adres miejsca: .....

Imię i nazwisko głosującego: .....

Adres e-mail lub numer telefonu głosującego: .....

Kupon należy wyciąć, wypełnić i wysłać na adres:  
Miesięcznik „MIASTO pociecz”  
ul. Magnoliowa 5/3, 32-031 Mogilany

MIASTO  
**pociecz**  
miesięcznik i portal dla rodziców



Jak robiła z babcią palmę przed Wielkanocą, to pamiętała, żeby przygotować też mniejszą dla brata, a potem w kościele poszła się upomnieć o nagrodę także dla niego. Oczywiście nie jest tak idyllicznie cały czas, bo zaniepokoiłoby mnie to jeśli nie jako mamę, to na pewno jako psychologa. Jest normalnie, a co za tym idzie – jesteśmy co jakiś czas punktowani i regularnie wystawiani na próbę. Mam świadomość też, że to dopiero sam początek naszego rodzicielstwa dwójki i jesteśmy pełni pokory przed tym, co nas czeka w przyszłości. Wychowanie jednego dziecka to wielka odpowiedzialność, a wychowanie dwójki to znacznie poważniejsza sprawa, bo nie chodzi tylko o to, żeby wyrosli z nich szczęśliwi i dobrzy ludzie, ale także by w dorosłym życiu byli dla siebie ważnymi osobami. Patrząc wokół na przeróżne relacje między rodzeństwem okazuje się, że wcale nie jest to proste zadanie.

**Współczesne kobiety coraz później decydują się na ciążę. Wiele z nich zanim doświadczy cudu narodzin dziecka, musi przejść trudny proces leczenia niepłodności.**

Niepłodność jest chorobą cywilizacyjną. Wiąże się z tym, w jakich warunkach żyjemy, jak się odżywiamy, ile pracujemy, jaki prowadzimy tryb życia. Kobieta bardzo zaangażowana w swoją pracę, odsuwa decyzję o ciąży w nieskończoność. A biologia ma swoje prawa i czasami planuje za nią. Leczenie niepłodności jest zawsze trudne i pociąga za sobą szereg kosztów, nie tylko finansowych, ale także emocjonalnych i społecznych.

**Pani pacjentki, to kobiety świadome konieczności terapii, czy też przychodzą do gabinetu, bo ktoś inny zauważył, że jest taka potrzeba?**

Bywa z tym różnie. Najlepszą sytuacją jest, gdy kobieta jest świadoma potrzeby kontaktu z psychologiem i wie, po co przychodzi do specjalisty. Najtrudniej jest wtedy, gdy zostaje przysłana przez ginekologa, ale za bardzo nie jest przekonana, że psychoterapia może pomóc.

**Na jaką pomoc może liczyć kobieta w takim kontakcie z psychologiem?**

Współczesne leczenie niepłodności to oddziaływanie na co najmniej dwóch poziomach – biologicznym i emocjonalnym. Pierwsza grupa pacjentek leczonych z niepłodności, to kobiety wycieńczone samym leczeniem – takie pacjentki często konsultują w klinice leczenia niepłodności, z którą od lat współpracują,

gdzie pacjentki zmęczone są medykacją życia, technikami wspomaganego rozrodu i długotrwałą frustracją. Wtedy psycholog jest potrzebny, by uwolnić je od przewlekłego stresu. Drugą grupę stanowią pacjentki, u których diagnozuje się niepłodność idiopatyczną, czyli taką, w której nie znaleziono wyraźnych przyczyn biologicznych, mimo to kobieta nie może zajść w ciążę. Dotyczy to około jednej czwartej wszystkich pacjentek. Praca z nimi jest trudniejsza, bo trzeba dotrzeć do głębszych warstw podświadomości, które sprawiają, że kobieta nie dopuszcza do owulacji czy implantacji i na jakimś poziomie blokuje swoją płodność. Oczywiście nie jest tego świadoma i w toku terapii, która może trwać nawet kilka lat, dochodzimy co chodzi. Bardzo często przyczyna leży w konflikcie z matką, albo w traumatycznych doświadczeniach z dzieciństwa. Ale prawda jest taka, że właśnie dobra relacja z matką daje nam szansę na to, by samemu doświadczyć macierzyństwa.

**Często się zdarzają takie sytuacje, że kobieta jest pozostawiona samej sobie, bez wsparcia otoczenia?**

Sztab psychologów i psychoterapeutów nie zastąpi naturalnej sieci wsparcia, a w przypadku leczenia niepłodności takim powinni być dla siebie małżonkowie. W ogóle mówimy o kobietach leczących się z powodu niepłodności, a przecież jest to problem, który dotyczy pary, przechodzącej w całym procesie leczenia trudny czas. Zdarza się, że konsultują pary, gdzie widać, że im nawzajem na sobie za-

leży i na tym, żeby mieć dziecko, ale kompletnie nie mogą się porozumieć, bo mężczyzna rozmawia na innym poziomie niż kobieta i mają całkowicie inne oczekiwania.

**Leczenie niepłodności polega na współpracy z ginekologiem i psychologiem. Czy lekarz ma zawsze tego świadomość, że jest taka potrzeba?**

Ginekolodzy zaczęli dostrzegać, że ciało i psychika to są naczynia połączone i zarówno w przypadku leczenia niepłodności jak i przy patologii ciąży dostrzegają, że psycholog jest osobą ważną w zespole.

**Czy taka terapia zawsze kończy się sukcesem?**

Oczywiście, że nie, bo w żadnej dziedzinie medycyny nie ma gwarancji sukcesu. Za to powodzenia ogromnie cieszą. One mają swoje historie, imiona, zapadają w pamięć i nawet po latach potrafią mnie wzruszyć. To są moje sukcesy zawodowe, które dają wielką radość i satysfakcję z pracy. Psychoterapia nie jest jednak sztuką magiczną, która pomoże wszystkim. Często jest tak, że w pewnym momencie zmienia się kierunek i na przykład, jeśli się okazuje, że kobieta nie zachodzi w ciążę, to w procesie psychoterapii zaczynamy zastanawiać się nad tym, jak można sobie wyobrazić życie bez dziecka albo przygotować się do adopcji. Ważne jest, by podążać za pacjentem i pomagać mu w rozumieniu trudności, z jakimi musi się mierzyć na różnych etapach leczenia.

Rozmawiała: Barbara Stępień



## Pierwsze dni maluszka w żłobku

O adaptacji i pierwszych dniach dziecka w żłobku opowiada **Marta Leszko-Gawor**, psycholog, Dyrektor Centrum Zdrowego Rozwoju „Czyżyk” w Krakowie.

### Pierwsze dni w żłobku:

Pozostawienie dziecka pod opieką w żłobku wiąże się z ogromnymi dylematami i pytaniami: „Czy to dobre miejsce?”, „Czy dziecko znajdzie tam ciepło i uwagę?”, „Czy będzie przytulane, kiedy będzie tego potrzebowało?” itd.

Na te pytania często trudno udzielić odpowiedzi, tak aby Rodzice poczuli się pewnie. Dopiero czas pokazuje, czy dziecko jest pod dobrą opieką. Istotne jest, aby wybraną placówkę i personel w niej pracujący obdarzyć „kredytem zaufania”. To pozwoli, aby w tym pierwszym etapie adaptacji dziecka miało ono oparcie w Rodzicach i czuło, że oni wierzą w fachowość i przychylność osób, które będą się zajmowały ich maleństwem.

Drugą bardzo istotną kwestią w pierwszym etapie adaptacji dziecka jest proces rozstania z Rodzicem. Dzieci bardzo różnie reagują przed wejściem do sali zabaw, a czasami już przed samym budynkiem. Jedne płaczą, inne wchodzą po cichutku, jakby chciały być niezauważone, a jeszcze inne bez żadnego problemu machają rodzicom na pożegnanie. Dla maluszków, które płaczą bardzo ważną jest postawa Rodzica i nie przeciąganie rozstania. Często uspokojenie następuje tuż po wejściu na salę i zobaczeniu innych bawiących się dzieci. Ważne jest jednak pozwolenie dziecku na płacz. Małe dzieci nie mają innych

wypracowanych mechanizmów radzenia sobie z trudnościami takimi jak pojawiające się nowe otoczenie, nowe osoby opiekujące się dzieckiem, nowy rytm dnia. Płacz to naturalna reakcja i nie powinniśmy tej reakcji krytykować, a spokojnie pozwolić wyplakać się w ramionach Cioci. Nie uspokajamy też dziecka słowami „już wszystko dobrze, nie płacz” itp. Raczej starajmy się dać poczucie zrozumienia dla uczuć dziecka mówiąc „rozumiem, że jest Ci trudno, że tęsknisz” itp.

Proces adaptacji do nowej sytuacji to też moment, kiedy maluszek może potrzebować więcej przytulania, może też chcieć wrócić do smoczka, pieluszek, a może też zacząć chorować. Na tym etapie otoczenie dziecka opieką, przytulaniem, rozmawianiem czy opowiadaniem o żłobku zazwyczaj powoduje, że emocje wracają do normy.

W całym tym procesie zawsze Rodzic może liczyć na wsparcie i fachową pomoc personelu żłobka. Współpraca, dzielenie się uwagami i szukanie rozwiązań jest kluczowe dla procesu adaptacji. Każde dziecko jest inne, reaguje w inny sposób i bardzo ważne jest indywidualne podejście do całego procesu zmiany, który ma wpływ na funkcjonowanie nie tylko dziecka, ale i całej Rodziny. Każdy Żłobek przyjmuje też inną formę adaptacji dziecka np. jest to kilka godzin spędzonych w żłobku wspólnie z Rodzicem, a następnie kolejne dni dziecko zostaje samo stopniowo i ma stopniowo zwiększaną liczbę godzin w żłobku.

### Żłobkowy rytm dnia:

● **Pory spania:** Jeśli maluszek ma 6-7 miesięcy i ma dwie lub trzy drzemki dostosowujemy

się do tego. Potrzeba snu dla takiego maleństwa jest pierwszorzędna i w żaden sposób nie chcemy zmieniać przyzwyczajeń. Z czasem regulujemy pory spania, oczywiście wszystko odbywa się za zgodą Rodziców, tak, aby dziecko mogło uczestniczyć w zajęciach proponowanych przez Żłobek. Wszystko to wymaga współpracy z Rodzicami i utrzymania nowych pór spania również w czasie pobytu w domu.

● **Posiłki:** W naszym Czyżykowym żłobku pozwalamy dzieciom na samodzielność. Dzieci same uczą się jeść kosztem rozlanych zupek i poplamionych ubranek. Oczywiście Ciocie pomagają w tej nauce, aby dzieci nie zostały z pustymi brzuchkami, a dużymi plamami na sobie. Czasami zdarza się tak, że jedno dziecko chwilę czeka na pomoc Cioci, ale to uczy też dzieci cierpliwości i dostrzegania, że inne maluchy także potrzebują pomocy.

### Żłobki, a przepisy:

Tym co reguluje funkcjonowanie żłobków i Klubów Malucha jest Ustawa z dnia 4 lutego 2011 r., która dokładnie określa m.in. to, kto może zostać opiekunem w żłobku i jaka liczba dzieci przypada na jednego opiekuna.

Żłobki, które są zarejestrowane w Urzędzie Miasta są regularnie kontrolowane, zarówno przez urząd jak i przez Sanepid. Przed dopuszczeniem żłobka do użytkowania placówka przechodzi też kontrolę Państwowej Straży Pożarnej, która ma na celu sprawdzenie bezpieczeństwa przeciwpożarowego w miejscu pobytu dzieci.

**Marta Leszko-Gawor, Psycholog, Dyrektor Centrum Zdrowego Rozwoju „Czyżyk”**

reklama



Najmłodsze lata życia dziecka stanowią bazę dla jego przyszłego rozwoju, dlatego dla Waszych Skarbów i dla Was Drodzy Rodzice stworzyliśmy miejsce przyjazne Rodzinie.

Więcej informacji na stronie [www.czyzyk.org.pl](http://www.czyzyk.org.pl).

