



# junior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY  
w Warszawie





**Wydawca:** Miasto Stołeczne Warszawa

**Redakcja i koordynacja projektu:** Marta Widz  
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

**Tekst:** Zespół redakcyjny

**Konsultacja medyczna:** dr Beata Cichecka, dr n. med. Anna Gordon, dr n. med. Katarzyna Wajs,  
dr Bożena Widz-Wiśniewska

**Konsultacja dietetyczna:** dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. SGGW

**Konsultacja prawna:** mec. Magdalena Borowiak, mec. Monika Zięba

**Konsultacja pedagogiczna:** mgr Halina Chaber, mgr Hanna Klimiuk

**Konsultacja psychologiczna:** Małgorzata Kłos, Kinga Kałuska-Złotorowicz, Barbara Jagustyn,  
Anna Ziglińska, Urszula Moszczyńska, Beata Mierzejewska, Renata Kwaśnik, Elżbieta Zarzycka,  
Aleksandra Kosińska. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19 w Warszawie

**Uaktualnienie i korekta:** Barbara Jarząbek

**Skład i łamanie:** Bożena Kamińska

**Opracowanie graficzne:** Media Project Group, Ewa Głowacka

**ISBN 978-83-60830-41-3**

Wydanie IV  
Zebrane dane, stan prawny na dzień 30 września 2016 r.  
Warszawa 2016 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą elektroniczną na adres [informatorrodzinny@um.warszawa.pl](mailto:informatorrodzinny@um.warszawa.pl) lub listownie na adres:  
Centrum Komunikacji Społecznej, ul. Senatorska 27, 00-099 Warszawa.

**Drodzy Rodzice,**

oddaję w Wasze ręce kolejną część Miejskiego Informatora Rodzinnego,  
stworzoną z myślą o rodzicach i opiekunach dzieci w wieku 6-12 lat.

Szkola to następny po przedszkolu, bardzo ważny etap w życiu każdego dziecka i jego rodziny.  
To czas intensywnego rozwoju, wzrostu i nauki.

Zarówno dzieci, jak i ich rodzice mierzą się w tym okresie z wieloma nowymi wyzwaniami.  
Są one związane ze szkołą, życiem domowym,  
ale i z rozwijającymi się na tym etapie relacjami rówieśniczymi.

Niniejsza publikacja powstała po to, aby towarzyszyć Państwu w codziennych,  
bardziej lub mniej typowych sytuacjach. Znajdziecie tu porady konsultowane  
przez specjalistów – lekarzy, psychologów, pedagogów i prawników  
– jak i informacje o ofercie m.st. Warszawy skierowanej do dzieci i ich opiekunów.

Oferta ta jest stale poszerzana, obejmuje wiele możliwości spędzania czasu wolnego  
i rozwijania indywidualnych zainteresowań dziecka,  
a także pomoc prawną i psychologiczną dla rodziców i opiekunów.

Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej  
na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl).

Mam nadzieję, że wydanie, które trzymacie Państwo w rękach,  
będzie przydatne i pomocne w wychowywaniu dziecka.

Prezydent m.st. Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz



## Rozdział I

### Rozwój i zdrowie

## Spis treści

<b>I. ROZWÓJ I ZDROWIE</b>	<b>5-39</b>
Jak rozwija się dziecko	6
Bilans sześciolatka i dziesięciolatka	6
Szczepienia	6
Higiena	7
Leczenie specjalistyczne	8
Odżywianie i zaburzenia odżywiania	26
Zdrowe zęby	30
Zdrowie psychiczne	34
Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym	38
Apteki całodobowe	39
<b>II. EDUKACJA</b>	<b>41-83</b>
Czas do szkoły!	42
Gotowość szkolna	42
Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?	43
Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych	44
W szkole	45
Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	54
Edukacja dziecka uzdolnionego	57
Nauczanie domowe	61
Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie	61
Rola kuratorium	63
Baza szkół publicznych wraz ze szkołami z oddziałami integracyjnymi	63
Baza publicznych szkół specjalnych	72
Baza szkół muzycznych i sportowych, szkoła baletowa	74
Baza niepublicznych szkół podstawowych posiadających uprawnienia szkół publicznych	78
<b>III. SZCZĘŚLIWY JUNIOR</b>	<b>85-128</b>
Kultura	86
Nauka	112
Sport i rekreacja	118
<b>IV. ŚWIADOMY RODZIC</b>	<b>129-156</b>
Prawa rodziców	130
Gdy prawa rodziców nie są respektowane	133
Obowiązki rodziców	135
Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków	136
Prawa i obowiązki dziecka	147
Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane	149
Bezpieczeństwo juniora	150

Jak rozwija się dziecko
Bilans sześciolatka i dziesięciolatka
Szczepienia
Higiena
Leczenie specjalistyczne
Odżywianie i zaburzenia odżywiania
Zdrowe zęby
Zdrowie psychiczne
Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym
Apteki całodobowe

Twoje dziecko rośnie i zmienia się. Nie musisz już domyślać się, czy płacz oznacza głód, czy ból brzucha. O większości dolegliwości dziecko powie ci samo. Nadal jednak to na tobie spoczywa trudne zadanie interpretacji, oceny objawów i podjęcia decyzji o zasięgnięciu pomocy lekarskiej. Jednocześnie, wraz z dorastaniem dziecka, rosnącą ilością i intensywnością kontaktów z otoczeniem, grupami rówieśniczymi, środowiskiem szkolnym, coraz trudniejsze będzie zapewnienie mu właściwego wsparcia emocjonalnego. Okres kształtowania się tożsamości, samooceny, seksualności, to chyba najbardziej burzliwy czas w życiu każdego człowieka, tym bardziej, że zmiany nie zawsze przebiegają harmonijnie. Nie żałujcie swoim dzieciom w wieku szkolnym czasu i uwagi. To bezcenna inwestycja, która w przyszłości zwróci się wam stukrotnie.

## Jak rozwija się dziecko

Między 6. a 12. rokiem życia wasze dziecko przeżywa ogromny skok rozwojowy. Zmiany dotyczą aparatu ruchu, a więc kośćca, stawów, mięśni i układu nerwowego, jak i innych układów organizmu, kształtowania motoryki oraz zdolności intelektualnych. Na ten proces składa się również dojrzewanie płciowe. Przebieg procesu dojrzewania zależy od płci. U dziewcząt wcześniej niż u chłopców pojawiają się drugorzędowe cechy płciowe, niekiedy ma to miejsce już w 7. roku życia, u chłopców w 8.-9. roku życia. Okres dojrzewania płciowego rozpoczyna bardzo intensywny przyrost długości ciała, który pociąga za sobą zmiany w proporcjach i wyglądzie twarzy. Powiększają się narządy rozrodcze, zmniejsza się tkanka limfatyczna, a u chłopców także tkanka tłuszczowa podskórna w obrębie kończyn. W okresie dojrzewania aktywność i ciekawość dziecka rośnie, zwiększa się pobudliwość i ambicja. Dziecko ma zmienne nastroje: często bywa niepewne lub przygnębione. Jego ruchy stają się sztywne i kanciaste. Rolą rodziców jest troskliwa opieka nad dzieckiem w procesie dorastania.

## Bilans sześcioletka i dziesięcioletka

Bilanse zdrowotne twojego dziecka są dla ciebie ważnym drogowskazem jego rozwoju. Pozwalają one ocenić stopień rozwoju dziecka i wychwycić ewentualne nieprawidłowości. W wieku 6 lat dziecko przechodzi kompleksowe badania profilaktyczne, podczas których, oprócz rozwoju fizycznego i psychoruchowego, zostanie oceniony wzrok, słuch i postawa. Podczas bilansu zostanie również określona gotowość szkolna dziecka, a ponadto lekarz określi, czy dziecko może brać udział w zajęciach wychowania fizycznego. Kolejne badanie bilansowe przeprowadzi pielęgniarka, gdy dziecko będzie w III klasie szkoły podstawowej. W ramach bilansu zostanie poddany ocenie rozwój fizyczny dziecka, a więc wzrost i waga. Dane zostaną naniesione na siatki centylowe, co pozwoli oszacować, jak rozwój twojego dziecka przebiega na tle populacji dzieci w tym samym wieku, jak również w stosunku do dotychczasowego tempa jego rozwoju. Nagłe przesunięcia na siatce centylowej mogą sugerować problemy, którymi powinien zająć się specjalista. Jeśli lekarz podczas bilansu nie skonfrontuje wyników pomiaru wzrostu i wagi dziecka z siatką centylową, możesz to zrobić samodzielnie. Siatki centylowe znajdziesz w książeczce zdrowia dziecka oraz na stronach internetowych. Niepokojące wyniki omów z pediatrą.

## Szczepienia

### Szczepienia obowiązkowe w 6. roku życia dziecka:

- pierwsza dawka przypominająca szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, domięśniowo lub podskórnie szczepionką DTaP zawierającą bezkomórkowy komponent krztuśca;
- od 1 kwietnia 2016 r. domięśniowo lub podskórnie szczepionka inaktywowana IPV poliwalentna przeciw POLIO (dawka przypominająca).

### Szczepienia obowiązkowe w 10. roku życia dziecka:

- szczepionka przeciw odrze, śwince i różyczce, domięśniowo lub podskórnie (dawka przypominająca).

### Szczepienia zalecane (nie są finansowane z budżetu ministerstwa zdrowia):

- szczepienie przeciwko Haemophilus influenzae typu B (HiB), zaleca się dzieciom do 6. roku życia, niezaszczepionym w ramach szczepień obowiązkowych;

- szczepienie przeciwko pneumokokom oraz meningokokom, zaleca się dzieciom powyżej 2. roku życia, wcześniej niezaszczepionym. Szczepienia te mają istotne znaczenie w profilaktyce zakażeń dróg oddechowych, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i innych zakażeń o ostrym przebiegu, w tym posocznicy (sepsy);
- szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych. Narażeni na nie są dorośli i dzieci, dlatego warto rozważyć szczepienie całej rodziny, szczególnie przed okresem wiosenno-letnim, kiedy więcej czasu spędza się na łonie natury;
- szczepienie przeciwko ospie wietrznej, ważne w przypadku starszych dzieci, które nie chorowały na ospę wietrzną w wieku niemowlęcym lub przedszkolnym. Szczepienie to nie zabezpiecza wprawdzie w stu procentach przed ryzykiem zachorowania, jednak u osób szczepionych przebieg choroby jest z reguły łagodny i bez powikłań;
- szczepienie przeciwko grypie, zalecana jest jedna dawka przed sezonem zachorowań, szczepionki są ważne tylko jeden sezon epidemiczny;
- szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Więcej na temat szczepienia przeciwko HPV w rozdziale poświęconym ginekologii dziecięcej;
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (WZW typu A), zalecane dzieciom w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieży, które nie chorowały na WZW typu A.

Aktualne zalecenia dotyczące szczepień można znaleźć na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) w zakładce Zdrowie/Szczepienia ochronne natomiast aktualne informacje o wszystkich szczepionkach zarejestrowanych w Polsce, jak również informacje ogólne o szczepionkach, sposobie organizacji szczepień, nowościach dostępne są na portalu [www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl).

## Szczepienia dla podróżujących

Jeśli wyjeżdżacie całą rodziną za granicę, pamiętajcie o dodatkowych szczepieniach ochronnych. Szczepienia obowiązkowe wymagane przed podróżą zagraniczną stanowiące warunek pozwolenia na wjazd określają Międzynarodowe Przepisy Zdrowotne. Szczegółowe informacje o szczepieniach obowiązkowych do poszczególnych krajów i regionów, z uwzględnieniem aktualnej sytuacji epidemiologicznej są publikowane i uaktualniane na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) w zakładce Szczepienia Ochronne oraz na stronie internetowej Światowej Organizacji Zdrowia [www.who.int/en](http://www.who.int/en).

Więcej informacji znajdziesz w referencyjnych ośrodkach klinicznych w zakresie medycyny tropikalnej w Polsce:

- SPZOZ Wojewódzki Szpital Zakaźny, Warszawa, ul. Wolska 37, tel. 22 335 53 32, 22 335 52 35, [www.zakazny.pl](http://www.zakazny.pl)
- Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej, Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 9b, tel. 58 699 84 08, [www.ucmmit.gdynia.pl](http://www.ucmmit.gdynia.pl)

## Higiena

Ważnym obowiązkiem rodziców jest nauczenie dziecka dbałości o higienę i profilaktykę. Główne czynniki ryzyka dla zdrowia twojego dziecka, to złe nawyki żywieniowe, prowadzenie niehigienicznego trybu życia, wypadki i urazy, niedostateczne zachowania prozdrowotne.

Najprostszym, najtańszym i najskuteczniejszym sposobem zapobiegania wielu zakażeniom jest... mycie rąk. Należy wypracować u dziecka nawyk dokładnego mycia rąk po każdej wizycie w toalecie, po powrocie ze spaceru do domu oraz przed każdym posiłkiem. Przypominaj dziecku, aby w szkole korzystało z ciepłej wody i mydła. Uświadom je, że wiele chorób przenosi się poprzez ślinę, dlatego nie może się zgadzać na „dawanie gryza”, picie z jednego kubka czy butelki lub lizanie z kimś jednego loda. Poważnym problemem wśród dzieci jest choroba próchnicowa. Podstawową metodą jej zapobiegania jest odpowiednia higiena jamy ustnej oraz właściwe nawyki żywieniowe. Dziecko powinno myć zęby minimum 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. Po umyciu zębów pastę należy wypłuć, jak najmniej płukać zęby wodą. Należy dobrać dziecku odpowiednią szczoteczkę.

Zawartość fluoru w pastach przeznaczonych dla dzieci powyżej 6. roku życia jest taka sama jak w pastach dla dorosłych, jednak w składzie jest mniej substancji ścierających. Sześciolatki mogą już stosować specjalne płyny do płukania jamy ustnej, jednak wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Nadzór osoby dorosłej jest zresztą konieczny również przy szczotkowaniu zębów, zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym. Pamiętajmy, że w nauce szczotkowania, doborze pasty, płynu do płukania, szczoteczki, zasad używania nici dentystycznych może nas wesprzeć higienistka lub dentysta. O zasadach prawidłowego szczotkowania zębów można przeczytać na stronie [www.wiemcojem.um.warszawa.pl](http://www.wiemcojem.um.warszawa.pl). Dbalność o higienę jamy ustnej to część akcji prowadzonej w ramach kampanii społecznej „Wiem, co jem” realizowanej przez Urząd m.st. Warszawy dotyczącej organizacji prawidłowego żywienia w placówkach oświatowych. Dziecko powinno wiedzieć, jak prawidłowo dbać o higienę skóry, włosów i miejsc intymnych. Wiekowi dojrzewania (coraz wcześniejszemu) towarzyszy często zwiększone wydzielanie gruczołów potowych, a co za tym idzie – nieprzyjemny zapach, co może być przyczyną problemów w kontaktach z rówieśnikami. W takiej sytuacji dobrze jest wyposażyć dziecko w bezzapachowy dezodorant (nie antyperspirant) dla alergików, który będzie stosować raz dziennie, na czystą i osuszoną skórę.

## Leczenie specjalistyczne

Twoje dziecko jest pod opieką pediatry, ale w miarę upływu czasu potrzebujesz też konsultacji z lekarzami specjalistami. Skierowanie do poradni specjalistycznej wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej na podstawie własnych obserwacji albo na uzasadnioną prośbę rodziców. Skierowanie nie jest wymagane ginekologa i położnika, onkologa, psychiatry, wenerologa, dentysty oraz do poradni dla osób chorych na gruźlicę i osób zakażonych wirusem HIV. Aktualna lista placówek na stronie: [www.nfz.warszawa.pl](http://www.nfz.warszawa.pl).

### Wzrok

Coraz więcej dzieci w wieku szkolnym ma diagnozowane wady wzroku. Wiele z nich powstaje już w pierwszych latach życia, ale ponieważ zwykle nie powodują dolegliwości, nie są wtedy wykrywane. Niepokojące objawy to: przechylenie głowy, zbliżanie oczu do oglądanego przedmiotu, obrazka w książce, trudności w skupieniu uwagi przy pracy z bliska, częste mrużenie i tarcie oczu, potykanie się o meble. Dziecko może mieć problemy z chwytaniem drobnych przedmiotów i wycuciem odległości, może skarżyć się na bóle głowy. Do najczęstszych wad wzroku należą nadwzroczność, niedowidzenie, krótkowzroczność i astygmatyzm.

#### • Nadwzroczność (korygowana szklami plusowymi)

Rodzi się z nią większość dzieci, z wiekiem wartość wady maleje. Nie trzeba jej korygować, jeśli dziecko nie zgłasza dolegliwości wzrokowych i bólów głowy.

#### • Niedowidzenie jednego oka

Często bywa niezauważone przez rodziców, ponieważ dziecko jednym okiem widzi dobrze, podczas gdy oko niedowidzące stopniowo wyłącza się z widzenia.

#### • Krótkowzroczność (korygowana szklami minusowymi)

U dzieci zdarza się rzadziej niż nadwzroczność, ale ma przeważnie tendencję do pogłębiania się z wiekiem. Przy większej wartości wady konieczne mogą być okulary. Trzeba jednak pamiętać, że okulary nie spowodują zahamowania postępu krótkowzroczności.

#### • Astygmatyzm (korygowany szklami cylindrycznymi)

To najczęściej wynik nieprawidłowej krzywizny rogówki. Jeśli wada dziecka dokucza, np. skarży się ono, że widzi obraz rozmazany, wymaga okularów (dużą wadę usuwa się laserem – dopiero po 20. roku życia).

#### • Okulary

Jeżeli twoje dziecko potrzebuje okularów, pomóż mu wybrać oprawki. Postaraj się przy tym połączyć komfort noszenia z bezpieczeństwem. Oprawki powinny być lekkie, nie powinny zsuwać się z nosa ani uciskać. Ważne jest również, by miały dobrze dopasowaną długość i ułożenie zauszniaków. Sprzymierzeńcem oczu jest urozmaicona dieta, właściwe oświetlenie i odpowiednie ćwiczenia.

#### • Ważne!

Jeśli do oka dziecka dostała się jakakolwiek substancja żrąca, płucz dziecku otwarte oko pod bieżącą wodą przez kilka minut i szybko zasięgnij porady lekarskiej. Jeśli dziecko ma w oku ciało obce, którego nie możesz samodzielnie usunąć, zasłoń oko lekko uciskającym opatrunkiem z gazy (nie watą!), aby zapobiec odruchowi mrugania i niezwłocznie zgłoś się z dzieckiem do lekarza. Nawet jeśli udało ci się usunąć ciało obce, oko powinien obejrzeć okulista. Zawsze zasięgaj pomocy okulisty, jeśli istnieje podejrzenie, że do oka dostały się drobiny szkła lub inny przezroczysty przedmiot o ostrych krawędziach. Bakteryjne i wirusowe zapalenia spojówek są bardzo zaraźliwe. Do przemywania używaj osobnych gazików do każdego oka. Przed konsultacją z lekarzem możesz przemywać oczy dziecka jedynie solą fizjologiczną lub przegotowaną wodą. Nie używaj szalwi ani rumianku, ponieważ mogą uczulać.

#### Zgłoś się do lekarza, jeśli:

- Dziecko skarży się na ból oka lub widzi niewyraźnie, jak przez mgłę.
- Oko jest zaczerwienione lub spuchnięte.
- W worku spojówkowym gromadzi się wydzielina ropna lub śluzowa, oko łzawi.
- Po usunięciu ciała obcego dziecko odczuwa ból lub dyskomfort po upływie 48 godzin.

*Konsultacja dr n. med. Katarzyna Wajs, okulista*

Od 2007 r. m.st. Warszawa realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program wczesnego wykrywania wad wzroku i zezów dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”. W latach 2007-2015 odsetek wykrytych wad w przebadanej populacji sięgał 16%. Realizowany program pozwala na wczesne wykrycie wady wzroku oraz wdrożenie u nich leczenia w okresie, w którym efekty kliniczne są najlepsze. Program jest finansowany ze środków m.st. Warszawy.

## PORADNIE OKULISTYCZNE

### BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. W. Czumy 1  
tel. 22 664 10 14, 22 664 58 93  
[www.zobemowo.pl](http://www.zobemowo.pl)

### MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów  
Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 96 81 w. 101  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

### OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. Sanocka 6, tel. 22 822 47 18  
[www.szpzo-ochota.pl](http://www.szpzo-ochota.pl)

### PRAGA POŁUDNIE

NZOZ Zakład Lecznictwa Specjalistycznego i Rehabilitacji Optimed  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. A. Kordeckiego 49/31, tel. 22 612 49 14  
[www.optimed.waw.pl](http://www.optimed.waw.pl)

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. Niekałńska 4/24, tel. 22 617 11 92  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

### PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ  
Gabinet Okulistyczny dla Dzieci  
ul. Dąbrowszczaków 5a  
tel. 22 619 34 81  
[www.szpzo.pl](http://www.szpzo.pl)

### ŚRÓDMIEŚCIE

NZOZ Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza  
Jednostka Polskiego Związku Niewidomych  
Gabinet Okulistyczny dla Dzieci  
ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 02  
[www.pzn.org.pl](http://www.pzn.org.pl)

Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ  
Poradnia Okulistyczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

**TARGÓWEK**

**SPZPZO Warszawa Targówek**  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

**WAWER**

**Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**  
Poradnia Okulistyczna  
al. Dzieci Polskich 20, Międzyzylesie  
tel. 22 815 16 15,  
infolinia 801 051 000 lub 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**WOLA**

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. Szlenkierów 10  
tel. 22 632 37 94, 22 632 42 50  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

**ŻOLIBORZ**

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**  
Poradnia Okulistyczna dla Dzieci  
ul. W. Kochońskiego 4  
tel. 22 839 47 36  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

## LECZENIE ZEZA

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SPZOZ**  
Gabinet Leczenia Zeza  
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 05, [www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**  
Poradnia Leczenia Zeza  
ul. W. Lindleya 4, tel. 22 502 10 87, [www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ**  
Poradnia Leczenia Zeza  
ul. Niekląńska 4/24, tel. 22 509 85 70, 22 509 85 71, [www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

**Słuch**

Z przeprowadzonych w latach 2007-2013 na terenie Warszawy badań przesiewowych słuchu wśród uczniów klas I i VI szkół podstawowych wynika, że różnego rodzaju zaburzenia przewodzenia lub odbioru dźwięków dotyczą 13% badanych<sup>1</sup>. Skutkiem zaburzeń słuchu są problemy z adaptacją w środowisku szkolnym, trudności w komunikowaniu się z innymi oraz ograniczenia w przyswajaniu wiedzy. Do głównych czynników ryzyka zaburzeń słuchu należą:

- rodzinne skłonności;
- infekcje wirusowe;
- nawracające zapalenia uszu;
- znaczny przerost migdałka gardłowego;
- urazy głowy;
- nadmierny hałas środowiskowy.

W Warszawie od 2007 r. wykonuje się badania przesiewowe słuchu wśród uczniów klas I i VI w ramach programu polityki zdrowotnej m.st. Warszawy. „Program badań przesiewowych słuchu dla uczniów klas I i VI szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy” stwarza warunki oraz możliwości wczesnego wykrywania wad słuchu, diagnostyki oraz optymalnej terapii lub rehabilitacji. Opiekun dziecka zostaje poinformowany o wyniku badania. W przypadku rozpoznania zaburzeń słuchu, rodzice otrzymują informację, która stanowi podstawę do skierowania dziecka na dalszą diagnostykę specjalistyczną. Realizator programu umożliwia wykonanie badań diagnostycznych słuchu dla dzieci z dodatnim wynikiem badania przesiewowego.

<sup>1</sup>Załącznik do uchwały nr VIII/141/2015 Rady m.st. Warszawy z dnia 26 marca 2015 r. w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Program badań przesiewowych słuchu dla uczniów klas I i VI szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy” na lata 2015-2018.

W przypadku konieczności kontynuacji leczenia, realizator programu informuje rodziców o możliwości dalszego leczenia, w tym także rehabilitacji. Do osiągnięcia najlepszych efektów w terapii niezbędna jest ścisła współpraca psychologów, pedagogów, logopedów i audiologów. U dzieci z podejrzeniem zaburzeń słuchowych, u których audiolog potwierdzi występowanie niedosłuchu, możemy zastosować leczenie farmakologiczne, operacyjne lub korygować słuch za pomocą aparatów słuchowych. Dzieci z Warszawy i okolic mogą znaleźć specjalistyczną opiekę w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu, ul. M. Mochackiego 10, tel. 22 356 03 01, [www.whc.ifps.org.pl](http://www.whc.ifps.org.pl). W 2012 r. zostało otwarte w pobliżu Warszawy Światowe Centrum Słuchu – jednostka resortowa Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, która zapewni kompleksową opiekę osobom ze schorzeniami wad wrodzonych i nabytych narządu słuchu, głosu, mowy i równowagi. To unikalna, pierwsza tego typu placówka w skali międzynarodowej.

**Światowe Centrum Słuchu Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu**

ul. Mokra 17, Kajetany, 05-830 Nadarzyn, tel. 22 356 03 66, [www.whc-root.ifps.org.pl](http://www.whc-root.ifps.org.pl)

## PLACÓWKI LECZĄCE ZABURZENIA SŁUCHU

**BEMOWO**

**SPZPZO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Laryngologiczna dla Dzieci  
ul. gen. W. Czumy, tel. 22 666 10 14, 22 664 58 93  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**BIĄŁOLEKA**

**SPZOZ Warszawa Białoleka**  
Poradnia Specjalistyczna  
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00  
[www.zozbialoleka.waw.pl](http://www.zozbialoleka.waw.pl)

**BIELANY**

**Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**  
Przychodnia Przyszpitalna Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70 (196, 382)  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 10 11  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

**MOKOTÓW**

**ACS Słuchmed Sp. z o.o.**  
Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Bobrowiecka 9, tel. 22 826 53 31  
[www.sluchmed.pl](http://www.sluchmed.pl)

**Centralny Szpital Kliniczny MSW**

- Poradnia Otolaryngologiczna I  
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 00
- Poradnia Otolaryngologiczna Kliniki Otolaryngologii  
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 66  
[www.cskmswia.pl](http://www.cskmswia.pl)

**Centrum Medyczne Medicenter**  
Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08  
[www.medicenter.pl](http://www.medicenter.pl)

**SPZPZO Warszawa Mokotów**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Kielecka 27  
tel. 22 849 68 58 w. 101, 22, 849 96 81 w. 101,  
22 849 98 68 w. 101, 22 646 54 36  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

**Szpital Czerniakowski SPZOZ**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 23  
[www.szpitalczerniakowski.waw.pl](http://www.szpitalczerniakowski.waw.pl)

**ZNZOZ Rekol-Med**

Poradnie Otolaryngologiczne  
• ul. J. S. Bacha 2  
tel. 22 843 68 28, 22 843 68 13  
• ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45  
[www.rekolmed.pl](http://www.rekolmed.pl)

**Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Samochodowa 5  
tel. 22 585 62 29, 22 585 72 19

**NZOZ Sana**

Gabinet Laryngologiczny  
ul. S. Batorego 31a  
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13  
[www.sana.medserwis.pl](http://www.sana.medserwis.pl)

**OCHOTA****Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.**

Poradnie Laryngologiczne  
 • ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90  
 • ul. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu Przychodnia Warszawa**

Poradnia Otorinolaryngologiczna  
 ul. M. Mochnackiego 10, tel. 22 356 03 01  
[www.ifps.org.pl](http://www.ifps.org.pl)

**SP Centralny Szpital Kliniczny**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 25 52  
[www.spsck.amwaw.edu.pl](http://www.spsck.amwaw.edu.pl)

**SZPZLO Warszawa Ochota**

- Poradnia Otorinolaryngologiczna dla Dzieci ul. Sanocka 6, tel. 22 823 05 45
- Poradnia Otorinolaryngologiczna ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**PRAGA POŁUDNIE****Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.**

Poradnia Laryngologiczna  
 ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83 w. 101  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**Centrum Medyczne Saska Kępa**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57  
[www.cm-saska-kepa.pl](http://www.cm-saska-kepa.pl)

**Wojskowy Instytut Medyczny**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666  
[www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl)

**PRAGA PÓŁNOC****Centrum Medyczne Polskiego Związku Głuchych Sp. z o.o.**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Radzywińska 101/103, tel. 883 359 594  
[www.pzg.waw.pl](http://www.pzg.waw.pl)

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

Gabinet Otolaryngologiczny dla Dzieci  
 ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 34 81  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed**

Gabinet Otolaryngologiczny  
 ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37  
[www.splvitamed.pl](http://www.splvitamed.pl)

**REMBERTÓW****Przychodnia Lekarska AON SZPOZ**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 al. gen. A. Chruściela „Montera” 103  
 tel. 261 813 350, 261 814 444  
[www.spozaoon.pl](http://www.spozaoon.pl)

**ŚRODMIEŚCIE****Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SZPOZ**

- Gabinet Otolaryngologiczny dla Dzieci ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 16
- Gabinet Otolaryngologiczny ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 05  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Ślińska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**NZOZ Centrum Medyczne MML**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Bagno 2/3 E, tel. 22 406 54 22  
[www.mml.com.pl](http://www.mml.com.pl)

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
 ul. Żwirki i Wigury 63a, tel. 22 317 91 88 (89)  
[www.litewska.edu.pl](http://www.litewska.edu.pl)

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP w Warszawie**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 26  
[www.szpital-orlowskiego.pl](http://www.szpital-orlowskiego.pl)

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SZPOZ**

Poradnie Otolaryngologiczne  
[www.spl.pl](http://www.spl.pl)  
 • ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67  
 • ul. Nowowiejska 31 tel. 22 526 44 44, 698 631 739  
 • ul. gen. W. Andersa 16 tel. 22 526 44 66, 22 526 44 90

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Szpital Solec Sp. z o.o.**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23  
[www.cmsolec.pl](http://www.cmsolec.pl)

**Zakład Opieki Zdrowotnej Starówka**

Poradnia Otorinolaryngologiczna  
 ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02  
[www.starowkanzoz.pl](http://www.starowkanzoz.pl)

**TARGÓWEK****Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie Sp. z o.o.**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 15  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)

**SZPZLO Warszawa Targówek**

- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66
- Poradnia Otolaryngologiczna ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

**URSUS****NZOZ Hipokrates Sp. z o.o.**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 pl. Czerwca 1976 1, tel. 22 478 28 26

**Przychodnia Lekarsko Stomatologiczna Amodent**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Dzieci Warszawy 29U XI/XII, tel. 22 303 69 69  
[www.amodent.pl](http://www.amodent.pl)

**SZPZLO Warszawa Ochota**

Poradnia Otorinolaryngologiczna  
 ul. gen. K. Sosnkowskiego 18  
 tel. 22 662 60 36 (38) w. 33  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**URSYNÓW****Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 Pasaż Ursynowski 9  
 tel. 22 648 35 35, 22 648 74 74  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. E. Romera 4, tel. 22 641 65 64 w. 244  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

**WAWER****Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**

Infolinia 801 051 000  
 • Poradnia Laryngologiczna, bud. RB tel. 22 815 10 00  
 • Poradnia Foniatrzyjno-Audiologiczna, bud. RB tel. 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**Międyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48  
[www.mssw.pl](http://www.mssw.pl)

**SZPZLO Warszawa Wawer**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

**WOLA****Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.**

Poradnia Laryngologiczna  
 ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 15  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**Instytut Matki i Dziecka**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci  
 ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 50, 22 327 70 51  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner**

Poradnia Laryngologiczna  
 ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30  
[www.opz.waw.pl](http://www.opz.waw.pl)

**Zakład Opieki Zdrowotnej Starówka**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77  
[www.starowkanzoz.pl](http://www.starowkanzoz.pl)

**ŻOLIBORZ****Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SZPOZ**

Gabinet Otolaryngologiczny  
 ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 ul. Z. Krasieńskiego 54/56, tel. 261 852 966  
[www.wiml.waw.pl](http://www.wiml.waw.pl)

**SPZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci  
 ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36  
[www.spzlo.pl](http://www.spzlo.pl)

**ŁOMIANKI k. Warszawy****SZPZOZ im. Dzieci Warszawy w Dziekanowie Leśnym**

Poradnia Otolaryngologiczna  
 Poradnia Audiologiczno-Foniatrzyzna  
 ul. M. Konopnickiej 65, Łomianki  
 tel. 22 765 72 10, 22 765 72 30  
[www.szpitaldziekanow.pl](http://www.szpitaldziekanow.pl)

### Wady postawy

Początek nauki w szkole jest zwykle ciężkim sprawdzianem dla dziecięcego kręgosłupa. Nasz junior zmienia radykalnie tryb życia, a swobodną zabawę – na dłuższe przebywanie w pozycji siedzącej. Niebagatelny wpływ na przeciążenia skutkujące powstawaniem wad postawy u dzieci w wieku szkolnym ma dźwiganie ciężkich plecaków, tornistrów lub toreb z podręcznikami. Pięciokilogramowy tornister to dla dziecka ważącego około 20 kilogramów takie samo obciążenie, jak dla ważącej 60 kilogramów dorosłej osoby 15-kilogramowy bagaż. Na dodatek kościec dziecka dopiero się kształtuje, rośnie, a ze względu na większą ilość miękkich chrząstek jest bardziej podatny na odkształcenia. Zwróć uwagę na ciężar tornistra swojego dziecka. Jeśli uznasz, że malec dźwiga zbyt wielki ciężar, wspólnie z rodzicami pozostałych dzieci w klasie i wychowawcą opracujcie sposoby, by dzieci nosiły do szkoły mniej podręczników i zeszytów.

Postawę dziecka ocenia w badaniu ortopedycznym lekarz, jednak rodzice powinni również to umieć. Podstawowe badanie polega na dokładnych oględzinach ciała juniora, które poddajemy tzw. testowi symetrii. Ustawiamy dziecko przodem, tyłem, bokiem i w skłonie i porównujemy, czy te same punkty ciała po obu stronach ciała są położone symetrycznie. Jeśli wynik oględzin jest niepokojący, zgłoście się do specjalisty.

Od 2007 roku m.st. Warszawa realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”. W latach 2007-2015 odsetek wykrytych wad postawy sięgał 70%. Badania wykonywane przez wykwalifikowany personel umożliwiają wczesne wykrycie i monitorowanie wad postawy u uczniów przed okresem intensywnego wzrostu. Uczniowie klas I na początku roku szkolnego są badani pod kątem wad postawy przez instruktora gimnastyki korekcyjnej. Pozwala to znaleźć dzieci z wadami postawy, zarówno tymi drobnymi, które poddane zabiegom można szybko i skutecznie skorygować, jak i znacznymi, których proces korekcji przebiega dłużej i wymaga systematycznej, żmudnej pracy dziecka, rodzica i nauczyciela. Na zajęcia gimnastyki korekcyjnej kwalifikuje lekarz pediatra lub ortopeda, wypisując stosowne skierowanie. Dziecko uczęszczające na zajęcia w klasie I ma możliwość kontynuowania procesu korekcji w klasie II i III.

### OŚRODKI LECZENIA WAD POSTAWY

#### BEMOWO

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Wad Postawy  
ul. W. Czumy 1  
tel. 22 664 58 93, 22 666 10 14  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

#### OCHOTA

**SZPZLO Warszawa Ochota**  
Poradnia Wad Postawy  
ul. Sanocka 6, tel. 22 822 47 18  
[www.szpzo-ochota.pl](http://www.szpzo-ochota.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

**NZOZ Reh-Medica**  
Poradnia Wad Postawy dla Dzieci  
ul. Mładzka 27a, tel. 22 613 76 81  
[www.reh-medica.pl](http://www.reh-medica.pl)

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ**  
Poradnia wad postawy  
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**  
Poradnia Wad Postawy  
ul. M. Kopernika 43, tel. 22 830 53 33 (34)  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

#### WOLA

**Mazowieckie Centrum Rehabilitacji im. prof. M. Weissa Stocer Sp. z o.o.**  
Poradnia Wad Postawy  
ul. Ożarowska 75a, tel. 22 836 05 13  
[www.stocer.pl](http://www.stocer.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

### Wady wymowy

Nieskorygowane na czas wady wymowy mogą wpędzić nasze dziecko w poważne problemy. Źle wymawiające kilkulatki mogą mieć gorsze wyniki w nauce, stawać się z biegiem czasu nieśmiałe i zamknięte w sobie. Utrwalona wada wymowy może też ograniczyć w przyszłości wybór kariery zawodowej. Co robić, gdy dziecko źle wymawia? Najlepszym rozwiązaniem jest wizyta u specjalisty – logopedy. Szanse na stuprocentowe wyleczenie mają dzieci w wieku od 3 do 8-10 lat. Później, niestety, jest trudniej.

Co powinno cię zaniepokoić? Problem pojawia się, gdy dziecko 6-letnie nie wymawia „sz”, „cz”, „ś”, „ż” oraz zamienia głoskę „r” na „l”. Wada zwana jest sygmatyzmem czy seplenieniem, a zamiana głoski „r” na „l” to rotacyzm. Te dwie wady mają bezpośredni wpływ na naukę pisania. Pierwsza wizyta u logopedy powinna się odbyć profilaktycznie około 5. roku życia. Terapia trwa zwykle od roku do 2 lat. Zostaje zakończona w momencie, kiedy dziecko nie pamięta swojej wadliwej wymowy. Czasami trzeba po prostu cierpliwie poczekać, aż wada ustąpi samoistnie. Ocena, czy podejmować interwencję oraz jaką przyjąć kolejność czynności, dobrze jest pozostawić specjalistom.

Konsultacja: mgr Hanna Klimiuk

### PORADNIE LOGOPEDYCZNE

#### MOKOTÓW

**Centrum Medyczne Medicenter**  
Poradnia Logopedyczna  
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08  
[www.medicenter.pl](http://www.medicenter.pl)

#### Ośrodek Wczesnej Interwencji

Poradnia Logopedyczna  
ul. Pilicka 21, tel. 22 844 06 37, 22 844 44 29  
[www.owi.itp.net.pl](http://www.owi.itp.net.pl)

#### OCHOTA

**Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu**  
Przychodnia Warszawa  
Poradnia Logopedyczna  
ul. M. Mochnackiego 10  
tel. 22 356 03 01 (03)  
[www.ifps.org.pl](http://www.ifps.org.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ**  
Poradnia Logopedyczna  
ul. Niekańska 4/24  
tel. 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

**Centrum Medyczne Polskiego Związku Głuchych Sp. z o.o.**  
Poradnia Logopedyczna  
ul. Radzywińska 101/103  
tel. 22 618 05 82, 883 359 594  
[www.pzg.waw.pl](http://www.pzg.waw.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**  
Poradnia Logopedyczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

#### TARGÓWEK

**Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie Sp. z o.o.**  
Poradnia Logopedyczna  
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 69  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)  
[www.szpital-brodnowski.waw.pl](http://www.szpital-brodnowski.waw.pl)

#### URSYNÓW

**Logo-Med Poradnia-Gabinet Logopedyczno-Neurologopedyczny**  
Gabinet Logopedyczny  
ul. Symfonii 2, tel. 608 047 119

#### SPZOZ Warszawa Ursynów

Poradnia Logopedyczna dla Dzieci  
ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

#### WOLA

**Instytut Matki i Dziecka**  
Poradnia Logopedyczna  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 71 15, 22 327 74 29  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

#### SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Logopedyczna dla Dzieci  
ul. Szeleńców 10, tel. 22 632 37 94 w. 16  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)



## Dermatologia

Z jakim problemem do dermatologa?

### • Atopowe zapalenie skóry (AZS)

AZS jest przewlekłą zapalną chorobą skóry. Główną cechą tego schorzenia jest suchość skóry spowodowana dysfunkcją bariery skórnej, która powoduje zwiększoną utratę wody oraz ułatwia przenikanie alergenów i substancji drażniących. Objawy AZS – stan zapalny i świąd – zależą od wieku dziecka i stopnia zaawansowania choroby. Pierwsze objawy występują zwykle ok. 6.-8. tygodnia życia i zlokalizowane są na twarzy i na powierzchniach kończyn oraz w zgięciach łokciowych i podkolanowych. W późniejszym wieku u dziecka zwykle zajęte są przede wszystkim fałdy zgięciowe, twarz i szyja, górne części ramion i pleców, grzbietowe powierzchnie rąk i stóp. Większość dzieci, u których wcześniej wystąpiło AZS, których rodzice bądź rodzeństwo ma skłonność do alergii, jest w grupie ryzyka wystąpienia alergicznego nieżyty nosa, a następnie astmy oskrzelowej. Codzienna pielęgnacja skóry z AZS polega na regularnym uzupełnianiu bariery lipidowej poprzez smarowanie preparatami natłuszczającymi, tzw. emolientami, wielokrotnie w ciągu dnia i bezpośrednio po kąpielach. Emolienty nie tylko poprawiają nawilżenie skóry, ale także przywracają ciągłość naskórka, co hamuje wnikanie substancji drażniących i alergenów. Do mycia należy stosować łagodne preparaty, niezawierające mydła ani substancji zapachowych. Leczenie sterydami i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi obszarów skóry zajętych głębokimi zmianami należy powierzyć dermatologowi. Często podstawą terapii AZS jest odpowiednia dieta eliminująca alergiczne działanie niektórych pokarmów.

## PORADNIE ALERGOLOGICZNE

### BEMOWO

**SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Alergologiczna  
ul. Wroclawska 19, tel. 22 638 29 43  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

### OCHOTA

**Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. S. Banacha 1a  
tel. 22 599 23 56, 22 599 10 00 (centrala)  
[www.spsck.amwaw.edu.pl](http://www.spsck.amwaw.edu.pl)

### Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Żwirki i Wigury 63a, tel. 22 317 91 88 (89)  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

### PRAGA POŁUDNIE

**SZPZŁO Warszawa Praga Południe**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Saska 61, tel. 22 617 67 33, 22 617 67 07  
[www.szpzo.praga-pld.pl](http://www.szpzo.praga-pld.pl)

### Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

### PRAGA PÓŁNOC

**SZPZŁO Warszawa Praga Północ**  
Gabinet Alergologiczny dla Dzieci  
ul. Dąbrowszczaków 5a  
tel. 22 741 30 10, 22 619 34 81 w. 2  
[www.szpzo.pl](http://www.szpzo.pl)

### REMBERTÓW

**Przychodnia Lekarska AON SZPOZ**  
Poradnia Alergologii Dziecięcej  
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103  
tel. 261 813 350, 261 814 444  
[www.spzozaon.pl](http://www.spzozaon.pl)

### ŚRÓDMIEŚCIE

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SZPOZ**  
Gabinet Alergologiczny dla Dzieci  
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 16  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

### Warszawski Szpital dla Dzieci SZPOZ

Poradnia Alergologiczna  
ul. M. Kopernika 43  
tel. 22 830 53 33 (34)  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

### TARGÓWEK

**SZPZŁO Warszawa Targówek**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

### URSYNÓW

**Alergo-Med Poradnia Specjalistyczna**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
al. Komisji Edukacji Narodowej 56  
tel. 22 448 47 77  
[www.alergo-med.com](http://www.alergo-med.com)

### NZOZ Medical Center s.c.

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. S. Dembego 5  
tel. 22 424 21 50, 501 089 753, 517 863 195  
[www.medicalcenter.waw.pl](http://www.medicalcenter.waw.pl)

### SPZOZ Warszawa Ursynów

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Zamiany 13, tel. 22 648 30 76  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

### WAWER

**Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**  
Poradnia Alergologiczna, bud. C  
al. Dzieci Polskich 20, Międzylesie  
infolinia 801 051 000, 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

### SZPZŁO Warszawa Wawer

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Strusia 4/8, bud. B wejście B1  
tel. 22 590 09 99  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

### WESOŁA

**SZPZŁO Warszawa Wesoła**  
Gabinet Lekarza Alergologa  
ul. J. Kilińskiego 50  
tel. 22 773 53 63, 22 773 56 51  
[www.szpzwesola.waw.pl](http://www.szpzwesola.waw.pl)

### WOLA

**Centrum Alergologii Irmed SNZOZ**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. E. Tyszkiewiczza 13/U1  
tel. 22 628 32 38, 609 283 238  
[www.irmed.eu](http://www.irmed.eu)

### Instytut Matki i Dziecka

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 70 50 (51)  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

### SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Szelkierów 10  
tel. 22 632 42 50  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

### ŻOLIBORZ

**SPZZŁO Warszawa Żoliborz**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. W. Kochowskiego 4  
tel. 22 839 47 36  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

### ŁOMIANKI k. Warszawy

**SZPZŁO im. Dzieci Warszawy w Dziekanowie Leśnym**  
Poradnia Alergologiczna  
ul. M. Konopnickiej 65, Dziekanów Leśny  
tel. 22 765 72 10 (30)  
[www.szpitaldziekanow.pl](http://www.szpitaldziekanow.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

### • Łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS)

Najczęściej rozpoznawane jest u niemowląt, ale dotyczy także starszych dzieci. Zmiany na tle ŁZS zwykle obejmują okolice pielnuszkową, skórę owłosioną głowy, okolice mostka oraz plecy między łopatkami, łuki brwiowe, okolice zauszne i pachy. Cechą charakterystyczną ŁZS są żółte, drobne łuseczki na podłożu płam zapalnych, bardzo rzadko występuje świąd, choroba nie ma zazwyczaj podłoża alergicznego. Jednak w rzadkich przypadkach i ona może być dokuczliwa, a skóra wygląda nieestetycznie. Odróżnienie ŁZS od AZS bywa niekiedy trudne, a ponieważ w leczeniu stosuje się inne metody niż w przypadku AZS, diagnozę najlepiej powierzyć lekarzowi.

### • Trądzik

Wiek dojrzewania to czas, kiedy na twarzy dziecka, klatce piersiowej i plecach może pojawić się trądzik. Trądzik może stać się przyczyną głębokich kompleksów i na długi czas zachwiać samooceną dziecka, dlatego powinien być leczony. Jeśli u dziecka występują głównie zaskórniki i nieliczne, niewielkie grudki lub krostki – leczenie miejscowe może przeprowadzić lekarz pediatra. Jeśli jednak po 2-3 miesiącach nie widać poprawy, należy udać się z dzieckiem do dermatologa. Terapię ogólnoustrojową powinien prowadzić dermatolog, w porozumieniu z pediatrą.

### • Choroby pasożytnicze skóry

Najczęstszą chorobą pasożytniczą skóry u dzieci jest wszawica. Do zakażenia dochodzi zwykle przez kontakt bezpośredni lub pośrednio przez czapki, grzebień, szczotki itp. Podstawą rozpoznania wszawicy jest stwierdzenie u dziecka pasożytów lub gnid, a sygnałem alarmowym jest częste drapanie się dziecka po głowie. Leczenie wszawicy polega na stosowaniu środków owadobójczych na skórę owłosioną głowy. Wszystkie te środki można kupić w aptece, a samo leczenie należy przeprowadzić zgodnie z ulotką dołączoną do leku. Leczeniem powinno się objąć profilaktycznie wszystkich domowników. W przypadku powikłań bakteryjnych należy zasięgnąć opinii lekarza – konieczne w tym przypadku będzie stosowanie antybiotyków. O wystąpieniu wszawicy u dziecka należy koniecznie poinformować szkołę.

Stosunkowo rzadziej zdarzają się u dzieci zarażenia świerzem, których cechą charakterystyczną jest świąd, najczęściej między palcami, pod łokciami, kolanami, piersiami oraz pomiędzy łopatkami, nasilający się szczególnie w nocy. U dzieci na dłoniach i podszewkach stóp występują pojedyncze czerwone grudki. W wyniku drapania może dojść do wtórnego zakażenia bakteryjnego. W przypadku stwierdzenia podobnych objawów, najlepiej od razu zgłosić się do poradni dermatologicznej, gdzie lekarz przepisze leczniczą maść lub płyn. W związku z tym, że choroba cechuje się dużą zakaźnością, powinno się profilaktycznie leczyć wszystkich członków rodziny.

