

Wybierz szkołę z MP
Michałowski świętuje
dwudziestopięciolecie

Przepis na weekend
Międzynarodowe
Centrum Kultury

Zdrowy maluch
Rabka
czeka na dzieci

www.miastopociech.pl

Temat miesiąca:

Czy nowa ustawa
wyrzuci ze szkół
śmieciowe
jedzenie? **str. 4**

Konkurs:

Troskliwy
Doktor **str. 3**

Kraków, nr 8(32)/grudzień 2014

MIASTO pociech

miesięcznik dla rodziców

ISSN 2391-4726



Dzieci dodają mi siły

Rozmowa z Joanną Tarnawską **str. 8-10**



Połowanie na skrzaty

(dla 4-latków)

Gra z elementami ruchu,
rozwijająca spostrzegawczość.



bawią
uczą
integrują



produkt polski

produkt polski

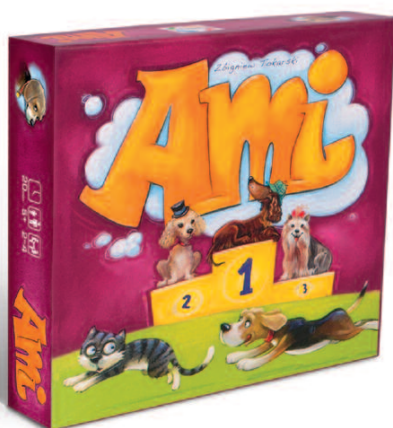
produkt polski

produkt polski

Ami

(dla 6-latków)

Gra uczy odpowiedzialności
i opieki nad zwierzętami.



produkt polski

produkt polski

produkt polski

produkt polski

produkt polski



El Bazar

(dla całej rodziny)

Gra rozwija wyobraźnię przestrzenną
i abstrakcyjne myślenie.



Do nabycia w sklepie www.hobby.pl i w innych dobrych sklepach z grami.

Troskliwy Doktor w MIEŚCIE pociecz

Lekarz potraktował nas nieuprzejmie i z góry"; „Pani doktor była niemiła, niedelikatna i bardzo oschła, mruczała tylko pod nosem: proszę uspokoić dziecko”; „Zostałam potraktowana jak intruz”; „Pani doktor nakrzyczała na dziecko, chociaż nic złego nie zrobiło i nie jego wina, że zachorowało”; „Na zadawane przeze mnie pytania pani doktor nie była w stanie udzielić odpowiedzi”.

Lista rodzicielskich zarzutów pod adresem pediatrów może być naprawdę długa. Trafiając z chorym dzieckiem do lekarza chcemy, by cała jego uwaga skupiła się wyłącznie na nas i naszym maluchu. Oczekujemy nie tylko trafnej diagnozy, ale także ciepłego przyjęcia, wyrozumiałości, troski, cierpliwości, szacunku. Nie zawsze jednak jest to możliwe. Lekarze to przecież zwykli ludzie, którzy też mogą mieć czasem gorszy dzień. „MIASTO pociecz”, chce poszukać takich, którym zdarza się to rzadziej niż innym.

Do 15 stycznia za pomocą formularza zamieszczonego na naszej stronie internetowej www.miastopociecz.pl możecie zgłaszać lekarza, który waszym zdaniem zasługuje na miano „Troskliwego Doktora”. Szukamy lekarza specjalizującego się w leczeniu dzieci. Może to być pediatra, neonatolog, ortopeda, chirurg, laryngolog i każdy inny „dziecięcy specjalista”. Spośród zgłoszonych osób będziemy następnie wybierać tę, która otrzyma od naszej redakcji tytuł „Troskliwego Doktora”. O tym, kto zdobędzie tytuł również zadecydują nasi czytelnicy, biorąc udział w głosowaniu internetowym na portalu „MIASTO pociecz”. Głosowanie potrwa do końca lutego.

Życzymy miłej lektury grudniowego numeru oraz Wesołych Świąt

SPIS TREŚCI

TEMAT MIESIĄCA

Koniec śmieciowego jedzenia w szkołach	4
W Rabce leczą otyłość i wady postawy u dzieci	7

ROZMOWY

Joanna Tarnawska: Dzieci dodają mi siły	8
Grażyna Znamirska: One myślą, że się bawią, my wiemy, że się uczą	11

PRZEPIS NA WEEKEND

Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha: Manggha Matsuri, czyli święto Mangghi	12
Muzeum Historyczne Miasta Krakowa Mali odkrywcy w ogrodzie sztuki	13
Międzynarodowe Centrum Kultury: Dziecięca podróż po dawnej Galicji	14
Rozwiąż wszystkie zagadki i wyjdź z pokoju	15

WYBIERZ SZKOŁĘ Z MIASTEM pociecz

Nowa szkoła na dwudziestopięciolecie	16-17
Szkoła, którą dzieci uwielbiają	18
Rodzinna atmosfera i doskonała opieka	19
Szukamy szkół i przedszkoli dbających o rozwój	20
Maja Skowron poleca	21
Majki Skowron pomysł na prezent	22

Dzieci nie będą

Od przyszłego roku szkolnego w szkołach i przedszkolach nie będzie można sprzedawać, ani podawać dzieciom „śmieciowego jedzenia”. Produktów takich nie będzie można też reklamować na terenie placówek oświatowych. To efekt nowelizacji ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, która 28 listopada została przekazana do podpisu Prezydentowi. Ma ona wejść w życie 1 września 2015 roku, ale na dostosowanie się do nowych przepisów szkoły, przedszkola i firmy będą miały 3 miesiące.

Elżbieta Mazur,

Anna Kolet-Iciek

Celem zmian, przygotowanych przez posłów PSL, jest ograniczenie dostępu dzieci do produktów żywnościowych zawierających znaczną ilość składników szkodliwych dla ich rozwoju. Takie jedzenie ma zniknąć ze sklepików szkolnych, automatów ustawionych na korytarzach, a nawet ze szkolnych i przedszkolnych stołówek, również tych serwujących dania z cateringu.

Za niedostosowanie się do nowych przepisów grożą sankcje. Jeżeli kontrola przeprowadzona w szkole lub przedszkolu przez inspekcję sanitarną wykaże, że zostało złamane prawo, na ajenta prowadzącego sklepik lub stołówkę będzie mogła zostać nałożona kara pieniężna w wysokości od tysiąca do pięciu tysięcy złotych. Dyrektor placówki będzie mógł natomiast rozwiązać z takim agentem umowę w trybie natychmiastowym, bez zachowania terminu wypowiedzenia.

Nowa ustawa zakaze również reklamowania niezdrowej żywności na terenie placówek oświatowych.

Żywność dysząca reklamą

Wątpliwości co do sensu wprowadzania takiej ustawy mają jednak nawet sami ministrowie. Opiniując zaproponowane przez posłów przepisy, Rada Ministrów wyraziła wątpliwość czy proponowane rozwiązania są w stanie zagwarantować zamierzony cel. Dzieci chcąc zaopatrzyć się w niezdrowe przekąski mogą je przecież kupić poza szkołą, także w trakcie przerw pomiędzy zajęciami – stwierdzili ministrowie. Ich zdaniem należy również zastanowić się czy celu, jakim jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku szkolnym, nie można osiągnąć innymi środkami, np. polegającymi na zwiększaniu świadomości dzieci i młodzieży poprzez edukację w zakresie zdrowego odżywiania czy też poprzez położenie nacisku na propagowanie zwiększenia

”

Ustawa w ostatecznym kształcie nie precyzuje jednak o jakie produkty chodzi, pozostawiając tę kwestię ministrowi zdrowia. To on ma przygotować odpowiednie rozporządzenie. Nie jest ono jeszcze gotowe. Wiadomo jedynie, że nie będzie zawierało czarnej listy produktów zakazanych w szkołach. Zamiast tego zostanie sporządzona tzw. lista pozytywna, na której znajdą się grupy środków spożywczych, które mogą być podawane i sprzedawane dzieciom na terenie placówek oświatowych

aktywności fizycznej. Mimo tych wszystkich wątpliwości Rada Ministrów pozytywnie opiniowała projekt ustawy.

– Mamy bardzo dużo otyłych dzieci w szkołach, mamy z tym problem, problem ze zdrowiem. Oczywiście wybór i tak należy do konsumenta, ale wyrzucenie z przestrzeni placówek oświatowych łatwo dostępnej, wręcz

już jadły śmieci?

dyszącej reklamą niezdrowej żywności, jest bardzo racjonalnym postulatem – broni ustawę wicepremier Janusz Piechociński z PSL.

Czarnej listy nie będzie

Ustawa w ostatecznym kształcie nie precyzuje jednak o jakie produkty chodzi, pozostawiając tę kwestię ministrowi zdrowia. To on ma przygotować odpowiednie rozporządzenie. Nie jest ono jeszcze gotowe. Wiadomo jedynie, że nie będzie zawierało czarnej listy produktów zakazanych w szkołach. Zamiast tego zostanie sporządzona tzw. lista pozytywna, na której znajdą się grupy środków spożywczych, które mogą być podawane i sprzedawane

dzieciom na terenie placówek oświatowych – informuje Krzysztof Bąk, rzecznik prasowy ministra zdrowia.

Przy tworzeniu listy resort chce skorzystać z podpowiedzi przedstawicieli instytucji i towarzystw naukowych, organizacji pozarządowych, przemysłu spożywczego oraz rodziców.

Jeśli rozporządzenie ministra zdrowia nie spełni oczekiwań rodziców, będą oni mogli wspólnie z dyrektorem szkoły lub przedszkola, stworzyć własną listę środków spożywczych dopuszczonych do sprzedaży i spożycia w placówce.

Pomysłodawcy ustawy pierwotnie zakładali, że ze szkół i przedszkoli zostaną wyrzu-

czone m.in. produkty zawierające: więcej niż 1,25 g soli na 100 g produktu; wzmacniacze smaku, w tym glutaminian sodu, a także syntetyczne substancje słodzące i preparaty słodzące zawierające fruktozę. Potem do listy dopisano produkty mleczne z dużą zawartością cukru, a także dżemy, marmolady, syropy wysokosłodzone, słodzone napoje gazowane i energetyczne. To wszystko oczywiście nie spodobało się producentom żywności. Sporo kontrowersji wzbudziło m.in. umieszczenie na liście słodzonych produktów mlecznych. Rząd, opiniując projekt nowelizacji, uznał, że wszystkie produkty mleczne (mleko, napoje mleczne, jogurty, kefir i maślanki), po-

reklama

Mamo! Tato!
ferie w tym roku
spędzimy na stoku

PRZEDSZKOLE GÓRSKIE

Szkółka i Rodzinne wyjazdy narciarskie
Zakopane

tel. 886 959 349 oraz 508 127 176. www.przedszkolegorskie.pl

min szkolenie narciarskie, qolig, aquapark, góralskie śpasy, nightski

winny być dostępne w placówkach oświatowych, bo dzieci mają znaczne niedobory wapnia w diecie, a mleko i jego przetwory są cennym źródłem nie tylko tego pierwiastka, a także białka zwierzęcego i witamin z grupy B.

Coraz więcej cukrzyków wśród dzieci

To wszystko prawda, problem jednak w tym, że producenci często dodają do jogurtów, napojów mlecznych i serków substancję, która zdaniem dietetyków w dużej mierze odpowiada za epidemię otyłości wśród dzieci i młodzieży. Chodzi o syrop glukozowo-fruktozowy.

W Polsce otyłych dzieci i nastolatków jest znacznie więcej niż prognozowano jeszcze 10 lat temu. Badania przeprowadzone w 2013 r. przez specjalistów z Instytutu Żywności i Żywnienia wykazały, że w ostatnich klasach szkoły podstawowej nadwagę lub otyłość ma już 28 proc. chłopców i 22 proc. dziewcząt. Te dzieci są również w przyszłości bardziej zagrożone otyłością, a co za tym idzie cukrzycą typu 2. W Polsce mamy już ponad 2 mln osób cierpiących na tę groźną chorobę, a aż 20 proc. pacjentów stanowią dzieci pomiędzy 10 a 19 rokiem życia. Przewiduje się, że do 2030 r. liczba chorych na cukrzycę typu 2 ulegnie podwojeniu.

Syrop samo zło

Zdaniem specjalistów jednym z negatywnych bohaterów tej sytuacji jest syrop glukozowo-fruktozowy. Blokuje on hormon zwany leptyną, który informuje mózg o tym, że jesteśmy najedzeni. Dlatego po spożyciu produktów z syropem po chwili znowu sięgamy po coś do jedzenia i w ten sposób przemiana materii przestawia się na tworzeniu tłuszczu.