**Skontaktuj się z nami – [biuro@centrumzdrowegorozwoju.pl](mailto:biuro@centrumzdrowegorozwoju.pl),  
tel. 515-474-310.**

**Nasze siedziby:  
ul. Moczydło 7a  
ul. Siewna 10**

W **Centrum Zdrowego Rozwoju „Czyżyk”** oferujemy:

- opiekę dla dziecka w Żłobku,
- diagnozę i terapię Integracji Sensorycznej,
- diagnozę i terapię psychologiczną,
- diagnozę i terapię logopedyczną,
- rehabilitację niemowląt i małych dzieci,
- PrzedPrzedszkole,
- twórcze zajęcia dla maluchów.

# Rodzina

O żłobkach, urlopach ojcowskich oraz Ogólnopolskiej Karcie Dużych Rodzin rozmawiamy z **Małgorzatą Marcińską**, wiceministrem w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej.

W kolejce do krakowskich żłobków samorządowych co roku ustawia się od 1000 do nawet 1500 maluchów, a w całym Krakowie dzieci, które mogłyby korzystać z tej formy opieki jest prawie 20 tysięcy. Tymczasem w naszym mieście mamy zaledwie 22 żłobki publiczne i 63 prywatne. Kiedy będzie lepiej?

Sytuacja się poprawia. Dzięki tzw. ustawie żłobkowej liczba miejsc opieki dla najmłodszych w całym kraju w ciągu trzech lat wzrosła prawie czterokrotnie. Na koniec 2010 roku działały 392 żłobki, teraz mamy 1511 instytucji opieki dla najmłodszych – żłobków i klubów dziecięcych. Będzie ich jeszcze więcej. Oprócz środków krajowych, wykorzystujemy także unijne. Ministerstwo do marca podpisało 225 umów na stworzenie nowych miejsc opieki współfinansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS). Ponad 215 mln zł umożliwi stworzenie 336 placówek dla maluchów oraz zatrudnienie prawie 50 opiekunów dziennych. Docelowo dzięki współfinansowaniu z EFS w projektach nadzorowanych przez ministerstwo wsparcie ułatwiające powrót do pracy otrzyma 8.5 tys. rodziców.

**Czy są jakieś kryteria, według których przyznawane są miejsca w żłobkach powstałych ze środków unijnych?**

Wsparcie otrzymują osoby powracające na rynek pracy, które są bezrobotne, nieaktywne zawodowo, przebywają na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym.

**Właściciele żłobków stworzonych za pieniądze unijne otrzymują dotację, która pozwala teraz na ustalenie czesnego w wysokości około 350 zł. Gdy jej zabraknie żłobki będą musiały podnieść opłaty do co najmniej 900 zł, żeby nie zniknąć z rynku.**

Warunkiem udziału w programie było zobowiązanie, że żłobek będzie działał przez pięć



FOT. NATALIA WŁODARCZYK

lat od zakończenia projektu, czyli grudnia 2014 roku.

**Ale mogą być trudności, bowiem kwota 900 zł dla wielu rodziców jest nieosiągalna. Jak nie zapać do żłobki, na które wydano unijne pieniądze będą puste.**

Pomocą mogą być regionalne programy operacyjne, oraz resortowy program „MALUCH”, gdzie są zabezpieczone środki na wsparcie placówek dla najmłodszych. Jesteśmy w stałym kontakcie z samorządami. To właśnie im w szczególnie sposób powinno zależeć na utrzymaniu już istniejących miejsc dla najmłodszych.

**Wspomniała Pani o opiekunach dziennych. Choć Kraków na stworzenie dla nich miejsc po-**

**zyskał unijne pieniądze w ramach programu „Zaraz wracam”, to jednak taka forma wsparcia nie cieszyła się zbyt dużym zainteresowaniem.**

Opiekun dzienny jest mało popularny w całej Polsce, nie tylko w Krakowie, bo to wciąż nowe rozwiązanie. Najwięcej opiekunów dziennych zgłosiło się w województwie mazowieckim – 15, dolnośląskim – 13 oraz warmińsko-mazurskim – 10.

**Ale są też problemy z naborem rodziców. W Krakowie jeden przeszkolony opiekun przez miesiąc zajmował się dzieckiem, a po tym czasie zrezygnowano z jego usług.**

Rodzice po prostu nie mają zaufania do obcych osób i boją się zostawiać swoje dzieci pod opieką w ich prywatnych mieszkaniach. Kra-

# jest najważniejsza

ków wpadł jednak na pomysł, jak zachęcić rodziców do skorzystania z programu „Zaraz wracam”. Postanowił zorganizować opiekę dziennych opiekunów w pomieszczeniach żłobków samorządowych. Zwrócił się w tej sprawie do Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej i uzyskał pozytywną opinię. Dzięki temu od marca czterech dziennych opiekunów zajmuje się maluchami na terenie trzech samorządowych żłobków. W sumie mają pod swoją opieką 12 dzieci. Nad pracą czuwają dyrektorki żłobków. Dzieci, którymi zajmują się opiekunowie mogą też uczestniczyć w zabawach i zajęciach dodatkowych organizowanych dla dzieciaków ze żłobka.

## Docelowo Kraków chce zatrudnić 10 opiekunów dla 30 dzieci. Jednak nie jest to duża liczba.

Opiekun jest dobrym rozwiązaniem w mniejszych miejscowościach, gdzie nie funkcjonują na przykład żłobki. Za to w Krakowie możemy zaobserwować wzrost liczby innych form opieki nad dzieckiem: niań i klubów dziecięcych. Warto podkreślić, że województwo małopolskie znajduje się na 5 miejscu pod względem liczby wszystkich instytucji opieki nad dzieckiem. Jest ich obecnie 130. Z kolei w samym Krakowie w ubiegłym roku – w ramach programu „Maluch” – w przekazano dotacje 53 instytucjom w kwocie 2 mln 640 zł. Powstało ponad 1200 miejsc opieki nad dzieckiem.

## Dwa lata temu weszły w życie przepisy o możliwości optacania przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych składek za nianie. Czy rodzice częściej zgłaszają fakt ich zatrudnienia?

Nianie sprawują opiekę nad dziećmi na podstawie tzw. umowy uaktywniającej. ZUS odprowadza składki: emerytalną, rentową i wypadkową od płacy minimalnej. Dziś składki opłacane są za ponad 9 tysięcy niań.

## Pani Minister, kilka miesięcy temu zakończyła się kampania zachęcająca do korzystania z urlopów ojcowskich. Czy przyniosła zamierzony efekt?

Pokazując nowe rozwiązania w zakresie urlopów macierzyńskich, ojcowskich i rodzicielskich upowszechnialiśmy idee równych szans na rynku pracy. Wskazywaliśmy na korzyści rodziców i pracodawców, jakie dają urlopy rodzicielskie. Rodzice wychowujący dzieci są kompetentnymi pracownikami, znakomicie potrafią organizować sobie czas pracy i zadania, a chorym dzieckiem mogą opiekować się zarówno mamy jak i ojcowie. Zmiana stereotypów myślenia o pracownikach wychowujących dzieci wymaga jednak czasu. Kampania pokazywała, jak ważna jest rola ojca w wychowaniu dziecka. Materiały informacyjne dla rodziców były przekazywane poprzez Urzędy Stanu Cywilnego. Przygotowaliśmy także audycje telewizyjne oraz spot radiowy. W Kongresie Ojców, kończącym kam-

panię, uczestniczyło ponad 400 osób. Wspólnie z rodzicami, ekspertami oraz przedstawicielami organizacji pozarządowych rozmawialiśmy o kwestiach najistotniejszych z punktu widzenia współczesnej rodziny.

## Ile osób skorzystało z możliwości wzięcia urlopu ojcowskiego?

W styczniu tego roku było ich 45 tys. – dwukrotnie więcej niż w grudniu 2013. Dla porównania w styczniu 2013 r. na urlopie ojcowskim przebywało 21 tys. osób.

## Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej zapowiedziało wprowadzenie Ogólnopolskiej Karty Dużych Rodzin. Kiedy będzie można z niej skorzystać?

Trwają jeszcze ostateczne ustalenia i wkrótce projekt Karty Dużej Rodziny trafi pod obrady rządu. Chcemy ją uruchomić w najszybszym możliwym terminie. W Polsce jest prawie 627 tys. rodzin, którym ta karta będzie przysługiwać. Dzięki niej rodzice i dzieci będą mogli korzystać z ulg i zniżek za wstęp do instytucji podległych właściwym ministrom (m.in. muzeów, parków narodowych i rezerwatów przyrody, obiektów i urządzeń sportowo-rekreacyjnych). Obecnie do karty przystąpiło ponad 100 partnerów komercyjnych oraz wiele instytucji państwowych. W Krakowie zgodziło się już m.in. Muzeum Narodowe.

reklama

## Żłobek niepubliczny **Uśmiechnięty Domek**



W Żłobku **Uśmiechnięty Domek** sprawujemy opiekę nad niewielką grupą dzieci. Naszym maluszkom oferujemy prawdziwie domową atmosferę. Czas pełen wesołych zabaw, mądrych aktywności, błęgiego odpoczynku w bezpiecznych, higienicznych warunkach. Każdego dnia nasze maluszki zdobywają nowe, ciekawe doświadczenia i umiejętności. Uczestniczą w zabawach muzycznych, plastycznych, ruchowych – również na świeżym powietrzu, w rytmice i logopedii. Nad dziećmi czuwa wykwalifikowana kadra.

**Posiadamy Dotację UM.**

**U nas dzieci są szczęśliwe!**

Zapraszamy w godz. 06<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup>

**Żłobek Niepubliczny Uśmiechnięty Domek**

Ul. Bobrzyńskiego 39b/26 ( Osiedle Europejskie-Praga)

Tel. 604418435

[www.usmiechniety-domek.pl](http://www.usmiechniety-domek.pl), [biuro@usmiechniety-domek.pl](mailto:biuro@usmiechniety-domek.pl)

# Artystyczna Akademia Malucha – miejsce odkrywania talentów

Rozmowa z **Olgą Rodakowską**, pedagogiem – nauczycielem tańca, która uczy dzieci różnych form tanecznych w oparciu o autorski program; prowadzi również szkolenia dla nauczycieli w kraju i za granicą z zakresu metodyki nauczania tańca u dzieci w różnych grupach wiekowych; jest wykładowcą z zakresu motoryki dużej w Akademii Ignatianum w Krakowie; a od 2009 roku prowadzi Artystyczną Akademię Malucha – kreatywny żłobek artystyczny. Jest również mamą sześciolatniej Alicji oraz pięcioletniej Natalii

## Czy wszystkie dzieci potrzebują stymulacji, by prawidłowo się rozwijać?

Na pewno odpowiednio stosowana może im pomóc w rozwoju. Czasem jednak rodzice próbują na siłę przyspieszyć rozwój dziecka, ucząc je siadać lub chodzić, kiedy nie jest ono jeszcze na to gotowe.

## Robiąc tak myślą, że pomagają dziecku w rozwoju, a tak naprawdę wyrządzają mu krzywdę?

Zbyt wczesne sadzanie malucha może doprowadzić do skrzywienia kręgosłupa, gdyż mięśnie nie są jeszcze na tyle silne, by utrzymać ciało, a zwłaszcza dużą niemowlęcą główkę. Z kolei zbyt szybkie stawianie malucha na nogi może spowodować pominięcie bardzo ważnej fazy w rozwoju, jaką jest pełzanie i rączkowanie.

## Czym to grozi?

Zaburzeniem lateralizacji, przez co dziecko może mieć w przyszłości problemy w szkole z dysleksją czy dysgrafią.