### PORADNIE DERMATOLOGICZNE

#### BIAŁOŁĘKA

##### Lux Med Sp. z o.o.

Centrum Medyczne Medycyna Rodzinna  
ul. Myśluborska 95  
tel. 22 332 28 88, 22 889 03 35  
[www.luxmed.pl](http://www.luxmed.pl)

##### SPZOZ Warszawa Białoleka

Poradnia Specjalistyczna  
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00  
[www.zozbialoleka.waw.pl](http://www.zozbialoleka.waw.pl)

#### MOKOTÓW

##### Centralny Szpital Kliniczny MSW

- Poradnia Dermatologiczna I  
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52, 22 508 17 00
- Poradnia Dermatologiczna Kliniki Dermatologii  
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52, 22 508 14 81  
[www.cskmswia.pl](http://www.cskmswia.pl)

##### Centrum Medyczne Medicenter

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08  
[www.medicenter.pl](http://www.medicenter.pl)

##### Magodent Sp. z o.o.

Poradnia Dermatologiczna  
ul. L. Narbutta 83 lok. U2, tel. 22 403 80 56  
[www.magodent.com.pl](http://www.magodent.com.pl)

##### SZPZLO Warszawa Mokotów

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Kielecka 27  
tel. 849 96 81 w. 101, 22 646 54 36  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

##### ZNZOZ Rekol-Med

Poradnie Dermatologiczne  
• ul. J. S. Bacha 2  
tel. 22 843 68 13 (28)  
• ul. Bernardyńska 3  
tel. 22 840 35 45  
[www.rekolmed.pl](http://www.rekolmed.pl)

##### Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Samochodowa 5  
tel. 22 585 62 29, 22 585 72 19

#### OCHOTA

##### Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne

##### i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.

Poradnia Dermatologiczna  
ul. A. Pawińskiego 2  
tel. 22 257 04 15, 22 321 12 11  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

##### Lux Med Sp. z o.o.

Centrum Medyczne Medycyna Rodzinna  
ul. Żwirki i Wigury 39  
tel. 22 823 89 45, 22 33 22 888  
[www.luxmed.pl](http://www.luxmed.pl)

##### SZPZLO Warszawa Ochota

Poradnia Dermatologiczna  
ul. S. Skarżyńskiego 1  
tel. 22 822 48 47, 22 823 06 56,  
22 823 22 07, 22 822 57 36  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

##### Centrum Medyczne Saska Kępa

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Marokańska 16  
tel. 22 610 10 57, 22 672 78 57  
[www.cm-saska-kepa.pl](http://www.cm-saska-kepa.pl)

##### SZPZLO Warszawa Praga Południe

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Saska 61  
tel. 22 617 30 01 (do 04), 22 617 94 75  
[www.szpzlo.praga-pld.pl](http://www.szpzlo.praga-pld.pl)

##### Wojskowy Instytut Medyczny

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Szaserów 128  
tel. 261 817 666 (328), 22 810 80 89  
[www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

##### SZPZLO Warszawa Praga Północ

Gabinet Dermatologiczny  
ul. Dąbrowszczaków 5a  
tel. 22 619 34 81 w. 6, 22 619 09 45  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

##### Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed

Gabinet Dermatologiczny  
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94  
[www.splvitamed.pl](http://www.splvitamed.pl)

#### REMBERTÓW

##### Przychodnia Lekarska AON SPZOZ

Poradnia Dermatologiczna  
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103  
tel. 261 813 350, 261 814 444  
[www.spozoon.pl](http://www.spozoon.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

##### Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SPZOZ

Gabinet Dermatologiczny  
ul. Koszykowa 78  
tel. 22 429 11 16, 22 429 11 03 (do 06)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

##### Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne

##### i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Ślińska 5, tel. 22 321 12 11  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

##### Mariańska Sp. z o.o.

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Mariańska 1, tel. 22 737 50 50, 22 620 49 55  
[www.cmp.med.pl](http://www.cmp.med.pl)

##### Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

Poradnia Dermatologiczna  
• ul. gen. W. Andersa 16  
tel. 22 526 44 66, 22 526 44 90  
• ul. Nowowiejska 5  
tel. 22 526 41 67, 602 519 388  
• ul. Nowowiejska 31  
tel. 22 526 44 44, 698 631 739  
[www.spl.pl](http://www.spl.pl)

##### Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

• Poradnia Dermatologiczna  
ul. Koszykowa 82a  
tel. 22 502 13 00, 22 502 18 04  
  
• Poradnia Dermatologii i Wenerologii  
ul. Koszykowa 82a, tel. 22 502 13 84  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

##### Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ

Poradnia Dermatologiczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

##### Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego Meditrans SPZOZ w Warszawie

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Poznańska 22, Tel. 22 525 13 55  
[www.meditrans.waw.pl](http://www.meditrans.waw.pl)

#### ZOZ Starówka

Poradnia Dermatologiczna  
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02  
[www.starowkanzoz.pl](http://www.starowkanzoz.pl)

#### TARGÓWEK

##### Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie Sp. z o.o.

Poradnia Dermatologiczna  
ul. L. Kondratowicza 8  
tel. 22 326 54 64, 22 326 52 26  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)  
[www.szpital-brodnowski.waw.pl](http://www.szpital-brodnowski.waw.pl)

##### SZPZLO Warszawa Targówek

Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci  
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

#### URSUS

##### NZOZ Hipokrates Sp. z o.o.

Poradnia Dermatologiczna  
pl. Czerwca 1976 1, tel. 22 478 28 26

**Lecznica Ursus Sp. z o.o.**

Gabinet Lekarski Dermatologia  
ul. Dzieci Warszawy 11/U1, tel. 22 668 43 17  
[www.lecznica-ursus.com.pl](http://www.lecznica-ursus.com.pl)

**SZPZŁO Warszawa Ochota**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18  
tel. 22 662 60 36 (38) w. 23  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**URSYNÓW****Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora**

Poradnia Dermatologiczna  
Pasaż Ursynowski 9  
tel. 22 270 30 20 (21)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Na Uboczu 5  
tel. 22 648 77 98, 22 649 65 05 (06) w. 123  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

**WAWER****Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**

Poradnia Dermatologiczna, bud. C  
al. Dzieci Polskich 20, Międzyzlesie  
tel. 22 815 16 20  
infolinia 801 051 000 lub 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Bursztynowa 2  
tel. 22 473 51 34  
[www.mssw.pl](http://www.mssw.pl)

**SZPZŁO Warszawa Wawer**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

**WESOŁA**

**SZPZŁO Warszawa Wesoła**  
Gabinet Lekarza Dermatologa  
ul. J. Kilińskiego 50  
tel. 22 773 53 63, 22 773 56 51  
[www.szpzlowesola.waw.pl](http://www.szpzlowesola.waw.pl)

**WŁOCHY**

**SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Dermatologiczna  
ul. Cegielniana 18  
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71, 22 863 87 65  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**WOLA**

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.**  
Poradnia Dermatologiczna  
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (15)  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. J. Bellottiego 1  
tel. 22 838 86 30, 22 838 73 64, 794 692 762  
[www.opz.waw.pl](http://www.opz.waw.pl)

**ŻOLIBORZ**

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePelek” SPZOZ**  
Gabinet Dermatologiczny  
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245 (246)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 873  
[www.wiml.waw.pl](http://www.wiml.waw.pl)

**SPZZŁO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci  
• ul. W. Kochońskiego 4, tel. 22 839 47 36  
• ul. K. Szajnochy 8  
tel. 22 833 58 80, 22 833 14 70 (do 75) w. 0667  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

**Ginekologia i endokrynologia dziecięca****• Kiedy zasięgnąć porady ginekologa lub endokrynologa dziecięcego?**

We wczesnym dzieciństwie dziewczynek, przed pierwszą miesiączką, zaniepokojenie rodziców powinny budzić takie objawy, jak sklejanie się warg sromowych, upławy, częste infekcje układu moczowego, krwawienie z pochwy przed 10. rokiem życia, objawy przedwczesnego dojrzewania (np. pojawienie się owłosienia łonowego lub pachowego) przed ukończeniem 9 lat. Jeśli rodzice zaobserwują pojawienie się pierwszych oznak dojrzewania płciowego u swoich pociech nieco wcześniej niż wskazywałby wiek dziecka, powinni się zgłosić do poradni endokrynologicznej.

Problemem dotyczącym głównie dziewczynek jest profilaktyka zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Niektóre typy tego wirusa mogą powodować m.in. raka szyjki macicy oraz inne nowotwory narządów płciowych, odbytu, głowy i szyi. Obecnie dostępne szczepionki pozwalają zapobiegać zakażeniom niektórymi typami wirusa. Rutynowe stosowanie szczepionki przeciwko HPV jest rekomendowane dla dziewczynek wieku 11-12 lat.

Szczepionka ta jest także rekomendowana dla dziewcząt w wieku 13-18 lat, które nie zostały zaszczepione wcześniej lub tych, u których należy dokończyć rozpoczętą później serię szczepień. Aktualnie szczepienie przeciwko HPV nie jest zalecane u mężczyzn i chłopców. Szczepienie mężczyzn i chłopców może być zalecane w przyszłości. Szczepionki nie chronią przed wszystkimi typami HPV, które mogą być przyczyną raka szyjki macicy.

Szczepienia przeciwko wirusowi HPV są jedną ze składowych programu profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy. U wszystkich zaszczepionych kobiet musi być nadal prowadzony skrining cytologiczny.

**• Zmiany skórne okolic intymnych**

Istnieje wiele chorób przebiegających ze zmianami skórnymi w okolicy odbytu i okolicy moczowo-płciowej. Najczęściej jest to zapalenie sromu i pochwy spowodowane podrażnieniem w wyniku niedostatecznej higieny lub stosowaniem nieodpowiednich środków czystości. Leczenie sprowadza się wówczas do stosowania preparatów przeciwzapalnych i przestrzegania higieny. Częstą przyczyną nawracającego zapalenia sromu jest owsica. Uwaga! Należy wziąć pod uwagę fakt, że mogą to być również objawy wykorzystywania seksualnego.

**• Zaburzenia dojrzewania**

Wiek pokwitania to czas, kiedy ujawniają się rozmaite schorzenia układu hormonalnego. Jeśli dziecko przybiera na wadze w sposób nieuzasadniony dietą lub mimo dobrego apetytu traci na wadze, jeśli miewa nadmierne pragnienie, jest ospałe, ma suchą skórę czy też rośnie wolniej niż rówieśnicy, powinien je zbadać endokrynolog. Pozwoli to wcześniej wychwycić i leczyć ewentualne schorzenia.

**PORADNIE GINEKOLOGICZNE DLA DZIEWCZĄT****BIELANY**

**Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**  
Przychodnia Przyszpitalna Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt  
ul. Ceglowska 80  
tel. 22 569 05 00, 22 569 04 70 (196, 382)  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

**OCHOTA**

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**  
Poradnia Ginekologiczna  
ul. Żwirki i Wigury 63a, tel. 22 317 91 88 (89)  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej**  
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt  
ul. Karowa 2  
tel. 22 596 61 00, 22 596 63 01 (02, 03)  
[www.szpitalkarowa.pl](http://www.szpitalkarowa.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt  
ul. M. Kopernika 43, tel. 22 83 0 53 33 (34)  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

**WAWER**

**Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**  
Poradnia Ginekologii Dziecięcej, bud. RC  
al. Dzieci Polskich 20, Międzyzlesie  
infolinia 801 051 000, 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**WOLA**

**Instytut Matki i Dziecka**  
Poradnia Ginekologii dla Dziewcząt  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 70 50 (51)  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

### Wczesne zapobieganie nowotworom

Kluczem do sukcesu w pokonaniu choroby nowotworowej jest jej wczesne rozpoznanie. Profilaktyka chorób nowotworowych obejmuje stosunkowo proste, tanie i bezinwazyjne metody. Niezależnie od wieku dziecka należy regularnie, przynajmniej raz w roku, wykonywać badanie morfologiczne krwi z rozmazem, pozwalające ocenić ilość i stadium rozwoju komórek krwi. Regularnie wykonywane badania ultrasonograficzne brzucha i węzłów chłonnych pozwalają wcześniej wykryć zmiany, które nie dają jeszcze żadnych objawów i są niedostrzegalne w rutynowym badaniu. Według specjalistów z Centrum Zdrowia Dziecka wczesne objawy choroby nowotworowej u dziecka mogą być następujące:

- podwyższona ciepłota ciała bez uchwytnej przyczyny, nawracające infekcje;
- nocne poty;
- zahamowanie lub/i uwstecznienie rozwoju psychoruchowego;
- utrata >10% masy ciała w ciągu 6 miesięcy u starszych dzieci;
- osłabienie;
- drażliwość, zmiana usposobienia.

ALARMUJĄCE OBJAWY CHOROBY NOWOTWOROWEJ U DZIECI	CO MOŻEMY ZROBIĆ, ŻEBY WCZEŚNIE WYKRYĆ NOWOTWÓR U DZIECKA
anemia, wybroczyny, łatwe męczenie się	<b>wykonaj morfologię krwi!</b>
narastające bóle głowy, nudności, poranne wymioty, zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu, utykanie, niedowład	<b>wykonaj tomografię komputerową mózgu!</b>
powiększenie węzłów chłonnych, duszność, chrypka, kaszel bez cech infekcji	<b>wykonaj RTG klatki piersiowej!</b>
powiększenie obwodu brzucha, wyczuwalny guz, krwimocz, zaparcia	<b>wykonaj USG jamy brzusznej i miednicy!</b>
narastające bóle kości bez urazu, pojawienie się guzka/guza i jego powiększanie się	<b>wykonaj RTG odpowiedniej okolicy!</b>
zez, biały odbłask źrenicy oka	<b>wykonaj badanie dna oka!</b>
wylewy okularowe, wytrzeszcz gałek ocznych	<b>zgłoś się do pediatry onkologa!</b>

Opracowano na podstawie [www.czd.waw.pl](http://www.czd.waw.pl)

Rodzice zaniepokojeni stanem zdrowia dziecka lub chcący dowiedzieć się więcej na temat profilaktyki nowotworowej, mogą korzystać z konsultacji pediatrów onkologów.

#### PORADNIE ONKOLOGICZNE

##### BIELANY

##### Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

Poradnia Hematologiczna dla Dzieci  
ul. Ceglowska 80  
tel. 22 569 04 70, 22 569 05 00  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

##### ŚRÓDMIEŚCIE

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny  
Poradnia Onkologiczna  
Poradnia Hematologiczna  
ul. Żwirki i Wigury 63a  
tel. 22 317 91 88 (89), 22 317 96 21  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

##### WAWER

##### Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Onkologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
al. Dzieci Polskich 20  
tel. 22 815 70 48  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

##### WOLA

Instytut Matki i Dziecka  
Poradnia Onkologiczna dla Dzieci  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 70 50 (51)  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

### Kardiologia

W okresie dojrzewania u twojego juniora mogą wystąpić zaburzenia w krążeniu. Gdy dziecko źle znosi wysiłek fizyczny, szybko się męczy, omdlewa, jest blade, ma zimne dłonie i stopy, należy porozmawiać z pediatrą bądź zasięgnąć porady kardiologa. Dolegliwości w większości przypadków są przejściowe i ustępują wraz z wyrównaniem dysproporcji w rozwoju poszczególnych części układu krążenia. Może się jednak okazać, że do czasu osiągnięcia równowagi dziecko będzie musiało nieco skorygować tryb życia, dostosować swoją aktywność fizyczną do możliwości swojego ciała. Lekarz określi, jaki rodzaj i intensywność wysiłku jest dla dziecka właściwy i w razie konieczności wypisze stosowne zalecenia, które będą musiały być respektowane na zajęciach wychowania fizycznego.

#### PORADNIE KARDIOLOGICZNE

##### MOKOTÓW

##### SZPZLO Warszawa Mokotów

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Kielecka 27  
tel. 22 849 96 81 w. 101, 22 646 54 36  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

##### OCHOTA

##### Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Żwirki i Wigury 63a  
tel. 22 317 91 88 (89), 22 317 96 21  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

##### PRAGA POŁUDNIE

##### Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza

Poradnia Kardiologiczna  
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

##### PRAGA PÓŁNOC

##### SZPZLO Warszawa Praga Północ

Gabinet Kardiologii Dziecięcej  
ul. Dąbrowszczaków 5a  
tel. 22 619 34 81 w. 8, 22 619 28 40  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

##### ŚRÓDMIEŚCIE

##### Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLeK” SPZOZ

Gabinet Kardiologiczny dla Dzieci  
ul. Koszykowa 78  
tel. 22 429 11 16, 22 429 11 03 (do 06)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

##### Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ

Poradnia Kardiologiczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

##### Medservice s.c.

Prywatna Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci  
ul. Świętokrzyska 18  
tel. 22 829 92 56 (do 58), 722 300 034  
[www.medservice.net.pl](http://www.medservice.net.pl)

##### TARGÓWEK

##### NZOZ Ezmed

Ewa Zielińska Gabinet Lekarski  
Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci  
ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 740 16 05

##### Katarzyna Zielińska Clinical Med

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci  
ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 71

##### URSYNÓW

##### Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci (konsultacje)  
Pasaż Ursynowski 9  
tel. 22 270 30 20 (21)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

##### WAWER

##### Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Kardiologiczna  
al. Dzieci Polskich 20, bud. C  
tel. 22 815 17 09  
infolinia 801 051 000, 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

##### ŻOLIBÓRZ

##### SPZZLO Warszawa Żoliborz

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci  
ul. W. Kochowskiego 4  
tel. 22 839 47 36  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

**Urazy**

Duża aktywność ruchowa, uprawianie sportów, udział w zabawach grupowych narażają juniora na urazy i kontuzje. Najczęstsze urazy – otarcia, zadrapania i drobne skaleczenia – wymagają starannego oczyszczenia rany wodą, odkażenia środkiem dezynfekującym oraz założenia odpowiedniego opatrunku. Interwencja specjalisty jest konieczna, gdy dziecko zrani się w głowę lub gdy rana jest większa. Nasz niepokój powinny budzić rany spowodowane ugryzieniami zwierząt, a także zabrudzenie rany ziemią, żwirami lub rdzą ze względu na możliwość przedostania się do organizmu laseczki tężca. Do kontuzji najczęściej dochodzi wskutek braku rozgrzewki oraz niedostosowania obciążeń do możliwości młodego organizmu. Najczęstsze kontuzje to stłuczenia, nadwyreżenia, skręcenia i naciągnięcia mięśni, rzadziej złamania. Stłuczenie zwykle wymaga jedynie okładów chłodzących. Poważniejsze urazy – skręcenie, zwinięcie stawu czy złamanie – wymagają natychmiastowej pomocy lekarza ortopedy. Po zastosowaniu miejscowego leczenia przeciwbólowego i przeciwobrzękowego powinniśmy udać się do lekarza.

**PORADNIE CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ****BIAŁOLEKA****SPZOZ Warszawa Białołęka**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
Poradnia Ortopedyczna  
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16 (00)  
[www.zozbialoleka.waw.pl](http://www.zozbialoleka.waw.pl)

**BIELANY****Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**

Przychodnia Przychodnia, Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 01 81  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

**MOKOTÓW****Centralny Szpital Kliniczny MSW**

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna  
ul. Wołoska 137  
tel. 22 508 20 00, 22 508 15 52  
[www.cskmswia.pl](http://www.cskmswia.pl)

**Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher**  
Poradnia Ortopedyczna  
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91, 22 844 20 32  
[www.instytutreumatologii.pl](http://www.instytutreumatologii.pl)

**Szpital Czerniakowski SPZOZ**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13  
[www.szpitalczerniakowski.waw.pl](http://www.szpitalczerniakowski.waw.pl)

**Medikar Sp. z o.o.**

Poradnia Ortopedyczna  
ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 33 (37)  
[www.medikar.pl](http://www.medikar.pl)

**NZOZ Carolina Medical Center**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Pory 78, tel. 22 355 82 00  
[www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)

**Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**

Poradnia Ortopedyczna  
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

**OCHOTA****Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

Centrum Leczenia Obrażeń  
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej dla Dzieci  
ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 16 12  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Fundacja Rozwoju Medycyny Sportowej**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Wawelska 5, tel. 22 592 93 00 (93)  
[www.fims.pl](http://www.fims.pl)

**Mazowiecki Szpital Chirurgii Urazowej**

św. Anny Sp. z o.o.  
Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Barska 16/20, tel. 22 579 53 79  
[www.wscu-barska.pl/](http://www.wscu-barska.pl/)

**PRAGA POŁUDNIE****Reh-Medica Centrum Rehabilitacji**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej dla Dzieci  
ul. Mładzka 27a, tel. 22 613 76 81  
[www.reh-medica.pl](http://www.reh-medica.pl)

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

Poradnia Chirurgii i Urazowo-Ortopedycznej  
ul. gen. L. Kickiego 24  
tel. 22 810 25 95, 22 810 54 14  
[www.szpzo.praga-pld.pl](http://www.szpzo.praga-pld.pl)

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Niekańska 4/24  
tel. 22 617 11 92, 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

**Wojskowy Instytut Medyczny**

ul. Szaserów 128  
• Poradnia Chirurgii Urazowej  
tel. 261 818 408 (409), 261 817 666  
• Poradnia Traumatologii i Ortopedii  
tel. 261 816 305, 261 817 666  
[www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl)

**Centrum Medyczne Saska Kępa**

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna  
ul. Marokańska 16  
tel. 22 610 10 57, 22 672 78 57, 22 678 78 57  
[www.cm-saska-kepa.pl](http://www.cm-saska-kepa.pl)

**PRAGA PÓŁNOC****SZPZLO Warszawa Praga Północ**

Gabinet Ortopedyczny dla Dzieci  
ul. Dąbrowszczaków 5a  
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81 w. 8  
[www.szpzo.pl](http://www.szpzo.pl)

**Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85  
[www.szpitalpraski.pl](http://www.szpitalpraski.pl)

**Centrum Medyczne Polmed SA**

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna  
ul. Targowa 24, tel. 22 100 63 78  
[www.polmed.pl](http://www.polmed.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE****Szpital Solec Sp. z o.o.**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Solec 99, tel. 22 625 01 28, 22 625 05 23  
[www.cmsolec.pl](http://www.cmsolec.pl)

**Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego Meditrans SPZOZ**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 13 55  
[www.meditrans.waw.pl](http://www.meditrans.waw.pl)

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SPZOZ**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Koszykowa 78  
tel. 22 429 11 16, 22 429 11 03 (do 06)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Nowowiejska 31  
tel. 22 526 44 44, 698 631 739  
[www.spl.pl](http://www.spl.pl)

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
• ul. W. Lindleya 4, tel. 22 502 16 12  
• ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. M. Kopernika 43, tel. 22 830 53 10, 22 830 54 25  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

**ZOZ Starówka**

Poradnia Chirurgii Ortopedycznej  
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02  
[www.starowkanzoz.pl](http://www.starowkanzoz.pl)

**TARGÓWEK****SZPZLO Warszawa Targówek**

Poradnia Ortopedyczna  
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

**Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie Sp. z o.o.**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. L. Kondratowicza 8  
tel. 22 326 55 74, 22 326 52 26, 22 326 52 59  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)

**URSYNÓW****SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna  
ul. Na Uboczu 5  
tel. 22 649 65 02 w. 107, 120, 22 648 00 68  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

**Lux-Med Sp. z o.o.**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Puławska 455, tel. 22 431 20 59  
[www.luxmed.pl](http://www.luxmed.pl)

**Niepubliczny Zespół Lecznico-Rehabilitacyjny**

Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o.  
Poradnia Ortopedyczna  
ul. W. Surowieckiego 8, tel. 22 370 27 68  
[www.ckr.pl](http://www.ckr.pl)

**WAWER****Międzyleski Szpital Specjalistyczny**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48  
[www.mssw.pl](http://www.mssw.pl)

**SZPZLO Warszawa Wawer**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

**WOLA****Instytut Matki i Dziecka**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 71 63  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

**Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.**

Poradnia Ortopedyczna  
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (15)  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Płocka 49, tel. 22 632 15 37  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

**ŻOLIBORZ****SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. K. Szajnochy 8  
tel. 22 833 58 80, 22 833 14 70 (do 75) w. 0667  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 873  
[www.wiml.waw.pl](http://www.wiml.waw.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

## Odżywianie i zaburzenia odżywiania

Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole następuje pogorszenie sposobu żywienia się dzieci i młodzieży. Zjawisko to nasila się z wiekiem. Wynika to z planu zajęć w szkole, jak również częściowego usamodzielnienia się dzieci, które coraz częściej same decydują o wyborze żywności i sposobie żywienia, niewiele wiedząc o potrzebach organizmu i skutkach nieprawidłowego żywienia. Jednocześnie szkoła często nie zapewnia uczniom możliwości zjedzenia drugiego śniadania na przerwie śniadaniowej, a w asortymencie sklepików szkolnych nie ma produktów śniadaniowych, takich jak: kanapki, mleczne napoje, serki itp. Nawet najbardziej obfite pierwsze śniadanie zjedzone w domu nie zaspokaja potrzeb młodego organizmu przez cały czas pobytu w szkole. Ten zapas energii wystarcza jedynie na 2,5-3 godziny. Jeszcze gorzej przedstawia się sprawa, gdy dziecko nie je śniadania w domu lub zastępuje je tylko drobną przekąską. Uczucie głodu obniża zdolność koncentracji uwagi, aktywność ucznia, pogarsza jego nastrój i samopoczucie. Głód zwiększa również drażliwość dzieci i młodzieży, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami. Jest to związane między innymi z obniżeniem stężenia glukozy we krwi, szczególnie niezbędnej dla pracy mózgu. Ponadto, jak wynika z badań uczniowie, którzy nie spożywali posiłków w szkole, częściej odczuwali osłabienie, rozdrażnienie, gorzej wywiązywali się ze swoich obowiązków aniżeli uczniowie regularnie spożywający posiłki w szkole. Dowodzi to i jednocześnie wyjaśnia, jak ważnym i niezbędnym jest posiłek zjedzony w szkole. Wyrównuje on straty energii, uzupełnia zasób składników pokarmowych, regeneruje siły i przywraca aktywność intelektualną ucznia.

Najkorzystniejsze dla dzieci jest zapewnienie im w czasie pobytu w szkole możliwości zjedzenia bez pośpiechu oraz jednorazowe łyżeczki i widelczyki, serwetki. Jeśli rano mamy mało czasu, II śniadanie przygotowujemy wieczorem i włożymy je do lodówki. Poniżej kilka propozycji, co możemy przygotować. Dobrym rozwiązaniem są kanapki. Najlepiej jest przygotować je wykorzystując pieczywo pełnoziarniste, razowe, bogate w białko pokarmowe, np. bułki z ziarnami, żytnie, owsiane, grahamki cienko smarowane masłem z dodatkiem produktów białkowych – wysokiej jakości wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest dodatek warzyw w postaci, np. liści sałaty, krążków papryki, plasterków ogórka, pomidora, rzodkiewki, posiekanego szczypiorku. Bardzo dobrym składnikiem

### Jak to zrobić?

Choć wymaga to nieco pracy, własnoręcznie przygotowane śniadanie dla naszego dziecka i zachęcanie go do zjedzenia tego posiłku w szkole może być naszym wkładem nie tylko w jego zdrowie, ale również w jego sukcesy szkolne. Nie wszyscy pamiętamy o tym, że nauka to naprawdę ciężka praca. Na początek zaopatrzmy się w spore pudełko z miękką uszczelką, zapobiegającą wyciekaniu np. sosu oraz jednorazowe łyżeczki i widelczyki, serwetki. Jeśli rano mamy mało czasu, II śniadanie przygotowujemy wieczorem i włożymy je do lodówki. Poniżej kilka propozycji, co możemy przygotować. Dobrym rozwiązaniem są kanapki. Najlepiej jest przygotować je wykorzystując pieczywo pełnoziarniste, razowe, bogate w białko pokarmowe, np. bułki z ziarnami, żytnie, owsiane, grahamki cienko smarowane masłem z dodatkiem produktów białkowych – wysokiej jakości wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest dodatek warzyw w postaci, np. liści sałaty, krążków papryki, plasterków ogórka, pomidora, rzodkiewki, posiekanego szczypiorku. Bardzo dobrym składnikiem

kanapek mogą być również różnego rodzaju pasty, np. z fasoli, ciecioriki, soczewicy, oliwek, jajek czy też ryb. Innymi atrakcyjnymi propozycjami na drugie śniadanie mogą być kasze, np. jaglana, kuskus z warzywami lub owocami; sałatki: warzywna z dodatkiem sera, mięsa lub jajka; owocowa z twarogiem lub jogurtem; kubek koktajlu owocowo-mlecznego z orzechami; musli i kubek jogurtu wymieszane tuż przed zjedzeniem, a do tego owoce sezonowe. Dzieci często lubią jeść pokrojone kawałki warzyw i owoców bez żadnych dodatków i takie wkładamy im do pudełka. Do posiłku dzieci powinny wypijać napój np. mleczny (mleko, kefir, jogurt, maślanka), świeży sok owocowy, warzywny, wodę mineralną lub herbatę ziołową, owocową. Ważne, aby śniadanie było urozmaicone, kolorowe i atrakcyjne dla dziecka.

Przykładowe zestawy śniadaniowe:

- Chleb razowy z masłem, sałata, pieczone mięso, papryka, jabłko, sok porzeczkowy;
- Kajzerka, masło pietruszkowe, ryba wędzona, ogórek kiszony, jabłko, sok pomidorowy;
- Musli, jogurt naturalny, suszone owoce, marchewka pokrojona w słupki, woda;
- Chleb z ziarnami, masło, sałata (pomidor, ser mozzarella, zioła), sok pomarańczowy;
- Pasztecik z farszem mięsnym, banan, sok marchewkowy;
- Bułeczka drożdżowa, owoce sezonowe, garść orzechów, jogurt;
- Chleb chrupki, serek ziarnisty, rzodkiewki, sok pomarańczowy;
- Chleb razowy z masłem, sałata warzywna z jajkiem, sok jabłkowy;
- Grahamka, twaróg, pomidor, papryka, szczypiorek, mandarynki, woda;
- Rogal, serek waniliowy, kiwi, sok warzywny;
- Grzanki, kabanos, słupki sera żółtego, ogórka, papryki; sok marchewkowo-bananowy;
- Chleb żytni, pasta z fasoli (fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka), papryka, jabłko, herbata;
- Kasza z warzywami, jogurt, woda.

Tak przygotowane śniadanie dziecko może przynieść z domu, ale powinno mieć też możliwość zakupu go w szkolnej stołówce lub sklepiku. Czasem dajemy dziecku kilka złotych na bułkę i sok/wodę. Niejednokrotnie dzieci, zachęcane przez sprzedawcę lub kolegów, przeznaczają pieniądze na zakup batoników, gumy do żucia czy innych bezwartościowych z punktu widzenia potrzeb organizmu słodyczy. Często jest to spowodowane brakiem kanapek, jogurtów czy owoców w asortymencie sklepiku, ale również małą wiedzą o żywieniu lub po prostu wpływem środowiska. Dostępność produktów śniadaniowych na terenie szkoły zależy od dyrekcji i nas – rodziców. Dobre przykłady pokazują, że jest to możliwe, a wiele szkół już wprowadziło swoje rozwiązania. Od września 2014 r. dyrektorzy warszawskich szkół wdrażają zalecenia dotyczące organizacji żywienia, w tym m.in. długości przerwy śniadaniowej i obiadowej, sposobu spożywania posiłków, asortymentu sklepiku, bufetu i automatu sprzedającego, dostępności bezpłatnej wody do picia. Szczegółowe zalecenia dotyczące organizacji żywienia w warszawskich przedszkolach i szkołach oraz lista produktów spożywczych polecanych do sklepiku i tych, które warto ograniczyć, jest dostępna na stronie: [www.wiemcojem.um.warszawa.pl](http://www.wiemcojem.um.warszawa.pl).

Nadwaga i otyłość, czyli nadmiar tkanki tłuszczowej w stosunku do beztłuszczowej masy ciała (tj. masy kości, mięśni, narządów wewnętrznych oraz wody), dotyka coraz młodsze osoby. Do oceny prawidłowej wagi naszego dziecka możemy posłużyć się siatkami centylowymi, które można znaleźć w książeczkach zdrowia dziecka oraz na stronach internetowych. Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, choć i tego nie można lekceważyć, ponieważ ma niebagatelne znaczenie w rozwoju samooceny dziecka. Z otyłością wiążą się również poważne problemy zdrowotne w przyszłości, m.in. przedwczesne zwyrodnienia stawów, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, bezdech nocny i inne. Dlatego nadmiernemu przyrostowi masy ciała, zwłaszcza u dzieci, trzeba zapobiegać. Zadbaj o prawidłową dietę całej rodziny. Zwróć uwagę na to, co twoje dziecko je między posiłkami, czy w jego diecie nie ma zbyt wielu słodyczy i słodkich napojów. Zobacz, co znajduje się na półkach sklepiku szkolnego i w automatach sprzedających. Ważna jest również aktywność fizyczna, codzienny wysiłek fizyczny dostosowany do wieku i stopnia rozwoju dziecka oraz odpowiednia ilość snu.

Ważne jest, aby dziecko jadło zgodnie ze swoimi potrzebami i możliwościami, ale również zaleceniami żywieniowymi. Ogólne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży opracowane przez Instytut Żywności i Żywnienia w Warszawie są następujące<sup>2</sup>:

1. Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów powinni spożywać 4-5 posiłków dziennie z zachowaniem równomiernych przerw między nimi.
2. Przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole.
3. Codzienna dieta powinna zawierać różnorodne produkty spożywcze.
4. Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
5. Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład każdego posiłku.
6. Dzieci i młodzież powinny spożywać 3-4 szklanki mleka codziennie, z czego część należy zastąpić produktami mlecznymi, takimi jak kefir, jogurt, maślanka, sery.
7. Należy ograniczyć spożywanie tłustego mięsa zwierząt rzeźnych zastępując go drobiem i rybami oraz chudymi wędlinami.
8. Tłuszcz, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, oraz produkty zawierające dużo cholesterolu powinny być spożywane przez dzieci i młodzież w umiarkowanych ilościach.
9. Produkty, których nie należy polecać dzieciom, to: frytki, hamburgery, cheeseburgery, pizza, chipsy, ciastka, torty i słodczyce ze względu na dużą zawartość w nich tłuszczu i/lub cukru.
10. Należy pamiętać o ograniczeniu spożycia soli kuchennej, słonych przekąsek i potraw.

#### PORADNIE DIETETYCZNE

##### Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, Poradnia Dietetyczna

ul. Nowoursynowska 159c, tel. 22 593 70 20, [www.poradnia\\_dietetyczna.sggw.pl](http://www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl)

##### Instytut Matki i Dziecka Poradnia Gastroenterologiczna

ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 66, [www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

##### Instytut – „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”, Poradnia Żywnienia

al. Dzieci Polskich 20, tel. 815 72 79, [www.czd.pl](http://www.czd.pl)

#### Kampania „Wiem, co jem”

Kampania jest organizowana przez Urząd m.st. Warszawy pod patronatem merytorycznym Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Celem kampanii jest organizacja prawidłowego żywienia dzieci w placówkach oświatowych oraz edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży. W ramach działań opracowano i wydano publikację z 60 propozycjami jadłospisów dla dzieci w przedszkolach i szkołach podstawowych przekazaną miejskim intendencjom. Opracowano listę produktów polecanych do sklepików szkolnych, zalecenia dotyczące II śniadań. Z zakresu edukacji prozdrowotnej kolejne roczniki drugoklasistów otrzymują książeczkę „Wiem, co jem – zasady żywienia dla dzieci”, w szkołach organizowane są warsztaty gotowania dla dzieci, a intendenci podnoszą swoje kwalifikacje w zakresie planowania jadłospisów zgodnie z aktualnymi zaleceniami dietetycznymi. W wielu szkołach dyrektorzy wprowadzili dłuższe przerwy śniadaniowe oraz zmienili asortyment szkolnego sklepiku. Więcej informacji na stronie [www.wiemcojem.um.warszawa.pl](http://www.wiemcojem.um.warszawa.pl).

#### Zaburzenia odżywiania

W okresie dzieciństwa i dojrzewania mogą się ujawnić rozmaite zaburzenia odżywiania. Często są mylnie diagnozowane lub w ogóle nie są rozpoznawane. Najczęstsze zaburzenia odżywiania, które dotyczą dzieci w wieku od 5. do 16. roku życia, to anoreksja i bulimia. Często występują również zaburzenia emocjonalne polegające na unikaniu spożywania pokarmów, odżywianie wybiórcze czy syndrom odmawiania przyjmowania pokarmów.

##### • Anoreksja i bulimia

Anoreksja to zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi. Osoba chora na anoreksję lub bulimię ma zaburzony obraz własnego ciała oraz nieprawidłową percepcję wagi. Anorektyk traci

<sup>2</sup>„Obiady szkolne” pod redakcją prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2008.

na wadze przez unikanie jedzenia, celowe zwracanie pokarmów, nadmierne ćwiczenia fizyczne, nadużywanie środków powodujących oczyszczanie organizmu z pożywienia. Bulimię charakteryzują naprzemiennie powtarzające się napady przejadania się i oczyszczania organizmu z pożywienia. Obydwie choroby prowadzą do skrajnego wyniszczenia organizmu, niekiedy kończącego się śmiercią chorego. Rodzicom dość trudno rozpoznać wczesne objawy anoreksji i bulimii u dorastających dzieci, a sami chorzy na różne sposoby kamuflują swoje problemy. Anoreksja i bulimia to nie tylko jednostki chorobowe. Dla niektórych chorych to niekiedy specyficzny styl życia czy wręcz ideologia pozwalająca wyróżnić się wśród rówieśników. Masz podstawy podejrzewać, że dziecko cierpi na anoreksję lub bulimię, jeśli straciło na wadze, unika spożywania wspólnych posiłków, po posiłku zamyka się w łazience, a po wyjściu z łazienki ma przekrwione, zażawione oczy (wysięk po prowokowanych wymiotach), zna na pamięć wartość kaloryczną większości produktów spożywczych oraz obsesyjnie myje zęby. Unikanie jedzenia może mieć rozmaite przyczyny, ale zawsze powinno być dokładnie zdiagnozowane. Jeśli Twoje dziecko ogranicza dietę do wybiórczych produktów, to nie jest to jeszcze powód do niepokoju.

##### • Terapia zaburzeń odżywiania

Zaburzenia odżywiania mają różne podłoże i wymagają indywidualnego podejścia do każdego pacjenta, dlatego i sposoby leczenia są różne. Pierwszym krokiem jest wizyta u psychologa lub psychiatry. Zdiagnozuje on chorobę, oceni stopień jej zaawansowania i zagrożenia. W niektórych przypadkach stały kontakt z lekarzem i pomoc rodziny wystarczają, by dziecko wyzdrowiało. Tak zdarza się jednak przede wszystkim we wczesnym stadium choroby, gdy organizm nie jest jeszcze wycieńczony, a chore dziecko chętnie współpracuje z terapeutą. Jeżeli lekarz trafia na opór i widzi, że w domowych warunkach bardzo trudno osobie chorej się przełamać i zmienić chorobowe nawyki jedzeniowe, kieruje ją do szpitala. Najlepiej, jeżeli jest to oddział nerwic z pododdziałem zaburzeń odżywiania. Czasami konieczne jest leczenie w zamkniętym oddziale psychiatrycznym.

##### • Przyczyny somatyczne zaburzeń łaknienia

Każdemu człowiekowi zdarzają się okresy, kiedy ma mniejszą chęć do jedzenia. Jeśli dziecko z jakiegoś powodu zjadło mniej niż zwykle, nie jest to jeszcze powód do niepokoju. Należy zainteresować się problemem wtedy, gdy gorszy apetyt trwa dłuższy czas bądź zmiana nastąpiła nagle i jest znacząca. Należy też pamiętać, że nie każde zaburzenie łaknienia u dziecka ma podłoże emocjonalne. Utrata apetytu może mieć przyczynę w rozwijającej się chorobie somatycznej. Zwykle towarzyszy infekcjom wirusowym, zatruciom pokarmowym, infekcjom układu moczowego oraz anemii. Może też być pierwszym objawem alergii pokarmowej czy celiakii (coraz częściej diagnozowanej u starszych dzieci, młodzieży, a nawet dorosłych). Dziecku, które z niewyjaśnionych przyczyn straciło chęć do jedzenia, powinno się wykonać ogólne badanie krwi i moczu, zanim zasięgniętych poradę psychologa. Ośrodek Rozwoju Edukacji dysponuje poradnikiem pt. „Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej”. Publikacja przeznaczona jest dla wszystkich typów szkół, a korzystać z niej mogą nie tylko nauczyciele, pielęgniarki szkolne, ale także rodzice uczniów. Zapotrzebowanie na bezpłatny poradnik można zgłaszać na adres: [valentina.todorovska@ore.edu.pl](mailto:valentina.todorovska@ore.edu.pl) lub [bozena.jodczyk@ore.edu.pl](mailto:bozena.jodczyk@ore.edu.pl). Materiał w formie elektronicznej dostępny jest na stronie Wydziału Wychowania i Profilaktyki [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl) w zakładce: Promocja zdrowia w szkole/Materiały do pobrania/Edukacja zdrowotna.

Konsultacja: dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. SGGW

#### PLACÓWKI LECZENIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

##### Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

Oddział Kliniczny Psychiatrii  
ul. Żwirki i Wigury 63a, tel. 22 317 92 51  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

##### Instytut Psychiatrii i Neurologii

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży  
ul. Jana III Sobieskiego 9  
tel. 22 458 28 00, 22 458 25 00  
[www.ipin.edu.pl](http://www.ipin.edu.pl)

## Zdrowe zęby

Z roku na rok rośnie w Polsce liczba dzieci chorych na chorobę próchnicową. Choroba atakuje nie tylko zęby, jej powikłania sprzyjają także innym ciężkim chorobom, np. serca. Przyczyną choroby próchnicowej są złe nawyki żywieniowe (wszechobecny cukier), złe nawyki higieniczne i brak regularnej opieki stomatologicznej. Właściwa profilaktyka stanowi tani i skuteczny sposób zapobiegania chorobie próchnicowej, a podstawową metodą jej zapobiegania jest szczotkowanie zębów pastą z fluorem co najmniej dwa razy dziennie oraz kontrola diety (ograniczenie spożycia produktów zawierających węglowodany). Bardzo istotne jest, w jakiej postaci i jak często są spożywane pokarmy zawierające cukier. Od konsystencji pokarmu zależy, jak długo utrzymuje się on na zębach. Ciągłe podjadanie słodkich przekąsek między posiłkami oraz picie słodzonych napojów naraża zęby na stałe działanie kwasów i trwałe uszkodzenia szkliwa. Szczotkowanie zębów po każdym posiłku przez 2-3 minuty umożliwia usunięcie z powierzchni zębów złogów bakteryjnych oraz utrzymanie poziomu fluoru wystarczającego do stymulacji procesów remineralizacji w tkankach zęba w momencie zadziałania kwasów. Polecane przekąski to surowe warzywa. Zabiegi profilaktyczne refundowane przez NFZ to:

- Lakowanie bruzd i szczelin zębów szóstych (jednokrotne). Zabieg wykonuje się bezpośrednio po wyrznięciu się zęba. Uszczelnianie bruzd jest możliwe, gdy bruzdy są wolne od próchnicy. Należy pamiętać, że utrzymywanie się laku na zębach powinno się kontrolować. Lakowanie refundowane jest do 7. roku życia dziecka, a zatem powinno się skorzystać z tej opcji dość szybko.
- Lakierowanie, czyli pokrywanie zębów lakierem fluorowym uodparniającym na chorobę próchnicową, dotyczy zębów wyrzniętych, wyleczonych, zdrowych – czyli bez choroby próchnicowej. Bezpłatnie można lakierować zęby 4 razy w roku do 18. roku życia dziecka.

*Konsultacja: dr n. med. Anna Gordon*

Od 2007 r. m.st. Warszawa realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”. W latach 2007-2015 odsetek wykrytej próchnicy sięgał 62%.

### GABINETY STOMATOLOGICZNE

#### BEMOWO

##### Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 261  
[www.plwat.pl](http://www.plwat.pl)

#### SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 665 40 50 w. 22  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

#### BIELANY

##### NZOZ Przychodnia Medyczna Medic Dental

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. J. Kochanowskiego 45 paw. 1, tel. 22 639 80 36  
[www.medicdental.com.pl](http://www.medicdental.com.pl)

#### MOKOTÓW

##### Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Etiudy Rewolucyjnej 48, tel. 22 270 30 60 (61)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

#### NZOZ Coverdent

Przychodnia Stomatologiczna  
ul. Różana 37, tel. 22 845 01 45  
[www.coverdent.cdx.pl](http://www.coverdent.cdx.pl)

#### OCHOTA

##### SZPZLO Warszawa Ochota

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Sanocka 6  
tel. 22 823 05 45, 22 823 15 41  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

#### Warszawskie Centrum Zdrowia Sp. z o.o.

Gabinet Stomatologiczny  
ul. Nowogrodzka 76, tel. 22 857 30 14  
[www.wcz.waw.pl](http://www.wcz.waw.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

##### Centrum Medyczne Rodzinnej

Poradnia Stomatologii Dziecięcej  
ul. Chrzanowskiego 8a, tel. 22 590 57 80  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

#### Imari Przychodnia Stomatologiczna

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
al. Stanów Zjednoczonych 32 lok. 16  
tel. 22 810 10 10  
[www.imari.pl](http://www.imari.pl)

#### NZOZ Lecznica Stomatologiczna Gocław

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5  
tel. 22 671 46 65, 22 671 11 78  
[www.stomatologiagoclaw.pl](http://www.stomatologiagoclaw.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

##### Corten Medic Praga Tomasz Sikora Sp. j.

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Kijowska 1, tel. 22 270 30 71  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

##### Centrum Medycyny Rodzinnej

Poradnia Stomatologii Dziecięcej  
ul. Poznańska 17, 22 628 35 88  
• ul. Chrzanowskiego 8a, tel. 22 590 57 80  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

#### NZOZ Centrum Medyczne WUM

Poradnia Stomatologiczna  
ul. E. Plater 21, Tel. 22 112 09 21  
[www.cmwum.pl](http://www.cmwum.pl)

#### Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Zakład Stomatologii Dziecięcej  
ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 14  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

#### SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Stomatologiczna  
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

#### URSUS

##### Centrum Medyczne Kardiomed

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. A. Prystora 8, tel. 22 434 08 00  
[www.cmkardiomed.pl](http://www.cmkardiomed.pl)

#### NZOZ Centrum Stomatologiczne

Skorosze-Lecznica  
ul. J. Chełmońskiego 2/1, tel. 22 303 92 92  
[www.css-skorosze.pl](http://www.css-skorosze.pl)

#### URSYNÓW

##### Lecznica Ursynów Stoklosy

Zespół Lekarzy Specjalistów Sp. z o.o.  
Poradnia Stomatologiczna  
ul. Symfonii 2  
tel. 22 643 79 19  
[www.ursynow-specjalisci.pl](http://www.ursynow-specjalisci.pl)

#### NZOZ Stomatologia Rodzinna

Poradnia Stomatologiczna  
ul. S. Herbsta 1, tel. 22 424 31 75

#### WAWER

##### Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
al. Dzieci Polskich 20  
tel. 22 815 13 15  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

#### SZPZLO Warszawa Wawer

Poradnia Stomatologiczna „Zerzeń”  
Trakt Lubelski 167, tel. 22 615 64 88  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

#### WOLA

##### Demed Tomasz Czechowski

Poradnia Stomatologiczna  
ul. Esperanto, tel. 22 487 87 52  
[www.centrumdemed.pl](http://www.centrumdemed.pl)

#### Lecznica Stomatologiczna Miły Uśmiech

al. Jana Pawła II 65, tel. 22 636 90 37

#### Stomatologia Koło-Dent

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Górczewska 114a  
tel. 22 877 11 55  
[www.kolodent.pl](http://www.kolodent.pl)

#### ŻOLIBORZ

##### Elle-Med Centrum Medyczne

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Gdańska 3, tel. 22 832 25 85  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

#### SPZLO Warszawa Żoliborz

Poradnia Stomatologiczna  
ul. W. Kochowskiego 4  
tel. 22 839 47 36  
[www.spzlo.pl](http://www.spzlo.pl)

źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)



### • Wady zgryzu

Wady zgryzu to zaburzenia dotyczące wzajemnego stosunku łuków zębowych: szczęki i żuchwy. Po wyrośnięciu wszystkich zębów mlecznych łuki zębowe powinny mieć kształt zbliżony do półkola, przy czym zarys łuku górnego powinien być nieco większy od dolnego; siekacze powinny być ustawione pionowo, a między zębami muszą być zachowane punkty stykowe. Prawidłowe ukształtowanie zgryzu powinno być ocenione przez lekarza ortodonta. Nieprawidłowy zgryz wymaga korekcji! W ramach gwarantowanych świadczeń stomatologicznych dzieci mają zapewnione leczenie ortodontyczne wad zgryzu z zastosowaniem aparatu do zdejmowania jedno- lub dwuszczękowego do ukończenia 12. roku życia. Kontrolę wyników po zakończeniu leczenia, w tzw. okresie retencji, do ukończenia 13. roku życia, ale dotyczy to wyłącznie dzieci leczonych w ramach świadczeń gwarantowanych. Zaopatrzeniem dziecka w aparat zajmuje się lekarz ortodonta. Do 12. roku życia aparaty są całkowicie refundowane przez NFZ. Raz w roku zapewniona jest także naprawa aparatu. W przypadku zakupu aparatu w gabinecie prywatnym, nie przysługują dziecku bezpłatne wizyty kontrolne, mimo że nie ukończyło jeszcze 13. roku życia. Powyżej 13. roku życia aparaty ortodontyczne muszą być już całkowicie finansowane przez rodzica lub opiekuna. Nie przysługuje wymiana i naprawa aparatu ortodontycznego uszkodzonego z powodu nieprawidłowego użytkowania.