Jak informuje dietetyk Kamila Ziemann na stronach ekomama.pl, syrop glukozowo-fruktozowy ma wartość energetyczną taką samą jak cukier. Jednak badania pokazują, że jest od cukru bardziej szkodliwy. Zwiększa ryzyko wystąpienia zakrzepicy, poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów, a także upośledza układ immunologiczny. Przyczynia się także do wypłukiwania z organizmu miedzi, chromu oraz magnezu. Najnowsze badania wskazują na związek spożywania syropu nie tylko z otyłością, ale również chorobami sercowo-naczyniowymi. Niektórzy specjaliści uważają także, że spożywanie produktów z tym syropem prowadzi do nadpobudliwości, a wrażliwe neurologicznie dzieci mają po nim objawy ADHD. Może też powodować rozdrażnienie i agresję.



Syrop glukozowo-fruktozowy ma wartość energetyczną taką samą jak cukier. Jednak badania pokazują, że jest od cukru bardziej szkodliwy. Zwiększa ryzyko wystąpienia zakrzepicy, poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów, a także upośledza układ immunologiczny. Przyczynia się także do wypłukiwania z organizmu miedzi, chromu oraz magnezu

Na tym nie koniec. — Syrop glukozowo-fruktozowy wytwarzany jest ze skrobi, głównie kukurydzianej. Ogromna część produkowanej na świecie kukurydzy pochodzi z upraw GMO. Z kolei żywność modyfikowana genetycznie podejrzewana jest o związek ze wzrostem częstotliwości występowania chorób nowotworowych, nawet już u małych dzieci — podkreśla Karolina Cudzych-Gunia z Poradni Dietetycznej Dobry Dietetyk w Mogilanach, k. Krakowa.

Jednak jako produkt odpadu po produkcji kukurydzy syrop jest bardzo tani i łatwy do uzyskania. Wielu producentów żywności zamieniło więc cukier na syrop. Dzięki temu mogą też reklamować swoje produkty jako „fit” lub „bez cukru”. Rodzice często się na to nabierają, sądząc, że kupują zdrowy bezcukrowy soczek lub jogurt.

Ponieważ ostatnio w Polsce coraz więcej mówi się o szkodliwości, niektóre firmy zaczęły stosować nazwę „syrop kukurydziany”.

Czytajmy etykiety

Produkty słodzone syropem glukozowo-fruktozowym spożywane sporadycznie nie stanowią zagrożenia dla zdrowia. Jednak, jak ostrzega prof. Grażyna Cichosz z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie: jedna porcja produktu słodzonego syropem zaspokaja całodobowe zapotrzebowanie na cukry. A przecież w diecie obecne są także inne węglowodany: z pieczywa, ziemniaków, kaszy, ryżu, owoców, warzyw. Jeżeli, ponad zapotrzebowanie kaloryczne organizmu, zjadać będziemy codziennie tylko jedną porcję produktu słodzonego syropem osiągniemy w ciągu roku kilka kilogramów nadwagi przy 2-krotnie zwiększonym prawdopodobieństwie cukrzycy”.

Pamiętajmy, że zjedzenie przez dziecko w ciągu dnia kilku produktów słodzonych syropem glukozowo-fruktozowym nie jest trudne, gdyż znajduje się on często w napojach, sokach, jogurtach, serkach owocowych, słodyczach, a także w ketchupie i wodzie smakowej.

— Dlatego zawsze radzę moim pacjentom, by uważnie czytali etykiety. Rodzice powinni uważać nie tylko na produkty zawierające syrop glukozowo-fruktozowy, ale także sztuczne barwniki, konserwanty, spulchniacze oraz inne środki stosowane przy produkcji żywności. Zasada jest taka, że im krótsza lista składników na etykiecie danego produktu tym lepiej — zaznacza Karolina Cudzych-Gunia.

O czym warto pamiętać?

☐ Zawsze czytamy etykiety. Jeśli jakiś produkt zawiera syrop glukozowo-fruktozowy lub całą listę trudnych do wymówienia składników odłożmy go z powrotem na półkę

☐ Miód naturalny, zawsze po pewnym czasie ulega krystalizacji. Jeśli tak się nie dzieje, znaczy, że nieuczciwy producent dodał do niego syropu glukozowo-fruktozowego.

☐ Pijmy soki wyciskane, a nie z soku zagęszczanego. Na etykiecie soku wyprodukowanego z soku zagęszczanego nie ma obowiązku podawania, że dodany jest syrop glukozowo-fruktozowy czy cukier, jeśli jest go nie więcej niż 2 łyżeczki na litr.

Dbasz o zdrowie dziecka, poproś o skierowanie do uzdrowiska

Jeśli twoje dziecko wymaga kuracji porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, który bez problemu powinien wypisać skierowanie. Nie trzeba też martwić się o edukację pociechy, bo uzdrowisko zapewnia ją w świetnie wyposażonych szkołach: podstawówce i gimnazjum.

W Polsce działa dwadzieścia placówek uzdrowiskowych dla dzieci. Ale najbardziej znane to właśnie – oddalone zaledwie o 50 km od Krakowa – „Uzdrowisko Rabka”. Trafiają tam mali pacjenci z całego kraju z chorobami układu oddechowego, alergiami, czy też wadami postawy, otyłością i cukrzycą. Solanka, znakomite warunki klimatyczne oraz profesjonalna kadra medyczna sprawiają, że dzieciaki szybciej tu wracają do zdrowia.

Tylko wczesne rozpoznanie, leczenie i profilaktyka niektórych chorób m.in. układu oddechowego, czy też wad postawy dają gwarancję ich wyleczenia. Do rabczańskiego uzdrowiska pacjent może trafić w każdej fazie choroby, prócz zaostrenia wymagającego leczenia

na oddziale szpitalnym. W uzdrowisku leczy się też otyłe dzieci. Walka z nadwagą to oczywiście urozmaicona i niskokaloryczna dieta, dostosowana do wieku i potrzeb rosnącego młodego organizmu, ale także rozmowy z psychologiem, filmy pogładowe, a także duża aktywność fizyczna pacjentów: wycieczki, zabawy, gry zespołowe, ćwiczenia na sali gimnastycznej, taniec. Pacjenci mają też zabiegi: masaże, kąpiele solankowe, gimnastykę korekcyjną.

– Rodzice muszą mieć świadomość, że gdy teraz nie zadbać o dziecko to w przyszłości stany chorobowe będą się pogłębiać. Warto więc pewnie kwestie skonsultować z lekarzem rodzinnym, który ma prawo wypisać skierowanie do naszej placówki. Warto podkreślić, że wtedy leczenie jest bezpłatne i kompleksowe, bowiem mali kuracjusze mogą liczyć na pomoc wielu specjalistów – mówi Andrzej Kowalczyk, prezes „Uzdrowiska Rabka”.

Najliczniejszymi kuracjuszami rabczańskiego uzdrowiska są dzieci w wieku 8–14 lat

„Uzdrowisko Rabka” za darmo leczy dzieci z chorobami układu oddechowego, alergiami, czy też schorzeniami narządu ruchu, otyłością i cukrzycą

z Małopolski i Śląska. To uczniowie szkół podstawowych i gimnazjum, dla których leczenie sanatoryjne wiąże się zawsze z co najmniej miesięcznym pobytem poza domem. W uzdrowisku jest jednak szkoła, która realizuje podstawę programową podstawówki oraz gimnazjum. Zajęcia są tak prowadzone, by dzieci nie powieły materiału przerobionego już w szkole macierzystej. Dlatego nauczanie odbywa się w małych grupach i klasy liczą najwyżej 16 osób. Dzieci mają szansę przystąpić też do wszystkich egzaminów próbnych oraz rzeczywistych.

Pobyt młodego człowieka w „Uzdrowisko Rabka” to jednak nie tylko leczenie. Placówka kładzie duży nacisk na edukację zdrowotną młodych ludzi, kształtuje zdrowe nawyki dotyczące aktywności fizycznej i żywienia. Ma na to 3-4 tygodni. Takich warunków nie ma lekarz w miejscu zamieszkania, który styka się z pacjentem tylko w trakcie krótkiej wizyty. Warto o tym pomyśleć. To właśnie edukacja zdrowotna jest – obok terapii – sensem istnienia uzdrowisk. ■

(M.S.)

reklama

BOŻE NARODZENIE W UZDROWISKU RABKA !



Rabczański Zdrój Medical SPA położony jest w uzdrowiskowej strefie Rabki, przy Parku Zdrojowym. To miejsce dla osób, które cenią sobie spokój, czyste powietrze i naturalne walory lecznicze Uzdrowiska. Ośrodek posiada własną bazę SPA, siłownię oraz salę konferencyjną. Dodatkowe informacje dostępne na stronie www.uzdrowisko-rabka.pl

**Cena pakietu: 1 osoba/1440,00 zł,
2 osoby/2736,00 zł**

* Dzieci w wieku 3-10 lat:
przy jednej osobie dorosłej – 1 008,00 zł
przy dwóch osobach dorosłych – 1 064,00 zł

* Dzieci do lat trzech:
10,00 zł (bez świadczeń przy dwóch
dorosłych osobach).

Pakiet zawiera:

- * 8 dni – 7 noclegów w terminie 20 -27.12.2014 r.
- * Świąteczne powitanie w pokoju (ciasteczka oraz pachnąca świecami herbata)
- * Wyżywienie (2 x dziennie)- pierwszym posiłkiem jest obiadokolacja w dniu przyjazdu, ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu.
- * Bon na zabieg SPA o wartości 100,00 zł dla każdej z osób.
- * Tradycyjna Kolacja Wigilijna z lampką wina i kolędami przy choince.
- * Spotkanie ze Św. Mikołajem, upominek pod choinkę dla dzieci i dorosłych.
- * Uroczyste Menu Bożonarodzeniowe.
- * Bożonarodzeniowy słodki stół z domowymi wypiekami i napojami przez cały dzień 25.12.2014 r.
- * Wieczorne kolędowanie i śpiew kapeli góralskiej.
- * Wycieczka „Podziwiał Rabkę od Nowa”- spotkanie z regionem i jego historią.
- * Wieczorek taneczny w Kawiarni Koncertowej.
- * Strefa SPA: sauna solna, dotyk lodu, łaźnia rzymska, jacuzzi.
- * Siłownia: atlas, rower, stepper, body roll, platforma wibracyjna.

Dla czytelników „Miasto Pociecz” 15 % rabatu

rezerwacje tel: +48 18 26 93 410, e-mail: repcja@rabczanskizdroj.pl

Dzieci dodają

Czy przy tak sporej gromadce znajduje Pani czas na odpoczynek?

Oczywiście... Z dziećmi na kolanach. Czasami udaje mi się położyć na kilka minut. Nic mi wtedy nie przeszkadza. Ani śmiechy, ani głośne rozmowy. Potrafię się wyłączyć. Wiele kobiet tak ma. Cięża, poród i zmiany hormonalne przygotowują nas do bycia matką, mamy więcej siły, cierpliwości i radzimy sobie ze zmęczeniem lepiej niż mężczyźni

Czy w wychowywaniu dzieci może Pani liczyć na pomoc najbliższych?

Kiedyś tak było. Mieszkaliśmy wówczas w rodzinnym domu i mama hurtowo przygotowywała obiady dla dzieci, czasem opiekowała się nimi, odprowadzała je do przedszkola, a ja wtedy miałam czas na prace domowe. Teściowa również była bardzo nam oddana, choć sama jeszcze wówczas pracowała zawodowo. Zawsze jednak starała się przyjąć, by nas odciążyć. Pomagał mi też mąż. Karmił maluchy, prał, wychodził na spacer. Czasem wspominamy, jak zasnął nalewając dziecku mleko do butelki... Trzeba dodać, że moje starsze dzieci urodziły się wówczas, kiedy nie było pampersów, musieliśmy więc pracować pieluchy na okrągło. Jedna z pralek nam się przez to zepsuła, bo nie była w stanie przerobić 120 pieluch dziennie. A potem jak przyszły na świat młodsze dzieciaki to było już łatwiej, bo miałam doświadczenie.

A jak dziś sobie Pani radzi z codziennymi obowiązkami?

Nie jest źle. Rano odwożę troje dzieci do szkoły i przedszkola. Chwilę po ósmej docieram do pracy i wychodzę z niej przed godz. 15. Kolejną dwójkę zaprowadza do szkoły starsza córka, bo zajęcia na uczelni ma popołudniu.

Czy starsze córki wyręczają Panią w niektórych domowych obowiązkach?