## Czasem dzieci same pomijają ten etap. Można „zmusić” dziecko do rączkowania?

Można. Mieliśmy w żłobku dziewczynkę, która nie chciała rączkować. Przychodziła do niej fizjoterapeutka i uczyła, jak to robić. Ustawiała ją w odpowiedniej pozycji i poprzez zabawę zachęcała do rączkowania. Podobny problem miałam z moją starszą córką, jednak dzięki ćwiczeniom rączkowała przez miesiąc. Ćwiczenia z rączkowania przydają się też starszym maluchom, które potrafią już chodzić. Mamy taką zabawę w żłobku, że dzieci chodzą po dywanie na czworakach w rytm muzyki udając pieski i kotki. Taka zabawa doskonale uczy koordynacji ruchowej. **Rodzice często są jednak niecierpliwi; denerwują się na przykład, że synek znajomych potrafi już**

**siedzieć lub chodzić, a ich dziecko jeszcze nie. Jak można pomóc maluchowi w rozwoju, nie robiąc mu przy okazji krzywdy?**

Dobrym ćwiczeniem dla niemowlaka jest leżenie na brzuchu, co wymusza podnoszenie głowy i wzmacnia kręgosłup oraz mięśnie. To najbezpieczniejsze ćwiczenie na początek.

## Nie wszystkie dzieci lubią leżeć na brzuchu.

Oczywiście nic na siłę. Moja córka też tego nie lubiła, dlatego nie zmuszałam jej do tego, tylko zachęcałam pokazując zabawki. Teraz na rynku są dostępne specjalne poduszki do leżenia na brzuszku, które unoszą klatkę piersiową, przez co dziecku jest wygodniej w tej pozycji. Można też zaopatrzyć się w rodzaj podstawki – karuzeli, na której dziecko leżąc na brzuchu łatwiej się obraca i nie jest wgniecionie w materac czy podłogę, więc łatwiej mu oddychać i podnosić głowę. Ważne jest, żeby maluch spędzał na brzuszku jak najwięcej czasu, bo to przygotowuje go do pełzania i rączkowania.

## A co pomoże przedszkolakowi w rozwoju ruchowym?

Przeskakiwanie przez przeszkody i ćwiczenie równowagi. Na spacerze czy w drodze do przedszkola pozwólmy dziecku chodzić po krawężnikach i pokonywać różne przeszkody. W domu możemy zwykłą taśmą malarską wyznaczyć na podłodze trasę z torem przeszkód. W naszych żłobkach ulubioną zabawką maluchów są duże klocki – kształtki, z których dzieci budują przeszkody do pokonania. Świetnym pomysłem dla dzieci od drugiego roku życia są rowerki biegowe, dzięki którym maluchy ćwiczą równowagę i potem łatwiej jest im przesiąść się na zwykły rower. Jeżdżenie na trójkołowym rowerku z pedałami też jest ważne, bo dziecko przebijając nogami ćwiczy koordynację ruchową.

## W Artystycznej Akademii Malucha kładziecie nacisk jednak nie tylko na rozwój ruchowy.

Nasz żłobek jest nastawiony na wszechstronny rozwój dziecka, które jest cały czas stymulowane, nie tylko ruchowo, ale także intelektualnie. Zresztą jedno i drugie można doskonale ze sobą połączyć. Nasze maluchy uwielbiają zabawę polegającą na recytowaniu wiersza o Panu Hilarym przy jednoczesnym bieganiu po sali w poszukiwaniu okularów. Dzięki takiej inscenizacji dzieci szybciej zapamiętują treść, a przy okazji doskonalią swoją motorykę. Sześć lat temu zakładałam Akademię z myślą o własnych dzieciach. Zależało mi, żeby ich czas spędzony w żłobku nie został zmarnowany, by miały tu możliwość



FOT. ARCHIWUM

uczestniczenia w różnorodnych zajęciach, i że bym nie musiała biegać z nimi po całym Krakowie w poszukiwaniu ciekawych propozycji. Dlatego od samego początku zatrudniałam w żłobku ekspertów, dzięki którym dzieci mogą się wszechstronnie rozwijać. Nawet maluszki, które uczestniczą biernie w zajęciach, rozwijają się dzięki temu lepiej i czerpią z tego przyjemność.

## Jacy fachowcy odwiedzają żłobek?

Zatrudniam tylko ludzi z pasją, specjalistów, którzy są ekspertami w tym co robią i mają ciekawe pomysły na pracę z dziećmi. Przychodzi do nas plastyk, muzyk, mamy zajęcia teatralne, taneczne z różnych form tańca, ekologiczne. Raz w tygodniu każde dziecko objęte jest opieką logopedyczną – indywidualną lub grupową. Pani logopeda uczy maluchy mówić. Dzieci uwielbiają te zajęcia; mają swoje zeszyty, do których wklejają różne ćwiczenia. Dwulatki uczą się też czytać metodą Jagody Cieszyńskiej.

## Z jakim rezultatem?

Kończąc żłobek znają litery i mają wprowadzone pierwsze paradygmaty. Nawet ostatnio jeden z rodziców stwierdził, że jego o trzy lata starsze dziecko nie potrafi tyle, co młodsza córka chodząca do naszego żłobka. Mamy też język angielski.

## Czy to nie za wcześnie? Przecież dzieci w tym wieku dopiero zaczynają mówić po polsku.

Nie wymagamy, żeby nauczyły się perfekcyjnie mówić po angielsku. Chodzi raczej o to, żeby zaczęły się bawić tym językiem. Zresztą żadne nasze zajęcia dodatkowe nie mają za zadanie zrobić z dzieci geniuszy; chodzi o to, by je stymulować i pokazywać różne aktywności. W tym wieku traktują to jeszcze jako zabawę i chętnie uczestniczą w zajęciach. W Akademii prowadzimy też popołudniowe zajęcia dla przedszkolaków: są szachy, język angielski, taniec, nauka czytania i gra na skrzypcach metodą Suzuki. Nasz żłobek jako jedyna tego typu placówka w Polsce ma tytuł Miejsca Odkrywania Talentów, przyznawany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Artystyczna Akademia Maluchów ma w Krakowie dwa oddziały: Przy ul. Bitschana 4 na Czerwonym Prądniku oraz przy ul. Przemiaraki 23A na Ruczaju. Informacja i zapisy: tel. 695 052 095; [www.zlobekartystyczny.pl](http://www.zlobekartystyczny.pl).



# Japoński Dzień Dziecka w Krakowie

**K**odomo no hi – to największa w Muzeum Manggha impreza przeznaczona dla dzieci. Jej walorem edukacyjnym są konsekwentnie wprowadzane elementy japońskiej kultury – od ceremonii herbacianej aż po japońskie miasta i architekturę.

W tym roku impreza odbędzie się 4 maja o godz. 10.30. Temat główny to 20 urodziny Muzeum Manggha. Nie zabraknie konkursów, zabaw i urodzinowego tortu dla wszystkich gości.

– Kodomo-no hi – Dzień Dziecka ma w Japonii długą tradycję. Z tej okazji rodzice wraz z dziećmi wieszają na długich masztach całe rodziny karpie. Na samym szczycie proponujemy fukinagashi, potem karpia – tatę – magoi, mamę – higo i oraz małe karpie, przy czym liczba ich uzależniona jest od ilości dzieci w danym domu. Takie karpie co roku można oglądać przed naszym muzeum – opowiada Katarzyna Nowak, zastępca Dyrektora Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha

W starojapońskiej religii shin-to wierzą, że nowonarodzonemu dziecku należy zapewnić opiekę bogów. Przywoływano więc ich za pomocą bambusowego patyczka umieszczonego przed domem. Z biegiem czasu rodzice chcąc zwrócić na swoje dziecko uwagę i zapewnić mu pomyślność ustawiali nie patyczki, lecz gigantyczne maszty dochodzące nawet do 20 metrów długości. Potem wieszano na nich kolorowe tkaniny, które szybko zmieniły się w karpie. Historia karpie jest równie długa, jak historia bambusowych masztów. Wierzą w Japonii, że karpie po przepłynięciu pod prąd trudnego odcinka rwącej rzeki Huanh He zmieniają się w smoki – w silne zwierzęta obdarzone nadzwyczajną dobrocią i wiarą. Dlatego rodzice wieszając karpie składali równocześnie życzenia pomyślności swoim dzieciom. Pragnęli, by ich pociechy – tak jak karpie – posiadały siłę woli, aby w równie skuteczny sposób stawiać czoła przeciwnościom losu, a także by były tak dobre i śmiałe jak karpie koinobori.

Z kolei przedszkola i szkoły



FOT. ARCHIWUM MUZEUM MANGGHA



zapraszamy do skorzystania z oferty zajęć dla dzieci i młodzieży. Składają się one najczęściej z trzech elementów: wprowadzenia, czyli podstawowych informacji na temat Japonii, warsztatów origami, kaligrafii, ogrodów zen, zakładania kimona, ceremonii herbacianej (jeden do wyboru) i zwiedzania wystawy.

Z myślą o najmłodszej części publiczności wprowadzono Bajki Japońskie, podczas których dwu i trzylatki mają swoje specjalne miejsca do eksploracji i zabawy. Opowiadanie i czytanie bajek spoza naszego kręgu kulturowego ma za zadanie otworzyć dzieci (a także towarzyszących im dorosłych) na nowe, zupełnie inne doświadczenia. Uczy również tolerancji i pozwala na obserwację innego systemu wartości.

– Tak szeroka i różnorodna działalność edukacyjna jest możli-

wa tylko w jednym wypadku – gdy jest zainteresowanie publiczności. Tak się szczęśliwie składa, że nasza oferta ma swoich stałych odbiorców, roczna frekwencja w muzeum to ponad 100 000 osób. To właśnie twórcza, innowacyjna koncepcja naszych propozycji edukacyjnych decyduje o sukcesie frekwencyjnym – mówi dyrektor Katarzyna Nowak.

Takie spotkania z publicznością pozwalają również na wymianę myśli, oczekiwań i pomysłów. Ważnym elementem jest również zaangażowanie osób z obsługi galerii do czynnego w niej uczestnictwa, kreowania „ścieżki zwiedzania” i pomocy w wykonywaniu na wystawie zadań, choćby takich jak nauka origami. Odpowiednio publiczność chętnie wraca na kolejne wystawy i chętnie weźmie udział w proponowanych warsztatach i spotkaniach. (M.S.)



# Rodzinna noc w Muzeum Historycznym Krakowa

**P**okazy strzelania z łuku i rzucania włócznią, nocna wyprawa do Fortu Kościuszko, czy też gra zespołowa „Czyny bohaterskie na Rynku”. Te i wiele innych atrakcji dla najmłodszych oraz ich rodziców przygotowało w nocy z 16 na 17 maja Muzeum Historyczne Miasta Krakowa. Zabawa będzie doskonała.

## Pałac Krzysztofor

● godz. 17.45–19 Krakowski Lajkonik i rumuński cãiuț – bliscy kuzyni. Warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 5–9 lat, w czasie których uczestnicy będą zdobić modele koników obrzędowych zgodnie z krakowskimi i rumuńskimi wzorami ludowymi (rezerwacja miejsc)

● godz. 19–1 Zwiedzanie wystawy czasowej Świat Lajkonika. Konik na świecie

● godz. 19–20 Wieczorynka dla dzieci” Opowieść o harcach Lajkonika–Zwierzynieckiego Konika”

## Wieża Ratuszowa

● godz. 19–1 Orowadzanie z przewodnikiem – co 30 min. z wyjątkiem godz. 21.00. Ostatnie wejście o godzinie 0.30. Pierwszeństwo dla osób z rezerwacją dokonaną na stronie: [www.bilety.mhk.pl](http://www.bilety.mhk.pl)

## Barbakan

● godz. 18 – Palba armatnia na rozpoczęcie imprezy w wykonaniu farynarza Towarzystwa Strzeleckiego „Bractwo Kurkowe” w Krakowie i przywitanie gości

● godz. 20 i 22 Pokazy walk rycerskich

● godz. 20–23 Pokazy strzelania z łuku i rzucania włócznią oraz nauka strzelania – Krakowska Chorągiew Rycerska



FOT. ARCHIWUM MHK

● godz. 21.00 i 23.00 Spotkanie z Barbakanem – oprowadzanie Małgorzata Niechaj

## Mury Obronne

● godz. 19–1 Spotkanie z Marcinem Oraciewiczem

## Rynek Podziemny

● godz. 19–2 Wstęp na trasę turystyczną wyłącznie dla zwiedzających indywidualnie. Bilety można zarezerwować na stronie: [www.podziemiarynku.com](http://www.podziemiarynku.com) Liczba miejsc ograniczona. Orowadzanie przez przewodników

● godz. 17.00 „O bohaterach małych i dużych” – zajęcia dla dzieci (wiek 6–9 lat), sala edukacyjna w Podziemiach Rynku

● godz. 19–21 Czyny bohaterskie na Rynku – zespołowa gra miejska

## Kamienica Hipolitów

● godz. 19.00–1.00 Zwiedzanie wystawy stałej Dom mieszczkański

● godz. 19.00–1.00 Zwiedzanie wystawy czasowej Jedziemy do wód

● godz. 19.00, 20.30, 22.00 Sceny życia domu – jedziemy do wód.