### GABINETY ORTODONTYCZNE

#### BEMOWO

**Niebo-Dent s.c.**  
Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Górczewska 222 lok.212  
tel. 668 137 568

#### NZOZ Lek-Med

- Poradnia Ortodontyczna  
ul. Synów Pułku 9, tel. 22 665 08 08
- Filia nr 2 Poradnia Ortodontyczna  
ul. mjr. H. Sucharskiego 1, tel. 22 664 64 38  
[www.lek-med.waw.pl](http://www.lek-med.waw.pl)

**Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ**  
Poradnia Ortodoncji  
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 261  
[www.plwat.pl](http://www.plwat.pl)

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. gen. W. Czumy 1  
tel. 22 664 58 93, 22 666 10 14  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

#### BIELANY

**NZOZ Proteticus**  
ul. S. Żeromskiego 13  
tel. 22 835 02 17

#### MOKOTÓW

**Bo-Dent Przychodnia Stomatologiczna**  
Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. Obrzeźna 1/U8  
tel. 22 647 37 38

#### Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora

- Poradnia Ortodontyczna  
ul. Z. Modzelewskiego 58, tel. 22 270 30 10 (11)
- Poradnia Ortodontyczna  
ul. Etiudy Rewolucyjnej 48, tel. 22 270 30 60 (61)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**NZOZ Przychodnia Stomatologiczna Coverdent**  
ul. Różana 37, tel. 22 845 01 45  
[www.coverdent.cdx.pl](http://www.coverdent.cdx.pl)

#### OCHOTA

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**  
Zakład Ortodoncji  
ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 10 27  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Warszawskie Centrum Zdrowia Sp. z o.o.**  
Gabinet Stomatologiczny  
ul. Nowogrodzka 76, tel. 22 857 30 14  
[www.wcz.waw.pl](http://www.wcz.waw.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

**Elle-Med Centrum Medyczne**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. Chrzanowskiego 8a, tel. 22 590 57 80  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

#### Imari Przychodnia Stomatologiczna

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
al. Stanów Zjednoczonych 32 lok. 16  
tel. 22 810 10 10  
[www.imari.pl](http://www.imari.pl)

**NZOZ Lecznica Stomatologiczna Goćław**  
Ortodoncja  
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5  
tel. 22 671 46 65, 22 671 11 78  
[www.stomatologiagoclaw.pl](http://www.stomatologiagoclaw.pl)

**NZOZ Medicus s.c.**  
Gabinet Stomatologiczny  
ul. Kobielska 62, tel. 22 870 00 84  
[www.medicus-warszawa.com.pl](http://www.medicus-warszawa.com.pl)

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. Korytnicka 42/44, tel. 22 810 70 35  
[www.szplo.praga-pld.pl](http://www.szplo.praga-pld.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

**Corten Medic Praga Tomasz Sikora Sp. j.**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. Kijowska 1, tel. 22 270 30 70 (71)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**  
Zakład Ortodoncji  
ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 10 27  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Mazowieckie Centrum Stomatologii Sp. z o.o.**  
Poradnia Ortodoncji  
ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 556 93 00 (02-04)  
[www.mcs-przychodnia.pl](http://www.mcs-przychodnia.pl)

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SPZOZ**  
Gabinety ortodontyczne  
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 41 (94)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Centrum Medycyny Rodzinnej**  
Poradnia Ortodontyczna  
• ul. Poznańska 17, 22 628 35 88  
• ul. Chrzanowskiego 8a, tel. 22 590 57 80  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

**Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. Krakowskie Przedmieście 24  
tel. 22 270 30 50 (52)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**NZOZ Centrum Medyczne WUM**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. E. Plater 21, tel. 22 112 09 21  
[www.cmwum.pl](http://www.cmwum.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**  
Poradnia Ortodontyczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 96  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. gen. W. Andersa 16, tel. 22 526 44 88  
[www.spl.pl](http://www.spl.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**  
Poradnia Ortodontyczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 96  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

#### URSUS

**Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna Amodent**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. Dzieci Warszawy 29 U11 i 12, tel. 22 303 69 69  
[www.amodent.pl](http://www.amodent.pl)

#### URSYNÓW

**Centrum Medyczne Corten Medic Tomasz Sikora**

- Poradnia Ortodontyczna  
Pasaż Ursynowski 9  
tel. 22 270 30 20/21
- Poradnia Ortodontyczna  
ul. Makolągwy 21/U-4  
tel. 22 412 73 00, 22 412 74 00  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**NZOZ Centrum Stomatologiczne Kal-Dent**  
Gabinet Stomatologiczny  
ul. rtm. W. Pileckiego 132, tel. 22 894 58 68  
[www.kaldent.pl](http://www.kaldent.pl)

#### NZOZ Stomatologia Rodzinna

- Poradnia Ortodontyczna  
ul. S. Herbsta 1, tel. 22 424 31 75
- Poradnia Ortodontyczna  
al. Komisji Edukacji Narodowej 51/U 19  
tel. 22 241 40 40

#### WILANÓW

**Dorota Maciejak Marcin Maciejak**  
Ortodoncja  
ul. Bruzdowa 97 lok. 1, tel. 606 963 933

#### WOLA

**Instytut Matki i Dziecka**  
Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 71 28  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

**NZO Citimedical**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. Młynarska 26/28, tel. 22 862 47 70  
[www.citimedical.pl](http://www.citimedical.pl)

**NZO Medicus s.c.**

Gabinet Stomatologiczny  
ul. Chmielna 100  
tel. 22 394 99 33, 504 954 884  
[www.medicus-warszawa.com.pl](http://www.medicus-warszawa.com.pl)

**NZO Orthovision Przychodnia Stomatologiczna**

Poradnia Ortodoncji  
Skwer kard. S. Wyszyńskiego 5  
tel. 22 403 22 66, 514 247 364  
[www.orthovision.pl](http://www.orthovision.pl)

**NZO Specjalistyczna Poradnia Lekarska**

**Wola Dental Park Sp. z o.o.**  
Gabinet Ortodontyczny  
ul. Mroczna 5a  
tel. 22 771 48 48

**ŻOLIBORZ**

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. W. Kochońskiego 4  
tel. 22 839 47 36, 22 839 13 48  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

**Zdrowie psychiczne**

Zdrowie psychiczne dziecka jest tak samo ważne, jak jego zdrowie fizyczne. Jeśli wydaje ci się, że dziecko jest wyjątkowo przygnębione, lękliwe lub przeciwnie – wyjątkowo pobudzone i agresywne, postaraj się znaleźć przyczynę. W życiu każdego człowieka bywają okresy lepsze i gorsze, jednak pewne symptomy, zwłaszcza te utrzymujące się dłużej, znaczne zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu, powinny wzbudzić zainteresowanie rodziców. Gdy dziecko źle sypia, często miewa koszmary senne, moczy się podczas snu, nieodpowiednio się zachowuje, jest smutne i przygnębione, ma problemy z nawiązywaniem przyjaźni lub jego relacje z otoczeniem się pogarszają, ma problemy z kontrolowaniem agresji czy wręcz próbuje zrobić sobie krzywdę, zgłoś się do psychologa doświadczanego w pracy z dziećmi.

**ADHD**

To skrót od angielskiego Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, co oznacza zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Składają się nań: zaburzenia koncentracji uwagi, nadmierna impulsywność i nadmierna ruchliwość. Do umysłu dziecka z ADHD zewsząd dopływają nowe bodźce, które zaprzatają jego uwagę.

**• Jak pomóc dziecku z ADHD?**

Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko ma ADHD, powinieneś pójść z nim do psychiatry lub psychologa dziecięcego. Warto też szukać pomocy w dzielnicowych poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Poza tym nie możesz zapominać o sobie! Opieka nad dzieckiem z ADHD wymaga wiele cierpliwości i energii! Możesz wziąć udział w grupach psychoedukacyjnych, w których specjaliści omawiają poszczególne problemy oraz w grupach wsparcia.

**Depresja**

Depresja jest zaburzeniem nastroju wpływającym na sposób myślenia i działania. Charakterystyczne dla tego stanu są pesymistyczne odczucia, niska samoocena, brak wiary w siebie i motywacji do działania, izolowanie się od rówieśników, brak dbałości o wygląd zewnętrzny. Dziecku mogą się zdarzać wybuchy złości, agresja, zmienność nastrojów, brak apetytu, skurcze, nudności, bóle brzucha, problemy z koncentracją uwagi, bezsenność, koszmary senne, nawracające myśli o śmierci. Drażliwość i objawy fizyczne są bardziej typowe dla dzieci. Krótkotrwałe pojawienie się jednego z objawów nie oznacza jeszcze depresji. Niepokoić powinna sytuacja, gdy kilka – minimum 5 z wskazanych wyżej symptomów – występuje u dziecka przez dwa tygodnie.

**• W jaki sposób pomóc dziecku choremu na depresję?**

Uważnie obserwuj swoje dziecko, zwróć uwagę jak długo występują niepokojące objawy. W leczeniu depresji niezbędna jest pomoc specjalisty – psychologa, psychiatry (najlepiej dziecięcego) oraz wsparcie rodziny. Czasami stosuje się leczenie farmakologiczne. Najważniejsze jest jednak otoczenie dziecka opieką.

**Pamiętaj: nie wolno bagatelizować problemu!**

**Nieleczona depresja może prowadzić do tragedii!**

**Świadczenia w zakresie zdrowia psychicznego**

Do lekarza psychiatry, w ramach świadczeń refundowanych przez NFZ, nie musisz mieć skierowania od lekarza opieki podstawowej. Skierowanie jest natomiast konieczne, gdy chcesz skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Skierowanie do szpitala psychiatrycznego wydaje lekarz. Ważność skierowania wygasa po upływie 14 dni. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia (np. groźba samobójstwa) należy od razu zgłosić się do szpitala – bez skierowania.

**PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY****MOKOTÓW**

**SWZPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**  
Przychodnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Puławska 87/89  
tel. 22 845 26 54  
[www.szpitalnowowiejski.pl](http://www.szpitalnowowiejski.pl)

**Ośrodek Wczesnej Interwencji**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Piłicka 21  
tel. 22 844 06 37  
[www.owi.itp.net.pl](http://www.owi.itp.net.pl)

**Instytut Psychiatrii i Neurologii**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Młodzieży  
ul. Jana III Sobieskiego 9  
tel. 22 458 26 11  
[www.ipin.edu.pl](http://www.ipin.edu.pl)

**OCHOTA**

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**  
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Żwirki i Wigury 63a  
tel. 22 317 91 88 (89)  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

**SPZZLO Warszawa Praga Południe**  
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 44 36  
[www.spzzlo.praga-pld.pl](http://www.spzzlo.praga-pld.pl)

**Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ**  
Poradnia Zdrowia Psychicznego  
ul. Nieklańska 4/24, tel. 22 509 83 90  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

**PRAGA PÓŁNOC**

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**  
Gabinet PZP dla Dzieci  
ul. Jagiellońska 34,  
tel. 22 619 47 27, 22 619 42 31  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed**  
Poradnia Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży  
ul. Wileńska 18  
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94  
[www.splvitamed.pl](http://www.splvitamed.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii Sp. z o.o.**  
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 47  
[www.centrumzagorze.pl](http://www.centrumzagorze.pl)

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLeK” SPZOZ**  
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Koszykowa 78  
tel. 22 429 12 77  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**URSYNÓW****SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
ul. Zamiany 13  
tel. 22 644 83 18  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

**WAWER****Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**

Poradnia Psychiatryczna dla Dzieci  
i Młodzieży  
al. Dzieci Polskich 20  
tel. 22 815 71 61  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**WOLA****Instytut Matki i Dziecka**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
i Młodzieży  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 73 33 (22)  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
ul. Szlenkierów 10  
tel. 22 632 42 50, 22 632 37 94  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

**ŻOLIBORZ****SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
i Młodzieży  
ul. W. Kochowskiego 4  
tel. 22 839 38 13  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

Źródło: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl)

**Dzieci a alkohol – co powinien wiedzieć rodzic**

Wszystkie napoje alkoholowe zawierają tę samą substancję chemiczną – alkohol etylowy, czyli etanol. Etanol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie, w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną, rozcieńczony niekorzystnie wpływa na pracę mózgu, systemu nerwowego i hormonalnego. Nie pozwalaj pić dziecku żadnego alkoholu! Bądź wyczulony na wszelkie oznaki używania alkoholu przez dziecko!

Praktyczne rady, jak rozpoznać, że dziecko pije alkohol i co w takiej sytuacji robić, znajdziesz na stronie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl).

**Gdy rodzic pije**

Problem alkoholizmu dotyczy wielu rodzin w Polsce. Jeśli pijesz lub pije twój partner, pamiętaj, że będzie to miało negatywny wpływ na przyszłość waszych dzieci. Poszukaj pomocy dla siebie i swojej rodziny w najbliższej poradni terapii uzależnień. Leczenie jest bezpłatne nawet dla osób nieubezpieczonych. Listę poradni znajdziesz poniżej.

**Syndrom DDA**

Dzieciństwo spędzone w rodzinie alkoholowej wywiera piętno, z którym wiele osób nie radzi sobie w kolejnych etapach życia – jest to syndrom DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików). Nasilenie cech DDA może negatywnie kształtować relacje w rodzinie i wpływać na jakość i sposób odczuwania własnego rodzicielstwa. Terapię DDA oferują niektóre placówki leczenia uzależnienia od alkoholu. Jest ona prowadzona przez specjalistów psychoterapii uzależnień lub psychoterapeutów, którzy zostali dodatkowo przeszkoleni w prowadzeniu psychoterapii DDA. Lista placówek lecznictwa odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl). Jeśli rodzina, z której pochodzisz, bądź rodzina twojego partnera była dotknięta problemem alkoholizmu, warto zastanowić się nad tym, na ile dotyczą was problemy charakterystyczne dla DDA.

Więcej informacji na temat dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym oraz syndromu Dorosłych Dzieci Alkoholików znajduje się na stronach internetowych: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl), [www.dda.pl](http://www.dda.pl).

**PLACÓWKI TERAPII UZALEŻNIEŃ****BEMOWO****SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu  
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 95

**BIELANY****SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
i Współuzależnienia  
ul. S. Żeromskiego 13  
tel. 22 663 54 39

**MOKOTÓW****SZPZLO Warszawa Mokotów**

Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień  
od Alkoholu  
ul. Belgijska 4, tel. 22 845 46 49

**Centrum Medyczne Medicenter**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08

**OCHOTA****Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych m.st. Warszawy i Województwa**

ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 474 41 10

**PRAGA POŁUDNIE****Centrum Odwykowe SPZOZ**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Zgierska 18a, tel. 22 813 27 65

**PRAGA PÓŁNOC****Ośrodek Terapii Uzależnień Alkoholowych SPZOZ**

ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 60 65

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed**

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

**Stowarzyszenie Katolicki Ruch****Antynarkotyczny Karan**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97

**ŚRÓDMIEŚCIE****Centrum Odwykowe SPZOZ**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
Al. Jerozolimskie 47/3, tel. 22 629 25 85

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Mariańska 1, tel. 22 620 83 02

**URSUS****SZPZLO Warszawa Ochota**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18, tel. 22 353 24 16

**NZOZ Victi**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
pl. Czerwca 1976 r. 3, tel. 22 478 33 00

**URYSNÓW****SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Zamiany 13, tel. 22 648 66 57

**WAWER****SZPZLO Warszawa Wawer**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 70

**WŁOCHY****SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Leczenia Uzależnienia  
i Współuzależnienia od Alkoholu  
• ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 95  
• ul. Cegielniana 8, tel. 22 297 03 50

**WOLA****NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu**

Poradnia Uzależnień  
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Elektoralna 26, tel. 22 620 35 24

**SWZPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
od Alkoholu  
ul. Kolska 2/4, tel. 22 838 91 36

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ**

Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień  
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 09

## Narkotyki

Jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt i dużo ze sobą rozmawiacie, łatwiej ci będzie zauważyć wszelkie niepokojące zmiany w jego zachowaniu. Pamiętaj jednak, że nie wszystkie zachowania i postawy mają związek z narkotykami. Ich przyczyną mogą być kłopoty szkolne, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami lub jeszcze inne. Wszystkie należy traktować równie poważnie i starać się pomóc je dziecku rozwiązać.

### • Co powinno zaniepokoić?

Przed wszystkim niepokojące jest występowanie kilku współistniejących zmian w zachowaniu dziecka. Zwróć uwagę na zmiany w nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i osłabieniem, nadmierny apetyt lub jego brak. Powinno cię zaniepokoić pogorszenie się ocen, wagi, konflikty z nauczycielami oraz izolowanie się od innych domowników, łamanie ustalonych zasad, napady złości. Gdy nabierzesz uzasadnionych podejrzeń, że dziecko bierze narkotyki, nie wpadaj w panikę, nie poddawaj się, tylko działaj. Porozmawiaj spokojnie z dzieckiem, wysłuchaj go, a następnie poszukaj pomocy specjalisty. Wspólnie z terapeutą zastanów się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki, czy powody nie są związane z sytuacją w rodzinie. Wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj. To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty i doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy.

Pomoc uzyskasz w ośrodkach zajmujących się terapią uzależnień, wymienionych w dziale poświęconym problemom alkoholowym. Więcej informacji oraz adresy specjalistycznych placówek znajdziesz na stronach: [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl), [www.ptzn.org.pl](http://www.ptzn.org.pl).

## Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym

Niepełnosprawne dziecko wymaga ogromnej opieki i zaangażowania rodziców. W Warszawie rodzice mogą liczyć na wsparcie instytucji miejskich oraz ośrodków i poradni stworzonych przez fundacje założone przez samych rodziców. Na stronie internetowej Stołecznego Centrum Osób Niepełnosprawnych pod adresem [www.scon.waw.pl](http://www.scon.waw.pl) znajduje się „Warszawski informator dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin”, zawierający informacje oraz adresy instytucji działających w Warszawie na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Natomiast portal [www.pomocdziecku.um.warszawa.pl](http://www.pomocdziecku.um.warszawa.pl) prowadzony przez Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawy we współpracy z wieloma organizacjami informuje o pomocy dla dzieci z zaburzeniami rozwojowymi i ich rodzin, świadczonej bezpłatnie przez placówki prowadzone przez m.st. Warszawę w zakresie edukacji, zdrowia i pomocy społecznej.

### PLACÓWKI DZIAŁAJĄCE NA RZECZ NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ICH RODZIN

#### Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, [www.wcpr.pl](http://www.wcpr.pl)

- **Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych**  
ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 620 66 09 w. 102, 106, 142, 151, [www.scon.waw.pl](http://www.scon.waw.pl)
- **Dział Integracji Społecznej Niepełnosprawnych**  
tel. 22 509 71 04-05, 22 509 71 35
- **Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności**  
tel. 22 509 71 16-24, 22 509 71 27, 22 509 71 29

#### Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 456 74 01, [www.nfz-warszawa.pl](http://www.nfz-warszawa.pl)

## Apteki całodobowe

W Warszawie działa kilkanaście aptek całodobowych. Wykaz godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie m.st. Warszawy, także tych całodobowych, określa uchwała Rady m.st. Warszawy dostępna na stronie internetowej BIP m.st. Warszawy [www.bip.warszawa.pl](http://www.bip.warszawa.pl)

### APTEKI CAŁODOBOWE

#### BEMOWO

##### APTEKA DR. MAX

ul. Powstańców Śląskich 106d lok. 204  
tel. 22 436 44 22

#### BIAŁOŁĘKA

##### APTEKA

ul. Światowida 47 lok. 10  
tel. 22 466 14 05

##### APTEKA NON-STOP

ul. Magiczna 4  
tel. 22 110 00 84

#### BIELANY

##### APTEKA JUVENTA

ul. S. Żeromskiego 13  
tel. 22 834 58 04

#### MOKOTÓW

##### APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. Raclawicka 132b  
tel. 22 856 97 25

##### APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. J. Gagarina 6  
tel. 22 841 37 83

##### APTEKA MAXFARM

al. Niepodległości 107/109  
tel. 22 844 04 88

##### APTEKA PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39  
tel. 22 849 37 57

##### APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363  
tel. 22 852 33 31

#### OCHOTA

##### APTEKA

ul. Żwirki i Wigury 43a  
tel. 22 883 19 20 (do 22)

##### APTEKA NA BANACHA

ul. Banacha 1a  
tel. 22 599 10 33

##### APTEKA PANACEUM

ul. Grójecka 76  
tel. 22 822 28 91

#### PRAGA POŁUDNIE

##### APTEKA

ul. Szaserów 38  
tel. 500 665 520

##### APTEKA FARMACJA 24

ul. Grochowska 256  
tel. 22 870 32 49

##### APTEKA NAMEX

al. J. Waszyngtona 12/14  
tel. 22 617 54 10

#### PRAGA PÓŁNOC

##### APTEKA PRZY NAMYSŁOWSKIEJ

ul. S. Starzyńskiego 10  
tel. 22 618 52 14

#### ŚRÓDMIEŚCIE

##### APTEKA DBAM O ZDROWIE

Al. Jerozolimskie 54  
tel. 510 203 700

##### APTEKA FRANCISZKAŃSKA

ul. Franciszkańska 14  
tel. 22 635 35 25

##### APTEKA PRZY PLACU ZBAWICIELA

ul. Mokotowska 12  
tel. 22 622 36 36

##### MEDIQ POD DWÓJKĄ

ul. Marszałkowska 2  
tel. 22 625 62 56

#### URSYNÓW

##### ZIKO APTEKA

al. Komisji Edukacji Narodowej 105  
tel. 22 406 01 39

#### WAWER

##### MEDIQ

ul. Patriotów 309a  
tel. 22 615 87 95 (96)

#### WOLA

##### APTEKA

ul. Leszno 38  
tel. 22 632 35 22

##### APTEKA BEATA

al. Jana Pawła II 52/54  
tel. 22 635 96 26

##### APTEKA BEATA

al. Solidarności 149  
tel. 22 620 08 18

##### APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. Górczewska 97  
tel. 22 836 32 60

Źródło: Załącznik Nr 2 do uchwały Nr XXX/750/2016 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 16 czerwca 2016 r.

W STANACH NAGŁYCH, POWODUJĄCYCH ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA  
NALEŻY KONTAKTOWAĆ SIĘ ZE STACJĄ POGOTOWIA RATUNKOWEGO TEL. 999 LUB 112.



## Rozdział II

### Edukacja

Czas do szkoły!

Gotowość szkolna

Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?

Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych

W szkole

Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Edukacja uzdolnionego

Nauczanie domowe

Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie

Rola kuratorium

Baza szkół publicznych

Baza publicznych szkół specjalnych

Baza szkół muzycznych i sportowych, szkoła baletowa

Baza niepublicznych szkół podstawowych posiadających

uprawnienia szkół publicznych

## Czas do szkoły!

Szkola to bardzo ważny etap w życiu każdego dziecka i jego rodziny. Na pewno zastanawiacie się, czy wasza pociecha jest gotowa do pójścia do szkoły, czy poradzi sobie z nowymi obowiązkami, czy będzie się dobrze uczyć, czy znajdzie przyjaciół i dobrych nauczycieli. Pamiętajcie, że jako rodzice macie realny wpływ na kształt szkoły – uczestnicząc w radzie rodziców możecie wpływać na zakres zajęć pozalekcyjnych, na menu szkolne, decydować o asortymencie produktów sprzedawanych w szkolnym sklepiku. Rada rodziców opiniuje dokumenty szkolne – statut, szkolny system oceniania, a także program wychowawczy i profilaktyczny szkoły. Dlatego zastanówcie się, czego od szkoły oczekujecie, uwzględniając fakt, że dobra szkoła to nie tylko wyniki, osiągnięcia i sukcesy, ale też środowisko wychowawcze oraz miejsce rozwoju społecznego dziecka. Sprawdźcie więc, w jakich godzinach działa świetlica i biblioteka, jakie posiłki są serwowane w szkolnej stołówce, jakie zajęcia pozalekcyjne oferuje szkoła, czy są organizowane wycieczki, zielone szkoły. Zapytajcie dyrektora, jak rozwiązane są sprawy bezpieczeństwa, np. postępowanie w razie wypadku, a także o sposoby rozwiązywania konfliktów. Zapytajcie, ilu jest w szkole nauczycieli, jakie mają kwalifikacje, jak długo pracują. Przeprowadźcie wywiad na temat szkoły wśród rodziców, poczytajcie, co uczniowie piszą na forum. A potem działajcie na rzecz swoich dzieci!

## Gotowość szkolna

W przedszkolu wszystkie pięciolatki poddawane są badaniu gotowości do podjęcia nauki w szkole – tzw. diagnozie przedszkolnej<sup>3</sup>. Badanie to nie ma nic wspólnego z formą egzaminu. Informacje, które w toku badania zdobywa nauczyciel o dziecku, służyć mają przede wszystkim wykryciu braków w rozwoju fizycznym, umysłowym czy społecznym i stworzeniu dziecku prawidłowej opieki psychopedagogicznej, która zapewniłaby uzupełnienie luk w jego rozwoju i pomogła w pokonaniu trudności. Wychowawca przedszkolny wraz z psychologiem określa rozwój dziecka w różnych jego aspektach: intelektualnym, emocjonalnym, motorycznym, fizycznym. Ważna jest nie tylko wiedza dziecka o świecie, o bliższym i dalszym otoczeniu, ale także spostrzegawczość, umiejętność wypowiadania się, skupiania się na zadaniu, rozwój manualny, koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz analiza i synteza słuchowa i wzrokowa. W sferze rozwoju społecznego i emocjonalnego szczególnie istotne jest, by dziecko rozwijało samodzielność, nawiązywało relacje z rówieśnikami i dorosłymi. Zwraca się uwagę na umiejętność podporządkowania się zasadom społecznym oraz zdolność do radzenia sobie z porażkami, a także umiejętność komunikowania swoich potrzeb. Rodzice otrzymują więc diagnozę w poszczególnych sferach rozwojowych swojego dziecka, z której dowiadują się, jakie są jego mocne i słabe strony. Niezależnie od tego rodzice zawsze mogą poprosić psychologa z rejonowej poradni pedagogiczno-psychologicznej, współpracującego z przedszkolem, o całościową pogłębioną diagnozę funkcjonowania dziecka. Zebrane w ten sposób informacje pomogą rodzicom poznać stan gotowości swojego dziecka do podjęcia nauki w szkole podstawowej, aby mogli je wspierać w osiągnięciu tej gotowości, odpowiednio do potrzeb. Diagnoza przedszkolna przeprowadzana jest dwukrotnie – w październiku lub listopadzie oraz w kwietniu.

### Obowiązek szkolny dla dzieci 7-letnich i prawo do edukacji szkolnej dla 6-latków

Zgodnie z ustawą, od roku szkolnego 2016/2017 obowiązkiem szkolnym będą objęte dzieci od 7. roku życia. Twoje 6-letnie dziecko będzie miało prawo do rozpoczęcia nauki w pierwszej klasie szkoły podstawowej, o ile korzystało z wychowania przedszkolnego w roku szkolnym poprzedzającym rok szkolny, w którym ma rozpocząć naukę w szkole. Jeśli zaś twój sześciolatek nie uczęszczał do przedszkola, również będziesz mógł zapisać je do pierwszej klasy. W takim przypadku niezbędna będzie opinia z poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej.

<sup>3</sup>www.men.gov.pl.

## Ponowne zapisanie dziecka do klasy I lub II

Jeśli twoje dziecko poszło do szkoły jako sześciolatek i natrafiło na problemy adaptacyjne i trudności w szkole, będzie mogło w okresie przejściowym odnoszącym się do roku szkolnego 2016/2017 kontynuować naukę, i tak:

- W roku szkolnym 2016/2017 do klas I przyjmowane były dzieci 7 letnie (urodzone w roku 2009) – objęte obowiązkiem szkolnym oraz – zgodnie z wolą rodziców – dzieci 6 letnie (urodzone w roku 2010), jeśli w poprzednim roku szkolnym korzystały z wychowania przedszkolnego, albo posiadały opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej.
- Dzieci urodzone w I połowie 2008 r., które w roku szkolnym 2015/2016 chodziły do klasy II szkoły podstawowej, na wniosek rodziców, złożony do 31 marca 2016 r., mogły – w roku szkolnym 2016/2017 kontynuować naukę w klasie II.

### Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Dzieciom, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, będzie można odroczyć obowiązek szkolny, jednak nie dłużej niż do końca roku szkolnego w tym roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy 9 lat. W tym przypadku dziecko będzie kontynuowało przygotowanie przedszkolne.

## Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?

Konieczne skorzystajcie z dni otwartych w szkołach. Na spotkaniu będziecie mieli okazję przyjrzeć się szkole, poznać dyrekcję i nauczycieli, zadać wszelkie pytania.

- Spytajcie, kiedy w szkole można otrzymać bezpłatne podręczniki, na jakie inne materiały edukacyjne możecie liczyć, czy musicie je zwracać, a także w jaki sposób dzieci są oceniane (w nauczaniu początkowym nie zaleca się stawiania tradycyjnych stopni, zwłaszcza tych negatywnych).
- Pokażcie dziecku jego przyszłą szkołę – budynek, sale, boisko, plac zabaw.
- Wspólnie z dzieckiem przygotujcie wyprawkę do szkoły – wybierzcie tornister, zeszyty, kredki, piórniki.
- W domu przygotujcie wygodne miejsce do nauki – biurko, krzesło, lampkę.
- Opowiedzcie dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień w szkole, gdzie będzie się uczyć, gdzie jeść, co robić na przerwach.
- Wzmocnijcie w dziecku poczucie, że szkoła to czas poznawania nowych osób, rozbudzania zainteresowań, twórczej nauki.
- Opowiedzcie o swoich szkolnych doświadczeniach, z humorem, ale bez koloryzowania. Nie straszcie dziecka swoimi trudnymi przeżyciami ze szkoły.
- Nie wypowiadajcie zdań: „Oj, jak ty sobie tam poradzisz”, „Teraz to już tylko nauka, koniec dzieciństwa”.
- 1 września z uśmiechem zjedźcie razem śniadanie i w spokoju, ale i z dumą odprowadźcie swojego juniora do szkoły. Po pierwszym dniu idźcie na duże lody lub zaplanujcie sobie inną przyjemność.

### Co się przyda w szkole?

Na spotkaniu organizacyjnym w szkole otrzymasz listę potrzebnych dziecku rzeczy. Oprócz podręczników na pewno przyda się:

1. Strój galowy: dziewczynki – granatowa spódnica i biała koszulowa bluzka; chłopcy – biała koszula, granatowe spodnie.
2. Strój codzienny, mundurek, jeśli szkoła takiego wymaga.
3. Obuwie na zmianę – sportowe, na jasnej, antypoślizgowej podeszwie, odpowiednie także na zajęcia wychowania fizycznego oraz podpisany worek z materiałem.
4. Strój gimnastyczny: krótkie spodenki, biała bawełniana koszulka.
5. Podstawowe wyposażenie piórnika: dwa ołówki, temperówka, gumka, nożyczki, długopis, klej, linijka, patyczki.
6. Dwa zeszyty w trzy linie z zaznaczoną kolorową liniaturą, dwa w kratkę 16-kartkowe i zeszyt w kratkę (jako zeszyt do korespondencji).
7. Zeszyt papierów kolorowych.
8. Kredki ołówkowe i świecowe.

9. Farby plakatowe, kubek na wodę, dwa pędzle: gruby i cienki.
  10. Blok A4 i A3, blok A3 z kolorowymi kartonami, blok techniczny A4.
  11. Opakowanie plasteliny nietoksycznej, plastikowa podkładka.
  12. Pojemnik na drugie śniadanie z serwetką.
  13. Na basen – kostium kąpielowy, gumowy czepok (podpisany imieniem dziecka), ręcznik kąpielowy, kłapki, szczotka do włosów, okulary do pływania.
  14. Szczoteczka do zębów (najlepiej w etui) i kubek.
- Zwróć uwagę, czy tornister twojego dziecka nie jest zbyt ciężki. Ból pleców, skrzywienie kręgosłupa, zmniejszenie pojemności płuc to skutki, jakie niesie za sobą zbyt obciążenie kręgosłupa i nieprawidłowe noszenie plecaka. Wytyczne Instytutu Matki i Dziecka:
- Wybrać lekki tornister z szerokimi, wyściełanymi szelkami na ramiona. Szelki powinny być regulowane i ustawione tak, by były równej długości, i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister.
  - Tornister powinien być noszony na obu ramionach – zawieszenie plecaka na jedno ramię może doprowadzić do asymetrii mięśniowej.
  - Przy pakowaniu należy wykorzystać wszystkie przegrody i kieszenie, a ciężar rozłożyć symetrycznie do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty włożyć najbliżej pleców i środka. Plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 do 15% masy ciała ucznia.

## Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych<sup>4</sup>

Jeśli chodzi o zapisanie dziecka do szkoły podstawowej w Warszawie, to masz naprawdę duży wybór. Możesz zapisać je do szkoły publicznej, niepublicznej (społecznej lub prywatnej), do szkoły z klasami integracyjnymi lub klasami sportowymi. Jeśli dziecko jest uzdolnione muzycznie może się uczyć w szkole muzycznej. Pełną bazę szkół znajdziesz na końcu tego rozdziału lub na stronie [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl). Zapisy do warszawskich szkół podstawowych (oddziałów przedszkolnych i I klas) odbywają się z wykorzystaniem elektronicznego systemu ewidencji podań. Pełna informacja o zasadach rekrutacji, terminach i czynnościach, które muszą podjąć rodzice, opublikowana jest w serwisie Biura Edukacji: [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl) w zakładce: Dla ucznia i rodzica/Rekrutacja/Szkoła podstawowa. System wskazuje m.in., która szkoła jest szkołą obwodową lub szkołą, w której przygotowano miejsce dla ich dziecka, co oznacza, że zgłaszając się do tej właśnie szkoły, dziecko ma pierwszeństwo w przyjęciu. Jednak rodzice mogą ubiegać się o przyjęcie dziecka do dowolnej liczby szkół, w których zaplanowano utworzenie I klasy. O przyjęciu kandydatów decyduje dyrektor, w miarę wolnych miejsc. Natomiast w przypadku dzieci spoza obwodu decyzję o przyjęciu podejmuje dyrektor placówki po analizie zgłoszeń, przy czym każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie. Przy nazwisku każdego dziecka system wpisuje punkty obliczone zgodnie z kryteriami przyjęć:

- dziecko zamieszkałe na terenie dzielnicy, w której znajduje się wybrana szkoła otrzymuje 62 punkty;
- dziecko zamieszkałe na terenie innej dzielnicy m.st. Warszawy niż dzielnica, na której znajduje się wybrana szkoła, otrzymuje 32 punkty;
- dziecko, którego rodzeństwo rozpoczyna lub kontynuuje naukę w szkole pierwszego wyboru otrzymuje 14 punktów;
- dziecko, które mieszka w odległości do 3 km od szkoły pierwszego wyboru otrzymuje 4 punkty;
- dziecko, którego rodzic/rodzice lub opiekun prawny/opiekunowie prawni rozliczają się z podatku dochodowego od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy, otrzymuje 2 punkty;
- dziecko otrzymuje po 1 punkcie w następujących przypadkach: wielodzietność rodziny, niepełnosprawność dziecka, niepełnosprawność jednego bądź obojga rodziców, niepełnosprawności rodzeństwa, samotne wychowywanie dziecka w rodzinie, objęcie dziecka pieczą zastępczą.

Z kolei w postępowaniu rekrutacyjnym do klasy I sportowej obowiązującymi kryteriami są: bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony właściwym orzeczeniem lekarskim oraz wynik uzyskany podczas próby sprawności fizycznej.

<sup>4</sup>Opracowano na podstawie: Zasady przyjęć dzieci urodzonych w roku 2009 i 2010 do klas I w szkołach podstawowych, [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl).

Natomiast dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego mogą ubiegać się o przyjęcie do oddziałów ogólnodostępnych na zasadach ogólnych (postępowanie rekrutacyjne prowadzi komisja powołana przez dyrektora szkoły) lub do oddziałów integracyjnych – na zasadach odrębnych (decyzję o przyjęciu dziecka z niepełnosprawnością podejmuje dyrektor szkoły). W tym drugim przypadku rodzice pobierają formularz zgłoszeniowy z systemu lub bezpośrednio w szkole, wypełniają go odręcznie i składają w wybranej szkole z oddziałami integracyjnymi. Do formularza załączają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Formularz zgłoszenia dziecka do szkoły jest jeden, wypełnia się go w systemie elektronicznym i po wydrukowaniu znosi się do wybranej szkoły. Rodzice, którzy nie mają dostępu do internetu, mogą pobrać formularz zgłoszenia w dowolnej szkole, wypełniają go odręcznie i składają, po podpisaniu, w szkole pierwszego wyboru (wskazanej jako pierwsza na liście preferencji). Dyrektor szkoły wprowadzi informacje zawarte w wypełnionym formularzu do systemu. Kolejność składania podań nie ma znaczenia, ale ważne jest, aby dokonywać wszystkich czynności w określonych terminach. Zazwyczaj zapisy do szkół ruszają w marcu i trwają miesiąc. Listy dzieci zakwalifikowanych ogłaszane są w kwietniu i wywieszane w szkołach. Jeśli twoje dziecko zostało zakwalifikowane, musisz w ciągu kilku dni potwierdzić wolę zapisu dziecka. W maju ogłaszane są listy wolnych miejsc w warszawskich placówkach. Po tym terminie możesz zapisać dziecko tam, gdzie będą wolne miejsca. Wykaz wolnych miejsc jest publikowany na stronie internetowej serwisu Biura Edukacji, [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl). W sytuacji, gdy dziecko nie chodziło wcześniej do przedszkola, do wniosku o przyjęcie do I klasy należy dołączyć pozytywną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o gotowości dziecka do rozpoczęcia nauki w I klasie<sup>5</sup>.

## W szkole

### Czego uczy się dziecko?

Czas nauki twojego juniora w szkole podstawowej jest podzielony na dwa etapy. Pierwsze 3 lata (klasy I-III) nazywane są edukacją wczesnoszkolną. Podczas tych 3 lat twoje dziecko będzie się uczyć czytać, pisać, liczyć, poznawać przyrodę i uczyć się języka obcego. Będzie mogło także uczestniczyć w lekcjach religii lub etyki (nieobowiązkowo). Zazwyczaj będzie miało do pięciu lekcji dziennie. Między lekcjami, w zależności od szkoły i pory dnia, są 10-, 15-, 20- lub 30-minutowe przerwy, podczas których dzieci przebywają zarówno na korytarzu, jak i w klasie. Mogą też wyjść na boisko lub szkolny plac zabaw. Większość zajęć (oprócz języka obcego, religii lub etyki, czasem też plastyki lub muzyki) prowadzona jest przez jednego nauczyciela, pełniącego jednocześnie funkcję wychowawcy. Śródroczne i roczne oceny w tych klasach są opisowe. W trakcie kolejnych 3 lat (klasy IV-VI) zajęcia prowadzą nauczyciele danych przedmiotów. Klasa ma też swojego wychowawcę. Uczniowie uczęszczają na następujące zajęcia edukacyjne: język polski, język obcy nowożytny, matematyka, historia i społeczeństwo, przyroda, zajęcia techniczne, plastyka, muzyka, zajęcia komputerowe, wychowanie fizyczne, religia lub etyka (nieobowiązkowo), wychowanie do życia w rodzinie (nieobowiązkowo). Mają już nawet do siedmiu lekcji dziennie. Oceny zawierają się w skali od 1 do 6. Oceniane jest też zachowanie od nagannego do wzorowego. Jeżeli twoje dziecko uzyska średnią ocen co najmniej 4,75 i bardzo dobrą lub wzorową ocenę z zachowania, otrzyma świadectwo z wyróżnieniem, czyli z tzw. czerwonym paskiem. Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez dziecko w trakcie kształcenia ogólnego w szkole podstawowej należą<sup>6</sup>:

- czytanie – rozumiane zarówno jako prosta czynność i jako umiejętność rozumienia, wykorzystywania i przetwarzania tekstów w zakresie umożliwiającym zdobywanie wiedzy, rozwój emocjonalny, intelektualny, moralny oraz uczestnictwo w życiu społeczeństwa;
- myślenie matematyczne – umiejętność korzystania z podstawowych narzędzi matematyki w życiu codziennym oraz prowadzenia elementarnych rozumowań matematycznych;
- myślenie naukowe – umiejętność formułowania wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących przyrody i społeczeństwa;
- umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w języku obcym, zarówno w mowie, jak i w piśmie;

<sup>5</sup>[www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl).

<sup>6</sup>Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. 2012, poz. 977 oraz Dz.U. 2014, poz. 803).

- umiejętność posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji;
- umiejętność uczenia się jako sposób zaspokajania naturalnej ciekawości świata, odkrywania swoich zainteresowań i przygotowania do dalszej edukacji;
- umiejętność pracy zespołowej.

Począwszy od roku szkolnego 2016/2017 nie będzie przeprowadzany sprawdzian szóstoklasisty (z mocy nowelizacji ustawy o systemie oświaty, która to likwiduje ogólnopolski sprawdzian dla uczniów klas VI szkół podstawowych).

Wszystkie informacje o podstawach programowych z poszczególnych przedmiotów, wewnątrzszkolnym systemie oceniania oraz o tym, co twoje dziecko powinno wiedzieć po zakończeniu każdej klasy, ma obowiązek przekazać rodzicom wychowawca na początku roku szkolnego. Wszystkie dokumenty (programy, wytyczne Ministerstwa Edukacji Narodowej) powinny być dostępne na stronie internetowej szkoły i w szkole, np. w bibliotece – warto do nich zaglądać.

### „Rytm” szkoły

Każda szkoła opracowuje kalendarz szkolny (aktualny na dany rok szkolny), w którym uwzględnią się wakacje, święta, ferie, wyjazdy, wycieczki, terminy sprawdzianów, dodatkowe dni wolne od nauki. Kalendarz jest zazwyczaj dostępny na stronie internetowej szkoły oraz w gablocie informacyjnej. Z planu pracy szkoły możesz również dowiedzieć się o organizowanych przez szkołę konkursach i programach, o ważnych wydarzeniach i imprezach. Strony internetowe szkół zawierają wszystkie informacje dotyczące organizacji życia w szkole – plany lekcji, plany zajęć pozalekcyjnych, kontakty do nauczycieli, godziny otwarcia biblioteki, świetlicy, stołówki. Wszystkie te informacje uzyskasz też oczywiście bezpośrednio w szkole. Jeśli szkoła prowadzi dziennik elektroniczny, tzw. e-dziennik, po zalogowaniu się możesz mieć dostęp do informacji o postępach w nauce swojego dziecka – ocenach, sprawdzianach, nieobecnościach. Może to być też droga do skontaktowania się z wychowawcą.

#### Kalendarz roku szkolnego 2016/2017 dla szkół podstawowych:

1 września 2016 r. – rozpoczęcie roku szkolnego

23 czerwca 2017 r. – zakończenie roku szkolnego

#### Przerwy w nauce:

23-31 grudnia 2016 r. – zimowa przerwa świąteczna

13-26 lutego 2017 r. – ferie zimowe w województwie mazowieckim

13-18 kwietnia 2017 r. – wiosenna przerwa świąteczna

24 czerwca – 31 sierpnia 2017 r. – ferie letnie

Źródło: [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

### Co, gdzie i kto – jak poruszać się po szkole?

Oczywiście najpierw wchodzimy do szatni. Tam junior zostawia kurtkę i zmienia buty. W niektórych szkołach dzieci mają swoje szafki, w innych są to wspólne, klasowe boksy. W szatni porządku pilnuje pani lub pan woźny. Dodatkowo w wielu szkołach nad bezpieczeństwem dzieci czuwa ochrona lub są zainstalowane kamery. Zachęcajmy juniora, aby po wyjściu z szatni samodzielnie poszedł do sali lekcyjnej lub świetlicy. Uczniowie w klasach 0-III mają zazwyczaj oddzielone od starszaków klasy i korytarze. W szkole, oprócz klas i świetlicy, jest też stołówka, biblioteka, gabinet pielęgniarki, pedagoga, psychologa i dyrektora szkoły, pokój nauczycielski, sala gimnastyczna z szatniami, toalety, sklepik, czasem automat z napojami, na zewnątrz plac zabaw i boisko. Warto pamiętać, że od 1 września 2015 r. ze szkolnych sklepików zniknęło śmieciowe jedzenie. Na terenie szkoły mogą być sprzedawane wyłącznie produkty spełniające określone wymagania.

- **Ze świetlicy szkolnej**, czynnej zazwyczaj od godz. 7.00 do 18.00, mogą korzystać głównie młodsze dzieci. Jej celem jest zapewnienie opieki uczniom przed lekcjami i po nich. Świetlica organizuje dzieciom zajęcia, ale też zapewnia warunki do swobodnej zabawy. Ze świetlicy możesz odebrać dziecko osobiście lub może to zrobić wskazany przez ciebie dorosły. Aby dziecko wychodziło ze szkoły samodzielnie, potrzebna jest pisemna zgoda rodzica.

- **Stołówka szkolna** wydaje obiady, a dla maluchów z oddziału przedszkolnego także śniadania i podwieczorki. Najczęściej dzieci jedzą obiad między godziną 12.00 a 14.00. Posiłki są przygotowywane dla chętnych i zapisanych dzieci. Szkoła wyznacza terminy, w których należy dokonywać opłat za obiady. Opłaty wnosi się z góry za kolejny miesiąc. Nieobecność dziecka na posiłku należy zgłaszać w sekretariacie szkoły, wtedy zwrot pieniędzy następuje w kolejnym miesiącu. Warto sprawdzić, czy pierwszy dzień nieobecności dziecka (dzień zgłoszenia) podlega odpisowi.

- **Biblioteka szkolna** – tutaj twoje dziecko znajdzie lektury szkolne, dodatkowe podręczniki, encyklopedie, słowniki, baśnie, literaturę popularnonaukową i beletrystykę. Biblioteki bardzo często realizują programy i zajęcia popularyzujące czytanie. Dzieci mogą się tam skryć przed szkolnym hałasem i odrobić lekcje. Większość bibliotek dysponuje komputerami z dostępem do internetu.

Oprócz wychowawcy, nauczycieli i dyrektora w szkole pracuje cała kadra fachowców.

- **Pedagog szkolny** – to osoba, do której można się zgłosić ze wszelkimi wątpliwościami dotyczącymi rozwoju i funkcjonowania dziecka w szkole. Jeżeli niepokoi cię zachowanie dziecka, widzisz, że ma ono trudności z porozumiewaniem się z rówieśnikami i nauczycielami, potrzebujesz wsparcia wychowawczego, masz pytania dotyczące wyników w nauce, możesz zwrócić się o pomoc do pedagoga. Pedagog szkolny pomoże też w rozwiązywaniu wszelkich konfliktów na linii dziecko – nauczyciel czy rodzic – nauczyciel.

- **Psycholog szkolny** – rozpoznaje potencjał uczniów, ich mocne i słabe strony, predyspozycje intelektualne, zawodowe oraz sytuację wychowawczą dziecka. Przeprowadza badania psychologiczne (testy, ankiety), organizuje i prowadzi różne formy pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów, rodziców i nauczycieli (spotkania indywidualne, warsztaty klasowe). Podczas zajęć warsztatowych integruje klasę, pomaga rozwiązywać konflikty, uczy, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Psycholog pomoże ci także w rozwiązaniu konfliktów w szkole, a jeśli masz zdolne dziecko lub wymagające specjalnego toku nauczania, pomoże ci podjąć decyzję co do dalszej ścieżki nauczania.

- **Logopeda** – to specjalista, który pomaga dzieciom prawidłowo kształtować mowę oraz koryguje wady wymowy i zaburzenia głosu. Z dziećmi, które mają wady i kłopoty w wymowie, logopeda pracuje na indywidualnych sesjach. Aby praca logopedy zakończyła się sukcesem, a nasze dziecko mówiło wyraźnie i płynnie, potrzebna jest kontynuacja ćwiczeń w domu.

- **Reedukator** – to nauczyciel specjalista w zakresie terapii pedagogicznej, który prowadzi dodatkowe zajęcia korekcyjno-kompensacyjne. Jeżeli twoje dziecko ma dysleksję lub dysgrafię, to są to zajęcia dla niego. Aby skorzystać z zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, trzeba mieć opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej. W małej grupce uczniów lub indywidualnie nauczyciel reedukator pomoże nadrobić braki, poprowadzi ćwiczenia rozwijające ogólne sprawności motoryczne i manualne, ćwiczenia funkcji wzrokowej i orientacji przestrzennej, ćwiczenia funkcji słuchowej, ćwiczenia usprawniające i doskonalące umiejętności czytania i pisanie. Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne odbywają się po lekcjach. Jeżeli twoje dziecko ma zaległości w nauce, może skorzystać z zajęć wyrównawczych, na których nadrobi brakujący materiał. Zajęcia wyrównawcze prowadzą wskazani przez dyrekcję nauczyciele. Pamiętaj, że mając dziecko z jakimikolwiek problemami (np. dysgrafią, ADHD), możesz liczyć na pomoc poradni psychologiczno-pedagogicznej, współpracującej z waszą szkołą. Tam otrzymasz fachową i bezpłatną pomoc (adresy poradni znajdziesz w rozdziale „Świadomy rodzic”).

- **Pielęgniarka szkolna** – sprawuje opiekę zdrowotną nad dziećmi w szkole. Udziela pomocy w przypadku nagłych zachorowań czy urazów. Przeprowadza też okresowe badania (np. ważenie, mierzenie, sprawdzenie wzroku), szczepienia oraz prowadzi profilaktykę antypróchnicową.

Dodatkowo we wszystkich warszawskich szkołach pielęgniarka prowadzi program „Zdrowy uczeń”<sup>7</sup>, w ramach którego realizuje następujące tematy:

- higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- profilaktyka chorób zakaźnych (choroby „brudnych rąk”, szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, zapobieganie HIV/AIDS);

<sup>7</sup>[www.zdrowa.warszawa.pl](http://www.zdrowa.warszawa.pl).