Teraz mam komfortową sytuację, bo starsze córki nam pomagają. Kładą czasem młodsze rodzeństwo do łóżek, więc mamy z mężem czas, by gdzieś pójść wieczorem albo chociaż wyciszyć się. Ustaliliśmy też dyżury. Dziew-

Rozmowa z Joanną Tarnawską, mamą siedmiu córek i dwóch synów, a także babcią trziesięczonego wnuka. Najstarszy syn ma 24 lata, a najmłodsza córka Róża – 4. Pani Joanna z powodzeniem łączy wychowanie dzieci z pracą zawodową. Jest wicedyrektorem przedszkola

czyny dostają wytyczne, co mają zrobić, czyli albo posprzątać, albo pomóc w przygotowaniu posiłków. Jedna z nich świetnie robi pizzę i młodsze dzieciaki chętnie jej w tym pomagają. Czasami też dzwonię z pracy i proszę, by przygotowały coś na obiad i nie ma z tym problemu. Dzieci pomagają mi też w praniu, prasowaniu i sprzątaniu, więc nie jest tak, że wszystko na mnie spada. Mąż z kolei na co dzień zajęty pracą zawodową, zawsze w niedzielę gotuje obiad.

Często udaje się Państwu wspólnie zasiadać do stołu?

Mamy taki zwyczaj, że zawsze w niedziele jemy wspólnie obiad. Wyłączamy telewizory, radia,

komputery. Jesteśmy tylko my. Jemy, rozmawiamy i śpiewamy. Potrafimy sami dostarczać sobie rozrywki. Gdy czasem patrzę na moje dzieci, to czuję się jakbym była w kabarecie. Ostatnio słuchają na okrągło zespołu Luxtorpeda i same próbują śpiewać te trudne teksty w tak szybkim tempie. I powiem szczerze, że całkiem nieźle im to wychodzi.

Jakie relacje panują między dziećmi. Rywalizują, czy pomagają sobie wzajemnie?

One czują ogromną przynależność do rodziny. Gdy widza że mogą liczyć na nas to jest im łatwiej udzielać tej pomocy pozostałemu rodzeństwu. Jak syn Jasiek miał problemy z kolegą z klasy, to starsze rodzeństwo, które chodziło do tej samej szkoły, od razu chciało reagować. Na szczęście nie było to potrzebne. Widziałam jednak ich takie pospolite ruszenie w stosunku do młodszego brata. I byłam z tego dumna. Kiedyś też całą rodziną głowiliśmy się nad zadaniem Jaśka, ale nic nam nie wychodziło. Posłałam z książką do szkoły i okazało się, że nawet nauczyciele nie wiedzieli, jak podejść do tego zadania. Było źle skonstruowane.

Wychowanie dziewięciorga dzieci to trudne, wymagające wiele wysiłku zadanie. Skąd czerpie Pani siłę?

Z wiary w Boga. Dzięki niej jestem spokojna, nawet w stresujących sytuacjach. Byłam kiedyś poza domem, gdy starsze dziewczyny robiły z młodszymi ciasto. W pewnym momencie dostałam telefon: mamo Róża sobie obcięła palec i nie możemy zatamować krwawienia. Byłam tylko siedem minut od domu i spokojnie powiedziałam do nich, żeby przyłożył jej jakiś bandaż. W myślach poprosiłam Boga, by mi pomógł. Jak wróciłam do domu, to okazało się, że córka ma jedynie obcięty kawałek opuszka u palca, a dziewczyny zdążyły zatamować krew. Róża już nawet nie płakała.

Rodzicielstwo to piękna część naszego życia, ale też łączy się niepokojem o przyszłość dzieci.

Zastanawiam się nad tym, co będzie jutro, ale się nie zamartwiam. Nie zatruwam swojego

mi siły



FOT. JOANNA KUCHARSKA

umysłu takimi myślami. Jak przyszła diagnoza syna, że ma autyzm owszem przestraszyłam się, ale zaraz uświadomiłam sobie, że temu dziecku trzeba pomóc, więc robiłam wszystko, by go leczyć. Efekt jest taki, że dziś Jasiek jest wysoko funkcjonującym autystykiem z wysokim ilorazem inteligencji. Jak na tak poważną chorobę, śmiało mogę powiedzieć, że nie mam z nim dużego problemu. Muszę jednak pilnować procesu leczenia, chodzić na terapię i kontrolować jego zachowanie.

Jest Pani surową, czy łagodną mamą?

Raczej łagodną. Dużo rzeczy robię instynk-

townie. Czasem mogę mówić kilka razy: nie rób tego, a mąż powie tylko raz i to wystarczy. Ale to nie jest tak, że one się go boją. Mają z ojcem świetny kontakt i jednocześnie czują respekt przed nim. Tak, więc gdy jestem już totalnie bezsilna to się pytam, czy ja mam porozmawiać z tatą... Wtedy wszystko wraca do normy.

Jak mąż jak odnajduje się w domu, w którym przeważa pierwiastek żeński? Ma obok siebie aż osiem kobiet.

Trudno mi wypowiadać się za niego, ale z tego co widzę nie czuje się nieszczęśliwy ...

A jakie Pani ma relacje z córkami?

Na pewno chciałabym, żeby zawsze były idealne, bo ja jestem taką matką kwoką. Chciałabym o wszystkim wiedzieć, więc ciągle dopytuję, zdając sobie z tego sprawę, że one mają z tym problem. Są już dorosłe, więc odbierają to jako brak zaufania, a z mojej strony jest to tylko troska. Wiem jedno. Nie można trzymać dzieci pod kloszem. Królikiem doświadczalnym był mój syn, dziś informatyk. On ma mocny charakter. Obracał się w różnych środowiskach, ale żadne z nich nie miało na niego złego wpływu. To raczej on próbował coś dobrego wnieść, przekazać kolegom

reklama

**SYLWESTER 2014r
Z UZDROWISKIEM RABKA !**

**Rabczański
Zdrój Medical Spa**

Sylwester i Nowy Rok to czas szczególny. Czas końca i początku. Czas, który chcemy spędzić z tymi, których kochamy i miejscu, które zachwyca. **Uzdrowisko Rabka zaprasza na Sylwestra „NA PIĄTKĘ”.** Pięć dni dobrej zabawy i relaksu dla Ciebie i Twojej rodziny. Szampańskie tańce, górskie stoki, atrakcje SPA, solankowe źródła i komfortowa atmosfera.

**Cena Pakietu: 1osoba/ 1 600,00 zł,
2 osoby/ 3 040,00 zł**

Dzieci w wieku 3-12 lat:
przy jednej osobie dorosłej - 1120,00 zł
przy dwóch osobach dorosłych - 1064,00 zł
Dzieci do lat dwóch 10,00 zł/ doba (bez śniadzeń).
Cena pakietu dla dzieci nie zawiera makijażu oraz balu sylwestrowego.

Pakiet zawiera:

- * **8 dni – 7 noclegów w terminie 27.12.2014-03.01.2015r.**
- * Wyżywienie (2x dziennie)- pierwszym posiłkiem jest obiadokolacja w dniu przyjazdu, ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu.
- * Sylwestrowy makijaż.
- * Bal Sylwestrowy w Kawiarni Koncertowej.
- * Uroczyste Menu Noworoczne z lampką wina do obiadu.
- * Noworoczny słodki stół z domowymi wypiekami i napojami w dniu cały dzień 01.01.2014r.
- * Wieczorna biesiada z kapelą góralską.
- * Wycieczka „Podziwiał Rabkę od Nowa” - spotkanie z regionem i jego historią.
- * Wieczorek taneczny w Kawiarni Koncertowej.
- * Strefa SPA: sauna solna, dotyk lodu, łaźnia rzymska, jacuzzi.
- * Siłownia: atlas, rower, stepper, body roll, platforma wibracyjna.
- * Rabat 20 % na zabiegi SPA.
- * Prezent niespodzianka.

Dodatkowo: Kulig z pochodniami.- 35,00 zł / osoba – nie wliczone w cenę pakietu.

Dla czytelników „Miasto Pociecz” 15 % rabatu.



FOT. JOANNA KUCHARSKA

Od lewej w drugim rzędzie stoją: 17-letnia Julia, 21-letnie bliźniaczki: Natalia i Alicja, mama, tata, 12-letnia Wiktoria. W pierwszym rzędzie: 9-letnia Helenka, 8-letni Jaś, 6-letnia Emilia i 4-letnia Róża

jakieś wartości. Gdy zastanawiałam się, co go tak ukształtowało, powiedział, że dom i szkoła podstawowa, a przede wszystkim nauczycielka, która w niego uwierzyła i wypychała go do różnych konkursów. Ona go mobilizowała. Takich nauczycieli rzadko się spotyka.

Jest Pani mamą dziewięciorga dzieci, która pracuje zawodowo. Nie jest to łatwe?

Ofertę pracy dostałam miesiąc po urodzeniu najmłodszej córki. Postanowiłam jednak odmówić, bo mała była wcześniakiem. I to była słuszna decyzja. Jednak po roku okazało się, że oferta jest nadal aktualna, więc się długo nie zastanawiałam.

Czym się Pani zajmuje?

Jestem wicedyrektorem przyzakładowego przedszkola Akademia Małych Pociech w Krakowie. Uczęszcza do niego 92 dzieci. Przedszkole jest otwarte od 5:30 do 18, bo rodzice pracują na zmiany. Koncepcja przedszkole to estetyczne wychowanie, czyli uwrażliwianie maluchów artystycznie. Mamy więc wiele ciekawych zajęć, a każdego miesiąca obcho-

dzimy święto m.in. plastyki, teatru, czy muzyki. To bardzo rozwija nasze dzieci.

Dzieci to duża radość, nawet wielka, gdy w domu dziewiątka, a w pracy dziesięć razy tyle. Czasem może to być wyczerpujące.

W pracy nie siedzę wśród dzieci. Zajmuję się pracami administracyjnymi, ale gdy chcę odebrać do nich, bo to o wiele fajniejsze niż zagłębianie się w papierzyskach. Gdy wracam do swoich dzieci to czasami jestem już zmęczoną. Ale nie wyobrażam sobie życia bez pracy.

Młodzi nie garną się dziś do rodzicielstwa. Wolą wygodne życie, bez obowiązków. Media co jakiś czas bombardują informacjami o kosztach wychowania dzieci. Liczby czasem odstraszą. Z jednej strony słyszy się wołanie w stylu ratujmy nasz przyrost naturalny, a z drugiej strony pojawiają się liczne artykuły prasowe na temat kosztów związanych z wychowywaniem dzieci, którymi straszy się młodych ludzi. Polityka prorodzinna powinna się zacząć od prawdziwej edukacji, a nie od tekstów na te-

mat 120 000 zł, które trzeba wydać na dziecko. Jak można przeliczać dzieci na pieniądze? To nie do pomyślenia.

Czy Pani zakładała, że w przyszłości będzie mieć tak liczną rodzinę?

Zawsze podobała mi się rodzina wielodzietna. Moja mama miała siedmioro rodzeństwa, a jej bratu urodziło się siedmioro dzieci. Wszyscy mieszkali na wsi, w domu bez wygod, ze studnią na polu, ale u nich w każdym kącie było czysto, ciasta upieczone, uszyte ubrania. Ja w otoczeniu licznej rodziny jestem szczęśliwa. Ten stan daje mi dużo siły. Wszystkie pozytywne chwile z dziećmi staram się celebrować i na piedestał wynosić. Nie ma żadnej rzeczy na świecie, która daje tak dużo pozytywnych odczuć, jak widok małego człowieka i świadomość że to jest moje dziecko, cześć mojego życia. Patrząc w przeszłość to myślę, że nasze życie jest coraz lepsze. I nie mam na myśli tylko materialnych kwestii. Ludzie są smutni, zabiegani, zmęczeni, nie potrafią się cieszyć z drobiazgów, a u nas jest na odwrót. Mimo trudu jesteśmy szczęśliwi. ■

One myślą, że się bawią, my wiemy, że się uczą

O nauce języków obcych w żłóbkach rozmawiamy z Grażyną Znamirowską, lektorem języka angielskiego ze szkoły PRYMUS Kraków.

W żłóbkach zapanowała moda na naukę języka angielskiego. Czy Pani zdaniem tak wczesna edukacja ma sens? I czy zagwarantuje, że nasze dziecko szybciej i lepiej opanuje język obcy?

Rodzice często zastanawiają się kiedy ich dziecko powinno zacząć naukę języka obcego. Język angielski w przedszkolach to już norma. Uważa się, że umysł dzieci w wieku przedszkolnym, a ja osobiście uważam, że dotyczy to również dzieci w okresie żłobkowym, jest bardzo chłonny. Dzieci, nawet te dwu i trzyletnie posiadają naturalną ciekawość świata i chęć do nauki. Co więcej, dzieci, które rozpoczynają naukę języka obcego w bardzo wczesnym wieku mają lepszą wymowę i szybciej opanowują gramatykę niż ich rówieśnicy później rozpoczynający edukację językową.