Tej nocy w Kamienicy Hipolitów zabrzmiały głosy dawnych mieszkańców i muzyką. W domowym rozgardiaszu usłyszeć będzie można rozmowy o planach podróży i związanych z tym obawach, o pakowaniu kufrów i waliz oraz o tym, dokąd najlepiej byłoby pojechać. Inscenizacja w wykonaniu Bożeny Zawiaślak–Dolny, Ewy van Wees oraz Łukasza Lecha.

## Apteka pod Orłem

● godz. 19 Jak zmieścić życie w walizce? Warsztat dla młodzieży i dorosłych, prowadzenie: grupa edukacyjna Mifgash

● godz. 20 Wieczorny spacer po dawnym getcie (ok. 1,5 h), prowadzenie: Kinga Kołodziejka

## Ulica Pomorska

● godz. 19 Otwarcie w Parku Krakowskim schronu przeciwlotniczego przez Małopolskie Stowarzyszenie Miłośników Historii „Rawelin”

## Dom Zwierzyniecki

● godz. 18–19 Pod znakiem Orła – warsztaty edukacyjno–plastyczne dla dzieci

● 9.00–1.00 Zwiedzanie wystawy czasowej Świat Lajkonika. Konik na świecie

● 23.00 Latarki w dłoń! – nocna wyprawa do Fortu Kościuszko

## Dzieje Nowej Huty

● 18.00, 20.00, 21.00 Nocny spacer nowohuckimi ścieżkami: pl. Centralny – Arka Pana, start przed nowohuckim oddziałem MHK, os. Słoneczne 16

● Informacja i rezerwacje: Centrum Obsługi Zwiedzających, Rynek Główny 1, tel. 12 426 50 60, [info@mhk.pl](mailto:info@mhk.pl), [www.mhk.pl](http://www.mhk.pl) (M.S.)

reklama



Muzeum Historyczne Miasta  
Krakowa

CZASOPISMO MAŁYCH  
ODKRYWCÓW

# KrzySztoforek

Do nabycia w oddziałach Muzeum,

kioskach Ruchu

i salonach EMPIK



# Lekcje pod skrzydłami



FOT. ARCHIWUM

**M**uzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie przygotowało w tym roku pakiet edukacyjny, który ma służyć rozwijaniu twórczych zachowań dzieci, młodzieży i dorosłych. Zajęcia skierowane są do grup zorganizowanych, jak i do osób zwiedzających muzeum indywidualnie.

Jedną z ważniejszych aktywności edukacyjnych, prowadzonych z sukcesem już od trzech lat w Muzeum Lotnictwa Polskiego, jest Bon Kultury. W ramach projektu realizowane są trzy rodzaje zajęć: „Młody modelarz”, „Spotkanie z pilotem” i „Pod dobrymi Skrzydłami”. Te zajęcia to okazja do zapoznania się z historią lotnictwa w nowej formie poprzez: spotkanie z pilotem, możliwość wykonania modelu samolotu, czy próbę swych umiejętności na symulatorze lotów. Przez bezpośrednią bliskość z maszynami, zapach olejów i paliwa lotniczego, przenosimy się wszystkimi zmysłami w świat dotychczas dla nas niedostępny.

Elementy bloku edukacyjnego skierowane do grup organizowa-

nych to również lekcje muzealne, AEROLABoratorium, i Lotnicze Przedzskole 2014. W bloku edukacyjnym znalazły się tematy z zakresu historii Polski (I wojna z powietrza), historii powszechnej (Lotnictwo XXI) i historii regionalnej (Historia Lotniska Rakowice—Czyżyny). Dodatkowo w każdym wtorek można w kinie muzealnym „Lotnik” obejrzeć bezpłatnie film lotniczy. Seanse mają za zadanie pomóc poznać jeszcze dokładniej świat lotniczy.

Z kolei w czasie weekendu można skorzystać z zajęć edukacyjnych i spotkań prowadzonych przez pracowników muzeum i przyjaciół. Takie niedzielne imprezy pozwalają na rozwijanie wspólnych pasji dzieci, młodzieży i dorosłych.

● W celu dokonania rezerwacji prosimy o kontakt mailowy (katarzyna.zielinska@muzeumlotnictwa.pl, bon.kultury@muzeumlotnictwa.pl, kasa@muzeumlotnictwa.pl) lub telefoniczny (12) 640 99 60, (12) 640 99 61, (12) 642 40 70, (12) 642 40 71, (12) 642 87 00, (12) 642 87 01) wew. 1 lub 120.

## Nie tylko „Frozen” – nadrabiamy zaległości

**N**ie zmalał mój zachwyty „Krainą lodu”. Nie tylko mój – najnowsza disneyowska animacja skradła serca wszystkich, którzy ją widzieli i nawet licealiści wciąż chodzą po korytarzach, nucąc piosenki z tego przeuroczego filmu. I gdy tak rozmawiałam z moimi koleżankami i kolegami o przygodach Elsy i Anny oraz innych wspaniałych bajkach, do których często wracamy, dowiedziałam się, że jestem filmową ignorantką – nie znałam bowiem „Zaplątanych”.

Nadrobiłam więc tę okropną zaległość i obejrzałam (kolejną już ostatnio, tak się uczy młodzież) animację Disneya. Tym razem jest to również historia księżniczki. Ale akcja dzieje się w dużo cieplejszych warunkach atmosferycznych. Roszpunka została porwana rodzicom przez okrutną Gertrudę. Księżniczka nie miała okazji poznać swoich rodziców i okropną (nawet bardzo) staruchę traktowała jak matkę. Kobieta nie była jednak dobrą opiekunką – trudno nazwać dobrą opieką zamykanie dziecka w wieży. Roszpunka nie mogła jej opuszczać, całe swoje życie spędzała więc w, nie bójmy się tego słowa, więzieniu. Mogła co prawda otwierać okno, jednak... marna to pociecha.

Nie wspominałam o bardzo znaczącej dla fabuły sprawie – Roszpunka miała magiczne długie włosy, które zapewniały wieczną młodość (oraz szybkie dostanie się na szczyt wieży, były tak długie i mocne, że służyły jako lina...) jej opiekunce, która tę wieczną młodość zachować chciała wyłącznie dla siebie. Jej plan się jednak nie powiódł, ponieważ księżniczka (która o tym, że jest księżniczką, oczywiście wtedy jeszcze nie wiedziała) w swoje osiemnaste urodziny postanowiła zobaczyć z bliska magiczne tajemnicze światła, które co rok pojawiały się na niebie w dzień jej urodzin. Pomógł jej w tym... przystojny młodzieniec, który w dość dziwnych okolicznościach dostał się do wieży.

Ciąg dalszy nie jest trudny do przewidzenia, jednak nie psuje to dobrej zabawy podczas oglądania. Kto ma ochotę na kolorową, wesołą bajkę o optymistycznym przesłaniu, wzbogaconą uroczymi piosenkami, niech włączy „Zaplątanych”. Może i nie zachwycił mnie ten film tak jak „Kraina lodu”, niemniej jednak oglądało mi się go bardzo przyjemnie. Zresztą, niewykluczone, że gdybym zobaczyła historie Roszpunki wcześniej niż tę o losach Anny i Elzy, moje serce skłaniałoby się bardziej do dzieła, które dziś opisuję (wiele osób preferuje starszy film). Ale tak czy inaczej, „Zaplątanych” polecam. Pokażcie ich swoim dzieciom, nawet w ramach filmowej edukacji – żeby, tak jak ja, w wieku 17 lat nie miały zaległości.

# Profesor Wiolinek zaprasza do opery

**W** Operze Krakowskiej zacznie się niebawem cykl spektakli edukacyjno-muzycznych „Profesor Wiolinek”. Adresowany jest on do dzieci w wieku od 4 do 9 lat, a pierwsze dwa odcinki będzie można obejrzeć już 4 i 5 maja.

„Profesor Wiolinek” to kolejna już inicjatywa Opery Krakowskiej skierowana do najmłodszych widzów. Głównym bohaterem spektakli jest tytułowy profesor, który na prośbę dyrektora opery, pojawia się w krakowskim teatrze, by pomóc w rozwiązywaniu nietypowych kłopotów operowego świata. Na strychu spotyka swoją dawną przyjaciółkę – magiczną szafę. Za jej sprawą w każdym ze spotkań pojawia się inny gość specjalny, któremu profesor musi pospieszyć z pomocą. W tych trudnych zadaniach pomagają mu psotny Duch, podróżujący muzycznym wehikułem Wnuczek oraz mali widzowie spektaklu. Wspólnie będą musieli m.in. naprawić

duszę uszkodzonych skrzypiec, odnaleźć zaginiony skarb śpiewaczki oraz zmierzyć się z zaczarowanym fletem, siejącym zamęt w operze.

Dzięki interaktywnej fabule oraz muzycznemu charakterowi spektakli dzieci odkrywać będą tajniki operowego świata oraz poznawać związane z nim pojęcia, postaci i muzykę. Pozwoli to najmłodszym odbiorcom w przystępny sposób „oswajać” teatr operowy i uczyć się poprzez zabawę.

Pomysłodawcą, autorem scenariusza i reżyserem jest Paweł Wójtowicz, koncertmistrz w Orkiestrze Opery Krakowskiej, scenografię i kostiumy przygotowuje Bożena Pędziwiatr, a producentem jest Agnieszka Sztencel. Projekt otrzymał dofinansowanie ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Na pierwszy odcinek „Profesor Wiolinek i skrzyneczka z drewna” zapraszamy 4 i 5 maja, na kolejny „Profesor Wiolinek i zagi-

niony skarb” – 18 i 19 maja. Na kolejne części przygód Profesora Wiolinka, Opera Krakowska będzie zapraszać najmłodszych widzów aż do grudnia. Każdy ze spektakli potrwa ok. 1,5 godziny, a ich akcja rozgrywać się będzie na Scenie Kameralnej Opery Krakowskiej (IV piętro), która na potrzeby spektaklu, zamieniona została na strych opery.

Rezerwacji biletów można dokonywać w Organizacji Widowni Opery pod numerem telefonu 12 296 62 62 (63) lub mailowo – [bilety@opera.krakow.pl](mailto:bilety@opera.krakow.pl).

Oprócz spektakli dla dzieci i młodzieży, znajdujących się na stałe w repertuarze teatru, od listopada opera zaprasza także na cykl niedzielnych spotkań edukacyjnych „Poranki”, w których dzieci spotykają się z przedstawicielami różnych zawodów operowego świata. Poznają gmach opery i biorą udział w różnego typu warsztatach plastycznych, kostiumologicznych i muzycznych.

reklama

Paweł Wójtowicz

OPERA KRAKOWSKA

## Profesor Wiolinek

Odcinek 1  
Profesor Wiolinek i skrzyneczka z drewna  
4.05.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 5.05.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

Odcinek 2  
Profesor Wiolinek i zaginiony skarb  
18.05.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 19.05.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

Odcinek 3  
Profesor Wiolinek i zaczarowany flet  
8.06.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 9.06.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

Odcinek 4  
Profesor Wiolinek i zaszyfrowana wiadomość  
21.09.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 22.09.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

Odcinek 5  
Profesor Wiolinek i chochlik Figaro  
26.10.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 27.10.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

Odcinek 6  
Profesor Wiolinek i tajemnicza paczka  
9.11.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 10.11.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

Odcinek 7  
Profesor Wiolinek i grający wieloryb  
7.12.2014 godz. 10<sup>00</sup>; 8.12.2014 godz. 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup>

www.opera.krakow.pl

Dyrekcja Opery zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w terminach i tematyce spotkań

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Partner wydarzenia

Patron medialny wydarzenia

Mecenas Opery Krakowskiej

Sponsorzy

Patroni medialni



# Rodzinnie w Rabczańskim Zdroju

**R**abczański Zdrój – Medical Spa, Leśne Wzgórze, Willa Świt – to idealne miejsce na rodzinny weekend i dłuższe urlop. Starsi zadbają o zdrowie i wypoczynek, a młodsi mają doskonałe warunki do zabawy na świeżym powietrzu.