- racjonalne i nieracjonalne odżywianie (zasady prawidłowego odżywiania, nadzór nad żywieniem dzieci, współorganizowanie dożywiania dzieci ze środowisk zaniedbanych, wpływ nieracjonalnego odżywiania na funkcjonowanie organizmu, anoreksja i bulimia);
  - profilaktyka uzależnień (wpływ palenia tytoniu na organizm, niebezpieczeństwo sięgania po narkotyki i nadużywania leków, alkohol a zdrowie);
  - zapobieganie urazom (bezpieczeństwo w drodze do szkoły i podczas powrotu do domu, bezpieczne korzystanie z kąpielisk, niebezpieczeństwo zabawy petardami, udzielanie pierwszej pomocy);
  - wczesne wykrywanie chorób nowotworowych (nauka samobadania piersi).
- Dziury specjalistów szkolnych znajdziesz na stronach internetowych swojej szkoły lub wywieszone w gablotce informacyjnej.

### Wsparcie i dofinansowanie nauki dziecka

#### • Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego<sup>8</sup>

Rodzice, którzy mają prawo do zasiłku rodzinnego, mogą się ubiegać o 100 zł dodatku na dziecko na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem roku szkolnego. Dodatek przysługuje raz w roku. Trzeba o niego wystąpić do odpowiedniego ośrodka pomocy społecznej – najlepiej w terminie 4 miesięcy od rozpoczęcia roku szkolnego – do dnia zakończenia okresu zasiłkowego, w którym rozpoczął się rok szkolny, tj. do 31 października. Pieniądze wypłacają ośrodki pomocy społecznej.

#### • Dodatek dla uczniów niepełnosprawnych

To comiesięczny dodatek przysługujący na częściowe pokrycie zwiększonych wydatków związanych z rehabilitacją i kształceniem dziecka z niepełnosprawnością (wypłacany razem z zasiłkiem rodzinnym). Dziecko do 5. roku życia otrzyma 80 zł miesięcznie, a starsze w wieku pow. 5 do 24 lat – 100 zł. Do 16. roku życia wymagane jest orzeczenie o niepełnosprawności, a u osób starszych (do 24. roku życia) orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności. Pieniądze wypłacają ośrodki pomocy społecznej.

#### • Bezpłatne posiłki<sup>9</sup>

Rodzice w trudnej sytuacji materialnej oraz w szczególnie uzasadnionych przypadkach losowych – gdy nie jest możliwe uzyskanie dofinansowania posiłków w stołówce szkolnej z pomocy społecznej – mogą wystąpić o dofinansowanie obiadów dziecka w szkole. Wniosek w sprawie zwolnienia z opłat za posiłki powinien zostać złożony przez rodzica (nauczyciela, inne pełnoletnie osoby dysponujące wiedzą o trudnej sytuacji ucznia) do dyrektora szkoły, który jest upoważniony przez Prezydenta m.st. Warszawy do udzielenia takiego wsparcia. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenia o wysokości dochodów oraz zaświadczenia z instytucji pomocy społecznej lub opinię pedagoga szkolnego, potwierdzające trudną sytuację materialną ucznia.

#### • Stypendium „Posiłek dla ucznia”<sup>10</sup>

Stypendium „Posiłek dla ucznia” może zostać przyznane uczniowi pochodzącemu z rodziny znajdującej w szczególnie trudnej sytuacji materialnej bądź w uzasadnionych przypadkach losowych. Stypendium może być przyznane uczniowi, uczęszczającemu do szkoły, która nie prowadzi własnej stołówki szkolnej. Wnioskowana dzienna kwota stypendium nie może przekraczać 12 zł. Z wnioskiem o przyznanie stypendium mogą wystąpić rodzice, nauczyciel lub inna pełnoletnia osoba posiadająca wiedzę o trudnej sytuacji materialnej rodziny ucznia lub zdarzeniu losowym. Wniosek należy kierować do dyrektora szkoły. Trzeba też dołączyć zaświadczenia o wysokości dochodów rodziny lub – w sytuacji, gdy nie jest możliwe uzyskanie takiego zaświadczenia – oświadczenia o wysokości dochodów lub inne dokumenty potwierdzające trudną sytuację materialną ucznia, tj. zaświadczenia z instytucji pomocy społecznej lub opinię pedagoga szkolnego.

<sup>8</sup> [www.mpjps.gov.pl](http://www.mpjps.gov.pl).

<sup>9</sup> Tekst ujednolicony zarządzenia nr 2048/2008 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 11 września 2008 r. uwzględniający zmiany wprowadzone zarządzeniami nr 1398/2011, 2317/2012 oraz 766/2015.

<sup>10</sup> Uchwała nr XXXVIII/970/2012 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 20 czerwca 2012 r. w sprawie określenia zasad udzielania stypendiów „Posiłek dla ucznia”.

#### • Stypendium szkolne

W zależności od potrzeb uczniów stypendia szkolne są udzielane na zakup m.in. podręczników, lektur, encyklopedii, zakup pomocy dydaktycznych, w tym specjalistycznych edukacyjnych programów komputerowych, zakup przyborów szkolnych, pokrycie kosztów transportu środkami komunikacji zbiorowej do i ze szkoły, jak też na całkowite lub częściowe pokrycie kosztów udziału w zajęciach edukacyjnych, w tym wyrównawczych. O stypendium dla dziecka mogą się starać rodzice znajdujący się w trudnej sytuacji finansowej, bezrobotni, niepełnosprawni, uzależnieni lub będący w innych sytuacjach losowych. Wniosek o przyznanie stypendium składa rodzic do Prezydenta m.st. Warszawy lub upoważnionego do wydawania decyzji administracyjnych w tych sprawach pracownika Urzędu m.st. Warszawy za pośrednictwem dyrektora szkoły w terminie do 15 września. W roku szkolnym 2016/2017 miesięczna wysokość stypendium nie może być niższa niż 94,40 zł, przy czym miesięczna wysokość dochodu na osobę w rodzinie ucznia uprawniająca do ubiegania się o stypendium szkolne nie może być większa niż kwota 456 zł. Jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi od 411,20 zł do 514 zł, wysokość stypendium nie powinna przekroczyć miesięcznie kwoty 177 zł. Natomiast, gdy w rodzinie występuje np. bezrobocie, niepełnosprawność, ciężka lub długotrwała choroba, wielodzietność, brak umiejętności wypełniania funkcji opiekuńczo-wychowawczych, alkoholizm lub narkomania bądź rodzina jest niepełna lub wystąpiło zdarzenie losowe, stypendium może być przyznane w wysokości powyżej 177 zł, ale nie więcej niż 236 zł. Jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi mniej niż 411,20 zł kwota stypendium nie może przekroczyć miesięcznie 236 zł.

#### • Zasiłek szkolny

Zasiłek szkolny może być przyznany uczniowi znajdującemu się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej z powodu zdarzenia losowego. Wniosek o jego przyznanie składa rodzic (opiekun prawny), dyrektor szkoły lub pełnoletni uczeń do Prezydenta m.st. Warszawy lub upoważnionego do wydawania decyzji administracyjnych w tych sprawach pracownika Urzędu m.st. Warszawy za pośrednictwem dyrektora szkoły. Wysokość dochodów w rodzinie powinna zostać potwierdzona zaświadczeniem lub oświadczeniem. O zasiłek szkolny można ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 2 miesiące od wystąpienia zdarzenia uzasadniającego jego przyznanie. Jego wysokość nie może przekroczyć jednorazowo kwoty 590 zł.

#### • Karta Młodego Warszawiaka i Karta Warszawiaka

Karta Warszawiaka i Karta Młodego Warszawiaka umożliwiają przede wszystkim korzystanie z ulg w stołecznym transporcie. Ale dzięki nim możesz mieć również zniżki do wielu teatrów, na baseny i do innych instytucji związanych z kulturą czy sportem. Kartę Warszawiaka mogą otrzymać osoby, które mieszkają w Warszawie i rozliczają w warszawskim urzędzie skarbowym podatek dochodowy (PIT) – bez względu na to, czy osiągają dochód. Karta Młodego Warszawiaka przysługuje ich dzieciom do ukończenia 21. roku życia lub studentom do ukończenia 26. roku życia. Wnioski najlepiej składać drogą elektroniczną na [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl). Można je również składać w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM i w Wydziałach Obsługi Mieszkańców. Po odbiór karty zgłaszamy się z Warszawską Kartą Miejską lub inną kartą akceptowaną przez ZTM, ponieważ na niej – począwszy od października 2016 roku – wgrzywany jest e-hologram, tj. elektroniczny zapis na karcie uprawniający do zniżek w ramach Karty Warszawiaka lub Młodego Warszawiaka. Szczegółowe informacje na temat karty oraz wykaz instytucji, w których możesz korzystać z ulg znajdują się na [www.karta.um.warszawa.pl](http://www.karta.um.warszawa.pl).

#### • Ulgi na przejazdy w komunikacji miejskiej

Wszyscy uczniowie szkół podstawowych są upoważnieni do korzystania z 50% ulgi w opłacie za przejazd komunikacją miejską. Dzieci z rodzin wielodzietnych, w których jest czworo i więcej dzieci uczących się i będących na utrzymaniu rodziców, mieszkające stale na terenie m.st. Warszawy, nie dłużej niż do ukończenia przez nie 20. roku życia, mogą skorzystać z bezpłatnego imiennego biletu<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Uchwała Rady m.st. Warszawy nr XLVII/1453/2009 z dnia 15 stycznia 2009 r.

Utrata uprawnień przez jedno z dzieci nie pozbawia pozostałych dzieci nabytych uprawnień. Imienną kartę wydaje Zarząd Transportu Miejskiego po przedłożeniu dowodów stwierdzających spełnienie warunków uprawniających do ulg:

- dowodu osobistego rodzica/opiekuna;
- ważnych legitymacji szkolnych dzieci, podpisanych przez dziecko i prolongowanych przez szkołę;
- zdjęć każdego dziecka podpisanego na odwrocie nazwiskiem i imieniem oraz datą urodzenia.

Po złożeniu dokumentów przez rodzica/opiekuna oraz wypełnieniu odpowiedniego formularza w Punktach Obsługi Pasażerów zlokalizowanych w bliskim sąsiedztwie większości stacji metra oraz na terenie Lotniska Chopina i Dworca Wschodniego (główny POP, ul. Żelazna 61 przy siedzibie ZTM) odbierzemy spersonalizowane bilety. Bilet jest ważny do 30 września (data ważności legitymacji). Można go odnowić składając ponownie następujące dokumenty:

- dowód osobisty rodzica/opiekuna;
- ważne legitymacje szkolne;
- dotychczasowe bilety.

Aktualne informacje na stronie [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl).

Jeżeli dzieci zamierzają korzystać z uprawnień wynikających z programu Karta Młodego Warszawiaka, ich rodzice muszą wnioskować do ZTM o wydanie hologramu, spełniając jednocześnie warunki wynikające z uchwały, tj. zamieszkiwać na terenie Warszawy oraz rozliczać podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie Warszawy. Nowa taryfa biletowa obowiązująca od 1 stycznia 2014 r.<sup>12</sup> przewiduje również specjalny imienny bilet dla dzieci z rodzin posiadających troje dzieci. Taki bilet może otrzymać dziecko do ukończenia 20. roku życia, jeśli ono i jego rodzice lub opiekunowie prawni mieszkają w stolicy, a ponadto rodzice rozliczają się z podatków w warszawskim urzędzie skarbowym. Bilet uprawniający do nieograniczonej liczby przejazdów przez rok kosztuje 99 zł. Bilety te można kupować jedynie w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM. Są kodowane na spersonalizowanej Warszawskiej Karcie Miejskiej, na którą nakleja się hologram, czyli na Karcie Młodego Warszawiaka. Dlatego rodzina z trójką dzieci, która spełnia wszystkie warunki i będzie chciała, by dzieci korzystały z takich biletów, musi złożyć w tej sprawie wniosek o wydanie karty i hologramów. Jeśli jedno z dzieci straci swoje uprawnienia, np. skończy 20 lat, albo wyprowadzi się z Warszawy, pozostałe dzieci nadal będą mogły z takiego biletu korzystać.

#### • Wyprawka szkolna

„Wyprawka szkolna” to program pomocy dzieciom znajdującym się w trudnej sytuacji ekonomicznej lub życiowej, polegający na dofinansowaniu zakupu podręczników i materiałów edukacyjnych. W roku szkolnym 2016/2017 z programu mogą korzystać, bez względu na sytuację materialną i życiową, uczniowie z niepełnosprawnościami (słabowidzący, niesłyszący, słabosłyszący, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi oraz posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego) pobierający naukę w szkołach dla dzieci i młodzieży w klasach VI szkoły podstawowej, klasach III gimnazjum, w zasadniczych szkołach zawodowych oraz liceach i technicach. Wyprawka – w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności – może wynieść od 175 zł aż do 770 zł. Jeśli uczeń korzysta z części bezpłatnych podręczników do kształcenia, to limit dofinansowania jest odpowiednio mniejszy. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym uczęszczający w roku szkolnym 2016/2017 do klas I-III i VI szkoły podstawowej, klasy III gimnazjum lub szkoły ponadgimnazjalnej mają możliwość uzyskania wsparcia finansowego nie tylko na zakup podręczników, ale również zakup materiałów edukacyjnych. Szczegóły na stronie [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).

**Uwaga!** W Warszawie wnioski przyjmowane są do 9 września. Do wniosku należy dołączyć kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Pieniądze wrócą do rodziców najpóźniej 18 listopada. Wypłatą zajmą się szkoły. Szczegółowe informacje oraz formularze wniosków na stronie [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

<sup>12</sup>Uchwała Rady m.st. Warszawy nr LXVI/1807/2013 z dnia 3 października 2013 r.

#### Bezpłatne podręczniki dla uczniów

W roku szkolnym 2016/2017 MEN sfinansuje podręczniki dla uczniów rozpoczynających naukę w klasach I-V szkoły podstawowej oraz I i II gimnazjum. W pozostałych klasach objętych programem uczniowie dostaną nowe egzemplarze ćwiczeń i wieloletnich podręczników (poza trzecio- i piątoklasistami z podstawówek oraz gimnazjalistami z drugich klas uczniowie będą korzystać z podręczników po starszych rocznikach; nowe będą jedynie ćwiczenia). Rodzice sami muszą zakupić podręczniki do przedmiotów nieobowiązkowych, np. religii, etyki czy drugiego języka obcego.

#### Bezpłatne podręczniki dla uczniów niepełnosprawnych

1. Uczniowie niewidomi, słabowidzący, mający trudności w uczeniu się i/lub komunikowaniu się, w tym uczniowie niesłyszący i słabosłyszący, z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem i afazją, otrzymają bezpłatne adaptacje podręczników „Nasz elementarz” i „Nasza szkoła” opracowane na zlecenie i ze środków finansowych MEN.
2. Uczniowie niewidomi i słabowidzący otrzymają bezpłatne adaptacje podręczników dostępnych na rynku, opracowane na zlecenie i ze środków finansowych MEN (zgodnie z zapotrzebowaniem złożonym przez szkołę do Ośrodka Rozwoju Edukacji).

#### Statut szkolny i wewnętrzny system oceniania

Każda szkoła ustala swój statut szkolny, w którym są opisane zasady funkcjonowania szkoły, prawa i obowiązki uczniów i nauczycieli, szczegółowe kompetencje samorządu uczniowskiego, rad rodziców, rady pedagogicznej, zasady rekrutacji uczniów, zasady oceniania, warunki bezpieczeństwa w szkole. Statut szkoły określa także rodzaje nagród i kar stosowanych wobec uczniów oraz tryb odwołania się od kary, zasady noszenia jednolitego stroju, termin i formę usprawiedliwienia nieobecności na lekcjach. W statucie są ujęte procedury pomocy uczniom uzdolnionym i z trudnościami oraz korzystania z pomocy psychologicznej. Wewnętrzny system oceniania określa podział roku szkolnego na semestry, skalę ocen z przedmiotów (od 1 do 6), skalę ocen z zachowania. Wyznacza dopuszczalne formy sprawdzania wiedzy i umiejętności (np. sprawdziany pisemne, odpowiedzi ustne, zadania domowe) oraz określa, co podlega ocenie (np. przygotowanie do lekcji, aktywność, wypowiedzi ustne i pisemne, prowadzenie zeszytów). Zapisane są tam też wszelkie wytyczne dotyczące promocji do kolejnych klas i poprawiania ocen, a także zasady oceniania zachowania uczniów. Warto zapoznać się ze statutem szkoły i pamiętać, że w spornych kwestiach jest on podstawą naszych rozmów z nauczycielami.

#### Program wychowawczy szkoły i program profilaktyki

Program wychowawczy zawiera całościowy opis zadań, które są realizowane przez szkołę. Powinien być efektem pracy całego zespołu nauczycielskiego oraz rodziców i dzieci. Musi go zatwierdzić rada pedagogiczna i rada rodziców. To kompleksowy i ciągły program edukacyjny. Oznacza to, że wszyscy nauczyciele stosują te same sposoby pracy wychowawczej w stosunku do wszystkich uczniów, przez cały sześćdziesięcioletni okres nauki. Program ten zakłada naczelny cel wychowania ucznia (np. wszechstronny rozwój osobowości ucznia), określa cele ogólne (np. kształcenie umiejętności zdobywania wiedzy, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień, kształtowanie poczucia przynależności do społeczności szkolnej, polskiej i europejskiej, kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych: życzliwość, otwartość, tolerancja, wdrażanie uczniów do samorządności i samodzielności, kształtowanie postaw proekologicznych i prozdrowotnych, w tym przeciwdziałanie narkomanii czy efektywne posługiwanie się technologią komputerową i informacyjną). W programie wychowawczym zawarte są także metody i sposoby realizacji tych zadań (np. lekcje i zajęcia pozalekcyjne, koła zainteresowań, dyskusje na forum grupy, warsztaty umiejętności społecznych, wyjazdy integracyjne, konkursy, wystawy, udział w imprezach lokalnych, krajowych i międzynarodowych, spotkania z ciekawymi ludźmi). Program profilaktyki jest spójny z programem wychowawczym. Po przeprowadzonej diagnozie potrzeb wśród uczniów i rodziców szkoła uwzględni w nim działania profilaktyczne prowadzone przez samorząd i określa zadania profilaktyczne realizowane w szkole. Program

zakłada systematyczne działania wspierające zdrowie psychiczne i fizyczne ucznia i jego rodziny poprzez dostarczenie wiedzy o zagrożeniach dla tego zdrowia oraz nabywanie umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom. Eliminowanie czynników ryzyka oraz przeciwdziałanie pojawianiu się zachowań ryzykownych idzie w parze z działaniami wzmacniającymi czynniki chroniące, tj. silną więzią emocjonalną z rodzicami, zainteresowaniem nauką, aktywnym uczestnictwem w życiu szkoły, poszanowaniem norm prawnych i przyjętych w rodzinie i w szkole wartości moralnych, a także poszanowaniem autorytetów społecznych czy umiejętnością wiązania się z pozytywną grupą rówieśniczą<sup>13</sup>.

### Rada rodziców

Jako rodzic możesz realnie wpływać na kształt szkoły swojego dziecka. Służy temu działalność w radzie rodziców, czyli demokratycznie wybranej grupie przedstawicieli rodziców wszystkich uczniów danej szkoły. Reprezentuje ona rodziców w kontaktach z radą pedagogiczną, dyrektorem lub samorządem uczniowskim, instytucjami pozaszkolnymi, np. z samorządem lokalnym lub radami rodziców z innych szkół. Najczęściej składa się z komisji rewizyjnej, liczącej 3-7 osób i z prezydium rady, w którym zasiadają przewodniczący, zastępca, skarbnik i sekretarz. Reszta działaczy to członkowie rady rodziców, którzy mogą pracować w zespołach, sekcjach – takich, jakie są potrzebne, aby podzielić się zadaniami realizowanymi przez radę rodziców. Rada rodziców może występować do organu prowadzącego szkołę, organu sprawującego nadzór pedagogiczny, dyrektora, rady pedagogicznej oraz rady szkoły lub placówki z wnioskami i opiniami dotyczącymi wszystkich spraw szkoły.

Do kompetencji rady rodziców należy<sup>14</sup>:

- uchwalaniu w porozumieniu z radą pedagogiczną: programu wychowawczego szkoły obejmującego wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów, realizowanego przez nauczycieli; programu profilaktyki dostosowanego do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska, obejmującego wszystkie treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców;
- opiniowanie programu i harmonogramu poprawy efektywności kształcenia lub wychowania szkoły;
- opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora szkoły.

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej na temat działania rad rodziców, jak je założyć i prowadzić, możesz skontaktować się z Fundacją „Rodzice Szkole” lub z Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych, gdzie realizowany jest program „Rodzice we wspólnocie szkolnej – Warszawskie Forum Rodziców i Rad Rodziców” będący elementem polityki edukacyjnej m.st. Warszawy. W ramach tego projektu prowadzone są warsztaty oraz szkolenia dla rodziców, a także punkt konsultacyjny umożliwiający członkom organizacji rodzicielskich wymianę doświadczeń i zdobywanie informacji.

### Informacje o radach rodziców:

„Rady rodziców – sposoby skutecznego działania”, Irena Dzierżgowska, Anna Rękawek, Wolters Kluwer, Warszawa 2008

„Vademecum dla rad rodziców”, praca zbiorowa pod redakcją Marii Szpilowskiej, Fundacja „Rodzice Szkole”, Warszawa 2009

### Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń

ul. Stara 4, tel. 22 628 67 64, 22 628 01 79, [www.wcies.edu.pl](http://www.wcies.edu.pl)

### Fundacja „Rodzice Szkole”

ul. Marszałkowska 140/62c, tel. 721 326 336, 602 694 951, [www.rodziceszkole.edu.pl](http://www.rodziceszkole.edu.pl)

<sup>13</sup>Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. z 2015, poz. 1249) szkoły i placówki systemu oświaty są zobowiązane dostosować program wychowawczy i program profilaktyki do nowych przepisów, które zwracają uwagę na podniesienie skuteczności działań z zakresu przeciwdziałania narkomanii w oparciu o przeprowadzoną diagnozę i szeroką współpracę środowiska szkolnego i pozaszkolnego; [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).

<sup>14</sup>Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r., dz. cyt.

### Religia lub etyka w szkole

Zajęcia z religii lub etyki są realizowane w szkołach od klasy 0 i obejmują dwie lekcje tygodniowo. Uczestnictwo w zajęciach religii lub etyki nie jest obowiązkowe. Jeżeli twoje dziecko nie chodzi na religię lub etykę, szkoła ma obowiązek zapewnić mu opiekę lub zajęcia wychowawcze. Lekcje religii prowadzi ksiądz lub katecheta/katechetka. Jeżeli co najmniej 7 uczniów jest chętnych na zajęcia z religii lub etyki – szkoła ma obowiązek takie lekcje zorganizować. Dla małej grupy uczniów organizowane są lekcje w grupie międzyszkolnej lub w pozaszkolnym punkcie katechetycznym. Jeżeli twoje dziecko chodzi na religię do swojego kościoła wyznaniowego, może skorzystać z punktów katechetycznych współpracujących ze szkołami. Ocena z religii lub etyki umieszczana jest na świadectwie szkolnym bezpośrednio po ocenie ze sprawowania. Zgodnie z przepisami wykonawczymi<sup>15</sup> w celu wyeliminowania ewentualnych przejawów nietolerancji nie należy zamieszczać danych, z których wynikałoby, na zajęcia z jakiej religii (bądź etyki) uceń uczęszczał. Ocena z religii lub etyki nie ma wpływu na promowanie ucznia do następnej klasy, ale jest wliczana do średniej ocen w klasach IV-VI. Uczestniczenie lub nieuczestniczenie w przedszkolnej albo szkolnej nauce religii lub etyki nie może być powodem dyskryminacji przez kogokolwiek i w jakiegokolwiek formie i nie może mieć wpływu na ocenę z zachowania.

### PUNKTY KATECHETYCZNE DLA DZIECI RÓŻNYCH WYZNAŃ

#### Kościół Starokatolicki Mariawitów

- Punkt katechetyczny przy Parafii Kościoła Starokatolickiego Mariawitów, ul. Wolska 186

#### Kościół Greko-Katolicki

- Punkt katechetyczny przy Parafii Kościoła Greko-Katolickiego p.w. Zaśnięcia NMP ul. Miódowa 16
- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 34, ul. L. Kruczkowskiego 12b
- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi ul. Ogrodowa 42/44

#### Kościół Chrystusowy w RP

- Punkt katechetyczny przy Kościele Społeczności Chrześcijańskiej Północ, ul. Elektronowa 10
- Punkt katechetyczny, ul. Puławska 114
- Punkt katechetyczny, ul. Mińska 65

#### Kościół Prawosławny

- Punkt katechetyczny przy Parafii Prawosławnej p.w. św. Jana Klimaka, ul. Wolska 138/140
- Punkt katechetyczny przy Parafii Prawosławnej św. Marii Magdaleny, al. Solidarności 52
- Punkt katechetyczny przy Kaplicy p.w. św. archimandryty Grzegorza (Peradze) przy Muzeum Ikon, ul. Lelechowska 5

#### Kościół Chryścjan Baptystów

- Punkt katechetyczny I Zboru Kościoła Chryścjan Baptystów, ul. Waliców 25

- Punkt katechetyczny II Zboru Kościoła Chryścjan Baptystów, ul. Łębarska 8/10 lok. 25

#### Kościół Ewangelicko-Augsburski

- Punkt katechetyczny przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej św. Trójcy ul. Kredytowa 4
- Punkt katechetyczny przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej Wniebowstąpienia Pańskiego ul. Puławska 2a

#### Kościół Chwały

- Punkt katechetyczny, ul. Skibicka 5

#### Kościół Chryścijański „Nowe Życie”

- Punkt katechetyczny, ul. Okocimska 3

#### Kościół Zielonościwkowy „Zbór na Zaciszu”

- Punkt katechetyczny, ul. Wyborna 20

#### Kościół Ewangelicko-Methodystyczny

- Punkt katechetyczny Kościoła Ewangelicko-Methodystycznego ul. Mokotowska 12

#### Kościół Ewangelicko-Reformowany

- Punkt katechetyczny przy Parafii Ewangelicko-Reformowanej, al. Solidarności 76a

#### Kościół Zielonościwkowy

- Zbór Kościoła Zielonościwkowego „Nowe Życie”, ul. Wyborna 20
- Zbór Stołeczny Kościoła Zielonościwkowego ul. Sienna 68/70

<sup>15</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 kwietnia 1992 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania nauki religii w szkołach publicznych ze zmianami wprowadzonymi rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 marca 2014 r. (Dz.U. 2014, poz. 478), [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).

**Kościół Ewangelicznych Chrześcijań**

- Punkt katechetyczny Kościoła Ewangelicznych Chrześcijań, ul. Zagórnica 10

**Kościół Chrześcijań Wiary Ewangelicznej**

- Punkt katechetyczny przy Zborze Kościoła Chrześcijań Wiary Ewangelicznej ul. J. Orstroroga 24

**Religia islamska**

- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 210 im. Bohaterów Pawiaka, ul. Karmelicka 13

**Biblijny Kościół Baptystyczny**

- Punkt katechetyczny przy Biblijnym Kościele Baptystycznym, ul. K. Szpotańskiego 22

**Kościół Adwentystów Dnia Siódmego**

- Punkt katechetyczny, ul. Foksal 8

Źródło: Wykaz punktów katechetycznych na rok szkolny 2016/2017, [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

**Wychowanie do życia w rodzinie**

Od V klasy szkoły podstawowej twoje dziecko może uczestniczyć w zajęciach z wychowania do życia w rodzinie. Są to lekcje nieobowiązkowe i to od ciebie, jako rodzica zależy, czy twoje dziecko będzie w nich uczestniczyło. Należy wtedy swoją decyzję zgłosić wychowawcy.

Zajęcia wychowania do życia w rodzinie są prowadzone w wymiarze 14 godzin, w tym po 5 godzin z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Główne tematy tych zajęć w szkole podstawowej to m.in.:

- podstawowe funkcje rodziny z podkreśleniem miejsca dziecka w rodzinie;
- przekaz wartości i tradycji w rodzinie, wspólne świętowanie, spędzanie wolnego czasu;
- więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; konflikty i ich rozwiązywanie;
- macierzyństwo i ojcostwo; podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania układu rozrodczego człowieka;
- ciąża, rozwój płodu, poród, przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;
- różnice i podobieństwa między chłopcami i dziewczętami, identyfikacja z własną płcią, akceptacja i szacunek dla ciała;
- zmiany fizyczne i psychiczne okresu dojrzewania, indywidualne tempo rozwoju;
- higiena okresu dojrzewania;
- prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa, postawy asertywne;
- istota koleżeństwa i przyjaźni, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia;
- mass media – zasady i kryteria wyboru czasopism, książek, filmów i programów telewizyjnych;
- instytucje działające na rzecz dziecka i rodziny;
- odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

**Nauczanie indywidualne**

Jeśli twoje dziecko jest chore przez dłuższy czas, możesz skorzystać z nauczania indywidualnego, co oznacza, że nauczyciele będą przychodzić do niego do domu. Dzięki temu uniknie ono dużych zaległości. Zgłoś taką potrzebę wychowawcy.

**Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi****Edukacja dziecka niepełnosprawnego**

Każde niepełnosprawne dziecko w Polsce ma prawo do nauki we wszystkich typach szkół, zgodnie z indywidualnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi oraz predyspozycjami<sup>16</sup>. Istnieje wiele możliwości uwzględniania potrzeb edukacyjnych dziecka niepełnosprawnego w szkołach w Warszawie. Dziecko może uczyć się:

- w szkole ogólnodostępnej – każde dziecko ma prawo zgłosić się do szkoły rejonowej, która zapewni kształcenie z pełnosprawnymi rówieśnikami oraz specjalne wsparcie według potrzeb dziecka;
- w szkole integracyjnej lub oddziale integracyjnym w szkołach ogólnodostępnych – edukacja w klasach do 20 uczniów pełnosprawnych i do 5 dzieci niepełnosprawnych, nauka wspomaganą przez nauczyciela specjalistę;
- w szkole specjalnej lub oddziale specjalnym szkoły ogólnodostępnej.

<sup>16</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 lipca 2015 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (Dz.U. z 2015, poz. 1113).

**Szkoły specjalne**

Aby dziecko mogło uczęszczać do szkoły specjalnej, musi mieć orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Orzeczenie jest wystawiane przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Listę poradni znajdziesz w rozdziale „Świadomy rodzic”. Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego zawiera diagnozę oraz szczegółowe określenie potrzeb edukacyjnych dziecka wraz ze wskazaniem, jaki rodzaj edukacji jest dla niego najbardziej odpowiedni. Takie orzeczenie może zawierać również wskazanie do kształcenia w klasie integracyjnej, gdzie będą uwzględniane specjalne potrzeby dziecka niepełnosprawnego. W szkołach specjalnych nie ma rejonizacji. Podstawowym atutem kształcenia specjalnego są metody pracy dostosowane do potrzeb dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Plusem kształcenia specjalnego i integracyjnego są małe klasy. W oddziale integracyjnym – do 20 uczniów, w tym dzieci niepełnosprawnych jest od 3 do 5. Liczba uczniów w oddziale szkoły specjalnej oraz w oddziale specjalnym w szkole ogólnodostępnej powinna wynosić:

- w szkole (oddziale) dla uczniów niesłyszących lub słabo słyszących – od 6 do 8 dzieci;
- w szkole (oddziale) dla uczniów niewidomych i słabo widzących – od 8 do 10;
- w szkole (oddziale) dla uczniów z chorobami przewlekłymi – od 10 do 16;
- w szkole (oddziale) dla uczniów z zaburzeniami psychicznymi – od 6 do 8;
- szkole (oddziale) dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową – od 8 do 12;
- w szkole (oddziale) dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim – od 10 do 16;
- w szkole (oddziale) dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym – od 6 do 8;
- w szkole (oddziale) dla uczniów z autyzmem i z niepełnosprawnościami sprzężonymi – od 2 do 4;
- w szkole (oddziale) dla uczniów niedostosowanych społecznie, zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem lub z zaburzeniami zachowania – od 10 do 16.

Uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych zajmuje się wysoko wykwalifikowana kadra. To kompetentni, wyszkoleni metodycznie nauczyciele przedmiotów, ich asystenci, specjaliści od zajęć rewalidacyjnych, psychologowie, pedagogowie, socjoterapeuci, logopedzi i rehabilitanci. Miasto inwestuje również w bazę materialną szkół i placówek funkcjonujących na potrzeby dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Są w nich urządzone specjalistyczne gabinety do rewalidacji, dostosowane do potrzeb dzieci pracownie, salki rehabilitacyjne, świetlice i internaty. Dzieci korzystają m.in. z zajęć logopedycznych, rehabilitacyjnych, integracji sensorycznej, muzycznych, plastycznych i wielu innych. Począwszy od roku szkolnego 2015/2016 szkoły specjalne będą mogły prowadzić naukę języka migowego. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, niezależnie od rodzaju szkoły lub oddziału, do którego będą uczęszczać – obowiązkowo będą uczyć się jednego języka obcego nowożytnego (a nie dwóch). Natomiast, jeśli będą chcieli, będą mogli uczyć się drugiego języka obcego nowożytnego. Od 1 stycznia 2016 r. w szkołach, w których uczą się uczniowie z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na autyzm, w tym zespół Aspergera, lub niepełnosprawności sprzężone, obowiązkowe będzie dodatkowe zatrudnianie nauczycieli z kwalifikacjami w zakresie pedagogiki specjalnej, specjalistów, asystenta nauczyciela (w przypadku klas I-III szkoły podstawowej) lub pomocy nauczyciela.

**Dzielnicowe centra ds. integracji**

W każdej dzielnicy działa dzielnicowe centrum ds. integracji. Zadaniem centrów jest<sup>17</sup>:

- pomoc rodzicom w wyborze jak najlepszej formy kształcenia w szkole lub placówce oświatowej dla dziecka z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego;
- upowszechnianie wiedzy dotyczącej przepisów prawa oświatowego i zagadnień związanych z problematyką integracji wśród dyrektorów placówek edukacyjnych na terenie dzielnicy;
- koordynowanie działań psychologów i pedagogów szkolnych z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, doskonalenie współpracy nauczycieli, psychologów i pedagogów specjalnych oraz wspieranie ich działań;
- stworzenie na terenie danej dzielnicy systemu pomocy dziecku z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i jego rodzinie.

<sup>17</sup>[www.edukacja.um.warszawa.pl](http://www.edukacja.um.warszawa.pl).

Rodzic, który ma jakiegokolwiek pytania co do kształcenia i integracji swojego dziecka niepełnosprawnego, może się zgłosić do centrum dzielnicowego z każdą swoją wątpliwością. Dyżury pełnią koordynatorzy dzielnicowych centrów ds. integracji, nauczyciele – specjaliści ds. integracji. Udziela oni informacji, jak uzyskać diagnozę o kształceniu dziecka niepełnosprawnego, wskażą odpowiednie szkoły, poinformują o naborze i wolnych miejscach w oddziałach, wskażą też odpowiednie poradnie psychologiczne. Poradę można uzyskać telefonicznie podczas dyżuru specjalisty lub po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie.

#### DZIELNICOWE CENTRA DS. INTEGRACJI

##### **BEMOWO**

###### **Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Bemowo**

Maria Zabłocka, tel. 22 666 17 73  
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00

##### **BIĄŁOŁĘKA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21**  
Magdalena Bochenek, tel. 22 814 10 61/62  
dyżur: wtorki w godz. 18.00-19.00

##### **BIELANY**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10**  
Kinga Kipa, Urszula Madejska  
tel. 22 835 03 48  
dyżur: środy w godz. 8.00-10.00,  
piątki w godz. 15.00-16.00

##### **MOKOTÓW**

**Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Mokotów**  
Violetta Pulwarska, tel. 22 565 19 34  
dyżur: wtorki w godz. 14.00-16.00

##### **OCHOTA**

**Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Ochota**  
Kontakt: tel. 22 823 20 30

##### **PRAGA POŁUDNIE**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4**  
Katarzyna Okulicz-Kozaryn, tel. 22 810 20 29  
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00

##### **PRAGA PÓŁNOC**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5**  
Ewa Sobocka, tel. 22 619 01 94  
dyżur: piątki w godz. 12.00-14.00

##### **REMBERTÓW**

**Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Rembertów**  
Ilona Prejss-Iwanicka  
tel. 22 515 16 07, 22 443 39 12

##### **ŚRÓDMIEŚCIE**

###### **Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Śródmieście**

Marta Kleinschmidt, tel. 22 279 19 15  
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-15.00

##### **TARGÓWEK**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13**  
Marzenna Czarnocka, tel. 22 811 05 22  
dyżur: czwartki w godz. 17.00-19.00

##### **URSUS**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15**  
Anna Błaszczuk, tel. 22 886 73 28  
dyżur: środy w godz. 10.00-12.00

##### **URSYNÓW**

**Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Ursynów**  
Magdalena Gogacz, tel. 22 443 72 16  
dyżur: poniedziałek-piątek  
w godz. 8.00-16.00

##### **WAWER**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17**  
Agata Janicka, tel. 22 277 20 00  
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00

##### **WESOŁA**

**Wydział Oświaty, Kultury i Sportu dla Dzielnicy Wesoła**  
Jarosław Szymtkowski, tel. 22 773 60 81  
dyżur: środy w godz. 13.00-16.20

##### **WILANÓW**

**Wydział Oświaty, Wychowania i Sportu dla Dzielnicy Wilanów**  
Aneta Ufnal, tel. 22 443 50 10  
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

##### **WŁOCHY**

**Przedszkole Integracyjne nr 314**  
Hanna Basaj, tel. 22 886 08 88  
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00

##### **WOLA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6**  
Alicja Melon, tel. 22 631 08 23  
dyżur: poniedziałki w godz. 11.00-12.30

##### **ŻOLIBÓRZ**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3**  
Jolanta Załóg, tel. 22 839 48 67  
dyżur: wtorki w godz. 18.00-20.00

Źródło: [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

## Edukacja dziecka uzdolnionego

Uzdolnione dziecko wymaga szczególnej uwagi ze strony rodziców i nauczycieli. Warszawskie szkoły są coraz lepiej przygotowane do edukacji takich dzieci. Powstają specjalne programy wspomagające zdolne dzieci, ich rodziców i kadre nauczycielską. W Warszawie działa „Warszawski system wspierania uzdolnionych”, a Prezydent m.st. Warszawy w jego ramach przyznaje szkołom certyfikaty WARS i SAWA, co potwierdza osiągnięcie przez szkołę określonego, pożądanego standardu pracy z uczniami uzdolnionymi. Podstawowe założenie programu to teza, że uczniowie posiadają różnorodne uzdolnienia, a szkoła jest miejscem ich identyfikacji i planowego rozwoju. Szkoła taka z jednej strony otacza kompleksową opieką uczniów osiągających sukcesy w olimpiadach i konkursach przedmiotowych, z drugiej zaś dowartościowuje wielu uczniów, uważanych dotąd za słabszych, a posiadających uzdolnienia w różnych dziedzinach aktywności. Jeżeli zauważasz, że twoje dziecko wykazuje się zdolnościami w jakiejś dziedzinie/przedmiocie, zgłoś to wychowawcy lub szkolnemu pedagogowi. Możesz też skonsultować się w jednej z poradni psychologiczno-pedagogicznych pracujących w ramach programu wspierającego dzieci uzdolnione.

### Indywidualny tok nauczania

Twoje uzdolnione dziecko może zostać objęte indywidualnym tokiem nauczania. Oznacza to, że będzie miało dostosowany do swoich umiejętności i potrzeb program zajęć z jednego, kilku lub wszystkich przedmiotów. Zajęcia będą odbywać się indywidualnie lub w grupie podobnie uzdolnionych dzieci.

Uczeń, który realizuje indywidualny tok nauki:

- może w ciągu roku szkolnego realizować program nauczania z zakresu co najmniej dwóch klas;
- może być zwolniony z obowiązku uczestniczenia w zajęciach przewidzianych planem nauczania dla jego klasy;
- może uczęszczać na wybrane zajęcia edukacyjne do klasy programowo wyższej, w swoje lub innej szkole, w szkole wyższego stopnia albo realizować program we własnym zakresie;
- jest klasyfikowany na podstawie egzaminu klasyfikacyjnego.

Indywidualny tok nauki jest to zatem taka forma realizacji obowiązku szkolnego lub nauki, której celem jest przede wszystkim umożliwienie uczniom szczególnie uzdolnionym przyspieszonego ukończenia poszczególnych etapów kształcenia np. poprzez ukończenie dwóch klas w czasie jednego roku szkolnego. Zgody na indywidualny program i tok nauki udziela dyrektor szkoły – na wniosek rodziców lub wychowawcy/nauczyciela prowadzącego zajęcia edukacyjne, których wniosek dotyczy, po uzyskaniu pozytywnej opinii rady pedagogicznej i poradni psychologiczno-pedagogicznej. Wychowawca klasy dołącza do wniosku opinię o predyspozycjach, możliwościach i oczekiwaniach ucznia oraz informację o dotychczasowych osiągnięciach ucznia.

### Indywidualny program nauczania

Indywidualny program nauki (IPN) uczeń może realizować z jednego, kilku lub wszystkich przedmiotów przewidzianych w szkolnym planie nauczania dla danej klasy. Nauczyciel prowadzący zajęcia w szkole, pod kierunkiem którego uczeń będzie realizował IPN, tworzy program dla ucznia lub akceptuje program opracowany poza szkołą. Program jest dostosowany do uzdolnień, zainteresowań i możliwości edukacyjnych ucznia. Umożliwia on rozwijanie wiedzy w określonych dziedzinach, w których dziecko wykazuje szczególne, wyższe od przeciętnych predyspozycje, przy czym

realizowany jest w czasie zajęć edukacyjnych w szkole. Program może włączyć także zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne, ale nie są one wymagane. Ocenianie, klasyfikacja oraz promocja ucznia, który realizuje IPN, odbywa się na tych samych zasadach, co innych uczniów w danej szkole. Zezwolenie na indywidualny program lub tok nauki może być udzielone po upływie co najmniej jednego roku nauki, a w uzasadnionych przypadkach po śródrocznej klasyfikacji ucznia. Zgody na indywidualny program nauki udziela dyrektor szkoły – na wniosek rodziców, po uzyskaniu pozytywnej opinii rady pedagogicznej i poradni psychologiczno-pedagogicznej.

#### Konkursy przedmiotowe dla zdolnych dzieci

Twój uzdolniony junior może wziąć udział w konkursach przedmiotowych, tematycznych lub interdyscyplinarnych. Nauczyciel uczący twoje dziecko przekaze ci wszystkie informacje dotyczące konkursów. Konkursy mogą być organizowane ze wszystkich zajęć edukacyjnych dla danego poziomu edukacyjnego. Ich laureaci i finaliści otrzymują ocenę celującą z danego przedmiotu na świadectwie. Twój uzdolniony junior może wziąć udział w olimpiadach i konkursach przedmiotowych organizowanych dla danego poziomu edukacyjnego. Konkursy przedmiotowe, tematyczne lub interdyscyplinarne o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim są organizowane przez Kuratoria Oświaty. Warto zachęcić swojego juniora do uczestnictwa w tego typu wydarzeniu. Laureaci i finaliści olimpiad oraz laureaci konkursów otrzymują ocenę celującą z danego przedmiotu na świadectwie. Dodatkową nagrodą dla nich jest to, że są przyjmowani w pierwszej kolejności do wybranego przez siebie gimnazjum. Listę konkursów znajdziesz na [www.kuratorium.waw.pl](http://www.kuratorium.waw.pl). Możesz także poprosić nauczyciela uczącego twoje dziecko, aby przekazał ci wszystkie niezbędne informacje o konkursach.

#### Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci

Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci to organizacja działająca na rzecz dzieci wybitnie uzdolnionych i pomagająca w rozwoju uczniom szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych o wybitnych uzdolnieniach poznawczych, technicznych, plastycznych, baletowych i muzycznych. Fundusz organizuje warsztaty, staże, obozy, seminaria z wybitnymi naukowcami, głównie z Uniwersytetu Warszawskiego i instytutów Polskiej Akademii Nauk oraz z pedagogami szkół artystycznych i artystami. Umożliwia on zdolnemu dziecku udział w konferencjach i spotkaniach zagranicznych oraz konkursach. Fundusz obejmuje także pomoc stypendialną dla zdolnych uczniów np. poprzez zakup potrzebnych instrumentów, prenumeratę specjalistycznej prasy. Uczeń może zgłosić się do programu sam, może go zgłosić szkoła lub rodzice. Uczeń powinien zarejestrować się na stronie [www.baza.fundusz.org/rejestracja/](http://www.baza.fundusz.org/rejestracja/). W przypadku uzdolnień naukowych najważniejszym etapem rekrutacji jest napisanie szczegółowej wypowiedzi kandydata na temat jego osiągnięć i zainteresowań w oparciu o pytania zamieszczone na stronie Funduszu. Należy ją przesłać w formacie PDF wraz ze swoimi pracami (opracowania, prace badawcze, próby literackie). Warto dołączyć skany dyplomów z olimpiad i konkursów przedmiotowych, a także – rekomendację nauczyciela lub dyrekcji szkoły. Kompletny wniosek o przyjęcie do programu (list, prace, skany dyplomów, rekomendacje) należy przesłać drogą elektroniczną do 15 lipca (plastycy mają czas na dostarczenie oryginałów swoich prac do 31 lipca). O decyzji w sprawie przyjęcia do programu rodzice są informowani w październiku danego roku szkolnego, natomiast pierwsze zajęcia rozpoczynają się w listopadzie.

#### Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci

ul. L. Pasteura 5a, 02-093 Warszawa, tel. 22 848 24 68, 22 848 23 98, [www.fundusz.org](http://www.fundusz.org)

#### Centrum Informacyjno-Konsultacyjne ds. Dzieci Zdolnych

Integralną częścią Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Uniwersytetu dla Rodziców jest Centrum Informacyjno-Konsultacyjne ds. Dzieci Zdolnych. Jego podstawowa działalność, to propagowanie wiedzy o specyfice pracy z dzieckiem zdolnym oraz wsparcie psychologiczne dla dzieci zdolnych i ich rodziców. Centrum pomaga rodzicom w rozpoznawaniu zdolności u dzieci, rozwijaniu ich oraz w radzeniu sobie z problemami, które mogą się pojawić w toku

rozwoju dziecka zdolnego. W Centrum można również uzyskać informacje o ośrodkach, instytucjach, osobach, metodach pracy z dzieckiem zdolnym oraz korzystać z możliwości konsultacji ze specjalistami. Pod patronatem Centrum prowadzone są zajęcia stymulujące rozwój dla dzieci w wieku 6-7 lat. Zajęcia te rozwijają twórcze myślenie i wyobraźnię oraz kształtują umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie.

#### Centrum Informacyjno-Konsultacyjne d/s Dzieci Zdolnych przy Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Uniwersytetu dla Rodziców

ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 24 46, 22 822 71 68, [www.sppp-udr.org](http://www.sppp-udr.org)

#### Szkoły muzyczne i sportowe, szkoła baletowa

Jeżeli twoje dziecko wykazuje zdolności muzyczne, taneczne lub sportowe, pomyśl o jego edukacji pod tym kątem. Do szkoły muzycznej dziecko może uczęszczać dodatkowo, popołudniami, poza lekcjami w ogólnej szkole podstawowej lub chodzić do takiej szkoły muzycznej, która łączy naukę muzyki i ogólne wykształcenie. Jeżeli wybierzesz szkołę popołudniową, twoje dziecko będzie miało najczęściej 2 razy w tygodniu lekcje z wybranego instrumentu i zajęcia umuzykalniające. Większość szkół muzycznych prowadzonych jest w cyklu sześcioletnim i obowiązują tam przedmioty: instrument główny (6 lat), kształcenie słuchu (6 lat), rytmika (3 lata), fortepian lub akompaniament (2 lata), audycje muzyczne (3 lata). Z przedmiotów głównych i instrumentu dodatkowego prowadzi się lekcje indywidualnie, pozostałe zajęcia – grupowo. O przyjęciu do szkoły I stopnia decyduje egzamin wstępny obejmujący zdolności muzyczne, predyspozycje psychologiczne oraz zdolności ogólne. W I klasie pod koniec roku odbywa się egzamin z instrumentu głównego. W kolejnych latach egzaminy z przedmiotu głównego odbywają się co semester. Poza tym dziecko będzie zdawać egzaminy z umuzykalnienia, instrumentu dodatkowego.

Dziecko, które wykazuje zdolności taneczne, może się kształcić w szkole baletowej. Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Romana Turczynowicza jest dziewięcioletnią szkołą artystyczną przygotowującą uczniów do uzyskania dyplomu zawodowego tancerza w specjalności „taniec sceniczny”. Szkoła prowadzi kształcenie ogólne na poziomie szkoły podstawowej (klasy IV-VI), gimnazjum (klasy I-III) oraz liceum (klasy I-III). Głównym przedmiotem artystycznym jest taniec klasyczny, a na różnych etapach nauki prowadzi się także kształcenie w zakresie tańca współczesnego (modern, jazz, hip-hop), ludowego, historycznego, partnerowania oraz interpretacji muzyczno-ruchowych i akrobatyki. Dodatkowo naucza się przedmiotów teoretycznych, uzupełniających kształcenie artystyczne, takich jak: rytmika, umuzykalnienie, audycje muzyczne oraz wiedza o tańcu czy historia muzyki.