Zastanawiam się jednak, czy tak małe dzieci są w stanie skupić się na tym, co mówi do nich nauczyciel? Jak dotrzeć do takiego maluszka? Nauczyciel w żłobku lub przedszkolu powinien używać odpowiednio dobranych pomocy dydaktycznych. Niezbędny jest np. odtwarzacz CD, który umożliwia dzieciom kontakt z naturalnym językiem angielskim poprzez słuchanie

chaniem piosenek, wierszy typu Chant oraz innych ćwiczeń słuchowych. Ponadto bardzo ważną rolę odgrywają materiały wizualne: karty obrazkowe, zdjęcia, zabawki, pacynki, kolorowanki. Uważam jednak, że najistotniejszą rolę w pracy z tak małymi dziećmi pełni zabawa. Maluszki przede wszystkim chcą się bawić, skakać, tańczyć, śpiewać, ruszać się. Poprzez zabawę dzieci ćwiczą pamięć oraz umiejętność skupienia uwagi. Zabawa pomaga również pokonać nieśmiałość oraz ułatwia kontakt z rówieśnikami. Podstawową regułą obowiązującą w nauce języka angielskiego w żłóbkach powinna być zasada: One myślą, że się bawią, my wiemy, że się uczą.

Jak często odbywają się zajęcia w żłóbkach i jak długo trwają?

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i trwają 20 minut. Z moich obserwacji wynika, że o szybkości przyswajania języka angielskiego lub innego języka obcego decyduje nie tyle czynnik czasu, co podejście do dziecka, czyli atmosfera zajęć. Poczucie akceptacji, bezpieczeństwa, elementy humorystyczne, nastrój zaciekawienia sprawiają, że dzieci czują się dobrze na zajęciach, a w konsekwencji lepiej i szybciej się uczą.

Jednak sama nauka w żłobku lub przedszkolu pewnie nie wystarczy. Czy powinniśmy ćwiczyć dodatkowo z dzieckiem w domu, puszczać mu anglojęzyczne bajki lub piosenki?

Powtarzanie realizowanego materiału w domu polecam tylko i wyłącznie tym rodzicom, którzy bardzo dobrze znają język angielski. Nie polecam natomiast puszczenia dziecku piosenek i wierszyków nagrywanych przez polskie dzieci, gdyż one np. zbyt twardo wymawiają spółgłoski. Obecnie wiele wydawnictw anglojęzycznych proponuje pomoce dla najmłodszych i z takiego wsparcia rodzic może skorzystać w domu.

Zachęcamy Panie Dyrektorki Żłobków, aby zaufały doświadczeniu i nawiązały współpracę z firmą o 26 letniej tradycji w nauczaniu języka angielskiego w żłóbkach, przedszkolach i szkołach. To my gwarantujemy kontynuację nauki w dalszej edukacji stosując te same metody pracy. Nasi nauczyciele mają ogromne doświadczenie w pracy z małymi dziećmi. Oprócz wieloletniej praktyki na bieżąco podnoszą swoje kwalifikacje poprzez uczestnictwo w różnych szkoleniach i warsztatach językowych. Zawód swój wykonują z wielką pasją. To na tym etapie nauki najważniejsza jest podstawa i to jest to, co mają Państwo zagwarantowane powierzając edukację maluszków firmie „Prymus Kraków” Rynek Gł. 30 p.10 tel. 12 422-13-55, 12 421-37-85, e-mail: krakow@prymus.com.pl.

reklama



Kraków, Rynek Główny 30
☎ 12 422 13 55, 12 421 37 85
✉ krakow@prymus.com.pl
f [facebook.com/prymus](https://www.facebook.com/prymus)
www.krakow.prymus.com.pl



Angielski dla dzieci? Tylko z nami! 26 lat tradycji i doświadczeń w pracy z małymi dziećmi

Manggha Matsuri, czyli święto Mangghi

Bajki japońskie, pokazy sztuk walki, warsztaty japońskiego liczenia, a także wiele innych atrakcji dla dzieci i ich rodziców przygotowało Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w dwudziestą rocznicę swego istnienia. Wszystkich zainteresowanych kulturą i sztuką Japonii zapraszamy do muzeum 7 grudnia. Zabawa zapowiada się wyśmienicie.

Manggha otworzy swoje podwoje przed gośćmi o godz. 11. To wtedy zacznie się pokaz japońskich bajek i baśni. W tym roku dzieciaki będą miały okazję zapoznać się z japońskimi superbohaterami. Była między innymi Zimowa Księżniczka, Złoty Chłopiec, czy Chłopiec z Hiroshimy. Jak powiedziała nam Katarzyna Nowak, wicedyrektor Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, projekt ten przygotowany został z myślą o najmłodszej publiczności. Wydarzeniu towarzyszyć będą warsztaty. Tym razem będzie to origami i quiz towarzyszący wystawie.

W samo południe zapraszamy na pokaz japońskich sztuk walki kendō, iaidō, jōdō, przygotowany przez Polski Związek Kendo z okazji 35-lecia Koryukan Dojō w Krakowie. Wezmą w nim udział: Andrzej Kustosz, Artur Hessel, Michał Nowakowski, Michał Glatte, Piotr Tabor oraz członkowie PZK i sekcji Koryukan iaidō i jōdō.

W tym samym czasie Anna Król będzie oprowadzać gości po wystawie jubileuszowej „Arcydzieła sztuki japońskiej w kolekcjach polskich”. Zobaczyć będzie można najcenniejsze drzeworyty z kolekcji Feliksa Mangghi Jasińskiego – Utamara, Hiroshigego i Hokusai, parawany, rzeźby buddyjskie, miecze i zbroje samurajskie, a także ceramikę.

Po południu zapraszamy na soroban, czyli warsztaty liczenia po japońsku. Poprowadzi je mistrz Kenichi Ishida, mistrz sorobanu. Jest to specjalna metoda liczenia dużych liczb na przyrządzie podobnym do naszego liczydła, ale też kształcąca sprawne dodawanie w pamięci. Kenichi Ishida jest twórcą i dy-



rektorem sieci szkół w Japonii, wykorzystujących w liczeniu metodę sorobanu. W 2012 roku jego uczeń został mistrzem świata w obliczeniach pamięciowych. On sam z pasji do japońskiego liczydła założył jego muzeum, a w 2011 roku otrzymał nagrodę prefektury Chiba dla uzdolnionych prezesów firm. Obecnie Kenichi Ishida zajmuje się szeroko pojętą promocją japońskiego liczydła w swoim kraju i za granicą.

Na godz. 15 zaplanowana została ceremonia herbaciana przygotowana przez Stowarzyszenie Senshinkai Chadou Urasenke Tankoukai, a tuż po niej - krótki poczęstunek przygotowany przez Café Manggha.

O godz. 16 zapraszamy na spotkanie z Fundatorami Muzeum Manggha – Krystyną Zachwatowicz-Wajdą i Andrzejem Wajdą, a nieco później na pokaz filmu Manggha przygotowanego z okazji jubileuszu muzeum oraz promocję książki Jana Strzałki Po prostu Manggha, będącej zapisem wspomnień fundatorów o idei i początkach Muzeum Manggha.

O godz. 17.30 rozpocznie się jubileuszowy koncert Oto no nami – ku współczesności.

Będzie on okazją do wysłuchania muzyki japońskiej i polskiej XX i XXI wieku w wykonaniu: Zbigniewa Witkowskiego (flet), Krzysztofa Klimy (klarnety), Piotra Kędzierskiego (fortepian), Justyny Etsuko Piękoś (fortepian), Agnieszki Greli (harfa) oraz Jana Pilcha (instrumenty perkusyjne). W programie koncertu będą m.in. utwory Takashi Yoshimatsu, Witolda Lutosławskiego i Toru Takemitsu.

Godzinę później muzeum zaprasza na urodzinowy tort i lampkę wina, a wieczorem na zwiedzanie wystaw jubileuszowych: Arcydzieła sztuki japońskiej w kolekcjach polskich oraz Bambus i laka - prace Iwao Ikedy.

To jednak nie koniec atrakcji. Organizatorzy przygotowali także akcję artystyczną - Uścisk ziemi. Zadaniem każdego z uczestników warsztatów będzie odcisnięcie w glinie swojej dłoni i podpisanie jej. Po wypaleniu i utwardzeniu tych glinianych „uścisków” złożona zostanie zewnętrzna instalacja. Będzie też japońską loteryjkę Fukubukuro – niespodzianka dla gości oraz warsztaty origami.

Mali odkrywcy w ogrodzie sztuki

„W ogrodzie sztuki, czyli rzecz o krakowskiej secesji”. Taki tytuł nosi kolejne spotkanie w ramach cyklu „Akademia Małego Odkrywcy”. Będzie ciekawie.

Słowo Secesja przywołuje nam na myśl płynne, faliste linie, ornamenty kwiatowe i całą masę barw. Nikt nie ma wątpliwości, że jest przepiękna. – Jest jednak mało znana – mówi Olga Jasioneck z Muzeum Historycznego Krakowa. – Warto więc uzmysłowić małym odkrywcom historii, że nasz Kraków jest doskonałym miejscem, by właśnie o niej mówić. Secesję można odnaleźć w Jamie Michalika, w Gmachu Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych, w kościele Franciszkanów (polichromia i witraże), czy w Domu Towarzystwa Lekarskiego (balustrada).

A co zobaczą maluchy podczas spotkania z Krzysztofem i Dorotką? Przedstawiciele muzeum zapewniają, że najciekawsze przedmioty z bogatego zbioru muzea-

liów. Będzie secesyjny świecznik z ornamentami kwiatowymi na cienkiej nóżce, patera pokryta falistymi liniami, oraz elementy garderoby: parasolka i suknie ze zbiorów teatralnych z końca XIX wieku.

Dzieci usłyszą też o narodzinach secesji i jej najważniejszych przedstawicielach. Będzie mowa o malarstwie Gustawa Klimta i Alfonsa Muchy oraz architekturze Antoniego Gaudiego.

– Chcemy, by sztuka secesji była dzieciom znana, więc musimy pokazać skąd do nas przyszła i jakie piętno odbiła na polskiej kulturze. Głównym ośrodkiem w kraju stał się Kraków. Tu tworzyli Stanisław Wyspiański, Józef Mehoffer i Ksawery Dunikowski – artyści ci byli największymi przedstawicielami secesji w Polsce.

Stanisław Wyspiański, był wszechstronnym artystą, nie tylko malarzem czy dramaturgiem, ale też poetą, grafikiem i architektem. Był twórcą polichromii i witraży w kościele Franciszkanów, ale też Zielnika czyli 47 rysunków, które ukazywały kwiaty. Artysta jeździł po Bielanach i Zwierzyńcu, po Panieńskich Skałach czy po ogrodzie Ojców Dominikanów i malował kwiaty. W jednym z listów napisał „Gdy tak patrzyłem na tyle kwiatów śmiercią ukaranych za

swoją piękność sądziłem, że wiele szczęśliwsze są chwasty”.

Zielnik stanie się więc tematem zajęć akademii. Dzieci zobaczą czarnobiałe rysunki z zielnika Wyspiańskiego i będą je ożywiać kolorowymi kredkami. Następnie karteczki z rysunkami zostaną spięte tak, by powstał zielnik. Na pamiątkę.

Akademia Małego Odkrywcy „W ogrodzie sztuki” odbędzie się 14 grudnia o godz.: 11 i 15

Z kolei Fabryka Schindlera zaprasza dzieci na warsztaty „Święta Bożego Narodzenia w okupowanym Krakowie”, które odbędą się również 14 grudnia o godz. 11.00, w ramach programu wydarzeń towarzyszących wystawie czasowej „Krakowski kościół 1939–1945. Dzieci dowiedzą się, jak podczas okupacji ich rówieśnicy umilali sobie czas podczas przygotowywania ozdób choinkowych. Po zajęciach każdy z uczestników będzie mógł zabrać do domu zrobiony przez siebie drobiazg.

Wstęp wolny. Rezerwacja miejsc (maks. 15 dzieci + opiekun dziecka) przez Centrum Obsługi Zwiedzających (od 05.12 do 12.12): tel.: 12 426 50 60, e-mail: info@mhk.pl

(M.S.)

reklama



Muzeum Historyczne Miasta
Krakowa

CZASOPISMO MAŁYCH
ODKRYWCÓW

KrzysztoForek

Do nabycia w oddziałach Muzeum,

kioskach Ruchu

i salonach EMPIK



Dziecięca podróż po dawnej Galicji

Rozmowa z Martą Gaj, autorką ścieżki edukacyjnej dla dzieci towarzyszącej wystawie Mit Galicji, prezentowanej w Międzynarodowym Centrum Kultury.

Mit Galicji to jedną z ważniejszych wystaw Międzynarodowego Centrum Kultury. Obejrzeć mogą ją też dzieci, dla których przygotowana została specjalna ścieżka edukacyjna. Co Państwo proponują najmłodszym odbiorcom?