Rabczański Zdrój – Medical SPA to miejsce dla gości dbających o standard i zdrowie. Po tygodniach spędzonych w pracy, warto podczas urlopu rozgrzać się w kompleksie saun, jacuzzi oraz łaźni rzymskiej. Aby pomóc zmęczonym mięśniom, zredukować stres i poprawić sobie samopoczucie najlepsze będą masaże i zabiegi na bazie naturalnych kosmetyków. Taki masaż antystresowy z czekolady, pomarańczy i chili naprawdę przynosi ulgę, a zabiegi na bazie koziego mleka i chińskiej śliwki lychee poprawią wygląd naszej skóry.

Dla najmłodszych ośrodek przygotował pokój zabaw, a także bogaty program rekreacyjny m.in. malowanie na szkle, zabawy z masą gipsową, wizytę u garncarza, wyjście do Teatru La-

lek RABCIO. W niedzielne przedpołudnia dzieci mogą uczestniczyć w akademii kulinarnej, podczas której samodzielnie przygotowują potrawy. Pięką ciasto, lepią pierogi, a także przygotowują sałatki.

Leśne Wzgórze to hotel malowniczo usytuowany na zboczu góry „Krzywoń” z dala od ruchu samochodowego i miejskiego zgiełku. Dzięki swemu atrakcyjnemu położeniu stanowi idealną bazę wypadową dla osób uprawiających turystykę pieszą i wszelkie formy aktywnej rekreacji.

Zdrowe żywienie to wizytówka Uzdrowiska Rabka, więc można tu zamówić opracowanie indywidualnej diety, stosownie do kondycji i potrzeb organizmu. Hotel „Leśne Wzgórze” jest też miejscem przyjaznym dzieciom. Dla maluchów organizowane jest mini przedszkole. Dzięki temu, że teren obiektu jest ogrodzony, maluchy mogą bezpiecznie bawić się i to na dużym placu zabaw. Przy grupie co najmniej dziesięciu dzieci organizowany jest program edukacyjno-rekreacyjny m.in. lepienie z masy solnej, czy ma-

lowanie na szkle. Hotel „Leśne Wzgórze” to także obiekt przyjazny zwierzętom.

Willa Świt to kameralny ośrodek położony w spokojnej dzielnicy uzdrowskiej, w samym sercu Rabki–Zdroju. Jest tu profesjonalna obsługa, domowa atmosfera i co ważne możliwość wypoczynku w otoczeniu naturalnej zieleni. Kuchnia proponuje m.in. żywienie dietetyczne. Jest też ogród z miejscem na grilla, ognisko lub zabawę dla dzieci.

Goście Leśnego Wzgórza i Willi Świt mają też możliwość korzystania ze strefy SPA w budynku Rabczańskiego Zdroju oraz z zabiegów leczniczych w Centrum Zdrowia i Urody zlokalizowanym przy ul. Orkana 49, odległym od obiektu o ok. 250 m.

- Rabczański Zdrój – Medical Spa, tel: +48 18 26 93 410, 34–730 Rabka Zdrój, ul. Roztoki 7
- Leśne Wzgórze, tel: +48 18 26 92 701, 26 76 218, 26 93 410, 34–700 Rabka Zdrój, ul. Pasiczna 4
- Willa Świt, tel: +48 18 26 76 663, 34–700 Rabka Zdrój, ul. Brzozowa 1

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 Zdrój ul. Orkana 49,  
tel. 18 26 92 674 lub 18 26 76 028

## dla rodziców

– Jaskinia solna – jacuzzi – masaż relaksacyjny na bazie oleju z Termalną Rabczańską Solanką – kąpiel solankowa – inhalacje solankowe

## dla dzieci

– solna kraina – kąpiel bąbelkowa – dziecięcy raj – solankowe szaleństwo – śpiwający kapturek w solankowym lesie

Pakiet zabiegów dla całej rodziny

teraz tylko **160 zł**

zamiast 320 zł

# Jan Paweł II w oczach dzieci

**T**aki duży, taki mały... święty Jan Paweł II i ja – Papież Polak w oczach dzieci i młodzieży to tytuł konkursu plastycznego, który został ogłoszony przez Bibliotekę Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie w związku z rokiem kanonizacji bł. Jana Pawła II – Patrona Uczelni.

Komisja konkursowa oceniła prawie 1500 prac przyznając uczestnikom nagrody i wyróżnienia, które wręczono podczas uroczystej gali w auli Biblioteki UPJPII 25 marca 2014r.

– Liczba nadesłanych prac przeszła nasze oczekiwania. Do konkursu przystąpiły przedszkolaki i uczniowie z całego kraju, prace zostały wykonane różnorodnymi technikami. Dziękujemy wszystkim dzieciom, ale także i rodzicom, dziadkom oraz nauczycielom, którzy wsparli naszą inicjatywę. Prace były nadsyłane pocztą, ale większość z nich została dostarczona do biblioteki osobiście przez rodziców dzieci, jak i ich opiekunów – mówi Magdalena Nagieć, p.o. dyrektora Biblioteki UPJPII.

Cel konkursu był oczywisty. Chodziło o rozbudzenie zainteresowania życiem i nauczaniem Jana Pawła II. Konkurs został ogłoszony na tydzień przed zimowymi feriami w Małopolsce, by dzieci mogły więcej czasu poświęcić na przygotowanie prac. Każdy z uczestników miał pokazać, jak widzi Jana Pawła II, wykonując prace dowolną techniką i w dowolnym formacie. Mogły to być rysunki, ale także prace przestrzenne z plasteliny, modeliny, masy solnej czy gipsu. Organizatorzy postawili jednak trzy warunki. Prace miały być wykonane indywidualnie i nie mogły być wcześniej publikowane lub przedstawiane na innych konkursach.

Do konkursu ostatecznie dopuszczono 1498 prac maluchów i uczniów z placówek oświatowych i kulturalnych niemal z całej Polski. Komisja dokonała oceny poszczególnych prac w czterech kategoriach wiekowych biorąc pod uwagę oryginalność, zgodność z tematyką konkursu, dobór technik plastycznych oraz poziom artystyczny w poszczególnych grupach wiekowych. Nagrody i wyróżnienia przyznano w kategoriach: przedszkole i klasa zero, klasy I–III szkoły podstawowej, klasa IV–VI szkoły podstawowej i klasa I–III gimnazjum. W dwóch ostatnich kategoriach były również wyróżnienia specjalne, a ponadto pracownicy Biblioteki UPJPII przyznali trzy wyróżnienia.



## Nagrody w kategorii przedszkole i klasa zero otrzymali:

I miejsce – Zuzanna Kałwa (Kraków, Klub Kultury „Piaskownica”), II miejsce – Przemysław Sikora (Kraków, Młodzieżowy Dom Kultury K.I. Gałczyńskiego), III miejsce – Gabriela Bojko (Kraków, Młodzieżowy Dom Kultury K.I. Gałczyńskiego), IV miejsce – Alicja Smoter (Kraków, Przedszkole nr 42 Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej), V miejsce – Adaś Wilk (Kraków, Młodzieżowy Dom Kultury K.I. Gałczyńskiego).

## Nagrody w kategorii klas I-III szkoły podstawowej otrzymują:

I miejsce – Maria Kotulska (Wieradów – Publiczna Szkoła Podstawowa), II miejsce – Hanna Popowicz (Radziszów, Zespół Szkół Publicznych), III miejsce – Roksana Pelson (Kraków, Szkoła Podstawowa nr 7), IV miejsce – Patrizia Giulian (Kraków, Szkoła Podstawowa nr 7).

## Nagrody w kategorii klas IV-VI szkoły podstawowej otrzymali:

I miejsce – Łucja Płaszczyk (Połom Duży, Szkoła Podstawowa), II miejsce – Selena Fialna Fikas (Porąbka Uszewska, Zespół Szkół), III miejsce – Sebastian Ryś (Jasienica, Szkoła Podstawowa).

## Nagrody w kategorii klas I-III gimnazjum otrzymują:

I miejsce – Julianna Mastek (Brody, Zespół Szkół nr 2), II miejsce – Aleksandra Rak (Stary Wiśnicz, Zespół Szkół), III miejsce – Ewelina Dębowska (Dobranowice, Gimnazjum).

Podczas uroczystego ogłoszenia wyników i wręczenia nagród w auli Biblioteki UPJPII wystąpiła Parafialna Schola Dziecięca „Ziarenka Nadziei” z koncertem „Jan Paweł II – X słów” oraz młodzież z Kółka Teatralnego działającego przy Parafii Miłosierdzia Bożego w Brzesku ze spektaklem słowno-muzycznym „Gdybyś Ty żył Ojciec Święty”.

Doceniając wysiłek wszystkich uczestników konkursu plastycznego, Biblioteka Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie zorganizowała wystawę pokonkursową nagrodzonych prac, jak i wszystkich nadesłanych.

(M.S.)



Uniwersytet Papieski  
Jana Pawła II  
w Krakowie

*Studia  
na uczelni  
Jana Pawła II!*

- ARCHIWISTYKA I ZARZĄDZANIE  
DOKUMENTACJĄ
- DZIENNIKARSTWO I KOMUNIKACJA  
SPOŁECZNA
- FILOZOFIA
- HISTORIA
- HISTORIA SZTUKI
- MUZYKA KOŚCIELNA
- NAUKI O RODZINIE
- OCHRONA DÓBR KULTURY
- PRAWO KANONICZNE
- PRACA SOCJALNA
- STUDIA  
HISTORYCZNO-SPOŁECZNE
- TEOLOGIA
- TURYSTYKA HISTORYCZNA
- TURYSTYKA RELIGIJNA



[upjp2.edu.pl](http://upjp2.edu.pl)

**ZAPRASZAMY  
NA STUDIA**



FOT. FOTOLIA

## „Baby and Food” wyznaczają standardy w żywieniu dzieci

**S**maczne, zdrowe, pełnowartościowe i zawsze ciepłe. Tak dyrektorzy krakowskich przedszkoli określają posiłki przyrządzane przez „Baby and Food”, najstarszą firmę cateringową specjalizującą się w żywieniu dzieci i młodzieży, która działa w Krakowie i okolicach. Dodają, że trzyma ona od lat wysoki poziom jedzenia dostarczanego krakowskim placówkom oświatowym i ma niewielkie ceny w stosunku do jakości jedzenia.

„Baby and Food” to profesjonalna firma na krakowskim rynku żywieniowym. Pracują w niej doświadczone osoby, które od ponad 20 lat zajmują się sporządzaniem posiłków dla dzieci, są kreatywne, a także otwarte na nowe pomysły i rozwiązania proponowane przez właścicieli i dyrektorów przedszkoli.

– Wszystkie sugestie klientów są uwzględniane w naszym menu, bo to oni najlepiej znają swoje pociechy i wiedzą, co jest dla nich najlepsze – mówi Paweł Skubida, właściciel firmy „Baby and Food”.

Niebagatelną kwestią jest też przywoita cena cateringu w stosunku do jakości produktów, które trafiają na przedszkolne stoły. Firma ma też profesjonalną kuchnię i kładzie ogromny nacisk, by wszelkie prace w niej odbywały się z należytą starannością i dbałością o higienę opartą na nowoczesnym systemie HACCP. Dania przygotowywane są codziennie, z najświeższych produktów, pozyskanych od sprawdzonych dostawców. Do żłobków, przedszkoli i szkół dowożone są w specjalnych profesjonalnych termosach, więc dzieci jedzą zawsze ciepłe posiłki.