Sportowo możesz szlifować talent swojego dziecka w szkole z klasami sportowymi lub w szkole sportowej. W klasach sportowych realizowany jest program kształcenia ogólnego oraz program szkolenia z danej dyscypliny. Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi 10 godzin. Adresy szkół muzycznych i sportowych oraz szkoły baletowej znajdziesz na końcu tego rozdziału.

#### Stypendium za wyniki w nauce lub za osiągnięcia sportowe

Stypendium takie może otrzymać uczeń, który uzyskał wysoką średnią ocen lub osiągnął wysokie wyniki we współzawodnictwie sportowym na szczeblu co najmniej międzyszkolnym oraz co najmniej dobrą ocenę z zachowania. Stypendium nie udziela się uczniom klas I-III szkoły podstawowej oraz – w przypadku stypendium naukowego – uczniom klasy IV szkoły podstawowej do ukończenia pierwszego okresu nauki. Brane są pod uwagę oceny uzyskane w semestrze poprzedzającym ten, w którym przyznaje się stypendium. Wniosek o przyznanie stypendium składa wychowawca klasy do komisji stypendialnej, która przekazuje wniosek wraz ze swoją opinią dyrektorowi szkoły. Stypendium przyznaje dyrektor szkoły, zasięgając opinii rady pedagogicznej w ramach środków przyznanych przez organ prowadzący na ten cel w budżecie szkoły.

### Stypendium m.st. Warszawy im. Jana Pawła II

Ubiegać się o nie mogą uczniowie warszawskich szkół podstawowych (po skończeniu kl. 3 szkoły podstawowej), gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych oraz studenci. Warunkiem uzyskania stypendium jest spełnienie trzech kryteriów: zaangażowanie społeczne, osiągnięcia naukowe, artystyczne i sportowe; średnia z ocen nie niższa niż 4,0 oraz przynajmniej dobra ocena z zachowania; miesięczny dochód na jednego członka w rodzinie nie powinien być wyższy niż 1100 zł. Stypendium przyznawane jest na okres roku szkolnego i może wynieść do 1500 zł miesięcznie. Formularz zgłoszeniowy oraz wszelkie szczegółowe informacje znajdują się na stronie [www.centrumjp2.pl](http://www.centrumjp2.pl). Wypełnione i podpisane wnioski wraz ze wszystkimi załącznikami można składać osobiście lub drogą pocztową do 31 lipca na okres stypendialny od 1 września do 31 grudnia oraz do 30 listopada na okres stypendialny od 1 stycznia do 30 czerwca w siedzibie Centrum Myśli Jana Pawła II przy ul. Foksal 11, 00-372 Warszawa. Fundatorem stypendiów jest Rada m.st. Warszawy. Operatorem naboru oraz programu stypendialnego jest Centrum Myśli Jana Pawła II, warszawska instytucja kultury, która laureatom stypendiów oferuje szeroki program kulturalno-edukacyjny. Bazę aktualnych stypendiów można znaleźć w serwisie [www.mojestypendium.pl](http://www.mojestypendium.pl).

### PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE PRACUJĄCE W RAMACH PROGRAMU WSPIERAJĄCEGO DZIECI UZDOLNIONE

#### BEMOWO

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20  
ul. Powstańców Śląskich 17, tel. 22 666 17 73  
[www.ppp20.pl](http://www.ppp20.pl)

#### BIAŁOŁĘKA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21  
ul. Marywilska 44, tel. 22 814 10 61  
[www.pp-p.waw.pl](http://www.pp-p.waw.pl)

#### BIELANY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10  
ul. Wrzeciono 24, tel. 22 835 03 48  
[www.ppp10.waw.pl](http://www.ppp10.waw.pl)

#### MOKOTÓW

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7  
ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 99 98  
[www.ppp7.pl](http://www.ppp7.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8  
ul. Stępińska 6/8, tel. 22 841 14 23  
[www.ppp8.pl](http://www.ppp8.pl)

#### OCHOTA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9  
ul. Radomska 13/21, tel. 22 822 28 87  
[www.pporadnia9.waw.pl](http://www.pporadnia9.waw.pl)

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Uniwersytetu dla Rodziców  
ul. Raszewska 8/10, tel. 22 822 71 68  
[www.sppp-udr.org](http://www.sppp-udr.org)

#### PRAGA POŁUDNIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4  
ul. Mińska 1/5, tel. 22 810 20 29  
[www.ppp4.amedia.pl](http://www.ppp4.amedia.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16  
ul. Siennicka 40, tel. 22 610 21 32  
[www.ppp16.waw.pl](http://www.ppp16.waw.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5  
ul. Otwocka 3, tel. 22 619 01 94  
[www.ppp5.pl](http://www.ppp5.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1  
ul. Świętokrzyska 18a, tel. 22 826 99 86  
[www.ppp1.waw.pl](http://www.ppp1.waw.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11  
Al. Jerozolimskie 30 lok. 5, tel. 22 825 18 15  
[www.pporadnia11.waw.pl](http://www.pporadnia11.waw.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12  
ul. Dzielna 1a, tel. 22 636 91 99  
[www.ppp12.waw.pl](http://www.ppp12.waw.pl)

#### TARGÓWEK

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13  
ul. św. J. Odrowąża 75, tel. 22 811 26 46  
[www.pporadnia13.waw.pl](http://www.pporadnia13.waw.pl)

#### URSUS

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15  
ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 886 73 28  
[www.pporadnia15.pl](http://www.pporadnia15.pl)

#### URSYNÓW

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18  
ul. Koncertowa 4, tel. 22 643 78 08  
[www.ppp18war.home.pl](http://www.ppp18war.home.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19  
ul. Migdałowa 4, klatka D, lok. 46, tel. 22 648 68 37  
[www.ppp19.eu](http://www.ppp19.eu)

#### WAWER

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17  
ul. Żegańska 1a, tel. 22 277 20 00  
[www.pporadniawawer.pl](http://www.pporadniawawer.pl)

#### WESOŁA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 23  
ul. 1 Praskiego Pułku 8, tel. 22 760 03 87  
[www.ppp23.bjp.um.warszawa.pl](http://www.ppp23.bjp.um.warszawa.pl)

#### WŁOCHY

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 22  
ul. Malownicza 31a, tel. 22 846 19 18  
[www.ppp22.waw.pl](http://www.ppp22.waw.pl)

#### WOLA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2  
ul. Księcia Janusza 45/47, tel. 22 836 70 88  
[www.pporadnia2.waw.pl](http://www.pporadnia2.waw.pl)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 14  
ul. Zawiszy 13, tel. 22 631 57 73  
[www.zppp1.waw.pl](http://www.zppp1.waw.pl)

#### ŻOLIBORZ

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3  
ul. A. Felińskiego 15, tel. 22 839 48 67  
[www.pporadnia-nr3.pl](http://www.pporadnia-nr3.pl)

Źródło: [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

## Nauczanie domowe

Nauczanie domowe to nauczanie dzieci przez ich rodziców lub opiekunów oraz wyznaczone przez nie osoby. Odbywa się poza systemem edukacji szkolnej. Dziecko nie chodzi do szkoły, uczy się w domu, a jego nauczycielami są najczęściej rodzice. Według najnowszej nowelizacji ustawy o systemie oświaty<sup>18</sup> twoje dziecko ma prawo do spełniania rocznego obowiązkowego przygotowania przedszkolnego, obowiązku szkolnego i obowiązku nauki poza szkołą lub przedszkolem. Będąc rodzicem, możesz zdecydować o spełnianiu przez twoje dziecko obowiązku szkolnego poza szkołą (nauczanie domowe) i złożyć wniosek w dowolnym momencie roku szkolnego. Pamiętaj, że złożenie wniosku zobowiązuje do zapewnienia dziecku warunków optymalnych do nauki. Zezwolenie na nauczanie domowe rodzice uzyskują od dyrektora szkoły po zasięgnięciu opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej. Efekty kształcenia domowego będzie sprawdzał dyrektor szkoły podczas egzaminów klasyfikacyjnych. Egzaminy te są przeprowadzane raz w roku. Dziecko uczące w domu będzie realizowało tę samą podstawę programową, co dzieci uczące się w szkole. Więcej informacji o edukacji domowej możesz uzyskać w Stowarzyszeniu Edukacji w Rodzinie, ul. Polnej Róży 6/59, tel. 603 939 866, [www.edukacjadomowa.pl](http://www.edukacjadomowa.pl).

## Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie

Po szkole twoje dziecko może brać udział w zajęciach organizowanych w ogniskach pracy pozaszkolnej, ogrodach jordanowskich i innych placówkach. Misją tych placówek jest stwarzanie dziecku najlepszych warunków do rozwoju, nauki i zabawy, wyrównywanie szans edukacyjnych i przeciwdziałanie patologiom. Dzieci mogą brać udział w licznych zajęciach sportowych, plastycznych, muzycznych. Mogą uczyć się grać na instrumentach, doskonalić swoje umiejętności sportowe, zgłębiać meandry informatyki, uczyć się tańczyć, malować, lepić czy rzeźbić. Uczniowie mają też zapewnioną pomoc w odrabianiu lekcji. Prowadzone są zajęcia reedukacyjne – dla dzieci mających trudności w czytaniu, pisaniu i mówieniu. Często dzieci mogą skorzystać z warsztatów socjoterapeutycznych, na których uczą się rozwiązywać konflikty w grupie i poznają metody radzenia sobie z trudnymi emocjami. Poza tym ogniska pracy pozaszkolnej organizują wycieczki, wyjścia na basen czy lodowisko, konkursy i turnieje (np. sportowe lub taneczne). Ogniska i inne placówki pracy pozaszkolnej i ogrody jordanowskie realizują także zajęcia w ramach akcji „Lato w mieście” i „Zima w mieście”. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne. Na zajęcia w ognisku można zapisać dziecko w pierwszych dniach września. Zajęcia odbywają się zazwyczaj od godz. 14.00 do ok. 19.00.

<sup>18</sup>Nowelizacja ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. z 2015, poz. 2156 oraz z 2016, poz. 35, 64, 195, 668, 1010), [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).

## PLACÓWKI EDUKACJI POZASZKOLNEJ

**BIELANY**

**Białańskie Centrum Edukacji Kulturalnej**  
ul. Szegedyńska 9a, tel. 22 834 52 59  
[www.centrumszegoedynska9a.pl](http://www.centrumszegoedynska9a.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Bielany**  
ul. Ceglowska 39, tel. 22 834 13 47  
[www.mdkbielany.pl](http://www.mdkbielany.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak**  
ul. H. Ch. Andersena 4, tel. 22 835 93 47  
[www.mdkandersena.pl](http://www.mdkandersena.pl)

**MOKOTÓW**

**Młodzieżowy Dom Kultury Mokotów**  
ul. Puławska 97, tel. 22 845 51 21  
[www.mdk-mokotow.pl](http://www.mdk-mokotow.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy SP nr 70**  
ul. J. Bruna 11, tel. 519 818 962  
[www.opp70.szkolnastrona.pl](http://www.opp70.szkolnastrona.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 175**  
ul. Niegocińska 2, tel. 22 853 47 24  
[www.ognisko175.edu.pl](http://www.ognisko175.edu.pl)

**II Ogród Jordanowski**  
ul. A. E. Odyńca 6, tel. 22 844 01 58  
[www.ogrodjordanowski.pl](http://www.ogrodjordanowski.pl)

**OCHOTA**

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy SP nr 264**  
ul. W. Skorochód-Majewskiego 17  
tel. 22 823 24 38  
[www.sp264.internetdsl.pl](http://www.sp264.internetdsl.pl)

**III Ogród Jordanowski**  
ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44  
[www.ogrodjordanowski3.szkolnastrona.pl](http://www.ogrodjordanowski3.szkolnastrona.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Ochota**  
ul. Rokosowska 10, tel. 22 822 28 95  
[www.mdkochota.edu.pl](http://www.mdkochota.edu.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7**  
ul. Geodetów 1, tel. 22 822 66 07  
[www.mosochota.waw.pl](http://www.mosochota.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 Jordanek**  
ul. Kwatery Główniej 11  
tel. 22 610 67 77  
[www.opp1.waw.pl](http://www.opp1.waw.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2 im. dr. Henryka Jordana**  
ul. A. Nobla 18/26, tel. 22 617 59 62  
[www.opp2.waw.pl](http://www.opp2.waw.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 3**  
ul. gen. J. Dwernickiego 29a, tel. 22 870 03 81  
[www.opp3.waw.pl](http://www.opp3.waw.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 4**  
ul. M. Pawlikowskiego 3, tel. 22 613 55 46  
[www.opp4.waw.pl](http://www.opp4.waw.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Nr 2**  
ul. Wał Miedzeszyński 397, tel. 22 617 88 51  
[www.mos2.pl](http://www.mos2.pl)

**PRAGA PÓŁNOC**

**VII Ogród Jordanowski**  
ul. Namysłowska 21, tel. 22 619 89 93  
[www.oj7.edu.pl](http://www.oj7.edu.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Młodzieżowy Dom Kultury im. Władysława Broniewskiego**  
ul. Łazienkowska 7, tel. 22 629 32 06  
[www.mdk.waw.pl](http://www.mdk.waw.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Muranów im. Cypriana Kamila Norwida**  
ul. Stawki 10, tel. 22 635 01 40  
[www.mdk-muranow.waw.pl](http://www.mdk-muranow.waw.pl)

**Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej im. Komisji Edukacji Narodowej**  
ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 01  
[www.scek.pl](http://www.scek.pl)

**Pałac Młodzieży**  
Plac Defilad 1, tel. 22 656 66 05  
[www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 1 Agrykola**  
ul. Myśliwiecka 9, tel. 22 622 91 07  
[www.agrykola-noclegi.pl](http://www.agrykola-noclegi.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 3 im. Janusza Kusocińskiego**  
ul. Międzyparkowa 4, tel. 22 831 17 66  
[www.mos3.pl](http://www.mos3.pl)

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe nr 1**  
ul. Myśliwiecka 9, tel. 22 622 91 10  
[www.agrykola-noclegi.pl](http://www.agrykola-noclegi.pl)

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe nr 2 – Europejski Dom Spotkań Młodzieży w Warszawie**  
ul. Smolna 30, tel. 22 827 89 52  
[www.hostelsmolna30.pl](http://www.hostelsmolna30.pl)

**TARGÓWEK**

**VIII Ogród Jordanowski**  
ul. Suwalska 13, tel. 22 811 39 88  
[www.oj8.edu.pl](http://www.oj8.edu.pl)

**WOLA**

**Młodzieżowy Dom Kultury Zespołu Wolskich Placówek Edukacji Pozaszkolnej**  
ul. ks. J. Brożka 1a, tel. 22 836 13 13  
[www.zwpek.pl](http://www.zwpek.pl)

**V Ogród Jordanowski Zespołu Wolskich Placówek Edukacji Pozaszkolnej**  
ul. ks. J. Brożka 1a, tel. 22 499 14 73  
[www.voj.zwpek.pl](http://www.voj.zwpek.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 6**  
ul. Rogalińska 2, tel. 22 631 49 89  
[www.moswola.pl](http://www.moswola.pl)

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe nr 3 Syrenka**  
ul. Karolkowa 53a, tel. 22 632 88 29  
[www.hostelkarolkowa.pl](http://www.hostelkarolkowa.pl)

**ŻOLIBORZ**

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej Żoliborz**  
ul. ks. J. Popiełuszki 13  
tel. 22 839 42 41  
[www.opp.dmkhost.net](http://www.opp.dmkhost.net)

## Rola kuratorium

Kuratorium Oświaty w Warszawie sprawuje nadzór pedagogiczny nad szkołami i placówkami oświatowymi w województwie mazowieckim. Kurator wykonuje też zadania m.in. w zakresie: wspomagania dyrektorów publicznych szkół i placówek w doskonaleniu jakości pracy, diagnozy oraz oceny działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej szkół, wspomagania rozwoju zawodowego nauczycieli, w tym awansu zawodowego nauczycieli. Współdziała z właściwymi organami, organizacjami i innymi podmiotami w sprawach dotyczących warunków rozwoju dzieci i młodzieży oraz organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie województwa w okresie ferii letnich i zimowych. Ponadto Kuratorium wspomaga działania w zakresie upowszechniania osiągnięć i dorobku szkół, placówek, uczniów i pedagogów. Do Kuratorium możesz się zwrócić, kiedy niepokoi cię funkcjonowanie szkoły, zasady bezpieczeństwa czy oceniania uczniów. Jeżeli uważasz jakąś decyzję szkoły za niesłuszną, zauważasz w szkole dyskryminację, przemoc, a nie udało się rozwiązać sporu przy pomocy dyrekcji, pedagoga lub psychologa szkolnego, Kuratorium jest następną instancją, do której możesz zwrócić się o pomoc.

Kuratorium Oświaty w Warszawie, Al. Jerozolimskie 32, tel. 22 551 24 00, [www.kuratorium.waw.pl](http://www.kuratorium.waw.pl)

## BAZA SZKÓŁ PUBLICZNYCH WRAZ ZE SZKOŁAMI Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI

**BEMOWO**

**Szkoła Podstawowa nr 82 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II**  
ul. Górczewska 201, tel. 22 664 06 99  
[www.sp82.edupage.org](http://www.sp82.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 150 im. Walerego Wróblewskiego w Zespole Szkół nr 46**  
ul. gen. W. Thommeego 1, tel. 22 666 94 04  
[www.zs46bemowo.szkolnastrona.pl](http://www.zs46bemowo.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 301 z Oddziałami Integracyjnymi im. gen. Zygmunta Berlinga w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2**  
ul. Brygadystów 18, tel. 22 664 92 46  
[www.zsp2.edupage.org](http://www.zsp2.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 306 im. ks. Jana Twardowskiego**  
ul. Tkaczy 27, tel. 22 664 73 13  
[www.sp306.neostrada.pl](http://www.sp306.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 316 im. Astrid Lindgren w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6**  
ul. S. Szobera 1/3, tel. 22 664 56 35  
[www.szkoła316.waw.pl](http://www.szkoła316.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 321 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 7**  
ul. ppłk. W. Szadkowskiego 3, tel. 22 836 39 78  
[www.sp321.warszawa.pl](http://www.sp321.warszawa.pl)



**Szkoła Podstawowa nr 341 z Oddziałami Integracyjnymi im. Twórców Literatury Dziecięcej**  
ul. Oławska 3, tel. 22 638 61 28  
[www.sp341.edu.pl](http://www.sp341.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 350 w Zespole Szkół nr 48 im. Armii Krajowej**  
ul. K. Irzykowskiego 1a, tel. 22 664 61 93  
[www.zs48.edupage.org](http://www.zs48.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 357**  
ul. Zachodzącego Słońca 25  
tel. 22 533 79 78  
[www.sp357.edupage.org](http://www.sp357.edupage.org)

#### **BIAŁOLEKA**

**Szkoła Podstawowa nr 31 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Zespole Szkół nr 43**  
ul. Kobiałka 49, tel. 22 741 70 48  
[www.zs43waw.edupage.org](http://www.zs43waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 110 im. Kazimierza Jeżewskiego**  
ul. Bohaterów 41, tel. 22 811 29 62  
[www.sp110.edu.pl](http://www.sp110.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 112 z Oddziałami Integracyjnymi im. Marii Kownackiej**  
ul. Zaułek 34, tel. 22 741 62 00  
[www.sp112.waw.pl](http://www.sp112.waw.pl)

- **Szkoła Filialna**  
ul. Ostródzka 144, tel. 22 519 00 89

**Szkoła Podstawowa nr 118 im. Przyjaciół Mazowsza**  
ul. Leszczynowa 5, tel. 22 811 15 34  
[www.sp118.waw.pl](http://www.sp118.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 154 z Oddziałami Integracyjnymi im. Pawła Edmunda Strzeleckiego**  
ul. Leśnej Polanki 63/65, tel. 22 811 23 81  
[www.sp154.waw.pl](http://www.sp154.waw.pl)

- **Szkoła Filialna**  
ul. Sprawna 28, tel. 696 559 920

**Szkoła Podstawowa nr 231 im. gen. Mariusza Zaruskiego**  
ul. Juranda ze Spychowa 10, tel. 22 811 07 48  
[www.sp231.waw.pl](http://www.sp231.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 257 im. prof. Mariana Falskiego**  
ul. Podróżnicza 11, tel. 22 811 24 40  
[www.sp257.edu.pl](http://www.sp257.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 314 im. Przyjaciół Ziemi**  
ul. Porajów 3, tel. 22 811 40 07  
[www.sp314.edupage.org](http://www.sp314.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 342 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Marcina Szancera**  
ul. Strumykowa 21a, tel. 22 676 53 80  
[www.sp342.waw.pl](http://www.sp342.waw.pl)

- **Szkoła Filialna**  
ul. Topolowa 15, tel. 22 781 72 32

**Szkoła Podstawowa nr 344 z Oddziałami Integracyjnymi im. Powstania Warszawskiego**  
ul. Erasma z Zakrocymia 15, tel. 22 614 90 30  
[www.sp344.edu.pl](http://www.sp344.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 355**  
ul. Ceramiczna 11, tel. 22 675 25 98  
[www.sp355.waw.pl](http://www.sp355.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 356**  
ul. Głębocka 66, tel. 22 675 25 94  
[www.sp366.eu](http://www.sp366.eu)

#### **BIELANY**

**Szkoła Podstawowa nr 53 im. Mariusza Zaruskiego**  
ul. Rudzka 6, tel. 22 833 65 65  
[www.zaruski.edu.pl](http://www.zaruski.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 77 im. Wandy Zieleńczyk**  
ul. Samogłoski 9, tel. 22 834 09 92  
[www.sp77.edupage.org](http://www.sp77.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 80 im. Marii Kownackiej**  
ul. Aspekt 48, tel. 22 669 79 37  
[www.sp80.edupage.org](http://www.sp80.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 133 im. Stefana Czarnieckiego**  
ul. A. Fontany 3, tel. 22 834 28 31  
[www.sp133waw.edupage.org](http://www.sp133waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 187 im. Adama Mickiewicza**  
ul. L. Staffa 21, tel. 22 834 03 87  
[www.sp187warszawa.edupage.org](http://www.sp187warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 209 im. Hanki Ordonówny**  
al. W. Reymonta 25, tel. 22 663 55 69  
[www.szkolapodstawowa209.edupage.org](http://www.szkolapodstawowa209.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 214 z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Skrypija w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 56**  
ul. A. Fontany 1, tel. 22 834 65 68  
[www.zs56.pl](http://www.zs56.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 223 z Oddziałami Integracyjnymi im. Partyzantów Ziemi Kieleckiej**  
ul. J. Kasprowicza 107, tel. 22 834 26 78  
[www.sp223.waw.pl](http://www.sp223.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 247 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”**  
ul. Wrzeciono 9, tel. 22 834 12 49  
[www.sp247.edu.pl](http://www.sp247.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 263 im. Powstańców Wielkopolskich w Zespole Szkół nr 52**  
ul. Szegedyńska 11, tel. 22 834 54 23  
[www.zs52.edu.pl](http://www.zs52.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 273 im. dr. Aleksandra Landy**  
ul. J. Balcerzaka 1, tel. 22 834 64 74  
[www.sp273.edu.pl](http://www.sp273.edu.pl)

- **Szkoła Filialna im. Zygmunta Sokołowskiego**  
ul. Arkuszcowa 202

**Szkoła Podstawowa nr 289 im. Henryka Sienkiewicza**  
ul. W. Broniewskiego 99a, tel. 22 663 67 73  
[www.sp289.edu.pl](http://www.sp289.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 293 im. Jana Kochanowskiego**  
ul. J. Kochanowskiego 8, tel. 22 633 13 77  
[www.sp293.edu.pl](http://www.sp293.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 352 w Zespole Szkół nr 124**  
ul. J. Conrada 6, tel. 22 669 75 81  
[www.gimnr73.edu.pl](http://www.gimnr73.edu.pl)

#### **MOKOTÓW**

**Szkoła Podstawowa nr 3 im. Dzieci Powstania Warszawskiego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1**  
ul. Gościńiec 53, tel. 22 841 43 26  
[www.zsp1wawa.edupage.org](http://www.zsp1wawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 33 im. Wojsk Obrony Powietrznej Kraju**  
ul. Cieszyńska 8, tel. 22 843 73 46  
[www.szkoła33.pl](http://www.szkoła33.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 46 im. Stefana Starzyńskiego**  
ul. Wałbrzyska 5, tel. 22 843 08 53  
[www.sp46.edupage.org](http://www.sp46.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 69**  
ul. Wiktorska 73, tel. 22 844 33 03  
[www.sp69waw.edupage.org](http://www.sp69waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Monte Cassino**  
ul. J. Bruna 11, tel. 22 825 39 42  
[www.sp70.waw.pl](http://www.sp70.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 85 im. Benito Juareza**  
ul. L. Narbutta 14, tel. 22 849 56 82  
[www.sp85.edupage.org](http://www.sp85.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 98 z Oddziałami Integracyjnymi im. Lucy Maud Montgomery**  
ul. A. Grotgiera 22, tel. 22 841 01 73  
[www.sp98waw.edupage.org](http://www.sp98waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 103 im. Bohaterów Warszawy 1939-1945**  
ul. Jeziorna 5/9, tel. 22 842 24 55  
[www.sp103.sadyba.waw.pl](http://www.sp103.sadyba.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 107 im. Bronisława Malinowskiego**  
ul. Nowoursynowska 210/212  
tel. 22 843 96 92  
[www.sp107.webd.pl](http://www.sp107.webd.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 115 im. Wandy Turowskiej**  
ul. Okrężna 80, tel. 22 842 24 73  
[www.sadyba.waw.pl](http://www.sadyba.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 119 im. 3 Berlińskiego Pułku Piechoty**  
ul. Pułku AK „Baszta” 3, tel. 22 844 75 48  
[www.sp119.edu.pl](http://www.sp119.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 146 im. Janusza Korczaka**  
ul. Domaniewska 33, tel. 22 857 91 46  
[www.sp146.pl](http://www.sp146.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 157**  
**im. Adama Mickiewicza**  
ul. Kazimierzowska 16  
tel. 22 844 16 08  
[www.sp157.edupage.org](http://www.sp157.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 190**  
**im. Orła Białego**  
ul. Zwierzyniecka 10, tel. 22 841 21 36  
[www.sp190.waw.pl](http://www.sp190.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 191**  
**im. Józefa Ignacego Kraszewskiego**  
ul. Bokerska 30, tel. 22 843 21 68  
[www.sp191.waw.pl](http://www.sp191.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 202**  
**im. 34 Pułku Strzelców Budziszynskich**  
ul. J. Bytnara „Rudego” 19, tel. 22 844 96 85  
[www.sp202.edu.pl](http://www.sp202.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 205 im. Żołnierzy**  
**Powstania Warszawskiego**  
ul. Spartańska 4, tel. 22 848 68 88  
[www.sp205waw.edupage.org](http://www.sp205waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 212**  
**im. Krystyny Krahełskiej**  
ul. Czarnomorska 3, tel. 22 842 22 87  
[www.sp212.szkolnastrona.pl](http://www.sp212.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 260**  
**im. Jana Matejki**  
ul. Zakrzewska 24, tel. 22 841 60 97  
[www.sp260.waw.pl](http://www.sp260.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 271**  
**im. 11 Listopada**  
ul. Niegocińska 2  
tel. 22 843 26 11, 22 843 37 00  
[www.sp271waw.edu.pl](http://www.sp271waw.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 307**  
**im. Króla Jana III Sobieskiego**  
ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 42 61  
[www.sp307wawa.edupage.org](http://www.sp307wawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 339**  
**im. Raoula Wallenberga**  
**w Zespole Szkół Integracyjnych nr 62**  
ul. św. Bonifacego 10, tel. 22 642 98 44  
[www.zsi62.waw.pl](http://www.zsi62.waw.pl)

**OCHOTA**  
**Szkoła Podstawowa nr 10**  
**im. Grzegorza Piramowicza**  
ul. Jasielska 49/53, tel. 22 823 41 97  
[www.sp10warszawa.edupage.org](http://www.sp10warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 23**  
**im. Edwarda Szymańskiego**  
ul. Wawelska 48, tel. 22 825 09 38  
[www.sp23.warszawa.pl](http://www.sp23.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 61 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Juliana Przybosa**  
ul. Białobrzaska 27  
tel. 22 822 27 36  
[www.szkoła61.pl](http://www.szkoła61.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 97**  
**im. Leona Kruczkowskiego**  
ul. Spiska 1, tel. 22 822 09 20  
[www.sp97.prv.pl](http://www.sp97.prv.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 152**  
**im. Marii Dąbrowskiej**  
**w Zespole Szkół nr 83**  
ul. Powstańców Wielkopolskich 4  
tel. 22 822 66 08  
[www.dabrowska.edupage.org](http://www.dabrowska.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 175**  
**im. Heleny Marusarzówny**  
ul. Trzech Budrysów 32  
tel. 22 822 57 99, 22 822 20 05  
[www.sp175.neostrada.pl](http://www.sp175.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 264**  
**im. Gabrieli Mistral**  
ul. W. Skorochód-Majewskiego 17  
tel. 22 823 24 38  
[www.sp264.internetdsl.pl](http://www.sp264.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 280**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Tytusa Chałubińskiego**  
ul. Gorlicka 3, tel. 22 658 34 30  
[www.szkoła280.pl](http://www.szkoła280.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**  
**Szkoła Podstawowa nr 60**  
**im. Powstania Listopadowego**  
ul. Zbaraska 3, tel. 22 810 28 82  
[www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl](http://www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 72**  
**im. Przyjaciół Grochowa**  
ul. L. M. Paca 44, tel. 22 810 28 69  
[www.sp72waw.edupage.org](http://www.sp72waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 120**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Pułków Piechoty „Dzieci Warszawy”**  
ul. Międzyborska 70, tel. 22 810 32 44  
[www.sp120wawa.edu.pl](http://www.sp120wawa.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 135**  
**im. Marii Kownackiej w Zespole Szkół**  
**Integracyjnych nr 75**  
ul. S. Bartosika 5, tel. 22 671 33 72  
[www.zsi75.waw.pl](http://www.zsi75.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 141**  
**im. mjr. Henryka Sucharskiego**  
ul. Szaserów 117, tel. 22 610 67 72  
[www.sp141warszawa.edupage.org](http://www.sp141warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 143**  
**im. Stefana Starzyńskiego**  
al. Stanów Zjednoczonych 27  
tel. 22 617 72 32  
[www.sp143.waw.pl](http://www.sp143.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 163**  
**im. Batalionu „Zośka”**  
ul. Osiecka 28/32, tel. 22 610 43 16  
[www.sp163.pl](http://www.sp163.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 168 im. Wiktora**  
**Gomulickiego w Zespole Szkół nr 84**  
ul. Zwycięzców 44  
tel. 22 617 63 28  
[www.zs84.pl](http://www.zs84.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 185 im. UNICEF**  
ul. gen. T. Bora-Komorowskiego 31  
tel. 22 613 58 78  
[www.sp185.pl](http://www.sp185.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 215**  
**im. Piotra Wysockiego**  
ul. Kwatery Głównej 13, tel. 22 610 67 79  
[www.sp215.info](http://www.sp215.info)

**Szkoła Podstawowa nr 246 im. I Warszawskiej**  
**Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki**  
ul. Białowieska 22, tel. 22 810 23 01  
[www.sp246.republika.pl](http://www.sp246.republika.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 255**  
**im. Cypriana Kamila Norwida**  
ul. Kamionkowska 36/44, tel. 22 810 73 67  
[www.sp255.pl](http://www.sp255.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 279 im. Batalionów AK**  
**„Gustaw” i „Harnaś”**  
ul. Cyrklowa 1, tel. 22 810 35 44  
[www.sp279.edupage.org](http://www.sp279.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 312**  
**im. Ewy Szelburg-Zarembiny**  
ul. W. Umińskiego 12, tel. 22 671 11 66  
[www.sp312.waw.pl](http://www.sp312.waw.pl)

**PRAGA PÓŁNOC**  
**Szkoła Podstawowa nr 30 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Powstańców 1863 r.**  
ul. Kawęczynska 2, tel. 22 619 53 82  
[www.sp30.edu.pl](http://www.sp30.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej**  
**Jadwigi w Zespole Szkół nr 45**  
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 14 68  
[www.zs45.edu.pl](http://www.zs45.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 73 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Króla Stefana Batorego**  
ul. Białostocka 10/18, tel. 22 619 55 01  
[www.sp73.edu.pl](http://www.sp73.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 127**  
**im. Henryka Sienkiewicza**  
ul. Kowieńska 12/20, tel. 22 619 30 88  
[www.sp127.edu.pl](http://www.sp127.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 258**  
**im. gen. Jakuba Jasińskiego**  
ul. B. Brechta 8, tel. 22 619 23 85

• **Szkoła Filialna**  
ul. Namysłowska 1, tel. 22 619 23 70  
[www.sp258.edu.pl](http://www.sp258.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 354 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi w Zespole Szkół nr 112**  
ul. Otwocka 3, tel. 22 619 02 66  
[www.zs112warszawa.superszkolna.pl](http://www.zs112warszawa.superszkolna.pl)

**REMBERTÓW**  
**Szkoła Podstawowa nr 189 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Marszałka Józefa**  
**Piłsudskiego w Zespole Szkół nr 76**  
ul. Dwóch Mieczów 5, tel. 22 611 95 66  
[www.zs76.edu.pl](http://www.zs76.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Radiostacji Armii Krajowej w Rembertowie**

ul. I. Paderewskiego 45, tel. 22 611 94 33  
[www.sp217.pl](http://www.sp217.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 254 im. gen. Franciszka Żymirskiego w Zespole Szkół nr 74**

ul. Niepołomska 26, tel. 22 879 80 18  
[www.zs74.pl](http://www.zs74.pl)

### ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa nr 1 im. Gustawa Morcinka**

ul. Wilcza 53, tel. 22 628 86 88  
[www.jedynka.edu.pl](http://www.jedynka.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 12 im. Powstańców Śląskich**

ul. Górnośląska 45, tel. 22 628 11 41  
[www.sp12.edupage.org](http://www.sp12.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 29 im. Giuseppe Garibaldiego**

ul. Fabryczna 19, tel. 22 628 79 92  
[www.sp29.asi.pl](http://www.sp29.asi.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 32 z Oddziałami Integracyjnymi im. Małego Powstańca**

ul. J. Lewartowskiego 2, tel. 22 831 08 23  
[www.sp32.waw.pl](http://www.sp32.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 34 im. Stanisława Dubois**

w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 8  
ul. L. Kruczkowskiego 12b, tel. 22 827 87 25  
[www.sp34.neostrada.pl](http://www.sp34.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 41 z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica**

w Zespole Szkół nr 69  
ul. Drewniana 8, tel. 22 827 87 28  
[www.zs69.x.pl](http://www.zs69.x.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 48 im. Adama Próchnika w Zespole Szkół nr 60**

ul. S. Sempołowskiej 4, tel. 22 629 25 15  
[www.zs60.waw.pl](http://www.zs60.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 75 im. Marii Konopnickiej**

ul. Niecała 14, tel. 22 827 40 06  
[www.sp75.edu.pl](http://www.sp75.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 158 im. Jana Kilińskiego**

ul. Ciasna 13, tel. 22 831 13 27  
[www.sp158.waw.pl](http://www.sp158.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 203**

ul. ks. I. Skorupki 8, tel. 22 621 32 91  
[www.sp203.edu.pl](http://www.sp203.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 210 im. Bohaterów Pawiaka**

ul. Karmelicka 13, tel. 22 831 03 38  
[www.sp210.szkolnastrona.pl](http://www.sp210.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 211 z Oddziałami Integracyjnymi im. Janusza Korczaka**

ul. Nowy Świat 21a, tel. 22 826 17 47  
[www.sp211.hg.pl](http://www.sp211.hg.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 220 im. Stanisława Kopczyńskiego**

al. Jana Pawła II 26a, tel. 22 620 29 36  
[www.sp220.pl](http://www.sp220.pl)

### TARGÓWEK

**Szkoła Podstawowa nr 28 im. Stefana Żeromskiego**

ul. Gościeradowska 18/20  
tel. 22 679 65 33  
[www.sp28warszawa.edupage.org](http://www.sp28warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 42 z Oddziałami Integracyjnymi im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego**

ul. Balkonowa 4, tel. 22 811 58 43  
[www.sp42.waw.pl](http://www.sp42.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 52 im. Macieja Aleksego Dawidowskiego „Alka”**

ul. Samarytanka 11/13, tel. 22 679 14 45  
[www.sp52.pl](http://www.sp52.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 58 im. Tadeusza Gajcego**

ul. Mieszka I nr 7, tel. 22 679 03 43  
[www.sp58.edupage.org](http://www.sp58.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 84 im. Waleriana Łukasińskiego**

ul. Radzyńska 227, tel. 22 679 78 95  
[www.sp84.waw.pl](http://www.sp84.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 114 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jędrzeja Ciemiąka**

ul. Remiszewska 40, tel. 22 679 46 92  
[www.sp114.edu.pl](http://www.sp114.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 206 z Oddziałami Integracyjnymi im. Władysława Reymonta w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 41**

ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 18 20  
[www.sp206.waw.pl](http://www.sp206.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 275 z Oddziałami Integracyjnymi im. Artura Oppmana**

ul. św. Hieronima 2, tel. 22 811 11 44  
[www.sp275.waw.pl](http://www.sp275.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 277 im. Elizy Orzeszkowej**

ul. Suwalska 29, tel. 22 811 49 40  
[www.sp277.pl](http://www.sp277.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 285 im. Jana Marcina Szancera**

ul. Turmoncka 20, tel. 22 811 40 55  
[www.sp285waw.edupage.org](http://www.sp285waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 298 im. Jana Kasprowicza**

ul. Krakusa 2, tel. 22 811 36 82  
[www.sp298.edupage.org](http://www.sp298.edupage.org)

### URSUS

**Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 80**

ul. Orłów Piastowskich 47, tel. 22 667 46 54  
[www.zespolszkol80.edupage.org](http://www.zespolszkol80.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 4**

im. Władysława Broniewskiego  
ul. W. Sławka 9, tel. 22 662 67 80  
[www.sp4.warszawa.pl](http://www.sp4.warszawa.pl)

### • Szkoła Filialna

ul. Konińska 2, tel. 22 668 47 97

**Szkoła Podstawowa nr 11**

im. I Dywizji Kościuszkowskiej  
ul. M. Keniga 20, tel. 22 667 09 27  
[www.sp11warszawa.edupage.org](http://www.sp11warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 14 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Warszawy**

ul. gen. K. Sosnkowskiego 10, tel. 22 662 64 05  
[www.szkolanr14.pl](http://www.szkolanr14.pl)

### URSYNÓW

**Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony Halika**

ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 649 66 02  
[www.16wawa.internetdsl.pl](http://www.16wawa.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 81 im. Lucjana Rudnickiego**

ul. Puszczyka 6, tel. 22 643 60 26  
[www.sp81waw.edupage.org](http://www.sp81waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 96 im. Ireny Kosmowskiej**

ul. Sarabandy 16/22, tel. 22 644 85 87  
[www.sp96warszawa.edupage.org](http://www.sp96warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 100 im. płk. Francesco Nullo**

ul. Taneczna 54/58, tel. 22 643 33 03  
[www.sp100.edu.pl](http://www.sp100.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 303 im. Fryderyka Chopina**

ul. Koncertowa 8, tel. 22 643 71 23  
[www.sp303.internetdsl.pl](http://www.sp303.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 310 im. Michała Byliny**

ul. Hawajska 7, tel. 22 641 24 88  
[www.sp310.waw.pl](http://www.sp310.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 313 im. „Polskich Odkrywców”**

ul. J. Cybisa 1, tel. 22 641 26 77  
[www.sp313.waw.pl](http://www.sp313.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 318 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Christiana Andersena**

ul. L. Teligi 3, tel. 22 641 52 38  
[www.sp318warszawa.edupage.org](http://www.sp318warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann**

ul. ZWM 10, tel. 22 643 45 14  
[www.sp319waw.edupage.org](http://www.sp319waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 322 im. Jana Brzechwy**

ul. E. Dembowskiego 9, tel. 22 641 71 20  
[www.sp322.pl](http://www.sp322.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 323 im. Polskich Olimpijczyków**

ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 641 63 56  
[www.sp323waw.edupage.org](http://www.sp323waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 330 z Oddziałami Integracyjnymi im. Nauczycieli Tajnego Nauczania**

ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 79 29  
[www.sp330.neostrada.pl](http://www.sp330.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 336 im. Janka Bytnara „Rudego”**

ul. W. Małcużyńskiego 4, tel. 22 859 17 20  
[www.sp336.szkolnastrona.pl](http://www.sp336.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 340 im. Profesora Bogusława Molskiego**  
ul. E. Lokajskiego 3, tel. 22 649 49 70  
[www.sp340.internetdsl.pl](http://www.sp340.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 343 z Oddziałami Integracyjnymi im. Matki Teresy z Kalkuty**  
ul. S. Kopcińskiego 7, tel. 22 643 84 54  
[www.sp343.edu.pl](http://www.sp343.edu.pl)

**WAWER**  
**Szkoła Podstawowa nr 76 im. 13 Dywizji Piechoty Strzelców Kresowych w Zespole Szkół nr 111**  
ul. Poezji 5, tel. 22 872 92 71  
[www.zs111.manifo.com](http://www.zs111.manifo.com)

**Szkoła Podstawowa nr 86 im. Bronisława Czecha w Zespole Szkół nr 116**  
ul. Koryncka 33, tel. 22 812 01 28  
[www.sp86.edupage.org](http://www.sp86.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 109 im. Batalionów Chłopskich**  
ul. Przygodna 2, tel. 22 615 70 10, 22 615 30 01  
[www.sp109.waw.pl](http://www.sp109.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 124 im. Stanisława Jachowicza**  
ul. Bartoszycka 45/47, tel. 22 872 91 18  
[www.sp124.waw.pl](http://www.sp124.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 128 im. Józefa Niecki**  
ul. Kadetów 15, tel. 22 671 93 87  
[www.sp128.edu.pl](http://www.sp128.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 138 z Oddziałami Integracyjnymi im. Józefa Horsta**  
ul. M. Pożaryskiego 2, tel. 22 615 72 41  
[www.sp138.edupage.org](http://www.sp138.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 140 im. Kazimierza Jeżewskiego w Zespole Szkół nr 120**  
ul. Wilgi 19, tel. 22 615 73 04  
[www.sp140radosc.waw.pl](http://www.sp140radosc.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 195 im. Króla Macjusia I w Zespole Szkół nr 115**  
ul. Króla Macjusia 5, tel. 22 812 18 67  
[www.zs115.edupage.org](http://www.zs115.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 204 im. 19 Pułku Ułanów Wotyńskich w Zespole Szkół nr 70**  
ul. Bajkowa 17/21, tel. 22 615 73 43  
[www.bajkowa.waw.pl](http://www.bajkowa.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 216 z Oddziałami Integracyjnymi „Klonowego Liścia”**  
ul. Wolna 36/38, tel. 22 872 93 18  
[www.sp216waw.edupage.org](http://www.sp216waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 218 im. Michała Kajki**  
ul. M. Kajki 80/82, tel. 22 812 03 93  
[www.sp218.pl](http://www.sp218.pl)

**WESOŁA**  
**Szkoła Podstawowa nr 171 im. Stanisława Staszica**  
ul. Armii Krajowej 39, tel. 22 773 90 52  
[www.sp171wesola.edu.pl](http://www.sp171wesola.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 172 im. Polskiej Organizacji Wojskowej w Zespole Szkół nr 94**  
ul. Krótka 1, tel. 22 773 42 04  
[www.zs94.waw.pl](http://www.zs94.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 173 im. Górników Polskich**  
Trakt Brzeski 18, tel. 22 773 39 25  
[www.sp173.waw.pl](http://www.sp173.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 174 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki**  
pl. Wojska Polskiego 28, tel. 22 773 40 03  
[www.sp174.pl](http://www.sp174.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 353 im. „Wielkich Odkrywców”**  
ul. Cieplarniana 23, tel. 22 203 62 55  
[www.sp353.pl](http://www.sp353.pl)

**WILANÓW**  
**Szkoła Podstawowa nr 104 im. Macieja Rataja w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3**  
ul. Przyczółkowa 27, tel. 22 648 49 35  
[www.sp104.ant.pl](http://www.sp104.ant.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 169 im. Orła Białego w Zespole Szkół nr 123**  
ul. Uprawna 9/17, tel. 22 842 99 89  
[www.sp169warszawa.edupage.org](http://www.sp169warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 261 im. Stanisława Kostki Potockiego w Zespole Szkół nr 79**  
ul. Wiertnicza 26, tel. 22 842 24 33  
[www.kostka-potocki.edu.pl](http://www.kostka-potocki.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 300 im. Wandy Rutkiewicz w Zespole Szkół nr 2**  
ul. Gubinowska 28/30, tel. 22 842 98 55  
[www.zs2rutkiewicz.edupage.org](http://www.zs2rutkiewicz.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 358**  
ul. św. U. Ledóchowskiej 10, tel. 22 651 63 11  
[www.sp358warszawa.edupage.org](http://www.sp358warszawa.edupage.org)

**WŁOCHY**  
**Szkoła Podstawowa nr 66 im. ks. Juliana Chrościckiego**  
ul. Przepiórki 16/18, tel. 22 863 59 46  
[www.sp66waw.szkolnastrona.pl](http://www.sp66waw.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 87 z Oddziałami Integracyjnymi im. 7 PP AK „Garluch”**  
ul. Malownicza 31, tel. 22 846 09 31  
[www.sp.nasza87.pl](http://www.sp.nasza87.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 88 im. Gabriela Narutowicza**  
ul. Radarowa 4b, tel. 22 846 09 32  
[www.sp88.edu.pl](http://www.sp88.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 94 im. I Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego**  
ul. Cietrzewia 22a, tel. 22 863 73 12  
[www.sp94.waw.pl](http://www.sp94.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 227 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 5 im. kpt. Lucyny Hertz**  
ul. Astronautów 17, tel. 22 846 03 81  
[www.sp227.waw.pl](http://www.sp227.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 359 w Zespole Szkół nr 17 im. Zawiszków Proporca „Victoria”**  
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04  
[www.promienista.waw.pl](http://www.promienista.waw.pl)

**WOLA**  
**Szkoła Podstawowa nr 25 im. Komisji Edukacji Narodowej**  
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 39 15  
[www.szkoła25.waw.pl](http://www.szkoła25.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 26 im. Mirosława Biernackiego**  
ul. Miedziana 8, tel. 22 620 45 02  
[www.sp26.warszawa.pl](http://www.sp26.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 63 im. Zawiszy Czarnego**  
ul. Płocka 30, tel. 22 632 37 46  
[www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl](http://www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 132 im. Sandora Petőfiiego**  
ul. Grabowska 1, tel. 22 836 85 16  
[www.sp132.waw.pl](http://www.sp132.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 139 im. Ludwika Wawrzyńskiej**  
ul. Syreny 5/7, tel. 22 632 59 94  
[www.sp139warszawa.edupage.org](http://www.sp139warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 148 im. Hugona Kołłątaja**  
ul. Ożarowska 69, tel. 22 836 28 73  
[www.sp148.waw.pl](http://www.sp148.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 166 im. Żwirki i Wigury**  
ul. Żytnia 40, tel. 22 632 01 08  
[www.sp166.waw.pl](http://www.sp166.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej**  
ul. Ogrodowa 42/44, tel. 22 620 17 40  
[www.sp221.edu.pl](http://www.sp221.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 222 im. Jana Brzechwy**  
ul. Esperanto 7a, tel. 22 838 19 94  
[www.sp222.waw.pl](http://www.sp222.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 225 im. Józefa Gardeckiego**  
ul. J. Brożka 15, tel. 22 836 14 74  
[www.sp225.waw.pl](http://www.sp225.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 234 im. Juliana Tuwima**  
ul. Esperanto 5, tel. 22 838 16 83  
[www.sp234.waw.pl](http://www.sp234.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 236 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ireny Sendlerowej w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 65**  
ul. Elekcyjna 21/23, tel. 22 836 47 64  
[www.sp236gim61.neostrada.pl](http://www.sp236gim61.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 238 im. Christo Botewa**  
ul. Redutowa 37, tel. 22 836 79 42  
[www.sp238.republika.pl](http://www.sp238.republika.pl)

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 317 w Zespole Szkół Integracyjnych nr 71 im. Edmunda Bojanowskiego**  
ul. Deotymy 37, tel. 22 836 03 12  
[www.zsi71.edu.pl](http://www.zsi71.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 351 w Zespole Szkół nr 122**  
ul. Jana Olbrachta 48/56, tel. 22 836 64 18  
[www.gim51.edupage.org](http://www.gim51.edupage.org)

**ŻOLIBORZ**

Szkoła Podstawowa nr 65  
im. Władysława Orkana  
ul. Mściławska 1, tel. 22 833 58 36  
[www.sp65.waw.pl](http://www.sp65.waw.pl)