Wystawa ukazuje aspekty polityczne i historyczne Galicji, które dla siedmio-, czy ośmiolatka są skomplikowane, więc trzeba było się zastanowić, jakimi pojedynczymi elementami wystawy dziecko może się zainteresować. Postawiłam na rozwój gospodarczy i technikę. W Galicji powstała sieć kolejowa z pięknymi dworcami, czy okazały lokomotywy parowe, które przemierzały przestrzeń tej krainy. Oprócz tego istniał przemysł naftowy, a obszary Galicji były nazwane nawet tzw. galicyjską Pensylwanią z uwagi na bogactwo złóż i szybkie wzbogacenie się niektórych osób, porównywane do amerykańskich potentatów naftowych. Dzieci zobaczą m.in. efektowne zdjęcia ukazujące płonące szyby, a także lampę naftową Ignacego Łukasiewicza.

Jakie jeszcze inne wydarzenia i postaci historyczne zostaną zaprezentowane najmłodszym w trakcie wystawy Mit Galicji?

Wystawa jest bogata, bo ma ponad 600 eksponatów, więc trzeba było dokonać pewnego wyboru. Postanowiliśmy zaprezentować dzieciom postać cesarza Franciszka Józefa i jego żony Sisi. Cesarz był bardzo sławnym władcą, cenio-

nym przez podwładnych i miał niezliczoną liczbę tytułów. Na wystawie zawieszono wiele jego portretów. Poza tym ścieżka pokazuje wielokulturowość Galicji. Współistniały w niej takie grupy narodowościowe, jak Polacy, Żydzi, Romowie i ma to też odzwierciedlenie w tej części wystawy, która prezentowana jest dzieciom. Dowiedzą się m.in. jak należy przywitać się w różnych językach: romskim, niemieckim, ukraińskim, a także jidysz czy armeńskim. Ścieżka edukacyjna towarzysząca wystawie Mit Galicji jest nieco inna niż te, które wcześniej tworzyliśmy. Nie umieszczaliśmy w niej żadnych dodatkowych znaków ułatwiających odbiór tylko na tyle jasno formułowaliśmy zadania, by dzieciaki mogły same znaleźć wskazane przez nas obiekty. Poza tym nie dostają już tylko karty z wykazem zadań, ale także mały woreczek z przyborami plastycznymi, które pozwolą już po przejściu ścieżki utworzyć maskę cesarza Franciszka Józefa. Trzeba ją wyciąć w odpowiedni sposób i ozdobić przekazanymi przez nas materiałami.

Warto zaznaczyć, że mamy również ofertę dla rodziców. W każdy poniedziałek mama, czy tata mogą przyjść na wystawę z maluszkiem i spokojnie ją obejrzeć, nie denerwując się, że malczonek może komuś przeszkodzić. W ten sposób chcemy stworzyć rodzicom komfortową sytuację, bo z doświadczenia wiemy, że dzieci czasem rozpraszają innych i dezorganizują prace muzeum. U nas rodzice mogą pozostawić dzieci opiekunowi. Jest też kącik, w którym mamy mogą karmić piersią swoje maluszki.

Wystawę uzupełnia książka skierowana do małego czytelnika. To pierwsze takie wydawnictwo Międzynarodowego Centrum Kultury.

Galicyjska kraina przygód ukazuje ważne wy-

darzenia, postaci i wątki galicyjskiej rzeczywistości widziane oczami dzieci. Bohaterowie spotykają takie osobistości jak przyszłego prezydenta Krakowa Juliusza Leo, który ujawnia im swoje marzenie o rozbudowie Krakowa; światowej sławy aktorkę Helenę Modrzejewską, wyjaśniającą obecność wizerunku kawki w herbie Galicji; czy badacza kultury huculskiej i malarza Seweryna Obsta, który ukazuje dzieciom piękno etnicznej różnorodności Galicji. Bogato ilustrowana opowieść, wzbogacona dawnymi widokami galicyjskich miast, to propozycja zarówno dla samodzielnego czytelnika, jak i dla młodszych dzieci, poznających świat książki wraz z rodzicami.

To będzie bardzo dobry prezent pod choinkę, wzbogacający wiedzę historyczną dzieci.

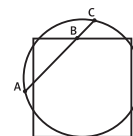
Czytelnicy z pewnością docenią fabułę. Książka przenosi młodego czytelnika do roku 1893. Jest to opowieść o pierwszej dalekiej podróży dziesięcioletniego Franciszka i pięcioletniej Jadzi, ciekawego świata i niezwykle rezolutnego rodzeństwa. Pewnego grudniowego, mroźnego poranka dzieci wyruszają w trasę c.k. Galicyjską Koleją im. Karola Ludwika ze swojego rodzinnego miasta Krakowa do Brodów. Towarzyszy im ukochana opiekunka, pani Zuzanna. Pociąg przemierza tereny Galicji, a dzieci poznają nie tylko kolejne miasta znajdujące się wzdłuż trasy pociągu: Bochnię, Tarnów, Przemyśl i Lwów, ale również niezwykle ciekawe postacie świata nauki, kultury i sztuki końca XIX wieku. Ukoronowaniem podróży jest spotkanie z tatą, kartografem pracującym od miesięcy na wschodnich rubieżach Galicji. Liczne przygody, których doświadczają dzieci w przeciągu jednego zaledwie dnia podróży, układają się w pasjonującą opowieść, która nie tylko zaciekawia, ale również wiele uczy i wyjaśnia.

reklama

smoczki
w Galerii MCK

W każdy drugi poniedziałek miesiąca zapraszamy opiekunów z dziećmi do lat 3 na zwiedzanie wystawy z przewodnikiem.

Najbliższe spotkanie:
12 stycznia 2015, godz. 12.00



MIĘDZYNARODOWE
CENTRUM
KULTURY
INTERNATIONAL
CULTURAL
CENTRE

Kraków
Rynek Główny 25
www.mck.krakow.pl

**Zwiedzaj
z maluchem!**

Rozwiąż wszystkie zagadki i wydostań się z pokoju – nowa zabawa dla całej rodziny

Rozmowa z **Olga Rybacką**, właścicielką firmy **Challenge Accepted**, która jako pierwsza w Krakowie stworzyła miejsce oferujące rozrywkę spod znaku **real life escape game**. Teraz taka zabawa dostępna jest również dla dzieci.

Zacznijmy od wyjaśnienia czym jest real life escape game?

To sposób na przeniesienie rozrywki znanej z komputerów do realu. Jakis czas temu dużą popularnością zaczęły cieszyć się w sieci gry typu „escape the room”, w których zadaniem gracza jest wydostanie się z jakiegos pomieszczenia. Należy przeszukać je piksel po pikselu, rozwiązać łamigłówki i wyjść. Ktoś wpadł na pomysł, żeby zorganizować taką zabawę w prawdziwym pokoju, z żywymi graczami. Początkowo były to jednorazowe eventy, potem powstały miejsca, które oferują tego typu zabawę przez cały rok. Pierwsze powstały w Szwajcarii i na Węgrzech. A ja uruchomiłam pierwsze takie miejsce w Krakowie pod szyldem: Challenge Accepted.

Na czym polega zabawa?

Grupa osób wchodzi do pomieszczenia, drzwi się zamykają, a oni mają 50 minut na wydostanie się z pokoju. Żeby to zrobić muszą wykonać szereg zadań, dzięki którym zdobywają kod do kłódki. Jeden pokój nosi nazwę „Postapocalyptia” - wewnątrz przypomina nieco schron, gracze przenoszą się w świat po nuklearnej zagładzie. Surowe wojskowe sprzęty, ciężkie metalowe szafy... Drugi pokój „Back to school” ma nieco lżejszą atmosferę – jest salą szkolną. W rozwiązywaniu zagadek chodzi o współpracę, o logiczne myślenie, o zabawę. Nie trzeba też znać żadnego języka (polskiego, angielskiego), bo wszystkie zagadki operują symbolami i są zrozumiałe dla ludzi z całego świata.

Czy zdarzyło się, żeby komuś nie udało się wyjść z pokoju?

Jasne! Nazwałam firmę Challenge Accepted i zabawa, którą oferuję faktycznie jest wyzwaniem. Udaje się wyjść około połowie drużyn, przy czym sukces zależy też od tego, czy drużyna zdecyduje się na odpowiedź: uczestnicy gry mają prawo do dwóch dodatkowych wskazówek. Zagadki generalnie są do rozwiązania przez każdego, ale trzeba pamiętać o ograniczeniu czasowym – po 50 minutach gra się kończy i wypuszczamy drużynę z pokoju. Zawsze można też samemu zdecydować o wyjściu wcześniej – w pokoju znajduje się klucz bezpieczeństwa.

Ile osób może jednocześnie brać udział w zabawie i jaki jest jej koszt?

Gra w wybranym pokoju kosztuje 95 zł za drużynę, niezależnie od liczby uczestników – może być ich od 2 do 4. Przewidziałam zniżki dla uczniów i studentów – 4 osoby z legitymacjami zapłacą w sumie 75 zł, czyli niecałe 20 zł od osoby. Real life escape game to rozrywka dla ludzi w każdym wieku – np. dzieci są świetne w poszukiwaniu wskazówek, uwielbiają otwierać kłódki, wpisywać kody. Opracowałam zresztą – być może jako pierwsza na świecie – wersję real life escape dla dzieci.

Jak wygląda taka gra?

Tak jak w wersji podstawowej, osiłą zabawy jest rozwiązywanie łamigłówek i poszukiwanie klucza. Zagadki są jednak przygotowane specjal-

nie dla najmłodszych, optymalny wiek uczestników to 6–10 lat. Nie ma tu ograniczenia czasowego, by zabawy nie psuł stres związany z tykającym zegarem. W grze może uczestniczyć od 2 do 4 dzieci wraz z opiekunem.

Czy można zorganizować taką rozrywkę dla większej liczby dzieci, na przykład z okazji urodzin?

W tej chwili kończę pracę nad nowym projektem dla dzieci – wypożyczalnią łamigłówek. To propozycja dla organizujących urodzinowe przyjęcia w domu. Rodzice będą mogli wypożyczyć zestaw 8 niezależnych od siebie zagadek i sejf – rozwiązanie wszystkich łamigłówek pozwala dostać się do sejfu (w środku można schować upominek albo łakocie dla wszystkich uczestników zabawy). Każda łamigłówka jest zapakowana w takie samo pudło – rodzice mogą dowolnie rozmieścić je w całym domu – dzieci nie tylko rozwiązują łamigłówki, ale również ich szukają. Zestawy zagadek można skomponować tak, by dostosować je do konkretnego dziecka – możemy różnicować poziom trudności, nawiązać do zainteresowań solenizanta. Wypożyczenie zestawu na dobę to koszt 180 zł.

Więcej informacji na accepted.pl. Rezerwacja gry dla dzieci pod numerem tel. 531 222 378. W ofercie są również vouchery zarówno na zabawę dla dzieci jak i dorosłych.

reklama



**CHALLENGE
ACCEPTED**

Kraków
Wiślna 4/6

**real
life
escape
game**

dorośli



50
min

dzieci

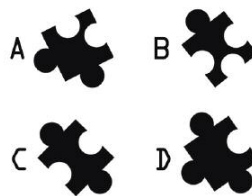
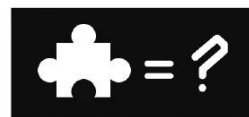


nieogr.
czas

Konkurs!

Wygraj voucher na grę dla dzieci. Rozwiążcie razem zagadkę i prześlijcie rozwiązanie na challenge@accepted.pl (temat: KONKURS MP)

Zgłoszenia do
15 stycznia 2015



dodatkowe informacje, rezerwacje:

accepted.pl 531 222 378

Od września w Krakowie zacznie działać nowe liceum z oddziałem dwujęzycznym. Uruchamia je Towarzystwo Społecznej Szkoły Podstawowej, które w tym roku obchodzi jubileusz 25-lecia.

TSSP obecnie prowadzi dwie szkoły – podstawową i gimnazjum. Obie noszą imię Piotra Michałowskiego. W gimnazjum od ubiegłego roku działa klasa dwujęzyczna, która cieszy się ogromnym zainteresowaniem uczniów. Część programu – z matematyki, geografii i wiedzy o społeczeństwie – jest tu realizowana w języku angielskim, dzięki czemu uczniowie przyswajają specjalistyczne słownictwo z najważniejszych dziedzin.

Od września przyszłego roku przy ul. Michałowskiego zacznie działać liceum ogólnokształcące z oddziałem dwujęzycznym. – Naszym przyszłym uczniom zaoferujemy naukę w małych klasach, prowadzonych przez doskonałą kadrę nauczycielską. Znacznie zwiększona będzie liczba godzin języków obcych, nauczanie języka angielskiego będzie wyłącznie na poziomie rozszerzonym, a w oddziale dwujęzycznym nauka co najmniej dwóch przedmiotów odbywać się będzie w języku angielskim. Każdy uczeń będzie mógł też wybrać rozszerzenie takiego przedmiotu, jaki wybierze do zdawania na egzaminie maturalnym – mówi Ewa Kmiecik, dyrektor liceum oraz gimnazjum.