Zaletą „Baby and Food” jest to, że specjalizuje się wyłącznie w przygotowaniu specjalnych jadłospisów pod kątem wymagań dzieci i młodzieży szkolnej. Właściciel firmy, Paweł Skubida, absolwent technologii żywienia starej „Szkoły z Siennej” (obecnie mieści się przy ul. Zamojskiego), czyli najlepszego „gastronoma” w Krakowie – pracował w kuchniach wielu renomowanych krakowskich restauracji i hoteli (również francuskich) zanim zaczął specjalizować się w żywieniu dzieci.

– Francuzi nauczyli mnie, że w kuchni albo trzeba coś robić dobrze, albo w ogóle. Gdy mój syn poszedł do przedszkola podobnie jak inni rodzice byłem rozczarowany jakością jedzenia, które maluchy dostawały. Ze strony właściciela padła wówczas propozycja zorganizowania cateringu. I tak się zaczęło – wspomina Paweł Skubida.

Z czasem z usług firmy zaczęły korzystać inne krakowskie placówki, bo doceniają fakt, iż jedzenie jest tak komponowane, by obfitowało w owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste i mleczne, oraz ryby i chude mięso. W jadłospisie są też smaczne i zawsze odpowiednio ciepłe zupy. A pierogi, naleśniki i desery to prawdziwe dzieła kulinarne, które trafiają w gusta nawet największych młodych niejadków. Wszystkie te dania przygotowane są ręcznie z wykorzystaniem starych, sprawdzonych receptur. Firma nie używa gotowych sosów i zup, w związku z czym serwowane posiłki bardzo dzieciom smakują.

– Jedzenie dla naszych małych klientów przygotowujemy sami. Poczawszy od surowca po gotowy produkt. Nie skracamy sobie drogi wykorzystując półprodukty. Staramy się innym dostarczać takie posiłki, jakie przygotowujemy

dla swoich dzieci. Dbając o to, by przyjmowały odpowiednią ilość kalorii, które zaspokoją ich potrzeby związane z aktywnością fizyczną i dojrzewaniem – mówi Paweł Skubida.

Z usług „Baby and Food” korzysta wiele placówek oświatowych publicznych jak i niepublicznych w Krakowie i okolicach. Ich dyrektorzy doceniają fakt, że posiłki przyrządzane są ze świeżych i jakościowo dobrych produktów.

– „Baby and Food” od lat trzyma ten sam dobry poziom. Z ich usług korzystamy od początku naszej działalności, czyli już prawie cztery lata i wszystko przygotowane jest zawsze, jak należy. Catering przywożony jest na czas, jedzenie jest świeże i tak smaczne, że dzieci często proszą o dodatkę. Jadłospis jest tak układany, by dania nie powtarzały się zbyt często – mówi Magdalena Szybińska, właścicielka przedszkola „Maja i Guccio”.

Natalia Machniewska–Tereba, właścicielka czterech przedszkoli „Arcobaleno” podkreśla, że dzieci jedzą dobre zupy, a najbardziej smakuje im brokułowa, którą z uwagi na kolor nazwały „szrekową”. Lubią też surówki i mięsa, bo nie są wysuszone, tylko polane lekkim sosem. Dyrektorka dodaje też, że dania są zawsze ciepłe, a na dodatek dzieci otrzymują gratis ciasta na podwieczorek, które pieczone są w „Baby and Food”.

– Dania przywożone są gorące. Rodzice to doceniają i czasem, jak przychodzą odebrać dziecko, a w przedszkolu roznosi się zapach jedzenia, to mówią, że sami, chętnie by coś przekąsili. Nigdy nie mieliśmy skarg na jakość posiłków, a to bardzo ważne – mówi Natalia Machniewska–Tereba. (M.S.)

reklama

# Baby and Food

## Catering z myślą o najmłodszych Zdrowe posiłki dla dzieci i młodzieży

Pełna oferta na stronie:

[www.babyandfood.pl](http://www.babyandfood.pl)

tel.: 692 666 910

e-mail: [babyfood@onet.pl](mailto:babyfood@onet.pl)



# W Motylowie dzieci się bawią

**J**est takie przedszkole, do którego dzieci przychodzą z radością. Bawią się do woli. Tańczą, śpiewają i malują. Lepią cudenka z gliny i wosku. Codziennie wychodzą do własnego pięknego ogrodu, gdzie przyjaźnią się z naturą. I co ważne uczą się samodzielności, wzajemnej tolerancji, a także szacunku do siebie i świata. To przedszkole nazywa się „MOTYLOWO”.

Na drewnianych półkach i kredensikach „MOTYLOWA” pełno jest przedmiotów wykonanych z naturalnych materiałów, które wraz z różowymi i zielonymi kolorami ścian przedszkola tworzą przyjemny, ciepły klimat. Tu dziecko czuje się jak w domu.

– To najlepsze miejsce, jakie mogłam wybrać. Opiekowałam się córką przez pierwsze trzy lata i chciałam, żeby trafiła do przedszkola z domową atmosferą. Pewnego dnia wybrałam się do „Motylowa” i zakręciła mi się łza w oku. Te sale były tak ciepłe, jak domowe pokoje, a panie przyjaźnie nastawione do dzieci. Atmosfera, jak w rodzinie – mówi Monika Michalik, mama 3,5-letniej Igi.

Poczucie spokoju i bezpieczeństwa zyskuje się też poprzez powtarzanie pewnych czynności. Dlatego w „MOTYLOWIE” rozkład zajęć jest ułożony rytmicznie. Są dni, w których przedszkolaki malują farbami mineralnymi, pieką bułeczki albo lepią różne przedmioty z wosku. W innych mają zajęcia rytmiczno–ruchowe, dogoterapię i eurytmie. Nigdy nie brakuje też czasu na swobodną zabawę.

– Dzieci nie potrzebują wielu przedmiotów, żeby dobrze się bawić, ale te, które im oferujemy powinny być dobierane w sposób przemyślany. Dom wyczarowany z kilku płacht materiału, paru klamerek do bielizny, dwóch garnków

i drewnianych klocków za każdym razem będzie inny. I za każdym razem „swoją” własną – opowiada Joanna Kalus, właścicielka przedszkola „MOTYLOWO”.

Takie podejście do zabawy charakterystyczne jest dla pedagogiki waldorfskiej. Przedszkole „MOTYLOWO” wiele z niej czerpie, ale program dostosowuje do potrzeb współczesnego dziecka, jednocześnie realizując podstawę programową MEN. Praca z przedszkolakiem opiera się na jego indywidualnym prowadzeniu. Bardzo istotne jest twórcze



FOT. ARCHIWUM

pobudzenie wyobraźni, aktywności plastycznej i muzycznej malucha.

– Rudolf Steiner, twórca pedagogiki waldorfskiej uważał, że najważniejszy jest szacunek do dziecka, jego indywidualności i wolności. My tego przestrzegamy. Wsłuchujemy się w potrzeby każdego przedszkolaka. Wszystko co robimy służy wzmocnieniu w dziecku postawy otwartości na świat. Dzięki temu dzieci rozwijają w sobie kreatywność, szacunek dla siebie i innych oraz tolerancję. Stają się wrażliwe, odpowiedzialne i samodzielne – mówi Joanna Kalus.

Monika Michalik, podkreśla kompetencje pań nauczycielek,

które choć mają pod opieką dwudziestu przedszkolaków są uśmiechnięte, życzliwe, pomocne i koncentrują się na problemach każdego z nich. Przez to, że są uważne i reagują na potrzeby swoich podopiecznych, dzieci wychodzą z przedszkola radosne i spokojne.

W Motylowie nie ma podziału na grupy wiekowe. Ten fakt był bardzo ważny dla Moniki Michalik, której córka jest jedynaczką. Dzięki temu dziewczynka ma wokół siebie starsze i młodsze dzieci. Na takim rozwiązaniu korzystają

Z kolei starsze dzieci zauważają, że potrafią więcej i że są otaczane podziwem i uwielbieniem maluchów.

W „MOTYLOWIE” jest własna kuchnia. Zdrowe, nieprzetworzone jedzenie, bez konserwantów i barwników z pewnością pomaga też rodzicom w wyborze przedszkola, do którego przez pięć dni w tygodniu oddają swoje pociechy pod opiekę pań nauczycielek. Nie bez znaczenia jest też ogród, miejsce na zimowe i letnie szaleństwa.

– Przywiązujemy też ogromną wagę do tego, by dzieci przebywały na świeżym powietrzu. Dzięki temu, że jest ogród, można być w nim codziennie. Dzieci ubrane w odpowiednią odzież wychodzą na zewnątrz niezależnie od pogody. – No, chyba, że jest burza gradowa albo czterdziestostopniowy mróz – żartuje pani Joanna. Poza tym, jeśli dziecko spędza w przedszkolu tak dużo czasu, to musi to być miejsce, w którym panuje atmosfera rodzinna, miejsce bezpieczne, pełne ciepła i miłości.

Monika Michalak nie ma wątpliwości, że Iga dzięki pobytowi w MOTYLOWIE ma szansę być w przyszłości dobrym człowiekiem. Tu wyrastają szczęśliwi, wolni, mądrzy i świadomymi swoich wyborów ludzie.

– Przedszkole nie zastąpi rodzinnego domu, ale jest miejscem, w którym dzieci mogą czuć się bezpieczne i szczęśliwe, a także wiele się nauczyć. Jeśli jest jeszcze stała współpraca z rodzicami, to nasza praca na pewno przyniesie dobre rezultaty – dodaje Joanna Kalus. (M.S)

● Prywatne Przedszkole MOTYLOWO, ul. Dekarzy 17, Tel.608 512 584, www.motylowo.pl, własna kuchnia, własny ogródek, czynne.7–17

# Na Prostej najważniejsze jest

**N**ajlepsi nauczyciele, mnóstwo ciekawych zajęć, troskliwa opieka i indywidualne podejście do każdego dziecka – taki przepis na przedszkole zwykle najlepiej się sprawdza. Sprawdził się również w przypadku BAJKOWA, przedszkola założonego osiem lat temu w Prokocimiu przez Katarzynę

żanki z pracy. – A ponieważ starsza córka miała zaledwie dwa latka, gdy zapisywałam ją do przedszkola, zależało mi szczególnie, żeby była otoczona troskliwą opieką, by nie odczuwała tak bardzo braku rodziców – opowiada Katarzyna Krzykowska–Petitjean.

## „Nie mogliśmy lepiej trafić”

Jedna wizyta w przedszkolu przy ul. Prostej wystarczyła, by pani Kasia przekonała się, że to idealne miejsce dla jej dziecka:

– Urzekły mnie zwłaszcza nauczycielki, które okazały się bardzo ciepłymi i życzliwymi osobami.

Dzisiaj Miriam chodzi już do zerówki. Jest uzdolniona artystycznie, więc BAJKOWO to idealne miejsce dla niej. – Jest tu bardzo bogata oferta zajęć dodatkowych. Córka bierze udział w warsztatach teatralnych, ma zajęcia z tańca, występuje na zawodach i w przedstawieniach. Z kolei dla mnie istotne jest to, że może uczyć się dwóch języków obcych: angielskiego i hiszpańskiego oraz, że ma lekcje gry w tenisa – zachwala pani Katarzyna.

Również pięcioletni Benedykt, synek pani Agnieszki Heszen, przejawia muzyczny talent. W BAJKOWIE może go rozwijać dzięki indywidualnym lekcjom gry na pianinie. – Do Bajkowa trafiliśmy trochę przez przypadek, kiedy Benio nie dostał się do przedszkola katolickiego, a na rekrutację do samorządowego było już za późno – wspomina pani Agnieszka. – Szybko jednak okazało się, że nie mogliśmy lepiej trafić.

Pani Agnieszka chwali zwłaszcza nauczycieli, którzy od pierwszego dnia otoczyli jej synka ciepłą i troskliwą opieką. – Dzięki temu Benio szybko polubił przedszkole i choć jest jednakiem, który długo był ze mną w domu, nie miał większych problemów z adaptacją – cieszy się Agnieszka Heszen. – Dla mnie ważne jest też to, że w przedszkolu

synek ma dużo ciekawych zajęć i nie musimy go już nigdzie wozić popołudniami.