Szkoła Podstawowa nr 68 z Oddziałami  
Integracyjnymi im. Artura Oppmana  
ul. Or-Ota 5, tel. 22 839 48 14  
[www.opzman.edu.pl](http://www.opzman.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 92**

im. Jana Brzechwy  
ul. Przasnyska 18a, tel. 22 633 97 17  
[www.sp92warszawa.edupage.org](http://www.sp92warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 267**

im. Juliusza Słowackiego  
ul. Braci Żałuskich 1, tel. 22 663 48 49  
[www.sp267.waw.pl](http://www.sp267.waw.pl)

**BAZA PUBLICZNYCH SZKÓŁ SPECJALNYCH**

*Szkoły podstawowe dla dzieci  
z niepełnosprawnością intelektualną  
i z niepełnosprawnościami sprzężonymi*

**MOKOTÓW**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 111  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 99  
im. Stefana Starzyńskiego  
ul. Różana 22/24  
tel. 22 845 05 71  
[www.szkoła.warszawa.pl](http://www.szkoła.warszawa.pl)

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 215  
w Specjalnym Ośrodku  
Szkolno-Wychowawczym nr 12  
ul. Belska 5, tel. 22 848 55 30  
[www.sosw-nr-12.waw.pl](http://www.sosw-nr-12.waw.pl)

**OCHOTA**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 177  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 92  
ul. Szczęśliwicka 45/47, tel. 22 822 06 42  
[www.szczesliwa-szkola.waw.pl](http://www.szczesliwa-szkola.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 5  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 90  
ul. A. Kordeckiego 54, tel. 22 610 34 21  
[www.zss90.pl](http://www.zss90.pl)

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 240  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 91  
ul. Weterynaryjna 3, tel. 22 810 07 82  
[www.zssnr91.waw.pl](http://www.zssnr91.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 213  
im. Ireny Sendlerowej  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 63  
ul. Elektoralna 12/14, tel. 22 620 39 31  
[www.zss63.pl](http://www.zss63.pl)

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 243**

im. Eunice Kennedy Shriver  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 85  
ul. Elektoralna 12/14, tel. 22 620 57 72  
[www.zssnr85.waw.pl](http://www.zssnr85.waw.pl)

**TARGÓWEK**

Szkoła Podstawowa nr 99 im. Małego  
Powstańca w Zespole Szkół Specjalnych nr 98  
ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 03 06  
[www.zsspbartnicza.waw.pl](http://www.zsspbartnicza.waw.pl)

**WAWER**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 179  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 102  
ul. Przedwiośnie 1, tel. 22 613 06 38  
[www.zssnr102.szkolnastrona.pl](http://www.zssnr102.szkolnastrona.pl)

**WOLA**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 147  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 101  
ul. Karolkowa 56, tel. 22 632 23 86  
[www.zss11.republika.pl](http://www.zss11.republika.pl)

**ŻOLIBORZ**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 123  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 100  
ul. S. Czarnieckiego 49, tel. 22 839 22 52  
[www.zss100.waw.pl](http://www.zss100.waw.pl)

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 155  
w Specjalnym Ośrodku  
Szkolno-Wychowawczym nr 9  
ul. J. Ch. Paska 10, tel. 22 833 22 05  
[www.sosw9warszawa.edupage.org](http://www.sosw9warszawa.edupage.org)

*Szkoły podstawowe dla dzieci autystycznych*

**PRAGA PÓŁNOC**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 6  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 97  
ul. Tarchomińska 4, tel. 22 619 05 05  
[www.zss97.waw.pl](http://www.zss97.waw.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci  
słabosłyszących*

**ŚRÓDMIEŚCIE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 196  
w Specjalnym Ośrodku  
Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci  
Słabosłyszących nr 15  
im. Ottona Lipkowskiego  
ul. Zakroczymska 6  
tel. 22 831 32 00  
[www.osw15warszawa.edupage.org](http://www.osw15warszawa.edupage.org)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci  
niestyszących*

**ŚRÓDMIEŚCIE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 226  
z Oddziałami Przedszkolnymi w Instytucie  
Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego  
pl. Trzech Krzyży 4/6  
tel. 22 628 04 31  
[www.instytut-gluchoniemych.waw.pl](http://www.instytut-gluchoniemych.waw.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci  
słabowidzących*

**ŚRÓDMIEŚCIE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 51  
w Specjalnym Ośrodku  
Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci  
Słabowidzących nr 8 im. dr Zofii Galewskiej  
ul. Koźmińska 7  
tel. 22 621 68 44, 22 629 16 10  
[www.kozminska.edu.pl](http://www.kozminska.edu.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci  
niepełnosprawnych ruchowo  
i z niepełnosprawnościami sprzężonymi*

**OCHOTA**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 327  
im. dr Anny Lechowicz  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 109  
ul. Białobrzezka 44  
tel. 22 659 56 75, 22 822 12 61  
[www.zs109.edu.pl](http://www.zs109.edu.pl)

**WAWER**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 244  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 95  
ul. Hafciarska 80/86  
tel. 22 812 60 45  
[www.zss95waw.szkolnastrona.pl](http://www.zss95waw.szkolnastrona.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci  
nieostosowanych społecznie*

**MOKOTÓW**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 201  
w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 4  
ul. Dolna 19, tel. 22 841 25 34  
[www.mowdolna.pl](http://www.mowdolna.pl)

**REMBERTÓW**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 131  
w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 2  
ul. Strażacka 57  
tel. 22 673 48 29, 22 673 50 94  
[www.strazacka.manifo.com](http://www.strazacka.manifo.com)

**WAWER**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 137  
w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 3  
im. dr. Grzegorza Maja  
ul. Patriotów 90, tel. 22 872 92 97  
[www.mow3.waw.pl](http://www.mow3.waw.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci  
zagrożonych niedostosowaniem społecznym,  
zagrożonych uzależnieniem i z zaburzeniami  
zachowania*

**BIELANY**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 347  
w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 4  
al. W. Reymonta 16, tel. 22 834 86 84, 834 63 02

**MOKOTÓW**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 167  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 108  
ul. św. Bonifacego 81, tel. 22 651 52 49  
[www.zss108.waw.pl](http://www.zss108.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 348  
w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 7  
ul. Osowska 81, tel. 22 516 98 20  
[www.mos7.edu.pl](http://www.mos7.edu.pl)

**WAWER**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 39  
w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 3  
„Dom na Trakcie” im. prof. dr. Stanisława  
Jedlewskiego  
Trakt Lubelski 40, tel. 22 872 93 67  
[www.domnatrakcie.pl](http://www.domnatrakcie.pl)

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 349  
w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 8  
ul. Podmokła 4, tel. 22 615 27 50  
[www.mos8.radosc.edu.pl](http://www.mos8.radosc.edu.pl)

**WOLA**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 331  
w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 6  
ul. J. Brożka 26  
tel. 22 836 78 73  
[www.mos6.edu.pl](http://www.mos6.edu.pl)

**ŻOLIBORZ**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 291  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 107  
ul. gen. H. Dembińskiego 1  
tel. 22 353 01 09

*Szkoły podstawowe specjalne zorganizowane  
w podmiotach leczniczych*

**BIELANY**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 346  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 93 w Szpitalu  
Bieląnskimi im. ks. Jerzego Popiełuszki  
w Samodzielnym Publicznym Zakładzie  
Opieki Zdrowotnej  
ul. Ceglowska 80  
tel. 22 834 30 07, 22 569 04 49

**MOKOTÓW**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 22  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 94  
w Instytucie Reumatologicznym  
ul. Spartańska 1  
tel. 22 849 47 39

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 294  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 96  
w Instytucie Psychiatrii i Neurologii  
ul. Jana III Sobieskiego 93  
tel. 22 458 26 28

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 302  
w Ośrodku Terapii Dziecka w Środowisku  
ul. Jana III Sobieskiego 93  
tel. 22 841 35 61

**OCHOTA**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 287  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 87  
w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym  
Szpitalu Klinicznym  
ul. Żwirki i Wigury 63a  
tel. 22 522 73 31

**PRAGA POŁUDNE**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 282  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 86  
w Samodzielnym Zespole Publicznych  
Zakładów Opieki Zdrowotnej  
im. prof. dr. Jana Bogdanowicza  
ul. Niekańska 4/24  
tel. 22 509 82 56

**WAWER**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 106  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 78  
im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Instytucie  
„Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”  
al. Dzieci Polskich 20  
tel. 22 815 11 26  
[www.pracownia.czd.fm.interia.pl](http://www.pracownia.czd.fm.interia.pl)

**WOLA**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 283  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 104  
w Instytucie Matki i Dziecka  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 73 65

Źródło: Uchwała nr XXVI/670/2016 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 21 kwietnia 2016 r.  
zmieniająca uchwałę w sprawie ustalenia planu sieci publicznych szkół specjalnych w m.st. Warszawie (...).

**BAZA SZKÓŁ MUZYCZNYCH I SPORTOWYCH, SZKOŁA BALETOWA***Szkoła baletowa*

Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa  
im. Romana Turczynowicza  
ul. Moliera 4/6  
tel. 22 827 25 92  
[www.baletowa.pl](http://www.baletowa.pl)

*Szkoły muzyczne*

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 1  
ul. Miodowa 22c-d  
tel. 22 831 21 75  
[www.miodowa.edu.pl](http://www.miodowa.edu.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 2  
im. Fryderyka Chopina  
ul. Namysłowska 4  
tel. 22 619 21 54  
[www.psm2 Chopin.art.pl](http://www.psm2 Chopin.art.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 3  
im. Juliusza Zarębskiego  
ul. Grochowska 64  
tel. 22 610 61 66  
[www.psmzarebski.pl](http://www.psmzarebski.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 4  
im. Karola Kurpińskiego  
ul. Wiktorska 73  
tel. 22 844 42 31  
[www.kurpinski.edu.pl](http://www.kurpinski.edu.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 5  
im. Henryka Wieniawskiego  
ul. Globusowa 24  
tel. 22 863 73 02  
[www.wieniawski.waw.pl](http://www.wieniawski.waw.pl)

Zespół Szkół Muzycznych I stopnia  
im. Stanisława Moniuszki  
ul. Kawęczyńska 23/25  
tel. 22 619 04 64  
[www.szkoła-moniuszko.edu.pl](http://www.szkoła-moniuszko.edu.pl)

**REMBERTÓW**

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia  
w Zespole Szkół nr 74  
ul. Niepołomska 26  
tel. 22 879 80 18  
[www.zs74.szkołnastrona.pl](http://www.zs74.szkołnastrona.pl)

Państwowa Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna  
I stopnia im. Grażyny Bacewicz w Zespole  
Państwowych Szkół Muzycznych nr 3  
ul. E. Tyszkiewicz 42, tel. 22 632 10 09  
[www.bacewicz.edu.pl](http://www.bacewicz.edu.pl)

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia  
w Zespole Państwowych Szkół Muzycznych  
nr 4 im. Karola Szymanowskiego  
ul. Z. Krasieńskiego 1, tel. 22 839 18 78  
[www.szymanowski.edu.pl](http://www.szymanowski.edu.pl)

*Szkoły sportowe lub z klasami sportowymi*

**BEMOWO**

Szkoła Podstawowa nr 301 z Oddziałami  
Integracyjnymi im. gen. Zygmunta Berlinga  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2  
ul. Brygadystów 18, tel. 22 664 92 46  
[www.zsp2.edupage.org](http://www.zsp2.edupage.org)  
gry zespołowe – od klasy IV

**BIĄŁOLEKA**

Szkoła Podstawowa nr 314  
im. Przyjaciół Ziemi  
ul. Porajów 3, tel. 22 811 40 07  
[www.sp314.edupage.org](http://www.sp314.edupage.org)  
piłka siatkowa – od klasy IV

Szkoła Podstawowa  
z Oddziałami Integracyjnymi nr 342  
im. Jana Marcina Szancera  
ul. Strumykowa 21a, tel. 22 676 53 80  
[www.sp342.waw.pl](http://www.sp342.waw.pl)  
zapasy – od klasy IV

**BIELANY**

Szkoła Podstawowa nr 263 im. Powstańców  
Wielkopolskich w Zespole Szkół nr 52  
ul. Szegedyńska 11, tel. 22 834 54 23  
[www.zs52.edu.pl](http://www.zs52.edu.pl)  
pływanie – od klasy I  
dwubój nowoczesny (pływanie, bieg), biathlon,  
taekwondo – od klasy IV

**MOKOTÓW**

Szkoła Podstawowa nr 85 im. Benito Juareza  
ul. L. Narbutta 14, tel. 22 849 56 82  
[www.sp85.edupage.org](http://www.sp85.edupage.org)  
unihokey dziewcząt, unihokey chłopców – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 202**

im. 34 Pułku Strzelców Budziszyńskich  
ul. J. Bytnara „Rudego” 19, tel. 22 844 96 85  
[www.sp202.edu.pl](http://www.sp202.edu.pl)  
piłka koszykowa dziewcząt, mini piłka nożna  
chłopców – od klasy IV

Szkoła Podstawowa Sportowa nr 272  
im. Eugeniusza Lokajskiego  
w Zespole Szkół Sportowych nr 58  
ul. Piaseczyńska 114/116  
tel. 22 841 66 81  
[www.sportowa.edupage.org](http://www.sportowa.edupage.org)  
pływanie, tyżwiarstwo figurowe (podstawowe)  
– od klasy I, pływanie, lekkoatletyka,  
piłka ręczna – od klasy IV

**OCHOTA**

Szkoła Podstawowa nr 97  
im. Leona Kruczkowskiego  
ul. Spiska 1, tel. 22 822 09 20  
[www.sp97.prv.pl](http://www.sp97.prv.pl)  
judo – od klasy I

Szkoła Podstawowa nr 152  
im. Marii Dąbrowskiej w Zespole Szkół nr 83  
ul. Powstańców Wielkopolskich 4  
tel. 22 822 66 08  
[www.dabrowska.edupage.org](http://www.dabrowska.edupage.org)  
piłka ręczna dziewcząt,  
koszykówka chłopców – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 175**  
**im. Heleny Marusarzówny**  
 ul. Trzech Budrysów 32  
 tel. 22 822 20 05  
[www.sp175.neostrada.pl](http://www.sp175.neostrada.pl)  
 pływanie – od klasy I  
 unihokej, pływanie – od klasy IV

#### PRAGA POŁUDNIE

**Szkoła Podstawowa nr 143**  
**im. Stefana Starzyńskiego**  
 al. Stanów Zjednoczonych 27  
 tel. 22 617 72 32  
[www.sp143.waw.pl](http://www.sp143.waw.pl)  
 łyżwiarstwo, koszykówka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 215**  
**im. Piotra Wysockiego**  
 ul. Kwatery Głównej 13, tel. 22 610 67 79  
[www.sp215.info](http://www.sp215.info)  
 pływanie – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 312**  
**im. Ewy Szelburg-Zarembiny**  
 ul. W. Umińskiego 12, tel. 22 671 11 66  
[www.sp312.waw.pl](http://www.sp312.waw.pl)  
 etap ogólnorozwojowy – od klasy I

#### PRAGA PÓŁNOC

**Szkoła Podstawowa nr 30 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Powstańców 1863 r.**  
 ul. Kawęczyńska 2  
 tel. 22 619 53 82  
[www.sp30.edu.pl](http://www.sp30.edu.pl)  
 siatkówka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej**  
**Jadwigi w Zespole Szkół nr 45**  
 ul. Jagiellońska 7  
 tel. 22 619 14 68  
[www.zs45.edu.pl](http://www.zs45.edu.pl)  
 pływanie – od klasy I  
 koszykówka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 73**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Króla Stefana Batorego**  
 ul. Białostocka 10/18  
 tel. 22 619 55 01  
[www.sp73.edu.pl](http://www.sp73.edu.pl)  
 ogólnorozwojowe z unihokejem – od klasy IV

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa nr 40**  
**im. Andrzeja Grubby**  
**w Zespole Szkół nr 68**  
 ul. Hoża 11/15  
 tel. 22 628 50 18  
[www.zs68.waw.pl](http://www.zs68.waw.pl)  
 tenis stołowy, pływanie, koszykówka,  
 siatkówka, hokej, łyżwiarstwo – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 48 im. Adama**  
**Próchnika w Zespole Szkół nr 60**  
 ul. S. Sempołowskiej 4  
 tel. 22 629 25 15  
[www.zs60.waw.pl](http://www.zs60.waw.pl)  
 pływanie, łyżwiarstwo figurowe, gimnastyka  
 artystyczna i sportowa – od klasy I  
 pływanie, łyżwiarstwo figurowe, gimnastyka  
 artystyczna i sportowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 158 im. Jana Kilińskiego**  
 ul. Ciasna 13  
 tel. 22 831 13 27  
[www.sp158.waw.pl](http://www.sp158.waw.pl)  
 pływanie – od klasy I  
 piłka nożna chłopców – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 210**  
**im. Bohaterów Pawiaka**  
 ul. Karmelicka 13  
 tel. 22 831 03 38  
[www.sp210.szkołnastrona.pl](http://www.sp210.szkołnastrona.pl)  
 siatkówka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 220**  
**im. Stanisława Kopczyńskiego**  
 al. Jana Pawła II 26a  
 tel. 22 620 29 36  
[www.sp220.pl](http://www.sp220.pl)  
 gimnastyka artystyczna,  
 akrobatyka sportowa – od klasy I  
 koszykówka chłopcy, siatkówka dziewczęta,  
 gimnastyka artystyczna,  
 akrobatyka sportowa – od klasy IV

#### TARGÓWEK

**Szkoła Podstawowa nr 275 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Artura Oppmana**  
 ul. św. Hieronima 2  
 tel. 22 811 11 44  
[www.sp275.waw.pl](http://www.sp275.waw.pl)  
 pływanie – od klasy I

#### URSUS

**Szkoła Podstawowa nr 4**  
**im. Władysława Broniewskiego**  
 ul. W. Sławka 9, tel. 22 662 67 80  
[www.sp4.warszawa.pl](http://www.sp4.warszawa.pl)  
 ogólnorozwojowe – od klasy I  
 siatkówka, koszykówka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 14 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Bohaterów Warszawy**  
 ul. gen. K. Sosnkowskiego 10  
 tel. 22 662 64 05  
[www.szkołanr14.pl](http://www.szkołanr14.pl)  
 pływanie, akrobatyka, gry zespołowe – od klasy I  
 pływanie, akrobatyka, gry zespołowe – od klasy IV

#### URSYNÓW

**Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony Halika**  
 ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 649 66 02  
[www.16wawa.internetdsl.pl](http://www.16wawa.internetdsl.pl)  
 ogólnorozwojowa z elementami pływania  
 – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 81**  
**im. Lucjana Rudnickiego**  
 ul. Puszczka 6, tel. 22 643 60 26  
[www.sp81waw.edupage.org](http://www.sp81waw.edupage.org)  
 ogólnorozwojowa – od klasy I  
 piłka siatkowa i piłka nożna – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 96 im. Ireny Kosmowskiej**  
 ul. Sarabandy 16/22, tel. 22 644 85 87  
[www.sp96warszawa.edupage.org](http://www.sp96warszawa.edupage.org)  
 ogólnorozwojowa – od klasy I  
 bieg na orientację – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann**  
 ul. ZWM 10, tel. 22 643 45 14  
[www.sp319waw.edupage.org](http://www.sp319waw.edupage.org)  
 pływanie – od klasy I  
 tenis – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 322 im. Jana Brzechwy**  
 ul. E. Dembowskiego 9 tel. 22 641 71 20  
[www.sp322.pl](http://www.sp322.pl)  
 pływanie – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 323**  
**im. Polskich Olimpijczyków**  
 ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 641 63 56  
[www.sp323waw.edupage.org](http://www.sp323waw.edupage.org)  
 akrobatyka – od klasy I  
 piłka ręczna i piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 330**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Nauczycieli Tajnego Nauczania**  
 ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 79 29  
[www.sp330.neostrada.pl](http://www.sp330.neostrada.pl)  
 ogólnorozwojowa z elementami lekkiej atletyki  
 i biegami na orientację – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 336**  
**im. Janka Bytnara „Rudego”**  
 ul. W. Małcużyńskiego 4  
 tel. 22 859 17 20  
[www.sp336.szkołnastrona.pl](http://www.sp336.szkołnastrona.pl)  
 piłka ręczna,  
 lekkoatletyka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 340**  
**im. Profesora Bogusława Molskiego**  
 ul. E. Lokajskiego 3, tel. 22 649 49 70  
[www.sp340.internetdsl.pl](http://www.sp340.internetdsl.pl)  
 szermierka – od klasy IV

#### WAWER

**Szkoła Podstawowa nr 76**  
**im. 13 Dywizji Piechoty Strzelców Kresowych**  
**w Zespole Szkół nr 111**  
 ul. Poezji 5, tel. 22 872 92 71  
[www.zs111.manifo.com](http://www.zs111.manifo.com)  
 gry zespołowe – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 195 im. Króla Maciusia I**  
**w Zespole Szkół nr 115**  
 ul. Króla Maciusia 5, tel. 22 812 18 67  
[www.zs115.edupage.org](http://www.zs115.edupage.org)  
 lekkoatletyka z elementami gier zespołowych  
 – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 204**  
**im. 19 Pułku Ułanów Wołyńskich**  
**w Zespole Szkół nr 70**  
 ul. Bajkowa 17/21, tel. 22 615 73 43  
[www.bajkowa.waw.pl](http://www.bajkowa.waw.pl)  
 lekkoatletyka, piłka koszykowa – od klasy IV

#### WILANÓW

**Szkoła Podstawowa nr 300**  
**im. Wandy Rutkiewicz w Zespole Szkół nr 2**  
 ul. Gubinowska 28/30, tel. 22 842 98 55  
[www.zespolszkol.it.pl](http://www.zespolszkol.it.pl)  
 pływanie – od klasy I  
 piłka ręczna – od klasy IV

**WOLA**

**Szkoła Podstawowa nr 25 im. Komisji Edukacji Narodowej**  
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 39 15  
[www.szkoła25.waw.pl](http://www.szkoła25.waw.pl)  
pływanie – od klasy I

**Szkoła Podstawowa nr 26 im. Mirosława Biernackiego**  
ul. Miedziana 8, tel. 22 620 45 02  
[www.sp26.warszawa.pl](http://www.sp26.warszawa.pl)  
akrobatyka sportowa – od klasy I  
piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 222 im. Jana Brzechwy**  
ul. Esperanto 7a, tel. 22 838 19 94  
[www.sp222.waw.pl](http://www.sp222.waw.pl)  
piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 238 im. Christo Botewa**  
ul. Redutowa 37  
tel. 22 836 79 42  
[www.sp238.republika.pl](http://www.sp238.republika.pl)  
szermierka – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 234 im. Juliana Tuwima**  
ul. Esperanto 5  
tel. 22 838 16 83  
[www.sp234.waw.pl](http://www.sp234.waw.pl)  
pływanie – od klasy I

**ŻOLIBORZ**

**Szkoła Podstawowa nr 65 im. Władysława Orkana**  
ul. Mściławska 1  
tel. 22 833 58 36  
[www.sp65.waw.pl](http://www.sp65.waw.pl)  
pływanie – od klasy I  
pływanie, łucznictwo,  
piłka siatkowa – od klasy IV

**Szkoła Podstawowa nr 267 im. Juliusza Słowackiego**  
ul. Braci Żałuskich 1  
tel. 22 663 48 49  
[www.sp267.waw.pl](http://www.sp267.waw.pl)  
gimnastyka artystyczna (dziewczęta),  
gimnastyka sportowa (chłopcy) – od klasy IV

W Warszawie działa około 100 podstawowych szkół prywatnych i społecznych. Możesz wybrać dla dziecka szkołę językową, waldorfską lub zgodną z wyznaniem. O zasadach i terminach naboru dowiesz się, kontaktując się bezpośrednio ze szkołą. Do niektórych szkół trzeba zapisać dziecko z kilkuletnim wyprzedzeniem. Czesne waha się od 800 do 2000 zł.

**BAZA NIEPUBLICZNYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH POSIADAJĄCYCH UPRAWNIENIA PUBLICZNYCH<sup>19</sup>****BEMOWO**

**Szkoła Podstawowa nr 24 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Powstańców Śląskich 67a  
tel. 22 665 92 42  
[www.sp24sto.edu.pl](http://www.sp24sto.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 61 PRO FUTURO**  
ul. gen. S. Kaliskiego 29a, b  
tel. 22 861 31 30  
[www.profuturo.edu.pl](http://www.profuturo.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Gaudeamus**  
ul. gen. S. Kaliskiego 23b  
tel. 666 079 305  
[www.szkoła-gaudeamus.pl](http://www.szkoła-gaudeamus.pl)

**BIAŁOLEKA**

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 2 im. Polskich Matematyków Zwycięzców Enigmy Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Działwy 6, tel. 22 614 46 92  
[www.sto2.pl](http://www.sto2.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Nasza Szkoła” im. Janusza Korczaka**  
ul. Liczydło 3, tel. 22 814 30 59  
[www.naszaszkoła.edu.pl](http://www.naszaszkoła.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Logica”**  
ul. Skarbka z Gór 142b, tel. 22 392 91 76  
[www.szkoła-logica.pl](http://www.szkoła-logica.pl)

**Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa „Mentis”**  
• ul. Słodka 2, tel. 695 235 005  
• ul. Piwoniowa 18, tel. 22 743 47 91  
[www.szkoła-mentis.edu.pl](http://www.szkoła-mentis.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa SZKOŁA PRZYSZŁOŚCI**  
ul. Białolecka 186d, tel. 22 675 01 01  
[www.szkołaprzyszlosci.edu.pl](http://www.szkołaprzyszlosci.edu.pl)

**Angielsko-Polska Szkoła Podstawowa OLIVER D. SMITHSON sp. j.**  
ul. S. Chudoby 4, tel. 602 770 179  
[www.oliver.com.pl](http://www.oliver.com.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Inspiracja”**  
ul. J. Mehoffera 90, tel. 22 889 57 27  
[www.szkoła.inspiracja.edu.pl](http://www.szkoła.inspiracja.edu.pl)

**BIELANY**  
**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 13 im. Lotników Amerykańskich**  
ul. K. Wóycickiego 1/3 bud. 13  
tel. 22 834 96 30, 22 834 91 88  
[www.pspo.edu.pl](http://www.pspo.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 74 im. bł. Honorata Koźmińskiego**  
ul. W. Smoleńskiego 31, tel. 22 832 27 07  
[www.smolenskiego.edu.pl](http://www.smolenskiego.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 86 Stowarzyszenia Kultury i Edukacji**  
ul. Kolektorska 9/11  
tel. 22 826 88 89, 533 301 483  
[www.skie.pl](http://www.skie.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 100 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Wolumen 3, tel. 22 865 74 55  
[www.jaskolka100.org](http://www.jaskolka100.org)

**Katolicka Szkoła Podstawowa nr 109 Fundacji Na Rzecz Rodziny im. Świętej Rodziny**  
ul. K. Wóycickiego 1/3 bud. 18, tel. 22 835 45 48  
[www.ksp109.waw.pl](http://www.ksp109.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 3 Przymierza Rodzin im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki**  
ul. T. Nocznickiego 7, tel. 22 864 92 50  
[www.spr3bielany.edu.pl](http://www.spr3bielany.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Juliusza Verne'a**  
ul. Marymoncka 34  
tel. 606 236 000, 608 605 326  
[www.verne.edu.pl](http://www.verne.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Akademia Młodego Człowieka”**  
ul. J. Bajana 35, tel. 663 169 292  
[www.malyczlowiek.pl](http://www.malyczlowiek.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna przy Fundacji Pomocy Ludziom Niepełnosprawnym**  
ul. Zgrupowania AK „Kampinos”  
tel. 22 666 08 77  
[www.superszkoly.edu.pl](http://www.superszkoly.edu.pl)

**MOKOTÓW**  
**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 14 im. Dzieci Zjednoczonej Europy Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Bachmacka 3, tel. 22 844 28 38  
[www.bachmacka.pl](http://www.bachmacka.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 20 im. Jana Gutenberga Fundacji Szkolnej**  
ul. Obrzeźna 12a, tel. 22 843 22 42  
[www.fundacjaszkolna.edu.pl](http://www.fundacjaszkolna.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 26 im. prof. Jigoro Kano Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Puławska 97b, tel. 22 844 00 96  
[www.ssp26.pl](http://www.ssp26.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 49**  
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 218 93 07  
[www.varsovia.edu.pl](http://www.varsovia.edu.pl)

**Brytyjska Szkoła Podstawowa The British School nr 91**  
ul. B. Limanowskiego 15, tel. 22 842 32 81  
[www.thebritishschool.pl](http://www.thebritishschool.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 97**  
ul. E. J. Abramowskiego 4, tel. 22 853 36 60  
[www.leonardo.edu.pl](http://www.leonardo.edu.pl)

**Kanadyjska Szkoła Podstawowa nr 84**  
• ul. Beńska 7, tel. 22 646 92 89  
• ul. Olimpijska 11, tel. 962 411 573  
[www.canadian-school.pl](http://www.canadian-school.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 2 Przymierza Rodzin im. ks. Jana Twardowskiego**  
ul. Raclawicka 14, tel. 22 845 17 42  
[www.spr.edu.pl](http://www.spr.edu.pl)

**Multischool Międzynarodowa Szkoła Podstawowa**  
ul. Niedźwiedzia 46, tel. 600 024 480  
[www.multischool.pl](http://www.multischool.pl)

<sup>19</sup>[www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl), stan na 28 marca 2016 r.



**Szkoła Podstawowa Montessori im. Św. Urszuli Ledóchowskiej**  
ul. Jana III Sobieskiego 68, tel. 22 215 45 92  
[www.spmontessori.pl](http://www.spmontessori.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa Chocimska**  
ul. Chocimska 5, tel. 22 468 88 17  
[www.spchocimska.edu.pl](http://www.spchocimska.edu.pl)

**Monnet International School Prywatna Szkoła Podstawowa nr 95**  
ul. Stępińska 13, tel. 506 542 763  
[www.maturamedzynarodowa.pl](http://www.maturamedzynarodowa.pl)

#### OCHOTA

**Korczakowska Szkoła Marzeń Niepubliczna Szkoła Podstawowa**  
ul. Urbanistów 3, tel. 603 151 843  
[www.sp.wspkorczak.eu](http://www.sp.wspkorczak.eu)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 81 Fundacji „Rodzice Dzieciom”**  
ul. Nowowiejska 39a, tel. 22 825 18 54  
[www.nsp81.pl](http://www.nsp81.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 51 im. Jana Brzechwy**  
ul. Włodarzewska 45c, tel. 22 427 37 05  
[www.brzechwa.probeanus.pl](http://www.brzechwa.probeanus.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa „Meridan”**  
ul. Wawelska 66/74, tel. 22 822 15 75  
[www.meridian.edu.pl](http://www.meridian.edu.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**  
**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 5 im. Zawiszy Czarnego Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Paryska 25, tel. 22 616 37 23  
[www.ssp5.edu.pl](http://www.ssp5.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 10 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Ostrobramska 72, tel. 22 613 57 10  
[www.1027.pl](http://www.1027.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 114**  
ul. ks. J. Sztuki 13, tel. 22 610 60 50  
[www.szkolaprywatna.com](http://www.szkolaprywatna.com)

**Chrześcijańska Szkoła Podstawowa „Samuel”**  
ul. Boremlowska 6/12, tel. 22 879 78 10  
[www.samuel.pl](http://www.samuel.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 98 DIDASKO**  
ul. Terespolska 19, tel. 22 673 73 63  
[www.didasko.pl](http://www.didasko.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Ecole Antoine de Saint-Exupery”**  
ul. A. Nobla 16, tel. 22 616 14 99  
[www.saint-exupery.pl](http://www.saint-exupery.pl)

**Wonderful Years School Prywatna Szkoła Podstawowa**  
ul. Alzacka 16a, tel. 22 616 31 04, 501 610 422  
[www.wonderfulearsschool.pl](http://www.wonderfulearsschool.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

**Szkoła Podstawowa Salomon Pawła i Marzeny Zakrzewskich**  
ul. Namysłowska 4, tel. 22 299 00 43  
[www.szkolosalomon.pl](http://www.szkolosalomon.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa PROMITIS dla dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu**  
ul. Wileńska 18 lok. U7  
tel. 796 090 762  
[www.autyzm-szkola.pl](http://www.autyzm-szkola.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 16 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
al. Solidarności 113c, tel. 22 625 15 12  
[www.szkoła16sto.pl](http://www.szkoła16sto.pl)

**Prywatna Żeńska Szkoła Podstawowa nr 78 im. Cecylii Plater-Zyberkówny**  
ul. Piękna 24/26, tel. 22 621 52 54  
[www.platerki.pl](http://www.platerki.pl)

**Prywatna Męska Szkoła Podstawowa im. Cecylii Plater-Zyberkówny**  
ul. Piękna 24/26, tel. 22 621 52 54  
[www.zyberki.pl](http://www.zyberki.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 41**  
ul. Świętojerska 24, tel. 22 635 95 37  
[www.pzszkoła.waw.pl](http://www.pzszkoła.waw.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Warsaw Montessori School**  
ul. Szwoleżerów 4  
tel. 22 841 39 08  
[www.warsawmontessori.edu.pl](http://www.warsawmontessori.edu.pl)

**Bednarska Szkoła Podstawowa TP I SLO**  
ul. Kawalerii 5, tel. 22 418 36 00  
[www.kawalerii.edu.pl](http://www.kawalerii.edu.pl)

#### TARGÓWEK

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 38 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ireny Sendlerowej**  
ul. Skrajna 10, tel. 22 614 07 01  
[www.spn38.edu.pl](http://www.spn38.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 11 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Toruńska 23, tel. 22 811 24 16  
[www.torunska.edu.pl](http://www.torunska.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 62 im. Joanny Kolańskiej**  
ul. Skrajna 10, tel. 22 811 97 21  
[www.prywatna62.edupage.org](http://www.prywatna62.edupage.org)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 108 im. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy**  
ul. Krynoliny 9/11, tel. 22 679 01 08  
[www.psp108.pl](http://www.psp108.pl)

**Szkoła Podstawowa Wspierania Rozwoju**  
ul. Toruńska 23, tel. 22 497 67 06  
[www.szkolawspierania.edu.pl](http://www.szkolawspierania.edu.pl)

**Niepubliczna Integracyjna Szkoła Podstawowa im. Achillesa Ratti**  
ul. Księża Ziemowita 39  
tel. 22 679 41 46, 535 968 049  
[www.iskierka.edu.pl](http://www.iskierka.edu.pl)

#### URSUS

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 4 im. Władysława Grabskiego Stołecznego Towarzystwa Oświatowego**

- ul. Dzieci Warszawy 42a (klasy 0-3)  
tel. 22 886 07 00
- ul. Traktorzystów 16 (klasy 4-6)  
tel. 22 478 35 84  
[www.sto4.edu.pl](http://www.sto4.edu.pl)

**Niepubliczna Podstawowa Szkoła Montessori w Warszawie**  
ul. Henryka Pobożnego 1, tel. 22 290 62 62  
[www.montessori.dag.pl](http://www.montessori.dag.pl)

#### URSYNÓW

**Szkoła Podstawowa nr 9 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Wiolinowa 6, tel. 22 644 33 59  
[www.9sto.edu.pl](http://www.9sto.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego Społecznego Towarzystwa Oświatowego**

- ul. Polinezyjska 10a (klasa 6), tel. 22 649 12 00
- ul. Na Uboczu 3 (klasy 1-3), tel. 22 649 87 34
- ul. Braci Wagów 4 (klasy 4 i 5 oraz klasa 0)  
tel. 22 649 79 73  
[www.zsosto.pl](http://www.zsosto.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 6 Sióstr Niepokalanek im. bł. M. Marceliny Darowskiej**  
ul. J. Zaruby 2, tel. 22 649 38 26  
[www.szkolaniepokalanek.com](http://www.szkolaniepokalanek.com)

**International American School Amerykańska Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 44**  
ul. S. Dembego 18, tel. 22 649 14 40  
[www.ias.edu.pl](http://www.ias.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 47 im. Roberta Schumana Fundacji PRIMUS**  
ul. Z. Baló 1, tel. 22 648 28 53  
[www.primus.com.pl](http://www.primus.com.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 83**  
ul. W. Lachmana 2, tel. 22 641 25 17  
[www.sp83.edu.pl](http://www.sp83.edu.pl)

**Chrześcijańska Szkoła Podstawowa nr 111 „Daniel”**  
ul. Dereniowa 52/54, tel. 795 007 202  
[www.daniel.edu.pl](http://www.daniel.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 112 Przymierza Rodzin im. Jana Pawła II**  
ul. M. Grzegorzewskiej 10  
tel. 22 641 52 09  
[www.sp.sprjp2.edu.pl](http://www.sp.sprjp2.edu.pl)

**Katolicka Szkoła Podstawowa Fundacji Na Rzecz Rodziny**  
ul. Przy Bażantarni 3, tel. 22 859 20 40  
[www.kspursynow.pl](http://www.kspursynow.pl)

**Podstawowa Szkoła Międzynarodowa /The International School**  
ul. Jagielska 2, tel. 22 894 42 00  
[www.szkolamiedzynarodowa.pl](http://www.szkolamiedzynarodowa.pl)

**Szkoła Podstawowa im. Samuela Bogumiła Lindego**  
ul. J. Rosoła 10  
tel. 22 465 11 68, 572 716 508  
[www.linde.waw.pl](http://www.linde.waw.pl)

**Niepubliczna Specjalna Szkoła Podstawowa „Krok po Kroku” dla Dzieci z Autyzmem im. bł. Edmunda Bojanowskiego**  
ul. Nowoursynowska 143g, tel. 535 393 000  
[www.szkolakpk.edu.pl](http://www.szkolakpk.edu.pl)

**WAWER**

**Szkoła Podstawowa Sióstr Felicjanek nr 28 im. bł. Angeli Truszkowskiej**  
ul. Azaliowa 10, tel. 22 815 20 53  
[www.felicjanki.edu.pl](http://www.felicjanki.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 92**  
ul. Patriotów 347, tel. 22 812 47 07  
[www.szkolaprywatna92.edu.pl](http://www.szkolaprywatna92.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 63 im. Wisławy Szymborskiej**  
ul. Wał Miedzeszyński 141, tel. 22 872 07 01  
[www.szkoła63.waw.pl](http://www.szkoła63.waw.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 105 im. Astrid Lindgren**  
ul. Żwanowiecka 46/50, tel. 22 872 22 04  
[www.szkołamiedzeszyn.waw.pl](http://www.szkołamiedzeszyn.waw.pl)

**„Żagle” Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia „Sternik”**  
• ul. Lokalna 51 (klasy 0-3), tel. 22 872 50 22  
• ul. M. Pożaryskiego 28/6a, tel. 22 815 90 31  
[www.sternik.edu.pl](http://www.sternik.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa im. Świętej Rodziny**  
ul. Garncarska 34, tel. 22 615 96 11  
[www.szkoławiekiejrodziny.pl](http://www.szkoławiekiejrodziny.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Augusta Cieszkowskiego**  
ul. Króla Macjusia 5, tel. 793 929 386  
[www.szkoławaldorfska.edu.pl](http://www.szkoławaldorfska.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego „Vizja”**  
ul. Patriotów 148, tel. 605 160 000  
[www.tevizja.pl](http://www.tevizja.pl)

**Integracyjna Szkoła Podstawowa Montessori**  
ul. Halna 20, tel. 668 596 464  
[www.montessori-warszawa.pl](http://www.montessori-warszawa.pl)

**WESOŁA**

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 90 „Szkoła Rodzinna”**  
ul. Kruszyny 14a, tel. 22 773 33 77  
[www.szkołarodzinnna.pl](http://www.szkołarodzinnna.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12 im. Emanuela Bułhaka**  
ul. Armii Krajowej 9, tel. 22 773 55 92  
[www.emmanuel.pl](http://www.emmanuel.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Montessori**  
al. marsz. J. Piłsudskiego  
tel. 503 112 273  
[www.montessori-house.com.pl/szkoła](http://www.montessori-house.com.pl/szkoła)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 69 im. Zofii i Jędrzeja Moraczewskich**  
ul. Armii Krajowej 121, tel. 22 773 94 84  
[www.psp69wesola.edu.pl](http://www.psp69wesola.edu.pl)

**Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1**  
ul. Wspólna 55, tel. 22 773 40 28  
[www.szkoła-dwujęzyczna.pl](http://www.szkoła-dwujęzyczna.pl)

**WILANÓW**

**Międzynarodowa Europejska Szkoła Podstawowa im. Jana Kułakowskiego w Warszawie, International European School – Warsaw**  
ul. Wiertnicza 140, tel. 22 842 44 48  
[www.ies-warsaw.pl](http://www.ies-warsaw.pl)

**Niepubliczna Anglojęzyczna Szkoła Podstawowa „The English Primary”**  
ul. Rzodkiewki 18, tel. 784 037 808

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Trampoline”**  
ul. Syta 131a, tel. 730 170 175  
[www.trampoline.edu.pl](http://www.trampoline.edu.pl)

**Polsko-Francuska Niepubliczna Szkoła Podstawowa „La Fontaine”**  
ul. Wiertnicza 75, tel. 22 885 00 20  
[www.lafontaine.edu.pl](http://www.lafontaine.edu.pl)

**Polsko-Niemiecka Szkoła Spotkań i Dialogu im. Willy’ego Brandta w Warszawie**  
ul. św. U. Ledóchowskiej 3  
tel. 22 642 27 05  
[www.wbs.pl](http://www.wbs.pl)

**Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa Kids’ Academy Primary School**  
ul. Wiertnicza 75, tel. 501 115 114  
[www.kidsacademy.com.pl](http://www.kidsacademy.com.pl)

**Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa Edison**  
ul. Królewicza Jakuba 69, tel. 22 642 28 82  
[www.szkoła-edison.pl](http://www.szkoła-edison.pl)

**Szkoła Podstawowa Hlonda 12**  
ul. Prymasa A. Hlonda 12, tel. 885 148 000

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna im. Wiktorii Wiedeńskiej Fundacji Edukacyjnej „Varsovia”**  
ul. Kolegiacka 1, tel. 22 885 65 04  
[www.varsovia.edu.pl](http://www.varsovia.edu.pl)

**WŁOCHY**

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 30 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Astronautów 11, tel. 22 846 01 62  
[www.astronautow.eu](http://www.astronautow.eu)

**Dwujęzyczna Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa „Vancouver Schools”**  
ul. Globusowa 38  
tel. 22 632 16 67, 887 808 266  
[www.vanouterschools.pl](http://www.vanouterschools.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Argonaut**  
ul. Na Skraju 32, tel. 504 509 504  
[www.argonaut.edu.pl](http://www.argonaut.edu.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego „Vizja”**  
ul. Gładka 31 tel. 721 722 732  
[www.gładka.tevizja.pl](http://www.gładka.tevizja.pl)

**WOLA**

**Katolicka Szkoła Podstawowa nr 7 im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego**  
ul. Ogrodowa 3a, tel. 22 620 36 58  
[www.ogrodowa.pl](http://www.ogrodowa.pl)

**Waldorfska Szkoła Podstawowa nr 71**  
ul. ul. Wolność 2a  
tel. 22 631 54 78  
[www.waldorfska.edu.pl](http://www.waldorfska.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 94 Szkoła „Lauder-Morasha”**  
ul. H. Wawelberga 10, tel. 22 862 63 30  
[www.lauder-morasha.edu.pl](http://www.lauder-morasha.edu.pl)

**Katolicka Szkoła Podstawowa im. ks. Piotra Skargi**  
ul. gen. J. Bema 73/75, tel. 22 631 90 20  
[www.skarga.edu.pl](http://www.skarga.edu.pl)

**Academy International „Karolkowa 49” Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa**  
ul. Karolkowa 49  
tel. 22 631 32 17  
[www.karolkowa49.pl](http://www.karolkowa49.pl)

**Szkoła Podstawowa Akademia Dobrej Edukacji im. gen. Józefa Sowińskiego**  
ul. Górczewska 13  
tel. 784 963 578  
[www.warszawa.dobraedukacja.edu.pl](http://www.warszawa.dobraedukacja.edu.pl)

**ŻOLIBORZ**

**Szkoła Podstawowa Sióstr Zmartwychwstank im. bł. Siostry Alicji Kotowskiej**  
ul. Z. Krasińskiego 31  
tel. 535 03 391  
[www.zmartwychwstanki.edu.pl](http://www.zmartwychwstanki.edu.pl)



Rozdział III  
Szczęśliwy junior

Kultura  
Nauka  
Sport i rekreacja

## Kultura

W dziedzinie kultury i rozrywki stolica proponuje dzieciom naprawdę dużo. Przedstawienia teatralne na najwyższym poziomie, nowoczesne muzea, mnóstwo zajęć i warsztatów pozalekcyjnych w domach kultury i bibliotekach.

Wszystkim rodzicom polecamy stronę internetową [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl), na której można znaleźć informacje o wszystkich imprezach ogólnomiejskich, wraz z kategorią wiekową czy umiejscowieniem imprezy na mapie.

Ważnym miejscem w sieci dla każdego rodzica jest również Wirtualny Dom Kultury pod adresem: [www.widok.waw.pl](http://www.widok.waw.pl). Można tam znaleźć pełną ofertę edukacji kulturalnej wszystkich placówek warszawskich, dobrać odpowiednie zajęcia czy imprezy okolicznościowe w zależności od wieku, zainteresowań oraz miejsca zamieszkania dziecka.

Ruszajmy więc na kulturalny szlak z naszym juniorem!

### Muzea dla juniora

Do muzeów możecie się wybrać całą rodziną na wystawy stałe, czasowe, zajęcia warsztatowe, spotkania. Oferta jest bogata i różnorodna. Wiele muzeów organizuje warsztaty połączone z wystawami czasowymi oraz lekcje muzealne, na które twoje dziecko przyjdzie ze swoją klasą.

### Kultura dostępna – muzeum za złotówkę

Wiele warszawskich instytucji kulturalnych włączyło się do programu „Kultura dostępna”, realizowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Program ma na celu zwiększenie dostępności do kultury społeczeństwa. Umożliwia m.in. uczniom (i studentom do 26. roku życia) zakup biletów wejściowych za symboliczną złotówkę. Informacje o zniżkach lub bezpłatnych wejściówkach do wybranych muzeów sztuki współczesnej i na spektakle teatralne czy tańszych biletów do kina i na koncerty można znaleźć na stronie internetowej [www.kulturadostepna.pl](http://www.kulturadostepna.pl).

### Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej

Plac Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, [www.zamek-krolewski.pl](http://www.zamek-krolewski.pl)

Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw na stronie internetowej Zamku. W sezonie zimowym (od października do kwietnia) w poniedziałki ekspozycja jest zamknięta.

Ceny biletów – Trasa Zamkowa: normalny 23 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny (przysługuje dzieciom do lat 17 i ich rodzicom) 14 zł od osoby. Dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł; Pałac pod Blachą – apartament Księcia Józefa Poniatowskiego oraz wystawa kobierców wschodnich: normalny 15 zł, ulgowy 7 zł, rodzinny 6 zł, dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł; Galeria Lanckorońskich – obrazy Rembrandta, Galeria Malarstwa, Rzeźby i Sztuki Zdobniczej: normalny 21 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny 10 zł, dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł; Arkady Kubackiego oraz Zniszczenie i odbudowa Zamku Królewskiego w Warszawie – wstęp bezpłatny.

Oferta edukacyjna lekcji muzealnych dla uczniów szkół podstawowych przeprowadzanych w Zamku Królewskim jest niezwykle bogata i dostosowana do obowiązującej podstawy programowej. Tematy lekcji nawiązują do stałej ekspozycji Zamku, ale istnieje też możliwość zrealizowania warsztatów według tematów zaproponowanych przez szkołę. Uczniowie mogą wziąć udział w lekcjach poświęconych historii odbudowy Zamku, Konstytucji 3 maja, poznać dwór Jagiellonów, historię pieniądza, warszawskie legendy, itp. Zajęcia są prowadzone także w językach obcych. Lekcje odbywają się od poniedziałku do piątku i trwają od ok. 1,5 do 2 godzin. Niektórym lekcjom muzealnym towarzyszą krótkie, trwające 30-50 minut, przedstawienia teatralne. Ponieważ spektakle z udziałem profesjonalnych aktorów wymagają wcześniejszych przygotowań i ustaleń, dlatego rezygnacji z przedstawienia można dokonać nie później niż 10 dni przed terminem. Ceny zajęć wynoszą: za lekcję muzealną 150 zł od klasy, za zajęcia plastyczne 160 zł od klasy, za lekcję połączoną ze spektaklem teatralnym 15 zł od osoby. Takie ceny obowiązują również klasy integracyjne. Natomiast cena jednej lekcji dla szkoły specjalnej lub ośrodka szkolno-wychowawczego wynosi 70 zł od klasy. Szkoły specjalne nie są zwolnione od opłat za lekcje z przedstawieniem i placą 15 zł od osoby.

Lekcje można zamawiać pisemnie przez cały rok. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszenia znajdujący się na stronie internetowej Zamku i przesłać pod adres: Dział Rezerwacji Zamku Królewskiego, pl. Zamkowy 4, 00-277 Warszawa. O terminie lekcji otrzymujemy powiadomienie pisemne. Dodatkowe informacje: tel. 22 355 51 05.