Po pierwsze języki obce

Jednak nie tylko uczniowie oddziałów dwujęzycznych mogą świetnie opanować język angielski. Michałowski jest szkołą, która ogromną wagę przywiązuje do nauki języków obcych.

W szkole podstawowej dzieci mają lekcje języka angielskiego 5 razy w tygodniu. W czwartej klasie dochodzi drugi język obcy: niemiecki, francuski lub hiszpański, nauczany w wymiarze trzech godzin tygodniowo. W gimnazjum uczniowie mają 9 godzin języków obcych; 5 godzin języka angielskiego, w tym godzina konwersacji z native speakerem, i 4 godziny wybranego drugiego języka. Wszystkie języki są nauczane w grupach o różnym, adekwatnym dla ucznia, poziomie zaawansowania.

– Ważną rolę w kształceniu języków odgrywają liczne projekty międzynarodowe rea-



lizowane w naszej szkole: eTwinning, Socrates–Comenius, Bild der Anderen, Projekt Woche, korespondencja z rówieśnikami z zagranicy. Nasi uczniowie, zarówno gimnazjaliści jak i ze szkoły podstawowej, wyjeżdżają na zagraniczne obozy edukacyjne i biorą udział w wymianach międzynarodowych – podkreśla Piotr Cieciora, dyrektor szkoły podstawowej.

Do szkoły zapraszani są też aktorzy z grupy Covenant Players, którzy przedstawiają mądre i ciekawe sztuki w języku angielskim. A część lekcji prowadzą native speakerzy.

– Kładziemy duży nacisk na komunikację, dlatego uczniowie nie mają najmniejszego problemu z porozumiewaniem się w obcych językach. Tym bardziej, że proponujemy im również zagraniczne wyjazdy, podczas których mogą szlifować język – dodaje Ewa Kmiecik.



Nowa szkoła

Bogata oferta zajęć dodatkowych

W ofercie szkół, w ramach czesnego, znajdują się też wiele zajęć pozalekcyjnych. Są wśród nich koła: teatralne, informatyczne, matematyczne, plastyczne, muzyczne, modelarskie, turystyczne, przyrodnicze, dziennikarskie, English Club, English Film Club, szkolne koło sportowe, szachy, taniec ludowy. Oprócz tego w szkole odbywają się dodatkowo płatne zajęcia choreograficzne, z tańca towarzyskiego, ju-jitsu, koło robotyki, tenis, piłka nożna, rolki/łyżworolki, nauka gry na instrumentach.

Bardzo wysokie wyniki egzaminów zewnętrznych

Zarówno Szkoła Podstawowa jak i Gimnazjum im. Piotra Michałowskiego plasują się w czołówce krakowskich i małopolskich szkół. Uczniowie szkoły podstawowej co roku osiągają jedno z najwyższych wyników na sprawdzianie po szóstej klasie, które lokują szkołę w gronie 4 proc. najlepszych placówek. Również wysokie wyniki osiągają w ogólnopolskim sprawdzianie kompetencji trzecioklasiści z „Michałowskiego”.

Z kolei Gimnazjum im. Piotra Michałowskiego ma nie tylko świetne wyniki egzaminów zewnętrznych, ale także należy do wąskiego grona krakowskich szkół, mogących pochwalić się bardzo wysoką edukacyjną wartością dodaną. Przez twórców EWD szkoła została zaliczona do tzw. szkół sukcesu.

na dwudziestopięciolecie



FOT. ARCHIWUM SZKOŁY

Dwudziestopięciolecie

W tym roku szkolnym uroczym obchodzony jest jubileusz 25-lecia istnienia TSSP. Szkoła Podstawowa założona przez Towarzystwo była jedną z pierwszych niepublicznych szkół w Polsce. Stworzyła ją grupa kilkudziesięciu rodziców, którzy pragnęli dla swoich dzieci lepszego wykształcenia i bardziej przyjaznych warunków nauki niż te, jakie mogły zaoferować szkoły publiczne. – Zaczynaliśmy od jednego oddziału klasy pierwszej i jednego oddziału zerówki – wspominają współzałożycielki Stowarzyszenia. – Dziś mamy już 20 oddziałów w obu szkołach i działamy we własnym budynku zakupionym przez Stowarzyszenie w 1991 roku. Cieszymy się salą gimnastyczną dla najmłodszych, podwórkiem z boiskiem i tym, że

możemy ciągle wzbogacać i unowocześniać bazę dydaktyczną szkoły. Jednak największą radością napawa nas fakt, że pierwsi absolwenci „Michałowskiego” zapisują do nas swoje pociechy.

Z okazji jubileuszu 25-lecia szkoła przygotowała specjalną edycję Wojewódzkiego Konkursu Ortograficznego „Kaktus”. Jest on organizowany od wielu lat i co roku przystępuje do niego kilka tysięcy uczniów z całej Małopolski. Tym razem zadania konkursowe będą nawiązywać do życia i twórczości patrona szkoły. Pierwszy etap konkursu odbędzie się w styczniu, a ogłoszenie wyników i rozdanie nagród w marcu.

W tym roku szkoła ogłosiła też inny konkurs dla uczniów, który ma przybliżyć sylwetkę Piotra Michałowskiego. Jest on adresowany do uczniów klas IV – VI szkół podstawowych oraz gimnazjalistów. Zadaniem uczestników będzie przygotowanie komiksu nawiązującego do postaci Piotra Michałowskiego. Patronat nad konkursem objęli: Pani Zofia Gołubiew, Dyrektor Muzeum Narodowego w Krakowie oraz prof. Stanisław Tabisz, rektor Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Na zwycięzców czekają liczne cenne nagrody.

Zwieńczeniem obchodów roku jubileuszowego będzie uroczysta gala 25-lecia, która 6 maja odbędzie się w Filharmonii Krakowskiej.



Atuty szkół im. Piotra Michałowskiego:

- Wysokie wyniki nauczania
- Rozszerzony program nauki języków obcych. Lekcje z native speakerami. Wyjazdy zagraniczne, coroczne do Wielkiej Brytanii. Wymiany międzynarodowe
- Zajęcia w laboratorium chemicznym Uniwersytetu Pedagogicznego, lekcje w Ogrodzie Doświadczeń i Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach
- Certyfikat Szkoły Promującej Bezpieczeństwo oraz Szkoły Promującej Zdrowie. Uczniowie mają zapewnioną opiekę lekarską i całodzienną opiekę pielęgniarską
- Prężnie działające koło turystyczne, krajoznawcze wycieczki rowerowe z komunikacją w języku angielskim
- Dwutygodniowe ferie zimowe i dwutygodniowe wakacje letnie „z Michałowskim”, w ramach czesnego
- Program „Welcome” nastawiony na wsparcie dzieci obcokrajowców uczących się w szkołach TSSP
- Spotkania z ciekawymi ludźmi ze świata kultury i sztuki, działaczami społecznymi
- Szkolne obchody świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy, turnieje sportowe, konkursy, pikniki.
- Angażowanie uczniów w akcje charytatywne
- Świetnie zorganizowane świetlice, osobno dla uczniów klas I – III i IV – VI, z interesującymi programami i pomocą w odrabianiu zadań domowych (czynne do godz. 18.00)
- Bogata oferta zajęć pozalekcyjnych
- Wycieczki i wyjazdy edukacyjne oraz obozy letnie i zimowe

Więcej informacji na www.tssp.krakow.pl.

Kontakt ze szkołą: Kraków, ul. Piotra Michałowskiego 10, tel. 12-633-97-39.

Szkoła, którą dzieci uwielbiają

Codziennie lekcje języka angielskiego, świetlica czynna do godziny 19 i najniższe czesne w okolicy. To główne powody, dla których rodzice wybrali dla swoich pociech naukę w Niepublicznej Szkole Podstawowej nr 1 w Krakowie. Ale nie jedynie.

Szkoła działa od września tego roku, a każda klasa liczy nie więcej niż 8 osób i właśnie to – zdaniem rodziców – jest kolejnym plusem szkoły.

– Nasze dzieci mają tu niemal indywidualne nauczanie – mówi Sylwia Wójtowicz, mama sześciolatniej Mai, która codziennie dowozi córkę na lekcje aż z Jordanowa.

– Nie chcieliśmy posyłać Mai do naszej szkoły rejonowej, która kompletnie nie przygotowała się na przyjęcie dzieci sześciolatków. Poza tym świetlica była tam czynna tak krótko, że któreś z nas musiałyby chyba zrezygnować z pracy, żeby odbierać córkę ze szkoły – tłumaczy pani Sylwia. – Zaczęliśmy poszukiwania kameralnej, przyjaznej szkoły, która zapewniłaby Mai nie tylko bezpieczeństwo, ale i wysoki poziom nauczania.

Tak Państwo Wójtowicz trafili do Niepublicznej Szkoły Podstawowej nr 1 w Krakowie.

Co zdecydowało, że wybór padł właśnie na tę placówkę?

– Świetlica czynna od godziny 7. do 19., codzienna nauka języka angielskiego i bogata oferta zajęć dodatkowych. Po tych kilku miesiącach nauki widzę, że to był doskonały wybór – mówi Sylwia Wójtowicz. – Majka świetnie się rozwija, jest bardzo dobrą uczennicą, sporo się już nauczyła. Zwłaszcza język angielski jest tu na bardzo wysokim poziomie. Okazuje się, że od nowego semestru nasze dzieci będą się już uczyły z podręcznika do drugiej klasy.

Pierwszaki mają tu również lekcje drugiego języka obcego – niemieckiego. Na razie nie są one obowiązkowe, będą takie od czwartej klasy, wówczas dzieci będą mogły rozpocząć fakultatywną naukę trzeciego języka obcego.

Niepubliczna



A wszystko to w ramach niewysokiego czesnego, które wynosi 480 zł miesięcznie, a więc jest jednym z najniższych w Krakowie.

Kolejny plus to bogata oferta zajęć dodatkowych. – Rodzice i uczniowie sami ułożyli sobie ich plan – podkreśla Katarzyna Zasada-Startek, założycielka szkoły. – Spośród całej masy zajęć zaproponowanych przez nas wybrali: basen; balet; język niemiecki; kółko literackie; kółko plastyczne i „małego obieżywiata”, na okres zimowy planowane są natomiast zajęcia na nartach i łyżwach.

Co ważne, organizacją i dowozem dzieci na zajęcia dodatkowe zajmuje się szkoła i rodzic nie musi już tracić na to czasu.

– Fajne jest też to, że dzieci odrabiają lekcje na świetlicy, więc kiedy wracamy do domu nie musimy już się o to martwić – mówi Sylwia Wójtowicz.

– Moja córka jest „mega” zadowolona, że chodzi do tej szkoły – przyznaje Wioletta Kraft, mama sześciolatniej Wiktorii. – Dzięki temu, że panuje tu ciepła, domowa atmosfera ona w ogóle nie odczuwa stresu szkolnego, a w weekend nie może doczekać się po-

niedzialku. Do tego robi ogromne postępy, bo dzięki małej liczbie uczniów w klasie nauczyciel ma możliwość dotarcia do każdego dziecka.

Zdaniem pani Wioletty, pierwsze lata edukacji są dla dziecka niezwykle ważne. – Budowane są podstawy, dziecko uczy się czytać i pisać i jeśli teraz będzie miało jakieś braki i zaległości, to się to będzie ciągnęło za nim w kolejnych latach. Dlatego tak istotne jest, żeby zapewnić dziecku edukację początkową na jak najwyższym poziomie i wiem, że drugi raz wybrałabym tę szkołę bez zastanowienia – mówi Wioletta Kraft.

Rekrutacja na przyszły rok szkolny trwa. Szkoła dysponuje jeszcze 4 wolnymi miejscami. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 1 ma swoją siedzibę na osiedlu Ruczaj przy ul. Norwimerskiej 10C. Więcej informacji można znaleźć na www.nsp1.edu.pl; Facebook lub pod numerem telefonu (12) 357 88 26.

Rodzinna atmosfera i doskonała opieka

W Krakowie, przy ul. Ułanów od pięciu lat działa niepubliczna szkoła dla dzieci niepełnosprawnych intelektualnie. To Zespół Szkół Specjalnych, w skład którego wchodzi Szkoła Podstawowa Specjalna, Gimnazjum Specjalne oraz Szkoła Przysposabiająca do Pracy. Choć placówka jest niepubliczna, to jednak za naukę i opiekę rodzice nic tu nie płacą.