## Najlepsi nauczyciele

Bogata oferta zajęć dodatkowych, zwłaszcza artystycznych, to wizytówka BAJKOWA. Żeby tak było, Katarzyna Kajm, właścicielka przedszkola, stara się zatrudniać najlepszych nauczycieli, którzy mogą zaoferować dzieciom coś więcej niż tylko realizację podstawy programowej. Właścicielka BAJKOWA przyznaje jednak, że nie jest to takie łatwe i z nostalgią wspomina czasy, kiedy sama rozpoczynała pracę w swoim zawodzie. – Kiedyś kształcenie nauczycieli wyglądało zupełnie inaczej – mówi Katarzyna Kajm. – Przede wszystkim do tego zawodu robiono ostrą selekcję. Każda z nas musiała umieć śpiewać, grać na instrumentach, jeździć na łyżwach i nartach. Zdawałyśmy egzaminy nie tylko z języka polskiego i matematyki, ale także z gimnastyki.

Wówczas też nauczyciele przedszkolni prowadzili zajęcia, które dziś nazywają się zajęciami dodatkowymi i za które trzeba



Kajm. Potwierdzają to nie tylko rodzice przedszkolaków, ale także wizytatorzy z małopolskiego kuratorium oświaty.

Zaczynała skromnie, od jednego piętra w domu parafialnym przy Kościele Matki Bożej Dobrej Rady przy ul. Prostej. Gdy dzieci przybywało, BAJKOWO zajmowało kolejne piętra w budynku. Dziś przedszkole ma ponad 300 m<sup>2</sup> powierzchni, duży ogród z placem zabaw, a na parterze od września ubiegłego roku działa kameralny żłobek dla 18 dzieci. W sumie do BAJKOWA uczęszcza ponad 60 maluchów.

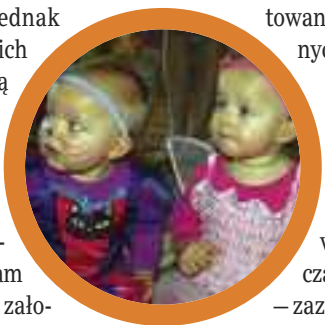
Wśród nich są m.in. siedmioletnia Miriam i jej dwuletnia siostra Ania, która właśnie zaczęła chodzić do żłobka. Katarzyna Krzykowska–Petitjean, mama dziewczynek, o istnieniu Przedszkola przy ul. Prostej dowiedziała się od kole-



# dziecko



dotatkowo płacić. – Ja jednak staram się wyszukiwać takich pedagogów, którzy są wszechstronnie przygotowani do zawodu. Specjalistom w danej dziedzinie proponuję, by uzupełnili wykształcenie o wychowanie przedszkolne i zatrudniam ich na cały etat – zdradza założycielka BAJKOWA.



Nauczyciel, który decyduje się na pracę w jej przedszkolu, cały czas jest bacznie obserwowany. I to dosłownie. W każdej sali zamontowane są bowiem kamery i dyrektor przedszkola, a także chętni rodzice, mogą oglądać na monitorze, jak wyglądają zajęcia i jak maluchy spędzają dzień. – Panie nie mają z tym problemu – zapewnia Katarzyna Kajm. – Wiedzą, że trzeba tak pracować, by dzieci były zadowolone.

– A przede wszystkim dyrekcja – wtrącam.

– Właśnie nie – ripostuje od razu Katarzyna Kajm. – U nas najważniejsze jest dziecko. To ono ma być szczęśliwe i uśmiechnięte. Drugie miejsce mają rodzice, a dyrektor i nauczyciele są dopiero na miejscu trzecim. Naszą największą zapłatą jest uśmiech dzieci. Wsłuchujemy się w to, co mówią i traktujemy je bardzo poważnie. Dla mnie największą nagrodą jest kiedy dziecko przytula się do mnie i mówi, że mnie kocha.

## Przedszkole z artystyczną duszą

Podczas ostatniej ewaluacji (ocena pracy przedszkola), prowadzonej w BAJKOWIE przez małopolskie kuratorium oświaty, wizytatorzy zwrócili uwagę, że „najważniejszymi założeniami koncepcji pracy Przedszkola jest edukacja artystyczna, nacisk na kreatywność dzieci i samodzielne działanie, rozwijanie wrażliwości estetycznej oraz przygotowanie do nauki w szkole i kształ-

owanie umiejętności społecznych”.

– Pochwalono nas zwłaszcza za sobotnie warsztaty teatralne, które stwarzają rodzicom i dzieciom możliwość bycia ze sobą podczas działań artystycznych – zaznacza Katarzyna Kajm.

Na warsztaty dzieci przychodzą z rodzicami i wspólnie przygotowują przedstawienie, które następnie jest prezentowane szerszej publiczności. Ostatnio przedszkolaki wystawiły w Domu Kultury Podgórze sztukę pt. „O królownie zamienionej w żabę”. Zebrały gromkie brawa.

– Bolało mnie to, że dziś dzieci, ale także dorośli, mają ogromny problem z występowaniem publicznym, wstydzą się tego i mają opory. Dlatego właśnie postanowiłam zorganizować warsztaty teatralne. A ponieważ w ciągu całego tygodnia dzieci mają mnóstwo innych zajęć, warsztaty przenieśliśmy na sobotę i zaprosiliśmy do udziału również rodziców – opowiada Katarzyna Kajm.

Oprócz zajęć teatralnych, dzieci w BAJKOWIE mają również zajęcia plastyczne z plastyczką; zajęcia z gry na pianinie; tańca ludowego i nowoczesnego; są też częstymi gośćmi w krakowskich teatrach i muzeach. – Ostatnio na zajęciach w Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK, pani prowadząca była bardzo zaskoczona, że nasze dzieci tak świetnie odbierają sztukę i potrafią współpracować – chwali swoich podopiecznych Katarzyna Kajm.

Sporym atutem BAJKOWA jest też niewielkie czesne – od września rodzic będzie płacił 550 zł za miesiąc, w tym jest większość zajęć dodatkowych i codzienna nauka języka angielskiego.

● Zapisy do BAJKOWA są prowadzone przez cały rok. Szczegóły na [www.przedszkolebajkowo.pl](http://www.przedszkolebajkowo.pl) lub pod numerami telefonu 12 658 23 91 lub 515–285–909.

● Przedszkole Niepubliczne BAJKOWO, ul. Prosta 35 B, czynne jest w godzinach od 6.30 do 17.00.

W tym roku Małopolskie Kuratorium Oświaty przeprowadziło w BAJKOWIE ewaluację. Oto niektóre wnioski, do jakich doszli wizytatorzy.

● Nauczyciele rozpoznają indywidualne potrzeby i możliwości dzieci. W celu wsparcia ich indywidualnych potrzeb prowadzone są zajęcia języka angielskiego, hiszpańskiego, rytmiki, tańca towarzyskiego i ludowego, „Mini tenisa”, zajęcia teatralne, przyrodnicze. Prowadzone są ponadto zajęcia korekcyjno-kompensacyjne, logopedyczne.

● Nowatorskim rozwiązaniem w Przedszkolu jest na przykład realizacja zajęć przyrodniczych „Uniwersytet Dzieci”, zajęć teatralnych, w których uczestniczą dzieci i rodzice, tańca ludowego, nauka dwóch języków obcych. Wzbogacają one wiedzę o doświadczenia, rozwijają twórcze myślenie i działanie, uczą współdziałania oraz rozwijają wrażliwość artystyczną.

● Dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach oferowanych przez Przedszkole. Mają możliwość samodzielnego działania. Nauczyciele zachęcają je do samodzielności oraz podejmowania różnorodnych form aktywności poprzez m.in. zajęcia artystyczne, sportowe, plastyczne, zajęcia z elementami muzyki, wycieczki połączone z działaniem, oraz eksperymentowanie i doświadczanie.

● Dzieci angażują się w różnorodne działania na rzecz społeczności lokalnej

● Na obserwowanych zajęciach wszystkie dzieci lub ich większość była w pełni zaangażowana, dzieci chętnie rozmawiały, bawiły się i wykonywały polecenia. Po zajęciach deklarowały, że były zainteresowane wszystkimi elementami zajęć. Zdaniem zdecydowanej większości rodziców, ich dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach oferty podstawowej oraz w zajęciach dodatkowych.

● W przedszkolu panuje atmosfera wzajemnego szacunku i zaufania. Wszyscy dbają o zapewnienie pełnego bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego dzieci. W relacjach z dziećmi obowiązują zasady wyrozumiałości, opieki nad młodszymi, życzliwości, tolerancji, współdziałania i współpracy oraz podmiotowego traktowania. Rodzice wskazują, że przedszkole jest miejscem bezpiecznym dla ich dziecka.

● Z obserwacji wynika, że warunki lokalowe i wyposażenie, są dostosowane do potrzeb dzieci. W trakcie pobytu nie dostrzeżono zachowań agresywnych dzieci.

● Nauczyciele rozpoznają możliwości i potrzeby rozwojowe dzieci w celu udzielania im niezbędnej pomocy.

● Przedszkole współpracuje z wieloma osobami i instytucjami wspierającymi dzieci, z uwzględnieniem ich potrzeb i sytuacji społecznej

● W przedszkolu nie odnotowano większych problemów wychowawczych. Występują jedynie problemy z dziećmi nadpobudliwymi i dla nich uruchomiono zajęcia sportowe „Mini tenis”.

Cały raport z ewaluacji można znaleźć wchodząc na naszą stronę internetową [www.miastopociecz.pl](http://www.miastopociecz.pl) (załkadka rankingi szkół)

# Małe Co Nieco

Wszędzie jest nowatorsko  
i profesjonalnie.

U nas poza tym jest  
fajnie! :)

Punkt Przedszkolny „Małe co nieco”  
ul. Dauna 97

www.maleconieco.edu.pl  
tel. 698 304 162



## Przedszkole niepubliczne



os. Urocze 6  
tel.: (12) 644 23 93

os. ul. Ks. J. Kurzei 14  
tel.: (12) 641 03 31

os. Piastów 21b  
tel.: (12) 645 00 20

os. ul. Skośna 45  
tel.: (12) 685 03 03

os. ul. Lubostroń 22G  
tel.: (12) 685 03 03

[www.przedszkole-bajka.pl](http://www.przedszkole-bajka.pl)

- przedszkola czynne w godz.: 6:30 - 17:00 (6:00 - 18:00 os. Urocze), również w okresie wakacji, posiadają ogródek, jasne i przestronne sale, bogato wyposażone w sprzęt i pomoce dydaktyczne;
- przedszkolaki korzystają z 3 posiłków, które są bogate w warzywa i świeże owoce.

**N**iepubliczne Przedszkole „Smerfy” zapewnia dzieciom idealne warunki do wszechstronnego rozwoju. Przedszkole dopasowuje swoją ofertę edukacyjną do indywidualnych potrzeb każdego dziecka.

Maluchy uczone są szacunku do przyrody i poszanowania zdrowia. Przedszkole współpracuje z rodzicami, uwzględniając ich ocze-

kiwania, wspomaga rodziców w wychowaniu dziecka.

Przedszkole ma bogatą ofertę zajęć dodatkowych: zajęcia rytmiczne, nauka języka angielskiego, lekcje tańca towarzyskiego i orientalnego, judo, basen, zajęcia fakultatywne dla dzieci szczególnie uzdolnionych, atrakcyjne wycieczki po Krakowie i poza mias-

to, Przedstawienia teatralne i różnorodne zajęcia w przedszkolu sprawiają, że najmłodszy nie będą narzekać na nudę.

Wykwalifikowana kadra oraz zespół specjalistów – psycholog, logopeda, nauczyciel rytmiki i gimnastyki korekcyjnej - dbają, żeby każdy dzień w przedszkolu był dla maluchów niezapomnianą przygodą.