– Warsztaty o mitach, baśniach i legendach, o obrazach, godłach i herbach itp. inspirowane wybranymi wydarzeniami historii, elementami wnętrza zamkowych i eksponowanymi dziełami sztuki Pracownia Działań Muzealnych (PDM). Zgłoszenia na warsztaty w formie pisemnej należy kierować na adres: Pracownia Działań Muzealnych Zamku Królewskiego, pl. Zamkowy 4, 00-277 Warszawa, [pdm@zamek-krolewski.pl](mailto:pdm@zamek-krolewski.pl). Dodatkowe informacje: tel. 22 355 52 91 lub 22 355 51 70.

– Zabawy plastyczne lub Orientalne zabawy plastyczne to propozycja zajęć plastyczno-historycznych. Zajęcia należy zamawiać na formularzu zgłoszenia lekcji muzealnej (do pobrania ze strony internetowej Zamku), wpisując jako temat lekcji: Zabawy plastyczne lub Orientalne zabawy plastyczne. Czas trwania zajęć: 2 godz. Cena zajęć: 160 zł od klasy. W cenę wliczony jest koszt materiałów plastycznych.

### Muzeum Łazienki Królewskie

ul. Agrykoli 1, tel. 22 506 00 24, 504 243 783, [www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl)

Obiekty Muzeum: Pałac na Wyspie, Stara Pomarańczarnia i Teatr Królewski, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek otwarte są 7 dni w tygodniu. Do ogrodów Muzeum zaprasza codziennie od rana do wieczora. Czwartki wstęp bezpłatny, zwiedzanie wyłącznie indywidualne, nie obowiązują rezerwacje. Zabytkowe obiekty Łazienek Królewskich są zamknięte dla zwiedzających: 1 stycznia, Wielki Piątek, Wielka Sobota, Wielka Niedziela, 1 listopada, 24, 25, 26 i 31 grudnia. Bilety wstępu dostępne są w Pałacu na Wyspie, Starej Oranżerii i Podchorążówce. Ceny biletów do poszczególnych obiektów można znaleźć na stronie internetowej Muzeum (dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł w ramach programu „Kultura dostępna”). Muzeum honoruje Kartę Dużej Rodziny – dzieci bilet za złotówkę, rodzice bilet ulgowy.

O pięknie Muzeum Łazienki Królewskie stanowi połączenie klasykistycznej architektury i bogatego, naturalnego otoczenia niezwykłych ogrodów – niegdyś letniej rezydencji króla Stanisława Augusta. Tutaj możesz zobaczyć perły architektury, takie jak Pałac na Wyspie, Amfiteatr czy Stara Pomarańczarnia z Teatrem Stanisławowskim. Możesz podziwiać i odpoczywać (nawet leżakując, gdyż nieopodal Nowej Pomarańczarni znajduje się strefa leżakowania) w zabytkowym Ogródku Muzeum liczącym 76 ha powierzchni, na który składają się cztery ogrody, różne pod względem stylistycznym: Ogród Królewski, Ogród Belwederski, Ogród Modernistyczny oraz Nowy Ogród Chiński. W sezonie letnim w każdą niedzielę możesz wysłuchać razem z juniorem bezpłatnego koncertu na powietrzu. Ośrodek Edukacji Muzealnej prowadzi kreatywne spotkania warsztatowe, w których biorą udział także rodzice. W czasie warsztatów dla dzieci w wieku 6-10 lat uczestnicy zapoznają się z aktualną wystawą czasową poprzez działania kreatywne. Więcej informacji o aktualnych wydarzeniach edukacyjnych dla rodzin: [www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl) lub pod nr tel. 22 506 01 02. Zajęcia edukacyjne dla uczniów szkół podstawowych odbywają się w autentycznych wnętrzach stanisławowskich. W Starej Pomarańczarni uczniowie poznają tajemnice sceny i zaglądają za kulisy Teatru Stanisławowskiego. Na lekcji w Pałacu na Wyspie dowiadują się, dlaczego podczas balów panie musiały zakładać ochraniacze na guziki i czy dama dworu mieściła się w korytarzu dla służby. Poza tym zapoznają się z kolekcją króla i jego artystycznymi przedsięwzięciami, oceniają, czy wszystkie królewskie inicjatywy przyczyniły się do rozwoju polskiej sztuki, poznają życie towarzyskie Warszawy za czasów Stanisława Augusta. Oto propozycje lekcji muzealnych dla uczniów szkoły podstawowej:

– Za kulisami Teatru Królewskiego – dzieci klas I-III poznają świat skrywany za teatralną kurtyną.

Dowiedzą się, czym jest akustyka, czym charakteryzuje się widownia i kim jest sufler. Spróbują swoich sił jako aktorzy;

– Zostań nadwornym artystą – dzieci klas I-III zamieniają się w nadwornych artystów króla i odkrywają tajniki ich warsztatu;

– Bajka zamiast lekcji (dla klas I-VI) przeniesie juniora w świat bajek i mitów, których bohaterowie uosabiają ludzkie wady i zalety. Wykorzystując techniki dramy dzieci wcielią się w ich role, ale najpierw poszukają ich wizerunków w pałacowych wnętrzach i ogrodach;

– Płynię czas, czyli historia zegara (dla klas IV-VI) – warsztaty, podczas których dzieci mogą sprawdzić, jak zmieniło się pojmowanie czasu na przestrzeni wieków, a w pałacowych wnętrzach poszukują motywów i symboli czasu;

– Zostań nadwornym artystą – uczniowie klas IV-VI poznają nadwornych artystów Stanisława Augusta, nauczą się rozróżniać techniki plastyczne i opisywać warsztat pracy malarza i rzeźbiarza, będą potrafili również opisać obraz i rzeźbę.

Muzeum prowadzi również warsztaty dla grup o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Lekcje: Poznaj Pałac, Grand Tour, Zostań nadwornym artystą, Francja-Elegancja, Za kulisami teatru, Ogród Łazienkowski – prowadzone są: dla dzieci słabo widzących i niewidomych z audiodeskrypcją na żywo i wykorzystaniem artefaktów, materiałów edukacyjnych i obiektów przeznaczonych do poznawania przez dotyk; dla uczniów słabo słyszących i niesłyszących tłumaczone na Polski Język Migowy; dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami autystycznymi lekcje prowadzone są w kameralnym gronie i w przestrzeniach pozbawionych barier architektonicznych.

To tylko niektóre propozycje zajęć oferowanych przez Muzeum. Ekipa Ośrodka Edukacji Muzealnej naprawdę robi wszystko, żeby przyciągnąć do łazienek małych warszawiaków. Ich koncept gier terenowych: Królewscy botanicy czy Na tropie śladów, cieszy się zawsze wielkim powodzeniem. Warto śledzić wydarzenia na stronie internetowej, żeby nie przegapić interesujących juniora atrakcji. Aby zamówić lekcję muzealną lub przyrodniczą należy wysłać mailem ([edukacja@lazienki-krolewskie.pl](mailto:edukacja@lazienki-krolewskie.pl)) formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl) wyborze tematu lekcji muzealnej.

#### Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa w Łazienkach Królewskich

ul. Szwoleżerów 9, tel. 22 522 66 30, [www.muzeum.warszawa.pl](http://www.muzeum.warszawa.pl)

Muzeum jest czynne w okresie wiosenno-letnim (1 maja – 30 września): wtorek-piątek 10.00-17.00, sobota, niedziela 11.00-18.00; w okresie jesienno-zimowym (1 października – 30 kwietnia): środa-niedziela 10.00-15.00. Ceny biletów: Koszary Kanonistów – normalny 8 zł, ulgowy 5 zł; wystawa czasowa – normalny 3 zł, ulgowy 2 zł; Stajnia Kubickiego – normalny 4 zł, ulgowy 2 zł. W czwartki zwiedzanie Muzeum jest bezpłatne, za wyjątkiem grup zorganizowanych.

Za okazaniem Karty Dużej Rodziny dorośli (rodzice) zwiedzają poszczególne ekspozycje po zakupieniu biletów ulgowych; dzieci i studenci do 26. roku życia za 1 zł w ramach programu „Kultura dostępna”.

Lekcje muzealne mogą być przeprowadzane przez pracowników Muzeum na podstawie projektów autorskich opracowanych przez nauczycieli szkół warszawskich i dla nauczycieli, jak i przez samych uczniów w ramach projektu „Ambitny uczeń”. Muzeum udostępnia niezbędne materiały oraz zapewnia pomoc w realizacji lekcji.

Przykładowe tematy lekcji: „Opowieści myśliwskie”, „Zaczarowany ołówek i mieszkańcy lasu”, „Czyj to trop”, „Wędrówki ptaków” (klasy 1-3); „Polskie parki narodowe w kategoriach naj”, „Leśny detektyw – czy znasz te drzewa”, „Śladami zwierząt”, „W królestwie grzybów” (klasy 4-6). Zapisy i informacje: tel. 22 522 66 38. Koszt zajęć: 75 zł + 1 zł od osoby.

#### Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. S. Kostki Potockiego 10/16, tel. 22 544 27 00, 22 544 28 50, [www.wilanow-palac.pl](http://www.wilanow-palac.pl)

Godziny otwarcia: w sezonie turystycznym (16 kwietnia – 25 września) poniedziałek 9.30-20.00, wtorek, piątek 9.30-16.00, środa, sobota, niedziela 9.30-18.00, w czwartek zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 9.30-16.00. Poza sezonem turystycznym (13 stycznia – 15 kwietnia i 26 września – 16 grudnia) – poniedziałek, środa, piątek, sobota, niedziela 9.30-16.00, we wtorki pałac zamknięty dla zwiedzających, czwartki – zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie w godz. 9.30-16.00. Ceny biletów (bez przewodnika): normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, edukacyjny 10 zł, Muzeum za złotówkę – 1 zł. Koszt zwiedzania tematycznego: bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł + 100 zł od grupy (do 25 osób). Ogrody Pałacu są otwarte dla zwiedzających codziennie przez cały rok, od godz. 9.00 do zmierzchu. Koszt za spacer tematyczny po parku: bilet normalny 5 zł, ulgowy 3 zł + 100 zł od grupy (do 25 osób).

„PogłóWKuj z przyrodą, pogłóWKuj nad wodą...” – cykl czterech niedzielnych spotkań w ramach programu przyrodniczego dla rodzin z dziećmi w wieku 9-12 lat oraz 12-15 lat za zaproszeniem na

niezwykłą wyprawę do świata nauki. To rodzinne warsztaty o różnorodnej tematyce: „Pomysł”, „Badania terenowe”, „Badania laboratoryjne” oraz „Kropka nad i”, podczas których, stosując różne metody badań terenowych i laboratoryjnych, poznać środowiska wodne Wilanowa oraz rośliny i zwierzęta z nimi związane. Koszt uczestnictwa: 10 zł od osoby za każde spotkanie. Muzeum zapewnia sprzęt do pracy w terenie (lupy, siatki hydrobiologiczne itp.), należy jednak pamiętać o ubiorze i obuwiu dostosowanych do warunków pogodowych.

„Dziecięce Atelier – warsztaty haftu” przeniosą juniora do czasów, w których ręczne zdobienie tkanin było sztuką, a malowanie za pomocą igły i nici – prawdziwym majstersztykiem. Okazuje się, że zarówno dziewczynki, jak i chłopcy znakomicie się bawią, gdy mają pod ręką kolorowe nici, tkaniny i igły. Zajęcia w roku 2016 odbywają się w ostatnie soboty miesiąca, począwszy od lutego, w godz. 13.30-15.00. Koszt: 10 zł od każdego uczestnika warsztatów (zarówno dziecka, jak i dorosłego). Informacje: tel. 22 544 27 58.

„Kaligrafia – (nie)zapomniana sztuka” – ten kurs sprawi, że twoje dziecko nie tylko nauczy się starannie pisać, lecz także rozwinie swoją wyobraźnię i będzie lepiej wyrażało siebie i swoje myśli. Warsztaty są prowadzone w scenarii pałacowych wnętrz oraz w plenerze. Młodzi skrybowie zasiadają przy drewnianych pulpitych, piszą zarówno gęsimi piórami, jak i stalówkami w obsadkach. Spotkania przeznaczone są dla dzieci w wieku 7-9 lat oraz 10-12 lat. Terminy spotkań ustalane są indywidualnie. Koszt uczestnictwa: wykupienie biletu edukacyjnego w cenie 10 zł od osoby. „Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie – moje ulubione muzeum!” (dla rodzin z dziećmi w wieku 6-8 lat) to propozycja na spędzenie wolnego czasu z dzieckiem w muzeum. Daje ono możliwość bezpośredniego obcowania ze sztuką oraz stwarza wyjątkowe warunki dla aktywności twórczej. Warsztaty odbywają się w ostatnią sobotę/niedzielę każdego miesiąca, począwszy od maja, zarówno we wnętrzach Pałacu w Wilanowie, jak i w królewskich ogrodach. Koszt uczestnictwa: wykupienie biletu edukacyjnego w cenie 10 zł od osoby.

Raz w miesiącu w niedzielę możesz się wybrać ze swoim juniorem na rodzinną wycieczkę przyrodniczą z przewodnikiem po ogrodach wilanowskich i rezerwacie przyrody Morysין. To doskonała okazja by wspólnie odkrywać fascynujący świat natury. Koszt: na spacer obowiązuje bilet wstępu na teren ogrodów, wyjątek stanowi wycieczki do Morysina płatne 10 zł od osoby.

Rezerwacja: tel. 22 544 28 50, [bilety@muzeum-wilanow.pl](mailto:bilety@muzeum-wilanow.pl). Informacje: tel. 22 544 28 38.

W ofercie dla rodzin z dziećmi dostępne są również programy w formie cyklicznych warsztatów przyrodniczych: „Nadworni przyrodnicy Króla Jana III” (5-7 lat), „Badacze Przyrody” (8-12 lat). Do Pałacu nasz junior może wybrać się również ze swoją klasą, ponieważ organizowane są tu lekcje muzealne ze sztuki, historii, kultury, natury i tradycji oraz warsztaty historyczne i przyrodnicze dla wszystkich grup wiekowych. Zajęcia są również dostosowane do odbioru przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną i z niepełnosprawnością słuchu, natomiast zajęcia odbywające się na parterze pałacu oraz w ogrodach, są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

Opłata za lekcje i warsztaty muzealne: 10 zł od osoby + 100 zł za grupę (do 25 osób).

Bilety na zajęcia edukacyjne można rezerwować telefonicznie: 22 544 28 50, mailowo:

[bilety@muzeum-wilanow.pl](mailto:bilety@muzeum-wilanow.pl), poprzez moduł rezerwacji online dostępny na stronie internetowej.

#### Muzeum Fryderyka Chopina

Pałac Ostrojskich, ul. Okólnik 1, tel. 22 441 62 51 (52), [www.chopin.museum/pl](http://www.chopin.museum/pl)

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-20.00; poniedziałek nieczynne; 6 stycznia, 1 i 3 maja, Zielone Świątki, Boże Ciało, 1 i 11 listopada w godzinach 11.00-20.00, 31 grudnia 11.00-16.00. Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł, karta Dużej Rodziny: normalny 11 zł, ulgowy 6,50 zł; grupowy (od 15 do 30 osób): normalny 18 zł, ulgowy 11 zł; rodzinny 62 zł, niedziela – wstęp wolny. Usługa przewodnicka 50 zł. Muzeum może zwiedzać jednocześnie ok. 70 osób, dlatego dobrze zarezerwować wcześniej termin i bilet.

Muzeum Chopina to miejsce niezwykle – nowoczesne, interaktywne, pobudzające wszystkie zmysły zwiedzających. Nie znajdziemy tu przykurzonej wystawki ze zdjęciami kompozytora, ale nowatorskie

rozwiązania prezentujące życie i twórczość jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów. Idea muzeum jest indywidualne zwiedzanie i doświadczanie Chopina, dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Własną ścieżkę zwiedzania można zdefiniować za pomocą biletu elektronicznego – plastikowej karty zbliżeniowej. Pozwala to eksplorować wybraną warstwę audiowizualną uwzględniającą cztery poziomy: podstawowy, zaawansowany, dla dzieci i osób niedowidzących. Sala dla dzieci jest energetycznie zielona, wyposażona w poduchy i specjalne schowki-rury, w których zamontowane są ekrany dotykowe. Dzieci mogą układać tematyczne układanki, rozwiązywać quizy, obejrzeć animowaną legendę o Złotej Kaczce. A potem ruszyć na podbój „dorosłej” części Muzeum. W programie zajęć edukacyjnych dla rodzin znajdziemy „Małą Akademię Chopinowską”. To cykl spotkań, podczas których wspólnie z waszym juniorem będziecie zastanawiać się: kim jest artysta, jak powstaje arcydzieło i czy kompozytor musi mieć bujną wyobraźnię. Na zajęciach dzieci pogłębiają wiedzę na temat Fryderyka Chopina, rozwijają zdolności plastyczne, muzyczną wyobraźnię, a przy tym – wspaniale się bawią. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę, w godzinach 12.15-13.45 (dzieci 5-6 lat oraz 7-10 lat). Wstęp w cenie 18 zł od osoby, karnet na 4 zajęcia 60 zł. Rezerwacja: [bilety.muzeum@nifc.pl](mailto:bilety.muzeum@nifc.pl) i pod nr tel. 22 441 62 51.

Muzeum zaprasza również uczniów na lekcje muzealne, które w zależności od tematu odbywają się w Muzeum Fryderyka Chopina lub w Domu Urodzenia Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli. Lekcja o Frycku to opowieść o jego edukacji i wykształceniu, jego dniu powszednim, czasie wolnym, pracy w Warszawie i w Paryżu, podróżach, przyjaciółach, fortepianach itp. Każde ze spotkań ma inspirować do samodzielnych poszukiwań i twórczego pogłębiania wiedzy. Czas trwania lekcji: 60 min. Maksymalna liczba uczestników: 25 osób. Cena lekcji w Muzeum: 150 zł, 480 zł za pakiet 4 lekcji. Rezerwacja: [bilety.muzeum@nifc.pl](mailto:bilety.muzeum@nifc.pl) i pod nr tel. 22 441 62 51 (52). Cena lekcji w Żelazowej Woli: 100 zł, 320 zł za pakiet 4 lekcji. Rezerwacja: [zelazowawola@rezerwacje@nifc.pl](mailto:zelazowawola@rezerwacje@nifc.pl), [bowczuk@nifc.pl](mailto:bowczuk@nifc.pl) i pod nr tel. 46 863 33 00, 46 861 11 98. Więcej informacji: [edukacja@nifc.pl](mailto:edukacja@nifc.pl), tel. 22 441 62 59.

#### Muzeum Powstania Warszawskiego

ul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05 (06), [www.1944.pl](http://www.1944.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałki, środy i piątki 8.00-18.00, soboty i niedziele 10.00-18.00, czwartki 8.00-20.00, we wtorki nieczynne. Ceny biletów: normalny 18 zł, ulgowy 14 zł, w niedzielę wstęp wolny. Bilet wstępu obejmuje także pokaz filmu „Miasto Ruin” 3D.

Muzeum Powstania Warszawskiego to obowiązkowy punkt zwiedzania dla każdego małego i dużego warszawiaka. To niezwykle, nowoczesne i poruszające muzeum. Ekspozycja muzealna oddziałuje obrazem, światłem i dźwiękiem, a aranżacja wnętrza i wykorzystanie efektów multimedialnych przybliżają zwiedzającym powstańczą Warszawę. Głównymi elementami wystawy są zdjęcia w wielkich formatach, monitory i komputery. Można na nich zobaczyć, jak wyglądała powstańcza rzeczywistość, kim byli powstańcy, posłuchać, co było dla nich ważne. Zwiedzający poruszają się w scenarii sprzed 60 lat, chodzą po granitowym bruku wśród gruzów zniszczonej stolicy. Sercem Muzeum jest stalowy monument, przechodzący przez wszystkie kondygnacje budynku. Na jego ścianach wyrte jest kalendarium Powstania, a dobiegające z niego brzmienie bijącego serca symbolizuje życie Warszawy w roku czterdziestym czwartym.

W przeznaczonych specjalnie dla dzieci Sali Małego Powstańca – jasnej i kolorowej, mogą one obejrzeć teatrzyk powstańczy lub wcielić się w rolę harcerskich listonoszy i sanitariuszek. Zajęcia prowadzone są w przyjaznej dziecku atmosferze, wśród zabawek, gier, łamigłówek nawiązujących do wydarzeń z czasów wojny oraz stylizowanych lub reprodukowanych przedmiotów z okresu międzywojennego. W Muzeum możesz wziąć udział z całą rodziną w zajęciach plastycznych, muzycznych i teatralnych. Nawiązują one do tradycji, z których czerpali Powstańcy oraz do wartości, które przekazali swoim dzieciom i wnukom. W porze wiosenno-letniej Muzeum zaprasza na pikniki rodzinne, organizowane w Parku Wolności. Twój junior wraz ze swoją klasą może uczestniczyć w lekcjach muzealnych. Odbywają się one w Sali Małego Powstańca, co daje niepowtarzalną okazję do poznania modeli alianckich samolotów i powstańczych wozów bojowych, obejrzenia fragmentów ekspozycji. Można tam wziąć do ręki repliki przedwojennych zabawek, ustawić barykadę z worków, posłuchać powstańczych piosenek,

a także wykonać pracę plastyczną. Lekcje muzealne odbywają się w poniedziałki, środy, czwartki i piątki w godzinach 9.15, 11.15 i 13.15. Aby zamówić zajęcia, należy wypełnić formularz rezerwacji online dostępny na stronie internetowej Muzeum i wysłać go drogą elektroniczną. Koszt lekcji: 100 zł (w przypadku grupy do 25 osób).

#### Muzeum Narodowe

Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31 wew. 246, 22 629 50 60, [www.mnw.art.pl](http://www.mnw.art.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałek nieczynne, wtorek-niedziela 10.00-18.00, czwartek 10.00-21.00.

Ceny biletów: galerie stałe – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 30 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), grupowy 10 zł od osoby (min. 10 osób), uczniowie i studenci do 26. roku życia 1 zł, wtorek bezpłatny wstęp do galerii stałych; wystawy czasowe: bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny 50 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), bilet grupowy 15 zł od osoby (min. 10 osób). Bilety wstępu na wystawy czasowe obowiązują jednocześnie do galerii stałych. Osobie dorosłej posiadającej Kartę Dużej Rodziny przysługuje 50% zniżki. Dzieci i młodzież posiadające Kartę Dużej Rodziny w wieku do lat 18 (włącznie) uprawnione są do nabycia biletu za 1 zł. Koszt lekcji muzealnej 100 zł + bilety wstępu.

Rodzinne zwiedzanie Muzeum odbywa się w grupach do 10 osób. Zajęcia prowadzone są od wtorku do niedzieli w godzinach otwarcia Muzeum. Koszt: 100 zł + bilety wstępu do Muzeum (cena uwzględnia wszystkie materiały potrzebne do realizacji zajęć). Dzieci do lat 7 wchodzą bezpłatnie. Dzieci w wieku 7-16 lat za wstęp do galerii stałych płać 1 zł. Spotkania trwają ok. 70 minut. Szlaki rodzinnego zwiedzania to: „Muzeum pod lupą”, „Na tropie hrabiów”, „Muzealne archiwum X”, „Od Canaletta do Sasna”. Spotkania należy umawiać z dwutygodniowym wyprzedzeniem od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00 pod nr tel. 22 621 10 31 w. 246.

W Muzeum Narodowym możesz zapisać się na zajęcia z cyklu „Program dla rodzin”, przeznaczone dla rodzin z dziećmi w wieku 5-12 lat. Zajęcia odbywają się od października do kwietnia raz w miesiącu w niedziele o godz. 11.00 i trwają 90 minut. Warunkiem uczestnictwa w programie jest wysłanie (we wrześniu) na adres: [rodziny@mnw.art.pl](mailto:rodziny@mnw.art.pl) wypełnionego formularza zgłoszeniowego, a po otrzymaniu wiadomości o przyjęciu do programu na początku października, wykupienie rocznego karnetu wstępu w cenie: 160 zł (dwoje opiekunów z jednym dzieckiem), 210 zł (dwoje opiekunów z dwojgiem dzieci) lub 260 zł (dwoje opiekunów z trojgiem lub większą liczbą dzieci). Dział Edukacji Muzeum organizuje lekcje muzealne dostosowane do wszystkich poziomów nauczania. Lekcje są prowadzone od wtorku do niedzieli. Czas trwania zajęć zwykle waha się od 60 do 90 minut. Pełny program lekcji muzealnych na stronie Muzeum.

Muzeum w ramach programu „Kultura dostępna” zaprasza dzieci na bezpłatne zajęcia na wystawie „W muzeum wszystko wolno”. „Sztuka przygody” to niezwykła i pełna emocjonujących wrażeń wędrówka po salach wystawowych. Wychodząc z „Lasu” dzieci zabierają do kolejnej Sali napotkane tam syreny i chimery do następnej Sali, w której zatańczą „Taniec Minotaura” w towarzystwie mumii barana. Potem – jeśli nie pomyłają kroków – labirynt zaprowadzi je do „Pokoju strachów”, gdzie z obrazów Matejki i Jerzego Dudy-Gracza spoglądać będą duchy. Na odważnych, którzy z podniesionym czołem opuszczają pokój, czeka „Gra w bohatera” i wielka krzyżówka, w której ukrywa się Einstein! Po wielu przygodach dzieci dotrą do „Skarbca”, pełnego kobierców, złota i innych cennych rzeczy. A na koniec wędrówki uczestników czekają wielkie „Zmiany”.

Innym projektem edukacyjnym jest „Poza ciszą i ciemnością”. Jest to ogólnopolski projekt realizowany przez Fundację Dzieciom „Zdążyć z pomocą”, w ramach którego powstały audiodeskrypcje wybranych obiektów z kolekcji Muzeum Narodowego oraz została wykonana adaptacja wystawy w Królikarni.

„Urodzinowe warsztaty twórcze” to propozycja Muzeum skierowana dla rodziców, którzy chcą wydać dzieciom niezwykle przyjęcie. Warsztaty w ramach urodzin (5-10 lat oraz 11-13 lat) odbywają się częściowo w galeriach muzealnych, a częściowo w sali edukacyjnej.

Zapisy na wszystkie zajęcia przyjmowane są telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00 pod nr tel. 22 621 10 31 w. 246 lub pod adresem [edukacja@mnw.art.pl](mailto:edukacja@mnw.art.pl). Szczegółowe informacje na stronie [www.mnw.art.pl/edukacja/](http://www.mnw.art.pl/edukacja/)

**Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki**

pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, [www.zacheta.art.pl](http://www.zacheta.art.pl)  
 Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 18 zł (2 osoby dorosłe + 2 dzieci do lat 18 oraz posiadacze Karty Dużej Rodziny), uczniowie i studenci do 26. roku życia 1 zł, czwartki wstęp wolny.

Galeria zaprasza do wyrażania własnego zdania na temat aktualnych wystaw, do eksperymentowania, odważnego myślenia. Zachęta dla dzieci to prezentacja sztuki współczesnej, która wciąga, bawi i rozwija. To warsztaty dla rodzin z dziećmi prowadzone w sposób atrakcyjny i przystępny przez profesjonalistów. Po obejrzeniu wystawy dzieci i rodzice razem wykonują pracę plastyczną, którą można wziąć do domu. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat odbywają się w każdą niedzielę o godz. 15.00. Wstęp wolny bądź w cenie biletu wstępu lub biletu rodzinnego (18 zł) – w zależności od programu. Dlatego warto śledzić aktualną ofertę na stronie [www.zacheta.art.pl](http://www.zacheta.art.pl).

Twój junior może wybrać się do Zachęty ze swoją klasą na warsztaty organizowane na wystawach. „Przetwarzanie świata”, „obrazy ze światła”, „cienie i kształty” to zagadnienia, które stanowią tło do zabawy kształtami, kontrastem, kątem padania światła a nawet aparatem fotograficznym. Zajęcia prowadzone są od wtorku do piątku od godz. 12.00. Czas trwania ok. 90 minut. Cena 150 zł od grupy do 25 osób. Zapisy: [informacja@zacheta.art.pl](mailto:informacja@zacheta.art.pl), tel. 22 556 96 51.

„Muzyczne obrazy” to z kolei warsztaty muzyczne. Są one połączeniem ćwiczeń i zabaw muzycznych, przepłatanych opowieściami o sztuce współczesnej ze sztuką tworzenia. Narzędziami są oko, ucho, wyobraźnia oraz instrumenty muzyczne i pomoce plastyczne. „Muzyczne obrazy” odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 9.00-12.00. Czas trwania 90 minut. Koszt 150 zł od grupy (max 25 osób). Zapisy: [a.zdzieborska@zacheta.art.pl](mailto:a.zdzieborska@zacheta.art.pl), [a.zdzieborska@zacheta.art.pl](mailto:a.zdzieborska@zacheta.art.pl), tel. 22 556 96 42. Galeria od wtorku do piątku godz. 12.10, 13.30, 15.00 zaprasza również na oprowadzanie z animatorem. Czas trwania 60 minut. Cena 150 zł od grupy do 25 osób. Zapisy: [informacja@zacheta.art.pl](mailto:informacja@zacheta.art.pl), [informacja@zacheta.art.pl](mailto:informacja@zacheta.art.pl), tel. 22 556 96 51.

Zachęta prowadzi stałe cykle spotkań na wystawach „Sztuka dostępna” tłumaczone na polski język migowy i opatrzone audiodekrypcją. Mogą w nich uczestniczyć zarówno osoby z dysfunkcją wzroku, słuchu, jak i osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, obowiązują zapisy. Informacje: [a.zdzieborska@zacheta.art.pl](mailto:a.zdzieborska@zacheta.art.pl) / [a.zdzieborska@zacheta.art.pl](mailto:a.zdzieborska@zacheta.art.pl). Dla zainteresowanych sztuką najnowszą, jednak nie zawsze mogących dotrzeć do Galerii, zamieszczane są nagrania wykładów, materiały edukacyjne i filmy dostępne pod adresem: [www.zacheta.art.pl/workspace/media](http://www.zacheta.art.pl/workspace/media).

**Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski**

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71 (do 73), [www.csw.art.pl](http://www.csw.art.pl)  
 Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, piątek 12.00-21.00. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, rodzinny 20 zł (1 dorosły + 2 dzieci), indywidualny wstęp do galerii dla okaziciela Karty Dużej Rodziny 5 zł, uczniowie i studenci do 26. roku życia 1 zł, czwartki wstęp wolny.

Do CSW nasz junior może się wybrać ze swoją klasą na warsztaty na wystawach połączone z działalnością plastyczną: „Podróż przez krainę sztuki” (klasy 1-3), „Sztuka i jej inspiracje” (klasy 4-6). Centrum organizuje również zajęcia edukacyjne w sali warsztatowej: „Papierowe szuruburu” (klasy 1), „Autoportret na wesoło” (klasy 1-3), „Sztuka w ruchu”, „Po drugiej stronie lustra” (klasy I-IV), „Planeta Ziemia”, „Teatralne czary mary”, „Mali kreatorzy mody”, „Zwariowana książka”, Spacerem przez sztukę” (klasy 4-6) oraz 45 min. lekcje w galerii podczas których uczestnicy przyglądając się najciekawszym pracom, rozmawiają o sztuce z animatorem. Twórczą inspiracją dla naszego juniora mogą być też zajęcia edukacyjne organizowane przez CSW w ramach programów towarzyszącym wystawom czasowym. Koszt warsztatów na wystawie i zajęć edukacyjnych: 140 zł (za grupę). Koszt lekcji w galerii: 100 zł (bilety wstępu wliczone w koszt zajęć). Zajęcia przeznaczone są dla grup ok. 25 osób. Zapisy przyjmowane są telefonicznie pod nr tel. 22 628 12 71 w. 108 lub 510 160 638. Zgłoszenie można również wysłać na adres e-mail: [edukacja@csw.art.pl](mailto:edukacja@csw.art.pl). Szczegółowy program na stronie CSW w zakładce Edukacja.

**Państwowe Muzeum Etnograficzne**

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 (do 46), [www.ethnomuseum.pl](http://www.ethnomuseum.pl)  
 Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota 10.00-18.00 (wstęp bezpłatny), niedziela 12.00-17.00. Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, „Muzeum za złotówkę” 1 zł (do lat 16). Bilety wstępu dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny: bilet bezpłatny dla dzieci a dla rodziców bilet ulgowy.

Muzeum, założone w 1888 roku, jest najstarszym tego typu muzeum w Polsce. Gromadzi zbiory z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. Wizyta juniora w muzeum w ramach wycieczki szkolnej może być ciekawą przygodą i inspirującym przeżyciem. Zapoznanie dzieci z elementami polskiej kultury i tradycji, a także pokazanie różnorodności, piękna i wartości zawartych w kulturach różnych ludów odbywa się podczas lekcji muzealnych, prowadzonych w formie zabawowej. Podczas zajęć dzieci mogą dotykać replik eksponatów muzealnych, np. sprawdzać jak działają niektóre narzędzia. Zwiedzając wystawy uczniowie rozwiązują zadania edukacyjne, rebusy i krzyżówki. Niektóre lekcje połączone są z projekcją unikatowych materiałów filmowych dokumentujących ginące techniki rzemieślnicze i archaiczne praktyki rolnicze. Elementem lekcji mogą być zajęcia plastyczne – rysowanie, lepienie z modeliny lub gliny, robienie wycinanek, masek, pisanek, zabawek choinkowych, malowanie na szkle. Zajęcia trwają od 45 min do 1,5 godz. Orowadzanie z przewodnikiem stałych obejmuje wystawy stałe: Polskie Stroje Ludowe, Obrzędy Doroczne, Galeria Sztuki Ludowej, Ludowa Wytwórczość Rękodzielnicza, Ameryka Łacińska.

**Muzeum dla Dzieci im. Janusza Korczaka w Państwowym Muzeum Etnograficznym**

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 w. 218, [www.muzeumdladzieci.pl](http://www.muzeumdladzieci.pl)  
 Zwiedzanie indywidualne sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00; zajęcia dla grup edukacyjnych wtorek-piątek 9.00-16.00.

Muzeum dla Dzieci – najnowsze i najbardziej nowoczesne w Warszawie muzeum prezentujące stałe i czasowe wystawy związane z kulturą Polski, Europy i Afryki. To nowoczesna otwarta przestrzeń edukacyjna, w której poprzez połączenie nauki, zabawy i relaksu odbywają się lekcje muzealne, warsztaty i spotkania rodzinne. Muzeum jest całe dla dzieci: wszystkiego można dotknąć, zdjąć z półki, przymierzyć. Tu odkrywa się cały świat, poznaje kultury – tradycyjne i współczesne, przedmioty i zjawiska z różnych kontynentów. Jest tu kącik dla lubiących biegać, czytać, rysować, a nawet dla przyszłych prawników, w którym można sformułować nowe prawa dziecka, jak prawo do obchodzenia urodzin oraz prawo do kieszonkowego.

Muzeum prowadzi warsztaty i spotkania dla rodzin:

„**Popołudnie w Muzeum**” to spotkania związane z polskim kalendarzem obrzędowym oraz świętami różnych grup etnicznych. Każde spotkanie rozpoczyna się gawędą, lub zwiedzaniem fragmentu wystawy, a kończy się warsztatami. Zajęcia odbywają się w wybrane środy, dwa razy w miesiącu w godz. 16.45-18.15. Bilety: 15 zł dziecko, każde następne dziecko 5 zł, jeden opiekun bezpłatnie.

„**Rodzinne spotkania z tradycją**” (8-12 lat) to warsztaty dla rodzin, które chcą wspólnie z dziećmi aktywnie i twórczo spędzić wolny czas. Ich celem jest kultywowanie tradycji związanych z polskimi świętami dorocznymi, zachowanie wiedzy o tradycjach regionalnych, ginących zawodach i technikach rzemieślniczych. Zajęcia odbywają się w wybrane soboty w okresach przedświątecznych o godz. 15.00. Bilety: 25 zł dziecko, jeden opiekun bezpłatnie.

„**Etoniedziela**” to cykl rodzinnych spotkań poświęcony poznawaniu wybranych dziedzin kultury w oparciu o zbiory i wystawy Muzeum. To rozmowy o ciekawych obyczajach z bliższych i dalekich stron świata oraz rozwiązywanie zadań edukacyjnych i tworzenie prac plastycznych. Zajęcia odbywają się w wybraną niedzielę miesiąca, w godz. 15.30-17.00. Bilety: 20 zł dziecko, jeden opiekun bezpłatnie.

W Muzeum organizowane są także poniedziałkowe koncerty muzyczne dla grup szkolnych oraz gości indywidualnych. Cykl koncertów interaktywnych to okazja do wyruszenia w muzyczne podróże po Europie i Afryce. Koncerty to nie tylko słuchanie muzyki wykonywanej na żywo lecz również animacje, opowieści i zabawy muzyczne angażujące małych odbiorców, ośmielające do tańca, śpiewu i gry na instrumentach. Bilety: 20 zł dziecko, opiekunowie bezpłatnie.

Zapisy na wszystkie wydarzenia: 22 696 53 80, [rezerwacje@ethnomuseum.pl](mailto:rezerwacje@ethnomuseum.pl); informacje szczegółowe tel. 22 827 76 41 w. 218 (Pracownie Etnograficzne); 22 827 76 41 w. 261 (Muzeum dla Dzieci).

**Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN**

Plac Defilad 1 (PKiN), tel. 22 656 66 37, [www.muzewol.pan.pl](http://www.muzewol.pan.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 8.00-16.00, sobota 10.00-16.00, niedziela 11.00-16.00, poniedziałek i dni świąteczne nieczynne. Ceny biletów: normalny 8 zł, ulgowy (dla młodzieży i grup zorganizowanych) 4 zł, grupa z przewodnikiem 7 zł, bilet rodzinny dla rodziców z co najmniej dwójką dzieci 20 zł.

Muzeum Ewolucji w przyjazny sposób i różnorodnie – dostosowane do wieku i poziomu zwiedzających – formy zwiedzania i edukacji, popularyzuje wiedzę o ewolucji życia na Ziemi. Oprócz zwiedzania ekspozycji stałych i czasowych Muzeum oferuje bogaty repertuar lekcji muzealnych o pochodzeniu człowieka, podboju łądów przez kregowce, tajemnicy zagłady dinozaurów i in.

Do Muzeum nasz junior może wybrać się z klasą na 45-min. lekcje muzealne zorganizowane wśród ekspozycji muzealnych: „Ewolucja na łądach”, „Wyprawy paleontologiczne na pustynię Gobi”, „Tropy i skamieniałości”. Cena: 7 zł od osoby. Niezbędna rezerwacja pod nr tel. 22 656 66 37. Grupa powinna liczyć przynajmniej 10 osób.

We wtorki, środy i czwartki w Muzeum są organizowane 90-min. warsztaty edukacyjno-artystyczne, podczas których dzieci mają możliwość szczegółowego zapoznania się z eksponatami. Po zwiedzaniu ekspozycji uczniowie zapraszani są na zajęcia plastyczne, na które muszą przynieść paczkę plasteliny oraz pudełko na gotowe wyroby. Inspirowane wizerunkiem obejrzanych eksponatów oraz wyobraźnią budują dawno wymarłe krainy wraz z ich mieszkańcami. Tworząc własne dzieła, wykorzystują poznane techniki plastyczne i sposoby kreowania. Cena: 10 zł od osoby. Niezbędna rezerwacja pod nr tel. 22 656 66 37. Grupa powinna liczyć przynajmniej 25 osób.

**Muzeum Azji i Pacyfiku**

ul. Solec 24, tel. 22 629 67 24, [www.muzeumazji.pl](http://www.muzeumazji.pl), [www.muzeumazji.blogspot.com](http://www.muzeumazji.blogspot.com)

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-18.00, wstęp wolny.

**Galeria Azjatycka**, ul. Freta 5, tel. 22 635 28 11. Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-17.00.

Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł, w czwartki wstęp wolny.

Muzeum Azji i Pacyfiku jest miejscem spotkań i różnorodnych działań promujących w Polsce kulturę krajów Azji, Australii i Oceanii. Tutaj możemy zobaczyć pochodzące z tej części świata obrazy i rzeźby związane z religijnymi tradycjami, maski i lalki teatralne, instrumenty muzyczne, tkaniny, biżuterię, meble, broń i zabawki. Muzeum organizuje spotkania i warsztaty dla dzieci i młodzieży. Zajęcia podzielone są na 5 grup tematycznych: sztuka, kultura, religie, przyroda i podróże. Dzieci mogą m.in. poznać życie Buddy, odkryć Tybet i historię innych państw Azji i Pacyfiku czy zgłębić tajemnice teatru i tańca Dalekiego Wschodu. Lekcja kosztuje 10 zł, warsztaty 15 zł. Terminy do uzgodnienia pod nr tel. 22 621 94 70 w. 123.

Natomiast Galeria Azjatycka zaprasza na rodzinne oglądanie ciekawych i niecodziennych prac artystów plastyków poszukujących inspiracji w sztuce orientalnej Dalekiego Wschodu.

**Dom Spotkań z Historią**

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00, [www.dsh.waw.pl](http://www.dsh.waw.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00, sobota-niedziela w godz. 11.00-20.00. Wstęp wolny.

Dom Spotkań z Historią – samorządowa instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy zajmuje się historią Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Organizuje wystawy, pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych, debaty i konferencje, gry miejskie oraz warsztaty edukacyjne. Do udziału w nich zaprasza dzieci i młodzież wszystkich poziomów kształcenia, w tym także z niepełnosprawnością intelektualną. Oferta ma charakter interdyscyplinarny – poszerza i uzupełnia program nauczania przedmiotów humanistycznych w szkołach: historii, wiedzy o społeczeństwie, wiedzy o kulturze, etyki. Dom Spotkań z Historią wraz z licznymi współorganizatorami zaprasza rodziny z dziećmi do udziału w wakacyjnej grze „Raz, dwa, trzy, warszawiakiem jesteś Ty”, w której wspólnie będziecie mogli rozwiązać tajemnice i łamigłówki związane z historią Warszawy oraz przeżyć niezapomnianą przygodę. Warsztaty historyczno-plastyczne dla uczniów podstawowych są zaproszeniem do poznawania historii przez wspólną zabawę; to np. spotkania: „W co się bawił pradziadek?”, „Moda w czasach

prababci i pradziadka”, „Symbole w Warszawie”. Natomiast warsztaty historyczne „Historyjki z ulicy Karowej” poprzez wspólne twórcze działania przybliżają dzieciom realia starej Warszawy, jej tajemnice i niezwykle historie. Program edukacyjny i opis wszystkich zajęć można znaleźć na [www.dsh.waw.pl](http://www.dsh.waw.pl) w zakładce edukacja. Grupy należy zgłaszać telefonicznie w Dziale Edukacji, tel. 22 255 05 25.

**Muzeum Warszawy**

Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 596 67 00, 22 596 67 64, [www.muzeumwarszawy.pl](http://www.muzeumwarszawy.pl)

Lokalizacja: Muzeum Warszawskiej Pragi, Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, Muzeum Drukarstwa, Muzeum Ordynariatu Polowego, Centrum Interpretacji Zabytku, Barbakan oraz – nieczynne do odwołania – Muzeum Woli, Muzeum Farmacji, Korczakianum, Piwnice Staromiejskie. Godziny otwarcia poszczególnych lokalizacji oraz ceny biletów znajdziesz na stronie internetowej.

Muzeum Warszawy gromadzi zbiory poświęcone historii Warszawy, wśród nich rzeczy codzienne i odświętne, dzieła sztuki i przedmioty użytkowe, pamiątki po ludziach i wydarzeniach. W poszczególnych lokalizacjach możecie wraz z juniorem odkrywać niezwykle historie warszawskich dzielnic, budować makietę charakterystycznych obiektów, jak również interaktywnie zwiedzać wystawy, uczestniczyć w warsztatach plastycznych, spotkaniach z artystami i w spacerach, podczas których na uczestników czeka pełna zagadek wędrówka po najciekawszych ulicach, kamienicach i podwórkach inspirowanych współczesnych artystów. Ponadto spacerowicze poznają historię np. Starego Miasta przez pryzmat sławnych ludzi z nim związanych, którzy upamiętnieni są na tablicach na trasie marszu. Zarówno lekcje muzealne jak i zajęcia rodzinne czy plenerowe stanowią świetną propozycję do twórczego działania.

„Wokół Palmir – ścieżka edukacyjna” to zaproszenie dla klas IV-VI na spacer wokół Parku Narodowego – Miejsce Pamięci Palmiry, w malowniczym Lesie Palmirskim na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego. Dzieci poznają zróżnicowany krajobraz przyrodniczy, na który składają się las sosnowy, wydmy, endemiczne brzozy czarne, bagno, zniszczenia dokonane przez trąbę powietrzną. Poznają również wybrane fragmenty historii tego miejsca, czyli pozostałości po przedwojennej składnicy amunicji, dowiadują się o zwycięskiej potyczce we wrześniu 1939 r. z niemieckimi czołgami i wreszcie poznają szczegóły zbrodni dokonanej przez Niemców w czasie okupacji.

„Legendy warszawskie dźwiękiem opowiedziane” – w Muzeum Drukarstwa po wysłuchaniu jednej z legend warszawskich dzieci klas młodszych współuczestniczą w pracy artysty grafika, podczas wykonywania przez niego linorytu ilustrującego opowiadaną legendę. Dowiadują się co to jest linoryt i na czym polega technika druku wypukłego. Na pamiątkę każdy otrzymuje samodzielnie wytłoczoną odbitkę linorytu.

W Centrum Interpretacji Zabytku dzieci mogą wziąć udział w lekcjach muzealno-warsztatowych: „Staromiejski zwierzyniec” (klasy I-III), „Od szczegółu do ogółu, czyli jak odnaleźć się na Starówce” (klasy I-VI), „Skarby ludzkości – Światowe Dziedzictwo UNESCO” (klasy I-VI).

Koszt zajęć edukacyjnych: 100 zł. Czas trwania: ok. 60 min. Maksymalna liczba uczestników to 25-30 osób (w zależności od lokalizacji). Zgłoszenia: tel. 22 518 34 07, 22 518 34 09, e-mail: [edukacja@muzeumwarszawy.pl](mailto:edukacja@muzeumwarszawy.pl).

**Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza**

Rynek Starego Miasta 20, tel. 22 831 40 61 (centrala), [www.muzeumliteratury.pl](http://www.muzeumliteratury.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałki, wtorki i piątki 10.00-16.00; środy, czwartki 11.00-18.00, niedziele 11.00-17.00. W ostatnią niedzielę miesiąca oraz w soboty wystawy nieczynne.

Cena biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł, specjalny dla uczniów (i studentów do 26. roku życia) w ramach programu „Kultura dostępna” 1 zł, Karta Dużej Rodziny 5 zł, lekcje warsztatowe 10 zł.

Ostatni zwiedzający wpuszczani są na pół godziny przed zamknięciem Muzeum.

Muzeum Literatury upowszechnia wiedzę o polskich pisarzach, życiu literackim i literaturze polskiej od początków jej istnienia po dzień dzisiejszy, również w formie niekonwencjonalnych zajęć z elementami zabawy i warsztatów twórczych dla uczniów szkół podstawowych i starszych. Tutaj nasz junior może wziąć udział w warsztatach literacko-plastycznych dla klas 0-IV „Słucham i rysuję”. Tutaj próbuje własnych sił jako aktor, biorąc udział w próbie czytanej bajki Mickiewicza a następnie w próbie generalnej, a w rezultacie w premierowym przedstawieniu.



„Od deski do deski” to zajęcia warsztatowe dla klas IV-VI, podczas których uczniowie poznają podstawy historii książki, różne rodzaje i formy książek, podstawowe pojęcia związane z ich budową i redakcją. Dowiadują się jakie znaczenie ma układ graficzny strony, jakie jest miejsce ilustracji i tekstu. W utworzonych zespołach redakcyjnych przygotowują własne projekty wydawnicze, które prezentują jako gotowe projekty na zakończenie warsztatów.

„Pudełko zwane wyobraźnią” (dla klas IV-VI) to zajęcia, które poprzez zabawy słowne, tworzenie metafor, odkrywanie środków poetyckich rozwijają wyobraźnię, wrażliwość, wzbogacają słownictwo i przygotowują do interpretacji tekstu poetyckiego.

Udział dzieci w zajęciach muzealnych – 1 zł w ramach programu „Kultura Dostępna”. Nauczyciele i opiekunowie grup wstęp bezpłatny. Rezerwacja terminów dla grup: Dział Naukowo-Oświatowy, tel. 22 831 76 91, 22 831 40 61 w. 110.

### Muzeum Sportu i Turystyki

ul. Wybrzeże Gdynskie 4, Centrum Olimpijskie im. Jana Pawła II, tel. 22 560 37 80  
[www.muzeumsportu.waw.pl](http://www.muzeumsportu.waw.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00. W poniedziałki nieczynne. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 8 zł, grupowy (powyżej 5 osób) 6 zł od osoby, rodzinny (w piątki i niedziele do 5 osób – min. 1 osoba dorosła i dzieci do ukończenia szkoły podstawowej) 22 zł. W soboty wstęp wolny.