Michał Ziarkowski jest obecnie uczniem IV klasy szkoły podstawowej: nie potrafi mówić, porusza się na wózku, ma padaczkę, czasem nawet kilka ataków w ciągu jednej doby, ale rano kiedy przekracza próg szkoły, uśmiech nie schodzi z jego twarzy.

– Widać, że Michał jest tam naprawdę szczęśliwy – mówi pani Bogusława, mama chłopca.

Szkoły przy ul. Ułanów prowadzoną przez Fundację dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Niepełnosprawnych Intelektualnie polecił jej inni rodzice chorych dzieci. – Kiedy poszłam tam pierwszy raz już wiedziałam, że chcę, by właśnie tu uczył się Michał – wspomina pani Bogusława.

Co ją urzekło? – Przede wszystkim atmosfera, jaka panuje w szkole. Tu wszyscy są uśmiechnięci, mili, uczynni. Już od progu się kłaniają, z uśmiechem mówią dzień dobry. Do tego dochodzi rewelacyjna opieka, zajęcia logopedyczne i psychologiczne, basen, na który syn uczęszcza raz w tygodniu i cała masa różnych imprez szkolnych oraz wycieczek i wyjazdów integracyjnych – wymienia Bogusława Ziarkowska.

Na efekty tak dobrej opieki nie trzeba było długo czekać. Kiedy Michał trafił do szkoły na Ułanów nie potrafił samodzielnie jeść, nauczył się tego już w pierwszym roku pobytu. – Bo ta szkoła, to nie jest przechowalnia niepełnosprawnych dzieci. Tu nauczycielom naprawdę zależy na uczniach, dla każdego



opracowują indywidualny program, zawsze słuchają dzieci i dostosowują się do ich potrzeb, a nie odwrotnie. Każda szkoła powinna tak działać – podkreśla mama Michała.

Dla rodziców niepełnosprawnych maluchów ważne jest też to, że szkoła, choć niepubliczna, jest całkowicie bezpłatna.

Zespół Szkół Specjalnych mieści się w Krakowie przy ul. Ułanów 25, w dużym nowoczesnym wyposażonym budynku, w pełni dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych. W ramach Zespołu funkcjonują: Szkoła Podstawowa Specjalna (I i II etap edukacyjny oraz Zespoły Rewalidacyjno-Wychowawcze), Gimnazjum Specjalne oraz Szkoła Przysposabiająca do Pracy. Uczniowie szkoły odnoszą sukcesy na wielu polach. Szkolny zespół teatralny już trzykrotnie zdobył Buławę Lajkonika za przedstawienia teatralne „Wiosna”, „Podróże z Janem Brzechwą” i „Ferdynand Wspaniały”. Uczniowie mają też na swoim koncie kilka medali zdobytych na Olimpiadzie Specjalnej.

Co wyróżnia szkołę?

- Ciepła i sprzyjająca poczuciu bezpieczeństwa atmosfera.
- Kameralność – niewielka liczba uczniów i klas w pełni umożliwia realizację zasady indywidualizacji pracy oraz sprzyja rozwojowi dziecka.
- Budowanie otwartych relacji z rodzicami, którzy są partnerami w procesie edukacyjno-wychowawczo-opiekuńczym.
- Wykwalifikowani i doświadczeni nauczyciele z pasją.
- Różnorodność metod: Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, Metoda M. Ch. Knillów, Metoda Dobrego Startu, Metoda M. Montessori, biofeedback, terapia In-

tegracji Sensorycznej (SI), terapia behawioralna, komunikacja wspomagająca i alternatywna, muzykoterapia, hipoterapia, zajęcia na basenie i inne.

■ Organizacja różnych form wypoczynku („Zielona Szkoła”, wycieczki, wyjazdy integracyjne), udział w życiu kulturalnym i społecznym. Bieżący dostęp do przestrzeni zielonych (ogrodu), możliwość prowadzenia zajęć na świeżym powietrzu.

■ Warunki lokalowe z nowoczesnym wyposażeniem, bez barier architektonicznych. Udzielanie uczniom i rodzicom szeroko rozumianego wsparcia społecznego.

Szkoła dysponuje jeszcze kilkoma wolnymi miejscami na wszystkich poziomach edukacyjnych. Warunkiem przyjęcia jest posiadanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego z uwagi na niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym, głębokim oraz ze sprzężeniami.

DZIEŃ OTWARTY SZKOŁY: 13 stycznia 2015 r., godz. 8–16.

Kontakt: (12) 411–50–60,
szkola.ulanow@interia.pl

reklama

Kreatywne sesje fotograficzne

frogsinthedots@gmail.com
tel.: 53 99 09 493



Do końca grudnia szukamy szkół i przedszkoli dbających o rozwój

2 gimnazja, 9 podstawówek i 17 przedszkoli bierze udział w pierwszej edycji konkursu organizowanego przez miesięcznik „MIASTO pociech” i portal miastopociech.pl na Szkołę i Przedszkole dbające o rozwój.

Placówkę do udziału w konkursie mógł zgłosić każdy – dyrektor, nauczyciel, rodzic... Wystarczyło wypełnić formularz zamieszczony na naszej stronie i krótko uzasadnić wybór. Teraz na miastopociech.pl trwa głosowanie. Na wybrane placówki oddano już ponad 23 tys. głosów. Wśród przedszkoli na razie najlepsze jest Samorządowe Przedszkole Nr 65 w Krakowie (ul. Strzelców), na drugim miejscu jest Samorządowe Przedszkole Nr 102 w Krakowie (os. Szkolne), a na trzecim Przedszkole Niepubliczne Sióstr Karmelitanek Dzieciątka Jezus w Gołkowicach Górnych. Najwięcej głosów spośród szkół zdobyła dotąd Szkoła Podstawowa Nr 4 w Krakowie (ul. Smoleński), tuż za nią jest Szkoła Podstawowa nr 68 w Krakowie (ul. Porzeczkowa), a miejsce trzecie zajmuje Szkoła Podstawowa nr 43 w Krakowie (ul. Myślenicka). Głosować można do końca grudnia. Tytuł szkoły lub przedszkola dbających o rozwój otrzymają 3 przedszkola i 3 szkoły z największą liczbą głosów.

A oto lista szkół i przedszkoli, które biorą udział w naszym konkursie i kilka powodów, dla których warto oddać głos na daną placówkę:

- **Przedszkole „Uśmiech”, Kraków, ul. Wenecja.** Wspaniałe kameralne przedszkole, w którym konsekwentnie realizowany jest program wychowawczy zorientowany na budowanie więzi międzyludzkich. Spaceruje służą poznawaniu okolicy, wycieczki poszerzają horyzonty, a codzienna praca kształtuje charaktery.
- **Przedszkole Niepubliczne Bajka, Kraków, ul. Skośna.** Jest miła i ciepła atmosfera. Panie, które pracują w tym przedszkolu są zawsze uśmiechnięte, chętne do współpracy z rodzicami. Bogaty wachlarz zajęć. Grupy są małe, sale wyposażone w dużą ilość zabawek. Dzieci dużo przebywają na świeżym powietrzu.
- **Przedszkole nr 61, Kraków, ul. Rajską.** Świetny program, doskonała kadra, wiele wycieczek. Empatia kadry i doskonale przygotowanie moich dzieci do szkoły. Polecam.

■ **Samorządowe Przedszkole Nr 65 „Perełka” w Krakowie, ul. Strzelców.** Przedszkole rozwija wyobraźnię dziecka, poprzez organizację różnych konkursów np. „Jarzynowefantazje”, „Dobro w naszym życiu, dobro wokół nas”. Dzieci jeżdżą na ciekawe wycieczki typu: „Magiczny domek w Głogoczowie” oraz „Wioska indiańska Arapaho”.

■ **Samorządowe Przedszkole nr 88 „Wesołe Ósemki”, Kraków, os. Wandy.** Przedszkole jest fantastyczne. Ma wiele kółek zainteresowań. Wiele się dzieje w przedszkolu dla dzieci i dla rodziców. Zapraszamy się ciekawe osoby do przedszkola, które prowadzą warsztaty dla dzieci, ale także dla rodziców.

■ **Samorządowe Przedszkole nr 95 im. Kornela Makuszyńskiego w Krakowie, ul. Żywiecka.** Jako jedyne w Krakowie ma drużynę zuchów-przedszkolaków, współpracuje z centrum kultury „Solvay”, zapraszani są ciekawi goście np. pan na wózek malujący nogami, oswaja z niepełnosprawnościami, oferuje warsztaty kulinarne, „mali badacze”, plastyczne i inne

■ **Samorządowe Przedszkole nr 63 „Wesołe skrzaty”, Kraków, ul. Zagościńc.** Dlaczego 63? Jesteśmy od 1951. Udział w imprezach klubu ANEKS i stowarzyszeń na dożynkach krakowiak w Barbakanie, art. programy autorskie, program dla TV Kraków, akcje charytatywne, projekty dla firm i instytucji, konkursy i przeglądy wszechstronny rozwój

■ **Przedszkole nr 9, Kraków, ul. Ciechocińska.** Wspaniała kadra pedagogiczna dbająca o prawidłowy rozwój przedszkolaka. Placówka godna polecenia.

■ **Niepubliczne Misiowe Przedszkole, Kraków, ul. Łokietka.** Przedszkole spełnia oczekiwania, bogata oferta zajęć dodatkowych, język ang. codziennie, własna zdrowa kuchnia, dzieci bardzo dobrze są przygotowane do wymagań jakie stawia przed nimi szkoła.

■ **Samorządowe Przedszkole nr 125, Kraków, os. Tysiąclecia.** Nauczyciele codzienną pracę opierają na twórczych i aktywnych metodach, korzystają ze sprawdzonych idei i myśli pedagogicznych. Pielęgnują spontaniczny rozwój dziecka, wyzwalają jego wszechstronną aktywność.

■ **Niepubliczne Przedszkole ArcelorMittal Poland „Akademia Małych Pociech w Krakowie”, os. Centrum A.** W naszym przedszkolu realizowany jest program estetycznego wychowania. Chodzi tu o estetykę artystyczną. Co miesiąc w naszym przedszkolu obchodzimy Święto Teatru, Święto Muzyki i Święto Plastyki. Mamy dużo atrakcji, ale za mało miejsca na wyliczenie.

■ **Samorządowe Przedszkole Nr 102, Kraków os. Szkolne.** Przedszkole jest otwarte na dialog dziecko – rodzic – nauczyciel. Organizowanych jest dużo wyjść, warsztatów, zajęć edukacyjnych, uroczystości, zajęć dodatkowych. Dzieci dobrze się bawią dużo się uczą. Wracają z uśmiechem do domu.

■ **Niepubliczne Przedszkole Happy Kids, Kraków, Dr Jana Pilita, Czerwone Maki, Lipińskiego, Armii Krajowej, Zagaje, Halszki.** Wyróżniamy się dbałością o holistyczny rozwój naszych podopiecznych. Propagujemy zdrowy i aktywny tryb życia. Zdając sobie sprawę z tego, iż każdy człowiek rodzi się

z różnymi talentami przedszkola Happy Kids są profilowo określone.

■ **Przedszkole Samorządowe nr 39, Kraków, ul. Porzeczkowa.** Nasza placówka opracowała i wdraża innowacyjny program, pozwalający wszystkim wychowankom, uczestniczyć w dodatkowych, bezpłatnych zajęciach, wspomagających rozwój i rozwijających zainteresowania dzieci.

■ **Przedszkole Niepubliczne Sióstr Karmelitanek Dzieciątka Jezus, Gołkowice Górne 83.** To przedszkole, do którego dzieciaki chodzą z wypiekami na twarzy. Oprócz bardzo szerokiego zestawu zajęć dodatkowych dla najmłodszych, organizowane są wspólne weekendowe wyjazdy rodzinne rodziców wraz z przedszkolakami, wycieczki rowerowe, pikniki.

■ **Samorządowe Przedszkole nr 151 „Na krakowską nutę”, Kraków, os. Niepodległości.** Do naszego przedszkola dzieci przychodzą z radością, wychodzą z uśmiechem. Codziennie uczą się czegoś nowego, doświadczają niezapomnianych wrażeń pod okiem ciepłych i mądrych pracowników, którzy wiedzą, że każde dziecko jest wyjątkowe.

■ **Pod świerkami Przedszkole Samorządowe nr 96, Kraków, os. Zielone.** Fantastyczna atmosfera, rodzic czuje się mile widzianym gościem, dzieciaki nie chcą wychodzić. Bardzo ciepłe indywidualne podejście do dzieci, mnóstwo atrakcji. Maluchy są tulone, głaskane, a czasem nawet noszone na rękach!