[www.przedszkolesmerfy.com.pl](http://www.przedszkolesmerfy.com.pl)

# SMERFY

NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE

NASZE PRZEDSZKOLA:

■ NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE „SMERFY” UL. ŁUŻYCKA 71 A, TEL. 12 265 24 95

■ UL. WYSŁOUCHÓW 55, TEL. 12 654 49 12 ■ UL. TORFOWA 15 A, TEL. 516 176 838

■ PUNKT PRZEDSZKOLNY „SMERFY” UL. TAKLIŃSKIEGO 3, TEL. 12 656 20 42

■ UL. PETRAŻYCKIEGO 41 I 42, TEL. 601 568 814

■ NOWO OTWARTE UL. KAROLA BUNSCHA 20, KRAKÓW ( OSIEDLE ZIELONA POŁANA ) 885 652 692

Przedszkole Montessorii Klub Maluszka

# "Muszelka"

od 1 roku do 6 lat

Rekrutacja  
2014/15

Zapraszamy

ul. Wysłouchów 4 (Kurdwanów)

**BRAK MIEJSC**

ul. Malwowa 15 (Wola Duchacka)

ul. Mała Góra 14C (Bieżanów)

ul. Wyżynna 2a



tel.: 606 920 099

diwanska@wp.pl

www.przedszkolemuszelka.pl

Przedszkole  
**Wesołe Tygrysy**

- oferuje wysoki poziom nauczania wychowania i opieki
- zapewnia bogatą ofertę zajęć dodatkowych
- współpracuje z wykwalifikowanymi nauczycielami
- przygotowuje dziecko do podjęcia obowiązku szkolnego
- uczy poprzez zabawę i zdobywane doświadczenie
- rozwija samodzielność
- organizuje dni pełne ciekawych zdarzeń

**REKRUTACJA TRWA**

**NAJWAŻNIEJSZE DLA NAS JEST:**

- bezpieczeństwo i komfort
- harmonijny rozwój dziecka - jego emocji i umiejętności
- dbałość o zdrowie
- rozwój fantazji i wyobraźni dziecięcej
- sprawność ruchowa

Przedszkole „Wesołe Tygrysy” ul. Słoneckiego 5  
czynne: 7.00 - 18.30

tel. **600 88 48 38**

Więcej informacji na stronie:  
[www.wesoletygryski.pl](http://www.wesoletygryski.pl)

Pod patronatem MIASTA pociecz

## Misja: rozruszać przedszkolaki

Rzuty do kosza, strzały do bramki, slalom z piłką i turniej piłkarski – na początku kwietnia maluchy z krakowskich i wielickich przedszkoli miały swój wielki dzień sportu za sprawą przedsięwzięcia pod nazwą „PRZEDSZKOLIADA TOUR 2014 – KRAKÓW”. Patronat nad imprezą objął miesięcznik „MIASTO pociecz”.

„PRZEDSZKOLIADA” to ogólnopolski system rozrywki ruchowej dla najmłodszych, który łączy

w sobie cykliczne zajęcia z piłką „Przedszkole i piłka” oraz coroczne imprezy sportowe „Przedszkoliada Tour”.

– W obecnych czasach, gdzie lawinowo rośnie liczba dzieci otyłych i z chorobami kręgosłupa ważne jest, aby pokazać przedszkolakom korzyści płynące z uprawiania sportu – mówi Jarosław Banaszkiewicz, koordynator programu.

Druga krakowska edycja imprezy PRZEDSZKOLIADA TOUR odbyła się 8 kwietnia 2014 roku w hali Widowiskowo – Sportowej w Centrum Edukacyjno-Sportowym SOLNE MIASTO w Wieliczce. W imprezie udział wzięło 150 przedszkolaków z ośmiu przedszkoli z Krakowa, Wieliczki i okolic.

Główną atrakcją imprezy był turniej piłkarski przedszkolaków na mini-boisku. Dzieci próbowały swoich sił również w rzutach do kosza, strzałach do bramki, wyścigach w slalomie z piłkami, przebijaniu piłki przez siatkę i innych.

Wszystkie maluchy otrzymały dyplomy i upominki. Na koniec mali sportowcy zgodnie oświadczyli, że już czekają na kolejny event – Przedszkoliada Tour 2015. Zapraszamy do wspólnej zabawy za rok, a na co dzień do udziału w cyklicznych zajęciach Przedszkole i piłka!

## MR-PRESS

Dystrybucja Materiałów Prasowych

kom: +48600242046

e-mail: mr-press@wp.pl

## Prywatne Przedszkole "Tęczowa Kraina"

w Krakowie  
działa od 2000 roku

### Oferujemy:

- warunki zapewniające wszechstronny rozwój dzieci,
- ciekawy program edukacyjno-artystyczny, wykorzystujący różne metody i programy, m. in. program edukacji emocjonalnej „Przyjaciele Zippiego”,
- wykwalifikowaną, młodą i kreatywną kadre,
- profesjonalną opiekę specjalistów: psychologa, neurologopedy, pedagoga specjalnego, rehabilitanta,
- bogatą ofertę zajęć dodatkowych,
- komfortowe warunki pobytu w kameralnych grupach,
- w pełni wyposażone sale zajęć oraz własny ogród,
- własną kuchnię,
- zajęcia adaptacyjne,
- godziny pracy od 7:00 do 18:00.

### Prywatne Przedszkole „Tęczowa Kraina”

30-620 Kraków ul. Dobczycka 76

(os. Wola Duchacka Zachód)

[www.teczowakraina-krakow.pl](http://www.teczowakraina-krakow.pl)

tel. 12 265 71 31 e-mail: [teczowakraina@o2.pl](mailto:teczowakraina@o2.pl)



## Pstrąg Zawojski



## Przepis na pastę z pstrąga zawojskiego wędzonego (dla dzieci)

- 1 pstrąg zawojski wędzony na ciepło
- 2 jajka
- 1 ogórek kiszony
- 1/2 niedużej cebuli
- 1 łyżka majonezu
- pieprz, sól

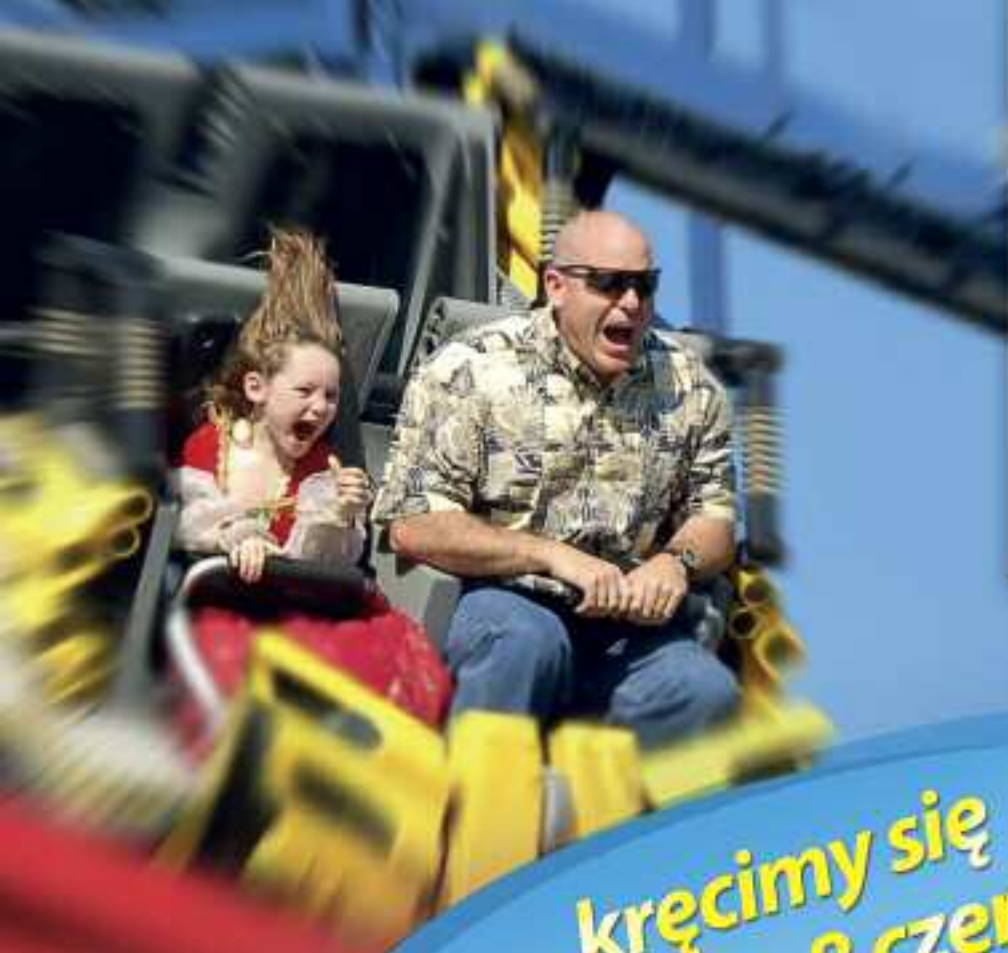
Jajka ugotować na twardo. Mięso pstrąga, jajka, ogórki kiszone, cebulę przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa. Wymieszać, dodać przyprawę i majonez.

Dzieci uwielbiają tę pastę!

SMACZNEGO :)

W poniedziałek i czwartek dowozimy ryby wędzone i surowe do Krakowa.

Zamawianie przez internet: [www.pstragzawojski.pl](http://www.pstragzawojski.pl)



# M1

CENTRUM  
HANDLOWE  
KRAKÓW

Superbrands

CREATED IN  
POLAND  
2010/2014

kręcimy się  
24 maja - 8 czerwca

# Twój Lunapark

- wymień paragon na bilet!

Zrób zakupy w dniach od 24 maja do 8 czerwca br. na terenie Centrum Handlowego M1 za min. 99 PLN, okaż paragon(y) i odbierz bilet do Lunaparku.\*

Lunapark znajduje się na parkingu przed Centrum Handlowym M1 w sektorach 6 i 8.

\* Szczegóły w regulaminie promocji.

 [facebook.com/M1Krakow](https://facebook.com/M1Krakow)

[www.krakow.m1-centrum.pl](http://www.krakow.m1-centrum.pl)

# WAKACJE 2014

TERMIN 27.06-31.08.2014

Rabczański  
Zdrój Medical Spa

## OFERTA OBEJMUJE:

8 dni ( 7 noclegów)  
+ wyżywienie ( śniadania + obiadowe kolacje)  
+ PAKIET ZABIEGÓW do wyboru.

### Pakiet zabiegów SPA do wyboru:

- Zabieg intensywnie nawilżający + maska algowa na twarz.
- Zabieg relaksacyjno – ujędrniający + masaż antystresowy kręgosłupa.
- Zabieg „Kwiat Magnolii” + kąpiel zapachowa
- Zabieg dla Niego „Korzenny” + kąpiel zapachowa.
- Kąpiel w piwie + masaż częściowy kręgosłupa
- Błyskawiczny zabieg odmładzający ze złotem na twarz + masaż częściowy kręgosłupa.
- Masaż świecą „Magia Dotyku” + maska algowa na twarz.
- Masaż gorącymi kamieniami + Relaks Kleopatry.

### CENA PAKIETU DLA JEDNEJ OSOBY:

**1 150,00 zł**

Dzieci do 2 lat 10zł/doba

Dzieci od 3 do 12 lat – 30 % niżki

Dodatkowo:

- codzienna aktywność fizyczna - gimnastyka przy tężni.
- codzienna aktywność fizyczna - nordic walking.
- nieograniczony dostęp do kompleksu saun, jacuzzi oraz siłowni
- dla dzieci: AKADEMIA KULINARNA

### CENA PAKIETU DLA DWÓCH OSÓB:

**2 180,00 zł**

Dzieci do 2 lat 10zł/doba

Dzieci od 3 do 12 lat – 30 % niżki

Dodatkowo:

- codzienna aktywność fizyczna - gimnastyka przy tężni.
- codzienna aktywność fizyczna - nordic walking.
- nieograniczony dostęp do kompleksu saun, jacuzzi oraz siłowni
- dla dzieci: AKADEMIA KULINARNA