■ **Szkoła Podstawowa im. Piotra Michałowskiego TSSP w Krakowie, ul. Michałowskiego.** Nasza szkoła to „Małopolska szkoła z pasją” i „Szkoła odkrywców talentów”. Osiągamy wysokie wyniki egzaminów. Uczniowie rozwijają swoje umiejętności podczas licznych zajęć pozalekcyjnych, projektów edukacyjnych, akcji szkolnych i konkursów.

■ **Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi Nr 22 w Krakowie, ul. Chmielowskiego.** Nocowałeś kiedyś w szkole? Twój nauczyciel przebrał się za czarownicę, a cała szkoła tańczyła Macarenę? Na lekcjach uczyłeś się żonglować, chodzić na szczudłach, rapować Mickiewicza lub biegać po parku licząc wiewiórki? Takie rzeczy tylko w SP22!

■ **Szkoła Podstawowa nr 111, Kraków, ul. Bieżanowska.** ● kola zainteresowań, ● udział w życiu Krakowa: koncerty, przedstawienia teatralne, lekcje muzealne, ● Polska Akademia Dzieci na UJ, zajęcia w laboratoriach Instytutu Fizyki PAN, warsztaty robotyki, geologiczne, „Fizyka dla smyka”, UKS, klub ju-jitsu,

■ **Szkoła Podstawowa nr 68 w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 2, Kraków, ul. Porzeczkowa.** Uczniowi w I etapie edukacyjnym i w kl. IV - VI oferujemy bogate zaplecze dydaktyczne, które pozwala rozwijać zainteresowania. Ponadto wykwalifikowana kadra pedagogiczna jest przygotowana zarówno do pracy z uczniem zdolnym jak i tym z dysfunkcjami.

■ **Szkoła Podstawowa nr 43 im. Komisji Edukacji Narodowej, Kraków, ul. Myślenicka.** Nasza szkoła, dbając o wszechstronny rozwój dziecka proponuje szereg zajęć dodatkowych, innowacyjne rozwiązania, a także indywidualne podejście do

uczniów. Rozwijamy pasję i talenty, organizujemy konkursy, inspirujemy do działania.

■ **Szkoła Podstawowa nr 9 im. Orłąt Lwowskich w Tarnowie, ul. M. Dąbrowskiej.** W szkole odbywają się zajęcia teatralne w klasach I-III i IV-VI, działa Szczęp Harcerski - zuchy i harcerze, odbywają się zajęcia wokalne-taneczne, organizowane są wycieczki, zielone szkoły, prowadzona jest dogoterapia i wiele zajęć wyrównawczych.

■ **Szkoła Podstawowa nr 9 im. Tadeusza Kościuszki, Nowy Sącz, ul. Piramowicza.** „Dziwiątko” to szkoła z tradycjami patriotycznymi, nowoczesna i przyjazna dzieciom. Otwarta na nowatorskie pomysły, dostosowana do indywidualnych możliwości każdego ucznia. Uczy tu wielu nauczycieli z pasją.

■ **Szkoła Podstawowa nr 82 im. Świętej Jadwigi Królowej Polski, Kraków, os. Kalinowe.** Szeroka gama zajęć wspomagających naukę(19), kół zainteresowań(6), zajęć sportowych(6), artystycznych(5); Rozśpiewana szkoła, akcje charytatywne, ekologiczne- zbiórka elektrośmieci, Szkoła promująca zdrowie, znajomość potrzeb dzieci i pomoc.

■ **Szkoła Podstawowa nr 4 im. Romualda Traugutta w Krakowie, ul. Smoleńsk.** Bardzo dobry poziom nauczania, świetna kadra, szeroka gama zajęć pozalekcyjnych, comiesięczne, obowiązkowe wyjścia do filharmonii, szczególna troska o przekazanie dzieciom wartości kulturowych i historycznych związanych z naszym miastem.

■ **Gimnazjum nr 17, Kraków, ul. Litewska.** Kola zainteresowań /wolontariat, zespół muzyczny, gazetki szkolne, treningi koszykówki, koło turystyczne, wycieczki edukacyjne /gry terenowe, miejskie akcje kulturalne, konkursy, projekty edukacyjno-społeczne /STARS, Uczeń-Obywatel, konsultacje

■ **Gimnazjum nr 83 w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 2, Kraków, ul. Porzeczkowa.** Nasza szkoła spełnia warunki miejsca przyjaznego dzieciom i młodzieży. Proponuje bogatą ofertę edukacyjną, liczne zajęcia pozalekcyjne (różnego typu) rozwijające pasję naszych wychowanków. Ponadto nauczyciele indywidualizują pracę z uczniami.

Wycieczka do Nibylandii

Piotruś Pan i Wendy” to klasyka i nie ma nic nadzwyczajnego i oryginalnego w tym, że tę książkę polecam.

Pomyślałam jednak, że wypada raz na jakiś czas przypomnieć pewne lektury z kanonu. Trwa szal przedświątecznych zakupów, zamiast więc szukać na półkach nowości, sięgnąć można do ponadczasowych historii i podarować dzieciom wycieczkę do Nibylandii.

„Piotruś Pan” zaczynał jako sztuka teatralna, James Matthew Barrie stworzył później z historii powieść, którą od 1911 roku zachwycają się małe i duże dzieci. Można powiedzieć, że chłopiec, który nie chciał dorosnąć, doczekał się mnóstwa filmów o sobie, robi solową karierę, a przecież wszystkie filmy czy seriale o nim to jedynie wariacje na temat. Najlepsze źródło wiedzy o Piotrusiu Panie to książka, która niezmiennie dostarcza mnóstwa radości wszystkim czytelnikom i jest jedną z tych, do których chce się po przeczytaniu wracać.

Starszym dzieciom kontekstu do czytania „Piotrusia Pana” dostarczy

seans słynnego „Marzyciela”, pięknego, wzruszającego filmu przedstawiającego historię powstawania sztuki o Piotrusiu. Jak mało która pokazuje piękno wyobraźni, zachęca do ucieczki w świat marzeń, udowadnia, że dzięki nim życie nabiera kolorów, że bez nich byłoby szare i smutne. Historia Piotrusia Pana pozwala wrócić też dorosłym do czasów, gdy byli mali, gdy wierzyli jeszcze, że wiara może czynić prawdziwe cuda (ciekawostka: funkcjonuje w angielskim pojęcie tzw. Tinkerbell effect, - efekt Dzwoneczka, określające sytuację, kiedy wiara okazuje się być mocą sprawczą, jak w przypadku wróżki z „Piotrusia Pana”, która przeżyła, bo ludzie w nią uwierzyli!).

Piotruś Pan nigdy nie dorósł i już od ponad stu lat odwiedza domy dzieci na całym świecie. Potrzebujemy go, żeby jakoś przedłużyć sobie nasze dzieciństwo, żeby jakoś poradzić sobie z faktem, że musimy dorosnąć. Niech dorośli wezmą pod uwagę, że dzieci są tego świadome. „Jak się ma dwa lata, to się wie. Dwa lata to początek końca”. Dlatego warto wierzyć w Piotrusia Pana chociaż raz.

reklama

Kancelaria Radcy Prawnego Joanna Świerta

- prawo cywilne
- prawo rodzinne
- prawo gospodarcze
- prawo spółek
- prawo lokalowe
- prawo spadkowe

Adres biura:
ul. Wadowicka 3/416, Kraków

Adres do korespondencji:
ul. Łagiewnicka 37/8, 30-417 Kraków

tel.: +48 (12) 266-60-85
tel.: +48 501-025-973

j.swierta@radca.lex.pl
www.kancelariaksz.pl

List od Mikołaja

Maja Skowron

Dzień pracy Mikołaja jest bardzo intensywny – wiemy, że bez naszej pomocy nie udałoby mu się w ciągu jednej nocy odwiedzić około 150 mln domów, za każdym razem wyskoczyć z sań, wpaść przez komin, powiedzieć „hohoho”, no i oczywiście, zostawić prezent. Dlatego właśnie trzeba mu ułatwić życie. I jest na to mnóstwo sposobów.

Wyobraźmy sobie, że włączamy telewizor. Na ekranie pojawia się święty Mikołaj, który zwraca się bezpośrednio do nas, po imieniu! Zaprasza na wizytę w swoim Mikołajowym Biurze i oprowadza po nim. Wciąża ze swojej olbrzymiej Magicznej Skrzyni tajemniczą Księgę, w której znajduje się wielka Lista Grzecznych Dzieci. Mikołaj otwiera tę księgę i...tak! Jesteśmy na Liście! Jest nasze zdjęcie i podpis! Możemy odechnąć z ulgą! Obok znajdują się mądre zalecenia od elfów, np. „Sprzątaj częściej swój pokój”, „Słuchaj mamy”, „Nie rozrzucaj klocków”, „Jedz grzecznie obiady” itp. Potem idziemy wraz z Mikołajem do jego wielkiego obserwatorium, patrzymy przez teleskop i... widzimy zdjęcie naszego domu – Mikołaj wie, dokąd ma z naszym prezentem się udać. Zaraz potem przyglądamy się Rudolfowi, który wyrusza w podróż, by zostawić dla nas upominek.

Sprawienie komuś takiej radości nie jest trudne. Spersonalizowane wideo od Mikołaja wymaga od nas wysłania zdjęcia malucha, miejsca zamieszkania, opcjonalnie zdjęcia bliskich mu osób oraz dokonania pewnej, stosunkowo niewielkiej opłaty (w granicach 20–30 zł). Film trwa około 7 minut. Można też zamówić u tego samego Mikołaja specjalny list który znajdzie się w skrzynce pocztowej.

Wybierać można spośród wielu szablonów (dla chłopca, dziewczynki, dla Niej, dla Niego, dla pracownika itd.), albo stworzyć własną unikatową treść. Listy drukowane są czcionką, która przypomina odręczne pismo. Szablony i wszystkie szczegóły dotyczące nietypowych mikołajowych prezentów znaleźć można w Internecie po wpi-

saniu w wyszukiwarkę hasła „list/wideo od Mikołaja”.

Prezent idealny dla małych grzecznych dzieci, ale i dla tych, którzy z jakiegoś niewytłumaczalnego powodu nie wierzą w istnienie Mikołaja. Udowodnijmy im, że Mikołaj mimo to o nich pamięta. ■

reklama

MR-PRESS

Dystrybucja materiałów prasowych
kom: + 48 600 242 046
e-mail: mr-press@wp.pl

Chirurgia Dziecięca
lek. med. Krzysztof Solecki
tel. 600 00 53 56

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

Przepraszamy Panią Dorotę Zatorską za to, że przygotowując artykuł pt. „Koniec świata sześciolatka”, który ukazał się w październikowym numerze MIASTA pociech nie przesłaliśmy do autorki jej wypowiedzi, której udzieliła nam telefonicznie.

Redakcja miesięcznika MIASTO pociech



7-dniowe ferie + SPA + pobyt dziecka GRATIS



**7 Dni
1970 zł/2os.**
pobyt dziecka Gratis

Ferie w „Rabczańskim Zdroju Medical Spa” to doskonała okazja by połączyć zdrowy odpoczynek i relaks SPA z białym szaleństwem na nartach. W specjalnej ofercie tylko dla Czytelników „Miasta Pociągów” rodzice mogą zabrać ze sobą dziecko zupełnie gratis.

Pakiet obejmuje: 7 dni • całodniowe wyżywienie • zabiegi SPA: masaż antystresowy - czekolada z pomarańczą, hydromasaż, zabieg „Energia Skały”, sauna solna, jacuzzi, łaźnia parowa • kapsuła Vacu Fit • siłownia • kulig z pochodniami • program animacyjny dla dzieci...

Rezerwacja: tel. +48 18 26 93 410 • www.rabczanskizdroj.pl

Rabczański Zdrój Medical Spa • ul. Roztoki 7 • Rabka-Zdrój



Rabczański
Zdrój Medical Spa

6-7 grudnia Spotkanie z Mikołajem

Praktiker

Auchan

Media Markt



Wszystkie dzieci uwielbiają świąteczne niespodzianki i prezenty.

Najlepszy na świecie prezent to ten wręczony przez Świętego Mikołaja!

W bardzo prosty sposób możesz spełnić marzenia dziecka o spotkaniu ze Świętym Mikołajem w radosnej, bajkowej atmosferze!

- * odwiedź nas całą rodziną 6-7 grudnia w godz. 11.00 - 19.00
- * przekaz kupione swoim dzieciom prezenty na ręce Aniolka
- * dzieci wyślij na kolana do Świętego Mikołaja – a on już zatroszczy się o odpowiednią oprawę tego wydarzenia!

Odbierz pamiątkowe, drukowane na miejscu, zdjęcie ze Świętym Mikołajem!



Centrum Handlowe M1Kraków Al. Pokoju 67; zapraszamy: pn-sob.: 9:00-21:00, niedz.: 10:00-20:00