Tutaj junior może się wybrać na lekcję ze swoją klasą. Muzeum prowadzi szeroko zakrojoną działalność edukacyjną skierowaną do dzieci i młodzieży. Lekcje dla szkoły podstawowej przekazują wiedzę na temat różnych dyscyplin sportu związanych z piłką, bezpiecznego podróżowania, historii sportu i igrzysk olimpijskich. Uczniowie dowiadują się, co łączy turnieje rycerskie z dzisiejszymi zawodami sportowymi, uczą się właściwego zachowania na boisku i stadionie, a także szukają odpowiedzi na pytanie, jak przestrzegać zasady fair play w sporcie i życiu. Lekcje muzealne prowadzone są od wtorku do piątku w godz. 9.15-14.00 w grupach do 25 osób. Cena lekcji: prowadzonych w sali edukacyjnej 100 zł, prowadzonych na ekspozycji stałej 100 zł + bilet grupowy 6 zł od osoby. Cena oprowadzania z przewodnikiem 60 zł + bilet grupowy 6 zł od osoby. Zgłoszenia przyjmuje i informacji udziela Dział Edukacji i Promocji, tel. 22 560 37 86 lub [edukacja@muzeumsportu.waw.pl](mailto:edukacja@muzeumsportu.waw.pl) od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

### Park Miniatur Województwa Mazowieckiego

Bank Landaua, ul. Senatorska 38, tel. 22 300 48 48, [www.miniaturymazowieckie.com/pl](http://www.miniaturymazowieckie.com/pl)

Czynny: wtorek-sobota 10-30-17.00, sobota-niedziela 10.30-18.30.  
Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny (2+2) 35 zł. W każdą niedzielę zwiedzanie z przewodnikiem w cenie biletu (ostatnia niedziela miesiąca o 13.30 oprowadzanie po Banku Landaua, 15.30 oprowadzanie po wystawie miniatur).

W Parku Miniatur w ośmiu przestrzeniach tematycznych można obejrzeć makiety wspaniałych budowli, które zniknęły z panoramy Warszawy i Mazowsza. Projekty prezentowane są w otoczeniu swojej epoki, np. miniatura Pałacu Saskiego – w otoczeniu dziedzińców, ogrodów i zabudowań gospodarczych, po bruk i latarnie. Obecne są nawet pojazdy – pociągi czy dorożki oraz figurki w strojach z danego okresu. Odtworzony krajobraz kulturowy ukazuje piękną historię całego Mazowsza oraz Warszawy, miasta doświadczanego przez czas. Edukacyjna rola projektu jest bezcenna, warto więc poświęcić niedzielę na spacer po Parku Miniatur z juniorem.

### Noc Muzeów – nocne spotkanie z kulturą

Nie masz czasu zwiedzać muzeów w dzień, a w weekendy często wyjeżdżacie z rodziną poza miasto? Nic straconego. W Warszawie możecie zwiedzić wystawy w nocy! Co roku, w połowie maja, Warszawa, tak jak inne europejskie i polskie miasta, zaprasza na Noc Muzeów. W imprezie tej bierze udział ponad 200 placówek kulturalnych, a wśród nich nie tylko stołeczne muzea i galerie, ale również Sejm RP czy Giełda Papierów Wartościowych, które zachęcają do odwiedzin ciekawym programem, nierzadko dostępnym tylko w tę jedną noc. Podczas Nocy Muzeów muzea i galerie otwarte są od godz. 19.00 do 1.00 lub 3.00 w nocy.

Wstęp do wszystkich muzeów i galerii jest bezpłatny. W czasie Nocy Muzeów Urząd m.st. Warszawy uruchamia bezpłatny transport pomiędzy placówkami kulturalnymi. Po ulicach Warszawy jeżdżą zabytkowe autobusy i tramwaje. Noc Muzeów to również imprezy towarzyszące. Odbývają się koncerty, przedstawienia, gra miejska i kiermasz wydawnictw muzealnych. Część placówek przygotowuje specjalny program dla dzieci. Dla naszego juniora to może być niezapomniana przygoda. Informacje na stronach instytucji kulturalnych Warszawy oraz stronie Miasta Stołecznego Warszawy [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl). Plakaty informujące o imprezie wiszą w wielu miejscach Warszawy, m.in. w komunikacji miejskiej.

### ZOO

Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie, ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, [www.zoo.waw.pl](http://www.zoo.waw.pl)  
Ceny biletów (czerwiec-sierpień): normalny 26 zł, z Kartą Warszawiaka 23 zł; ulgowy 16 zł, z Kartą Młodego Warszawiaka 14 zł; rodzinny z Kartą Warszawiaka 52 zł (2+1). Ceny biletów (marzec-maj, wrzesień-październik): normalny 25 zł, z Kartą Warszawiaka 23 zł; ulgowy 15 zł, z Kartą Młodego Warszawiaka 13 zł; rodzinny z Kartą Warszawiaka 50 zł (2+1). Ceny biletów (listopad-luty): normalny 15 zł, z Kartą Warszawiaka 12 zł; ulgowy 10 zł, z Kartą Młodego Warszawiaka 9 zł; rodzinny z Kartą Warszawiaka 50 zł (2+1). Dzieci do lat 3 wchodzi za darmo. Bilet roczny: normalny 70 zł, ulgowy 50 zł. Dzieci poniżej 12. roku życia mogą zwiedzać zoo tylko pod opieką osoby dorosłej! Zoo jest otwarte od godziny 9.00.

Zoo jest miejscem unikalnym, niezwykłym i pięknym. Jest nie tylko enklawą bezpieczeństwa dla zagrożonych gatunków zwierząt, ale także ostoją ciszy i spokoju dla ludzi. Kilkogodzinny pobyt z rodziną, czy przyjaciółmi zostaje w pamięci na długo. Zoo można zwiedzać na własną rękę, a można też poprzez udział w cyklicznych imprezach organizowanych przez ogród, o których informacje znajdziesz na stronie internetowej w zakładce Kalendarz imprez. Np. w maju z okazji „Warszawskiego Dnia Zwierząt” Zoo organizuje plenerową imprezę na Polu Mokotowskim. W pierwszą sobotę czerwca możesz przyłączyć się do „Wieczoru marzeń” organizowanego w dla małych pacjentów z oddziałów onkologicznych. W programie konkursy, przedstawienia, poczęstunek, upominki. „Nie porzucaj przyjaciół przed wakacjami” to impreza poświęcona problemowi porzucania domowych ulubieńców przed letnim wypoczynkiem połączona z prezentacją kilku gatunków zwierząt, poradami hodowlanymi i wskazówkami dotyczącymi opieki nad przedstawicielami egzotycznej fauny. „Owoce lata” – to targi śniadaniowe połączone z pożegnaniem lata i powitaniem jesieni. Obok ciekawych prezentacji i spotkań – sprzedaż regionalnych wyrobów. Wrzesień to czas na Festiwal Nauki, o którym to wydarzeniu przeczytasz na stronie 118. W listopadzie zoo zaprasza na urodziny żyrafka Gortata zaś w grudniu na warsztaty rzeźbienia w lodzie z okazji urodzin Aleuta i Gregora, obchodzonych w zoo w Dniu niedźwiedzia polarnego. Przez cały rok w Warszawskim Ogródku Zoologicznym prowadzone są dla uczniów szkół podstawowych zajęcia edukacyjne, w tym warsztaty i lekcje terenowe. Zajęcia wzbogacone są prezentacjami multimedialnymi. Rezerwacja zajęć w Dziale Dydaktycznym, tel. 22 619 56 28 lub 22 619 40 41 w. 179 lub 189. Koszt zajęć: 120 zł od grupy + ulgowy bilet wstępu od każdego ucznia. Jeden opiekun na 10 uczniów wchodzi gratis.

### Teatry dla juniora

Nasz junior wyrósł już z przedstawień lałkowych, ale przygodę z teatrem nadal można rozwijać. Warszawskie teatry mają w swym repertuarze ciekawe i ambitne przedstawienia dla dzieci – od bajek i komedii, przez musicale, do przedstawień dramatycznych. Możesz też zapisać dziecko na warsztaty teatralne, które dadzą mu możliwość nie tylko oglądania, ale i tworzenia teatru. Takie zajęcia ma w swojej ofercie większość Domów Kultury.

### Propozycja:

Poniżej przedstawiamy spektakle wybrane z repertuaru teatrów. Aktualny repertuar można znaleźć na stronach internetowych teatrów lub na [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl)

### Teatr Baj

ul. Jagiellońska 28, tel. 22 818 08 21, [www.teatrbaj.waw.pl](http://www.teatrbaj.waw.pl)  
Kasa czynna: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 9.00-13.00, poniedziałek kasa nieczynna. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Bajka o szczęściu” – od 5 lat

„Śpiąca królewna” – od lat 5

„Świat Germana” – od 7 lat

„Geś, Śmierć i Tulipan” – od lat 10

„Robinson & Crusoe” – od 10 lat

Teatr Baj realizuje audiodeskrpcje spektakli dla dzieci niewidomych i niedowidzących: „Doktor Dolittle i jego zwierzęta”, „Emil z Lönnbergi”, „Pastorka”, „Świat Garmanna”, „Tymoteusz wśród ptaków”. Rezerwacje spektakli z audiodeskrpcją dla grup: Biuro Organizacji Widowni, tel. 22 619 80 77 w. 115.

#### Teatr Studio Buffo

ul. M. Konopnickiej 6, tel. 22 625 47 09, 22 339 07 71, 663 910 091, [www.studiobuffo.pl](http://www.studiobuffo.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, w soboty 10.00-16.00, w niedziele (tylko w dniu spektaklu) od 11.00. W dniu przedstawienia kasa jest czynna do rozpoczęcia spektaklu.

„Tajemniczy ogród” – od lat 10

„Mały Książę” – od lat 10

„Szatan z siódmej klasy” – od lat 10

Musical „Romeo i Julia” – od lat 12

„Szatan z siódmej klasy” – od lat 12

#### Teatr Lalek Guliwer

ul. Różana 16, tel. 22 845 16 76/77, [www.teatrguliwer.waw.pl](http://www.teatrguliwer.waw.pl)

Kasa czynna: wtorek-piątek 9.30-17.30, sobota 14.00-18.00, niedziela 10.00-13.00. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Amelka, Bóbr i Król na dachu” – od lat 5

„Śpiąca królewna” – od lat 5

„O RAJU! – czyli o tym, co było, kiedy nic nie było” – od lat 5

„Słowik” – od lat 6

„Królewna Logorea i Niedźwiedź” – od lat 6

Cena biletu grupowego: 25 zł od uczestnika. Rezerwacja: Biuro Organizacji Widowni, tel. 22 845 16 76 (77).

#### Teatr Kamienica

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, [www.teatrkamienica.pl](http://www.teatrkamienica.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00 – do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Jaś i Małgosia” – od lat 3 do 8

„Calineczka” – od lat 3 do 8

„Trzewiki szczęścia” – od lat 3 do 7

„Zwierzątko Pana Ezopa” – od lat 3 do 7

„Tytus, Romek i A'Tomek, czyli jak zostać artystą” – od lat 5

„Brzechwa dla dzieci – Prot i Filip” – od lat 5

„Ania z Zielonego Wzgórza” – od lat 8 lat

„My, dzieci z dworca ZOO” – od lat 12

#### Teatr Lalka

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 50, 22 656 69 56 (kasa), 22 656 69 39 (sekretariat), [www.teatrlalka.waw.pl](http://www.teatrlalka.waw.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 11.00-17.30, w niedzielę 11.00-15.00. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Kopciuszek” – od lat 5

„Na arce o ósmej” – od lat 6

„Sklep z zabawkami” – od lat 6

„Cuda w budzie, czyli demo Teatru Lalka” – od lat 6

„Brzydkie kaczątko” – od lat 7

„Wakacje Mikołajka” – od lat 7

„Robinson Crusoe” – od lat 7

„Anna – brzydkie kaczątko” – od lat 7

„Odyseja” – od lat 8

#### Teatr Narodowy

pl. Teatralny 3, tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64, [www.narodowy.pl](http://www.narodowy.pl)

Kasa czynna: wtorek-sobota 11.00-14.30 i 15.00-19.00 lub do rozpoczęcia przedstawienia, niedziele 16.00-19.00 lub na dwie godziny przed spektaklem. Bilety można też zakupić w systemie online: [www.bilety.narodowy.pl](http://www.bilety.narodowy.pl)

„Pchła Szachrajka” – od lat 4

„Królowa Śniegu” – od lat 7

#### Teatr Palladium

ul. Złota 9, tel. 22 827 70 49, [www.teatrpalladium.com](http://www.teatrpalladium.com)

Kasa czynna od poniedziałku do niedzieli w godz. 12.00-19.00 oraz na godzinę przed każdym spektaklem. Bilety można też zakupić w systemie online.

Balet „Jezioro Łabędzie” – od lat 3 do 100

Balet „Kopciuszek” – od lat 3 do 100

Balet „Dziadek do orzechów” – od lat 3 do 100

„Czarodziej” – od lat 4

„Księżniczka Szeherezada i Piraci” – od lat 4

„Teatr Baniek Mydlnych. Dziwactwa Mistrza Bulbulasa” – od lat 6 do 11

#### Teatr Polonia

ul. Marszałkowska 56, tel. 22 622 21 32, [www.teatropolonia.pl](http://www.teatropolonia.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00-19.00, niedziela 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Jaś i Małgosia” – od lat 4

„Alicja po drugiej stronie lustra” – od lat 7

#### Teatr Rampa

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, [www.teatr-rampa.pl](http://www.teatr-rampa.pl)

Kasa czynna: wtorek-piątek w godz. 9.00-12.00 oraz w godz. 17.00-19.00, soboty i niedziele kasa czynna godzinę przed spektaklem. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Kto z was chciałby rozweselić pechowego nosorożca” – od lat 3 do 103

„Pinokio” – od lat 6

„Awantura o Basię” – od lat 6

„Księżniczka Sara” – od lat 6

„O dwóch takich, co ukradli księżyc” – od lat 7

„Tajemniczy ogród” – od lat 7

„Książę i żebrak” – od lat 7

#### Teatr Małego Widza

ul. Jezuicka 4, tel. 512 622 215, [www.teatrmalegowidza.pl](http://www.teatrmalegowidza.pl)

Kasa czynna wyłącznie w weekendy, na godzinę przed spektaklem.

„Sklep Magika Mechanika” – od lat 5 do 10

#### Teatr Muzyczny Roma

ul. Nowogrodzka 49, tel. 22 628 89 98, 22 628 03 60, [www.teatroma.pl](http://www.teatroma.pl)

Kasy czynne: poniedziałek-sobota 10.00-19.00, niedziela 13.00-18.00. Bilety można też zakupić w systemie online.

„MAMMA MIA!” – od lat 5

„Alicja w Krainie Czarów” – od lat 5

„Adonis ma gościa” – od lat 5

#### Teatr 6. piętro

PKiN, Plac Defilad 1 (wejście od ul. Marszałkowskiej), tel. 22 656 72 22, [www.teatr6pietro.pl](http://www.teatr6pietro.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.30, sobota 12.00-19.30, niedziele i święta 12.00-18.30 oraz w dniu spektaklu do godziny jego rozpoczęcia. Bilety można też zakupić w systemie online.

„Bromba w sieci” – od lat 6

**Teatr Syrena**

ul. Litewska 3, tel. 22 101 16 13 (kasa), [www.teatrsyrena.pl](http://www.teatrsyrena.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota 12.00-18.00, niedziela 15.00-18.00 oraz na godzinę przed każdym spektaklem.

„Dzieci z Bullerbyn” – od lat 5

„Kot w butach” – od lat 5

„Królowa Śniegu” – od lat 5

**Teatr Żydowski im. Estery Rachel i Idy Kamińskich**

pl. Grzybowski 12/16, tel. 22 850 56 56, [www.teatr-zydowski.art.pl](http://www.teatr-zydowski.art.pl)

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 11.00-14.00 oraz 15.00-18.00, sobota 12.00-19.00, niedziela 14.00-18.00, w dni przedstawień kasa czynna do rozpoczęcia spektaklu. Bilety można też zakupić w systemie online.

Warsztaty dla dzieci – od lat 5

Adresy, repertuary, aktualne działania teatrów i innych placówek kulturalnych stolicy można znaleźć na stronie [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl).

**Muzyka dla juniora****Koncerty dla Dzieci**

Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, tel. 22 551 71 30 (31) Sala Koncertowa, 22 551 71 32 Sala Kameralna, [www.filharmonia.pl](http://www.filharmonia.pl)

Filharmonia Narodowa łącząc tradycję rodzinnego słuchania muzyki organizuje niedzielne koncerty dziecięce (7-12 lat) – od niedawna wzbogacone o animowane obrazy, ilustracje graficzne czy zabawy muzyczne prowadzone podczas przerw. Wspólnie z juniorem możecie się wybrać do Sali Koncertowej Filharmonii na „Popołudniowy koncert dla dzieci” lub na koncert „Popołudnie dla małych melomanów”, odbywający się w Sali kameralnej. Koncerty rozpoczynają się o godz. 14.00 i trwają 90 min. Ceny biletów 23-28 zł.

„Spotkania z Muzyką” to wyjazdowe koncerty edukacyjne filharmoników warszawskich organizowane z myślą o młodych melomanach. Spotkania są zaproszeniem do wysłuchania cyklu 10 audycji opowiedzianych dźwiękiem i słowem. Opowieści wprowadzą słuchaczy w niezwykły świat muzyki poprzez poznanie muzyki twórców z całego świata, historii muzyki, biografii kompozytorów, budowy instrumentów muzycznych itp. Na każdy sezon artystyczny przygotowanych zostaje dziesięć różnych programów, które są następnie prezentowane w ciągu roku szkolnego współpracującym szkołom. Każdy koncert trwa 45 minut, a tematy są realizowane w różnych wersjach dostosowanych do wieku słuchaczy.

**Koncerty dla dzieci Fundacji „Nowa Orkiestra Kameralna”**

Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21, tel. 22 845 56 75, 22 845 09 43, [www.lowicka.pl](http://www.lowicka.pl)

Rozwijanie zainteresowania muzyką poważną u najmłodszych słuchaczy to jeden z ważniejszych celów Fundacji „Nowa Orkiestra Kameralna”. Podczas koncertów dla dzieci i młodzieży jest prezentowany odpowiedni i niezbyt trudny w odbiorze repertuar, połączony z krótkimi, interesującymi wykładami o sztuce, historii, architekturze, kulturze okresów historycznych, z których pochodzą wykonywane utwory. Przed wykonaniem utworu dzieci zapoznają się z instrumentami muzycznymi, a podczas koncertu są zapraszane do czynnego współuczestnictwa poprzez śpiew, granie w orkiestrze czy dyrygowanie nią. Warsztaty dla szkół podstawowych „Tworzę, więc jestem!” powstały z myślą o aktywnym muzykowaniu dzieci, o zarażaniu ich pasją tworzenia i otwartego myślenia o muzyce, która jest sztuką i w której nie ma złych odpowiedzi czy złych dźwięków. Podczas warsztatów twój junior może spróbować wypowiedzieć się artystycznie w śpiewie, tańcu i grze. Jako rodzic pamiętaj, że muzykowanie pomaga w nauce matematyki czy języków obcych, jest doskonałym treningiem pracy w zespole. Fundacja organizuje również koncerty dla rodzin (przeznaczone dla słuchaczy od 1 do 100 lat), na których dzieci i ich rodzice lub dziadkowie mogą wysłuchać utworów różnych epok i stylów oraz wspólnie

muzykować. Koncerty odbywają się w Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21, w każdą drugą niedzielę miesiąca, o godz. 11.00. Bilety: 20 zł (rodzic z dzieckiem), 30 zł (dla rodziny 3 i więcej osobowej). Istnieje możliwość wykupienia karnetu rocznego. Rezerwacja oraz szczegółowe informacje pod nr tel. 604 826 990 lub na stronie [www.fnok.pl](http://www.fnok.pl).

**Koncerty na Zamku Królewskim**

Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, [www.zamek-krolewski.pl](http://www.zamek-krolewski.pl)

Zamek Królewski posiada długą tradycję życia muzycznego. Od lat organizuje m.in. koncerty muzyki poważnej z cyklu „Młodzi Wirtuozi w Zamku Królewskim” w wykonaniu młodych stypendystów Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci. Bilety w cenie 14 zł do nabycia w kasie Zamku.

**Programy edukacyjne Teatru Wielkiego-Opery Narodowej**

pl. Teatralny 1, tel. 22 692 02 00 (centrala), [www.teatr Wielki.pl](http://www.teatr Wielki.pl)

Kasy czynne: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00. Rezerwacja biletów: poniedziałek-piątek w godz. 9.00-19.00, tel. 22 826 50 19 lub 22 692 02 08

Z myślą o najmłodszych widzach i przyszłych miłośnikach opery i baletu Opera Narodowa w ramach projektu „Wielki dla małych” organizuje wiele programów edukacyjnych dla dzieci.

„Poranki muzyczne” to połączenie koncertu (nie tylko muzyki klasycznej) z udziałem solistów opery i baletu oraz muzyków Teatru Wielkiego z opowieściami o instrumentach i kompozytorach oraz z zagadkami muzycznymi. Spotkania są przeznaczone dla dzieci w wieku od 6 do 10 lat, a odbywają się w niedzielne przedpołudnia w Salach Redutowych. Każdy koncert trwa 50 minut, bilety: 7 zł dziecko, 15 zł opiekun.

„Rodzinne zabawy w Wielkim” to spotkania muzyczno-taneczno-plastyczne dla dzieci w wieku 5-7 lat oraz ich rodziców. Poprzez muzykę, śpiew, taniec, rysowanie, kolorowanie, wycinanie nutek oraz granie na instrumentach perkusyjnych i cymbałkach możesz wejść razem ze swoim juniorem do tajemniczego świata muzyki. W projekcie wykorzystywane są utwory ilustracyjne kompozytorów, którzy pisali z myślą o dzieciach i dla dzieci. Spotkania odbywają się raz w miesiącu w wybrane soboty. Czas trwania zajęć: 60 minut. Cena: dziecko 5 zł, osoba dorosła 10 zł.

„Poszukiwacze operowych dźwięków” to interaktywna gra edukacyjna przeznaczona dla dzieci w wieku od 5 do 7 lat (grupy zorganizowane, maksymalnie 20 osób). Gra składa się z 6 stacji muzycznych (Śladem dźwięków, Orkiestrowe memo, Ludzkie głosy, Gdzie śpią instrumenty?, Montujemy orkiestrę, Muzyka na spektaklu), gdzie czekają na uczestników dźwiękowe zagadki. Cena: 9 zł od osoby.

„Uniwersytet Wiedzy Operowej”. W ramach kilku wykładów słuchacze są zapoznawani z zagadnieniami związanymi z operą. Wykłady prowadzone są w sposób lekki, często dowcipny, na pewno atrakcyjny i przystępny dla nastolatków w wieku od 10 do 13 lat. Każdy wykład trwa nie więcej niż godzinę i poświęcony jest innej tematyce. Karnet obejmujący 6 wykładów 72 zł, wejście jednorazowe 15 zł. Szczegóły oraz zasady udziału w programach znajdują się na stronie internetowej Teatru w dziale Edukacja. Informacje Dział Programów Edukacyjnych, tel. 22 692 05 14.

**Muzyka na żywo w Muzeum dla Dzieci im. Janusza Korczaka**

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 w. 261, [www.muzeumdladzieci.pl](http://www.muzeumdladzieci.pl)

Zespół Muzeum dla Dzieci organizuje koncerty muzyki na żywo w ramach cyklu spotkań muzycznych. W wybrane poniedziałki możesz wybrać się ze swoim juniorem na muzyczne podróże po Europie i Afryce. W tych niezwykłych wędrówkach twoja pociecha może wziąć udział także ze swoja klasą – oczywiście pod opieką nauczyciela. Koncerty zainspirowane bogactwem kultur i muzyki to nie tylko słuchanie muzyki wykonywanej na żywo, lecz również animacje, opowieści i zabawy muzyczne angażujące odbiorców, ośmielające do tańca, śpiewu i gry na instrumentach. Poniedziałkowe koncerty rozpoczynają się o godz. 10.00 i 12.00 (do wyboru) i trwają ok. jednej godziny zegarowej. Bilety: 20 zł dziecko, opiekunowie bezpłatnie. Rezerwacje: tel. 22 696 53 80, [rezerwacje@ethnomuseum.pl](mailto:rezerwacje@ethnomuseum.pl).

**Letnie Koncerty na Grochowskiej**

Orkiestra Sinfonia Varsovia

ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, [www.sinfoniavarsovia.org](http://www.sinfoniavarsovia.org)

Letnie Koncerty muzyki klasycznej przeznaczone są zarówno dla melomanów, jak i osób dopiero oswajających się z tego rodzaju muzyką. Każdy występ poprzedzony jest komentarzem, a zaproszeni artyści to laureaci wielu konkursów (m.in. uczestnicy Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu) oraz stypendiści Fundacji Sinfonia Varsovia. Koncerty odbywają się od maja do sierpnia. Wstęp wolny.

**Ogniska muzyczne**

Warszawskie Towarzystwo Muzyczne – Ogniska Muzyczne, ul. Wspólna 61

tel. 22 628 18 42, 22 629 68 99, [www.wtm.org.pl](http://www.wtm.org.pl)

Jeżeli twoje dziecko jest zainteresowane muzyką, widzisz, że ma talent w tym kierunku, chce się uczyć gry na jakimś instrumencie, możesz skorzystać z zajęć w ogniskach muzycznych. Ogniska Muzyczne to niepubliczne placówki oświatowe utworzone i prowadzone przez Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki. Nabór do Ognisk trwa przez cały rok szkolny i nie obowiązuje limit wieku. Możesz zapisać dziecko do klas: fortepianu, skrzypiec, akordeonu, gitary klasycznej, gitary elektrycznej, fletu poprzecznego i prostego, saksofonu, syntezatora, perkusji, śpiewu solowego, piosenki, teorii oraz akompaniamentu. W Ogniskach Muzycznych I stopnia realizowany jest program podstawowej szkoły muzycznej. Wszystkie szczegółowe informacje oraz adresy Ognisk Muzycznych możesz uzyskać w siedzibie Towarzystwa oraz na stronie [www.wtm.org.pl](http://www.wtm.org.pl).

**Junior czyta**

Czytanie dla dzieci i z dziećmi rozwija, jest twórcze i daje poczucie bliskości. Czytajmy dzieciom, zachęcajmy je do książek, kupujmy lub wypożyczajmy im klasykę, ale i nowości – wartościowe książki z pięknymi ilustracjami. W ten sposób wychowamy mądre, otwarte i pewne siebie dzieci.

Fundacja ABCXXI od lat prowadzi akcję „Cała Polska czyta dzieciom” i promuje głośne, wspólne czytanie dzieciom. Wiele szkół w Warszawie wdraża programy Fundacji i prowadzi głośne czytanie uczniom. Fundacja organizuje konkurs im. Astrid Lindgren na najlepsze książki dla dzieci oraz promuje Złotą Listę Książek.

Przewodnikiem po świecie mądrych i pięknych książek jest też IBBY, czyli Stowarzyszenie Przyjaciół Książki dla Młodych. IBBY należy do międzynarodowej organizacji jednoczącej ludzi książki z całego świata, którzy wierzą w jej ważną rolę w rozwoju dzieci i młodzieży. Stowarzyszenie regularnie organizuje konkurs dla twórców polskich na Książkę Roku (nagroda literacka, graficzna oraz za działania na rzecz rozpowszechniania czytelnictwa). Warto zwracać uwagę na wyróżnienia IBBY, bo książki nominowane i nagradzane to prawdziwe perły literatury dziecięcej.

**„PoczytajMY”**

„PoczytajMY” to program realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. W ramach programu uczniowie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z całej Polski tworzą kluby czytelnicze i czytają książki dzieciom ze szkół podstawowych, przedszkoli, szkół specjalnych, szpitali, świetlic i domów dziecka. Jednak wspólne czytanie to nie wszystko. Po wspólnym czytaniu wszyscy razem się bawią, rysują, tańczą, śpiewają, przygotowują inscenizacje teatralne własnego autorstwa, a także uczą się. „PoczytajMY” wspiera rozwój dzieci: rozwija ich wyobraźnię, pomysłowość, pamięć, wzbudza ciekawość świata i aktywizuje ich, pomaga w pokonywaniu nieśmiałości, pozwala zdobyć doświadczenie w pracy społecznej. Ponadto, projekt buduje więzi między nastolatkami a ich młodszymi koleżankami i kolegami a przede wszystkim kształtuje nawyk czytania książek. „PoczytajMY” wspiera ogólnopolską akcję czytania dzieciom.

**ZŁOTA LISTA KSIĄŻEK DLA DZIECI FUNDACJI ABCXXI****Wiek 6-8 lat:**

Heather Amery – *Mity greckie dla najmłodszych*  
 Ludwig Bemelmans – *Madeline w Paryżu*  
 Marcin Brykczyński – *Ni pies, ni wydra*  
 Jan Brzechwa – *Pchła Szachrajka; Szelmostwa Lisa Witalisa; Baśń o korsarzu Palemonie*  
 Sebastian Cichocki – *S.Z.T.U.K.A. Szalenie zajmując twory utalentowanych i krnąbrnych artystów*  
 Wanda Chotomska – *Wanda Chotomska dzieciom*  
 Dorota Gellner – *Krawcove; Zając*  
 Hanna Gill-Piątek, Henryka Krzywonos – *Bieda. Przewodnik dla dzieci*  
 Kamil Giżycki – *Wielkie czyny szympana Bajbuna Mądrego*  
 Frances Hodgson Burnett – *Mała księżniczka*  
 Tove Jansson – seria *o Muminkach*  
 Roksan Jędrzejewska-Wróbel – *Kosmita*  
 Grzegorz Kasdepke – *Detektyw Pozytywka*  
 Erich Kästner – *35 maja*  
 Ludwik Jerzy Kern – *Wiersze dla dzieci; Ludwik Jerzy Kern dzieciom; Ferdynand Wspaniały*  
 Astrid Lindgren – *Dzieci z Bullerbyn; Mio, mój Mio*  
 Wanda Markowska, Anna Miłska – *Baśnie z dalekich wysp i łądów*  
 Daniel Mizieliński, Aleksandra Machowiak – *D.O.M.E.K.; MAPY*  
 Edith Nesbit – *Pięcioro dzieci i coś; Historia Amuletu; Feniks i dywan*  
 Anna Onichimowska – *Najwyższa góra świata*  
 Grey Owl – *Przygody Sajo i małych bobrów*  
 Joanna Papuzińska – *Asiunia*  
 Roman Pisarski – *Wyrwidąb i Waligóra*  
 Otfried Preussler – *Malutka czarownica*  
 Józef Ratajczak – zbiór wierszy: *Miasteczko z plasteliny; W samo południe, Idzie wiosna;*  
 Gianni Rodari – *Interes Pana Kota; Opowieść o Cebulku*  
 Igor Sikirycki – *Jak drwal królem został*  
 Ulf Stark – *Czy umiesz gwizdać, Joanno?*  
 Małgorzata Strzałkowska – *Rady nie od parady; Wiersze, że aż strach; Gimnastyka dla języka*  
 Barbara Tylicka – *Generał Ciupinek*  
 Danuta Wawitow, Oleg Usenko – *Bajka o stu królach Lulach*  
 Anne-Cath. Westly – *8+2 i ciężarówka; 8+2 i domek w lesie*  
 Piotr Wojciechowski – *Z kufra Pana Pompuła*  
 Praca zbiorowa – *Śpiewająca Lipka. Baśnie Słowian Zachodnich*

**Wiek 8-10 lat:**

Edmund de Amicis – *Serce*  
 Paweł Beręsewicz – *Czy wojna jest dla dziewczyn?; Jak zakochałem Kaškę Kwiatek; Noskawery\**  
 Frances Hodgson Burnett – *Tajemniczy ogród*  
 Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Patty Hansen, Irene Dunlap – *Balsam dla duszy dziecka*  
 Andrew Clements – *Fryndeł*  
 Iwona Chmielewska – *Pamiętnik Blumki*  
 Anna Czerwińska-Rydel – *W podróży ze skrzypcami*  
 Roald Dahl – *Matylda*  
 Andrzej Grabowski – *Zenek i mrówki*  
 Anna Kamińska – *Książka nad książkami*  
 Rudyard Kipling – *Księga dżungli*  
 Eric Knight – *Lassie, wróć!*  
 Astrid Lindgren – *Bracia Lwie Serce; Rasmus i włóczęga; Ronja, córka zbójnika*

Clive Staples Lewis – *Opowieści z Narnii*  
 Andrzej Maleszka – *Magiczne drzewo* (seria)  
 Olga Masiuk – *Lenka, Fryderyk i podróże*  
 Lucy M. Montgomery – *Ania z Zielonego Wzgórza* (seria)  
 Anna Onichimowska – *Dzień czekolady\**  
 Ida Pierelotkin – *Ala Betka\**  
 Jean-Jacques Sempe, René Gościński – seria *o Mikołajku*  
 Renata Piątkowska – *Wszystkie moje mamy*  
 Barbara Stenka – *Masło przygodowe\**  
 Małgorzata Strzałkowska – *Zbikowane wierszyki łamiące języki; Pejzaż z gżegzółką*  
 Katarzyna Terechowicz, Wojciech Cesarz – *Pamiętnik grzecznego psa\**  
 Mark Twain – *Przygody Tomka Sawyer; Królewicz i żebrak*  
 Rafał Witek – *Klub latających ciotek\**  
 Wiktor Woroszyński – *Cyryl, gdzie jesteś?*

#### Wiek 10-12 lat:

Francesco d'Adamo – *Iqbal*  
 Paweł Beręsewicz – *A niech to czykolada\**  
 Charles Dickens – *Oliver Twist; Opowieść wigilijna*  
 Michael Ende – *Momo*  
 Antoine de Saint-Exupéry – *Mały Książę*  
 Andrzej Grabowski – *Wojna na pięknym brzegu*  
 Ewa Grętkiewicz – *Dostaliśmy po dziecku\**  
 Astrid Lindgren – *Ronja, córka zbójnika*  
 Witold Makowiecki – *Diosos; Przygody Melikleasa Greka*  
 Ferenc Molnár – *Chłopcy z Placu Broni*  
 Małgorzata Musierowicz – wszystkie tomy *Jeźdźcy*  
 Jerzy Niemczuk – *Opowieść pod strasznym tytułem*  
 Zuzanna Orlińska – *Ani słowa o Zosi\**  
 Ferdynand Ossendowski – *Słoń Birara*  
 Magda Papuzińska – *Wszystko jest możliwe*  
 Katherine Paterson – *Most do Terabithii*  
 Michel Piquemal – *Bajki filozoficzne*  
 Katarzyna Pranić – *Ela-Sanela\**  
 Katarzyna Ryrych – *O Stephenie Hawkingu, czarnej dziurze i myszach podpodłogowych\**  
 Eric Emmanuel Schmitt – *Oskar i pani Róża; Dziecko Noego*  
 Lemony Snicket – *Seria niefortunnych zdarzeń*  
 Jerry Spinelli – *Kraksa*  
 Marcin Szczygielski – *Czarny Młyn\**; *Arka czasu\**  
 John Ronald Reuel Tolkien – *Hobbit*  
 José Mauro de Vasconcelos – *Moje drzewko pomarańczowe*  
 Jean Webster – *Tajemniczy opiekun*  
 Maciej Wojtyszko – seria *o Brombie*  
 Juliusz Verne – *Tajemnicza wyspa*; wszystkie inne tytuły tego autora

\*książka nagrodzona w konkursie im. Astrid Lindgren organizowanym przez Fundację

#### Fundacja ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom

ul. J. Rosoła 44a, tel. 22 648 38 91, [www.calapolskaczytadzieciom.pl](http://www.calapolskaczytadzieciom.pl)

#### Polska Sekcja IBBY

Multimedialna Bibliotekadla Dzieci i Młodzieży nr XXXI

ul. Tyniecka 40, tel. 885 553 055, [www.ibby.pl](http://www.ibby.pl)

#### Biblioteki

Bibliotek dla dzieci i młodzieży jest w Warszawie ponad 50. Są one bardzo dobrze zaopatrzone w dziecięcą klasykę oraz najnowsze tytuły. Biblioteki nie ograniczają się tylko do gromadzenia i udostępniania materiałów bibliotecznych, prowadzą także szeroką działalność kulturalną i edukacyjną. Wiele z nich organizuje spotkania dla dzieci z ciekawą książką, z autorami i ilustratorami literatury dziecięcej, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne oraz lekcje biblioteczne dla uczniów szkół podstawowych. Odbijają się liczne czytania książek na głos, warsztaty literackie, pikniki, projekcje filmów dla dzieci i młodzieży, turnieje wiedzy historycznej, geograficznej, chemicznej, ortograficznej. Często bibliotekarki doradzają i podpowiadają, co czytać, jakie książki posłużą uczniowi do przygotowania prezentacji, wypracowania. Dla przedszkolaków i szkolniaków są organizowane lekcje biblioteczne polegające na zapoznaniu dzieci z biblioteką, jej księgozbiorem, w dalszej kolejności spotkania z książką z listy nowości.

Twoje dziecko może mieć własną kartę biblioteczną. Wypożyczać można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Biblioteki dysponują komputerami z dostępem do internetu.

#### BAZA BIBLIOTEK

##### BEMOWO

#### Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 29

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 88

[www.bemowo.e-bp.pl](http://www.bemowo.e-bp.pl)

##### BIAŁOLEKA

#### Multimedialna Biblioteka dla Dzieci

#### i Młodzieży nr 56 „Nautilus”

ul. F. Pancera 18, tel. 22 614 60 80

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4

ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 70

#### Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci Nr 124

#### Zielona

ul. Berensona 38, tel. 22 675 05 12

[www.bialoleka.e-bp.pl](http://www.bialoleka.e-bp.pl)

##### BIELANY

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 14

ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26

ul. T. Duracza 19, tel. 22 639 88 51

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 27

al. Zjednoczenia 19, tel. 22 834 01 81

#### Biblioteka dla Dzieci nr 43

ul. W. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43

#### Biblioteka dla Dzieci nr 49

al. W. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85

#### Mediateka Start-Meta

ul. Szegedyńska 13a, tel. 22 291 44 68

[www.bibliotekabelany.waw.pl](http://www.bibliotekabelany.waw.pl)

##### MOKOTÓW

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 3

ul. Tuchlińska 2a, tel. 22 843 20 87

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży Nr 17

ul. Puławska 238, tel. 22 844 66 43

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 18

ul. Górska 7, tel. 22 840 64 58

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 30

ul. Melsztyńska 4, tel. 22 849 37 98

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 33

al. Niepodległości 19, tel. 22 847 63 43

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 35

ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 651 80 23

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 54

ul. Ludowa 4, tel. 22 851 64 24

[www.bpmokotow.waw.pl](http://www.bpmokotow.waw.pl)

#### Multimedialna Biblioteka dla Dzieci

#### i Młodzieży nr 31

ul. Tyniecka 40, tel. 22 646 46 49

##### OCHOTA

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 5

ul. Grójecka 109, tel. 22 822 31 95

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 41

#### (Przystanek Książka)

ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06

#### Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48

ul. S. Baleya 9, tel. 22 823 51 37

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68**  
ul. S. Skarżyńskiego 5, tel. 22 822 36 81  
[www.bpochota.waw.pl](http://www.bpochota.waw.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 2**  
ul. Cz. Witoszyńskiego 2, tel. 22 671 88 48

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 16**  
ul. Walewska 7a, tel. 22 810 87 99

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 42**  
ul. Biskupia 50, tel. 22 610 27 80

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45**  
ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 47**  
ul. L. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57

**Biblioteka dla Dzieci nr 55**  
ul. Egipska 7, tel. 22 672 06 92

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 67**  
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01  
[www.bppragapd.waw.pl](http://www.bppragapd.waw.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 8**  
ul. Ząbkowska 23/25, tel. 22 619 16 97

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 50**  
ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96 w. 37

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 59**  
ul. Radzyńska 50, tel. 22 818 49 00  
[www.bppn.waw.pl](http://www.bppn.waw.pl)

#### REMBERTÓW

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 51**  
ul. Gawędziarzy 8, tel. 22 255 39 96  
[www.bprembertow.waw.pl](http://www.bprembertow.waw.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 1**  
ul. Wilcza 14, tel. 22 621 10 92

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 6**  
ul. Dzika 4, tel. 22 831 29 80

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 10**  
ul. M. Anielewicz 2, tel. 22 831 80 76

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 19**  
ul. Litewska 11/13, tel. 22 629 64 12

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 23**  
ul. Nowy Świat 47a, tel. 22 827 42 48

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 24**  
ul. Świętojańska 5, tel. 22 828 64 59

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 28**  
ul. Browarna 4, tel. 22 468 11 65

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 38**  
ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 39**  
ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 44**  
ul. Górnośląska 1, tel. 22 621 21 95  
[www.biblioteka.waw.pl](http://www.biblioteka.waw.pl)

#### TARGÓWEK

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12**  
ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 14 49

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 40**  
ul. Suwalska 11, tel. 22 814 07 94

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 52**  
ul. Rembielińska 6a, tel. 22 811 57 16

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 53**  
ul. Bazylińska 6, tel. 22 811 19 15

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 65**  
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 38 53  
[www.multibiblioteka.waw.pl](http://www.multibiblioteka.waw.pl)

#### URSUS

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 64**  
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01

**Biblioteka dla Dzieci Niedźwiadek**  
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56

**Biblioteka Skorosze**  
ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00

**Biblioteka Gołąbki**  
ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405  
[www.portal.bpursus.waw.pl](http://www.portal.bpursus.waw.pl)

#### URSYNÓW

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 7**  
ul. J. Wasilkowskiego 7, tel. 22 460 06 84

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 9**  
ul. Barwna 8, tel. 22 641 03 26

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 11**  
ul. Fanfara 19, tel. 22 644 74 30

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 60**  
ul. Na Uboczu 2, tel. 22 648 63 96

**Oddział dla Dzieci Wypożyczalni nr 112**  
ul. Nugat 4, tel. 22 468 81 17  
[www.ursynoteka.pl](http://www.ursynoteka.pl)

#### WAWER

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer w Aninie**  
ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21  
[www.bibliotekawawer.pl](http://www.bibliotekawawer.pl)

#### WESOŁA

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła**  
ul. 1 Praskiego Pułku 31, tel. 22 773 40 08

- **Filia nr 1 – Stara Miłosna**  
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 66
- **Filia nr 2 – Zielona**  
ul. Warszawska 55 lok. 207, tel. 22 489 72 89
- **Filia nr 3 – Wola Grzybowska**  
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97  
[www.wesola.e-bp.pl](http://www.wesola.e-bp.pl)

#### WILANÓW

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów**  
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 423 57 55

- **Filia Radosna**  
ul. Lentza 3, tel. 22 374 95 84
- **Filia w Powsinie**  
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 25 03  
[www.bibliotekawilanowska.pl](http://www.bibliotekawilanowska.pl)

#### WŁOCHY

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 22**  
ul. ks. J. Chrościckiego 2, tel. 22 863 89 61 w. 102

• **Wypożyczalnia nr 28**  
ul. 1. Sierpnia 36a, tel. 22 846 17 16

• **Wypożyczalnia nr 71**  
ul. Żwirki i Wigury 1, tel. 22 846 03 51  
[www.bpwlochy.waw.pl](http://www.bpwlochy.waw.pl)

#### WOLA

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13**  
ul. S. Staszica 5a, tel. 22 632 27 52

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21**  
al. Solidarności 90, tel. 22 838 91 00

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 25**  
ul. Żytnia 64, tel. 22 631 63 45

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32**  
ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 36**  
ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 46**  
ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33  
[www.bpwola.waw.pl](http://www.bpwola.waw.pl)

#### ŻOLIBORZ

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 15**  
ul. W. Broniewskiego 9a, tel. 22 633 90 80

**Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 20**  
ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20  
[www.bpzoliborz.pl](http://www.bpzoliborz.pl)

**Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 111**  
ul. A. Mickiewicza 65, tel. 22 400 94 24

#### Domy kultury

Dla naszego szkolniaka dzielnicowy dom kultury może być wspianym miejscem edukacji i rozrywki. W Warszawie jest kilkadziesiąt domów kultury wraz z filiami<sup>20</sup>. Obok placówek dzielnicowych działają liczne kluby osiedlowe. Każdy DK prowadzi zajęcia dla dzieci szkolnych – plastyczne (np. malowanie, ceramika), muzyczne (np. nauka gry na instrumencie, nauka śpiewu, udział w zespołach muzycznych), taneczne, teatralne, filmowe, ruchowe (np. rytmika). Dzieci w wieku szkolnym znajdują tam wiele ciekawych propozycji dla rozwoju swoich pasji i zainteresowań. Zajęcia są zazwyczaj płatne, jednak ich cena nie jest wygórowana. Wykwalifikowana kadra zapewnia wysoki poziom lekcji. Wiele domów kultury organizuje pikniki, kiermasze, koncerty, imprezy weekendowe (np. „Wakacje z Afryką”, „Spotkania Jazzowe”), na które zaprasza całe rodziny. Pełną bazę domów kultury znajdziesz na końcu tego rozdziału.

Szczegółową informację o działalności warszawskich domów kultury można znaleźć na stronie internetowej [www.domykultury.waw.pl](http://www.domykultury.waw.pl).

<sup>20</sup>[www.domykultury.waw.pl](http://www.domykultury.waw.pl).

## BAZA DOMÓW KULTURY I KLUBÓW

**BEMOWO****Bemowskie Centrum Kultury**

- ul. Górczewska 201, tel. 798 992 039
  - ul. gen. W. Czumy 8, tel. 506 878 882
- [www.bemowskie.pl](http://www.bemowskie.pl)

**Ośrodek Kultury i Edukacji SM Wola**

ul. Powstańców Śląskich 108a lok. 22  
tel. 22 638 51 40

- Filia Ośrodka Kultury i Edukacji Górcze SM Wola**

ul. Bolkowska 2c, tel. 22 436 34 20  
[www.smwola.com.pl](http://www.smwola.com.pl)

**BIAŁOŁĘKA****Białołęcki Ośrodek Kultury**

ul. V. van Gogha 1, tel. 22 614 66 56  
[www.bok.waw.pl](http://www.bok.waw.pl)

- 3 pokoje z kuchnią**

ul. Głębocka 84, tel. 22 675 06 82  
[www.bok.waw.pl](http://www.bok.waw.pl)

**Klub Arkona**

ul. Nagodziców 3, tel. 22 811 15 43  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**BIELANY****Białański Ośrodek Kultury**

ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47  
[www.bok-bielany.eu](http://www.bok-bielany.eu)

- Filia Przy Estrady 112**

ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44  
[www.bok-filia.eu](http://www.bok-filia.eu)

**Centrum Kultury Dobre Miejsce  
Dom Rekolekcyjno-Informacyjny**

ul. Dewajtis 3, tel. 22 561 01 23  
[www.dobremiejsce.org](http://www.dobremiejsce.org)

**Klub Piaski WSM Piaski**

ul. W. Broniewskiego 71, tel. 22 669 52 52  
[www.wsm.pl](http://www.wsm.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Bielany**

ul. Ceglowska 39, tel. 22 834 13 47  
[www.mdkbielany.pl](http://www.mdkbielany.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak**

ul. H. Ch. Andersena 4  
tel. 22 835 98 45, 22 835 93 47  
[www.mdkandersena.pl](http://www.mdkandersena.pl)

**MOKOTÓW****Centrum Łowicka**

ul. Łowicka 21, tel. 22 845 50 62  
[www.lowicka.pl](http://www.lowicka.pl)

**Dom Kultury Dorozkarnia**

ul. Siekierkowska 28, tel. 22 841 91 22  
[www.dorozkarnia.pl](http://www.dorozkarnia.pl)

**Dom Kultury Kadr**

ul. Gotarda 16, tel. 22 843 88 81  
[www.dkkadr.waw.pl](http://www.dkkadr.waw.pl)

**Klub Osiedlowy Arbuzowa**

ul. Arbuzowa 16, tel. 22 651 93 07  
[www.smarbuzowa.pl](http://www.smarbuzowa.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Mokotów**

ul. Puławska 97, tel. 22 845 17 04  
[www.mdk-mokotow.pl](http://www.mdk-mokotow.pl)

**MSM Energetyka Ośrodek Edukacji  
Kulturalnej Sadyba**

ul. Korczyńska 6, tel. 22 642 59 08  
[www.oeksadyba.msmenergetyka.pl](http://www.oeksadyba.msmenergetyka.pl)

**Ośrodek Kultury Forma**

ul. W. Żuławskiego 4/6, tel. 22 848 00 02

**Służewski Dom Kultury**

ul. J. S. Bacha 15, tel. 22 843 91 01  
[www.sdk.waw.pl](http://www.sdk.waw.pl)

**OCHOTA****Dom Kultury Rakowiec**

ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 97  
[www.rakowiec.art.pl](http://www.rakowiec.art.pl)

**Klub Jedyńka**

ul. Gorlicka 1, tel. 22 823 18 54  
[www.wsmochota.com.pl](http://www.wsmochota.com.pl)

**Klub Stokrotka**

ul. W. Korotyńskiego 23, tel. 22 846 14 67  
[www.wsmochota.com.pl](http://www.wsmochota.com.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Ochota**

ul. Rokosowska 10, tel. 22 822 28 95  
[www.mdkochota.com](http://www.mdkochota.com)

**Ośrodek Kultury Ochoty**

ul. Grójecka 75, tel. 22 822 48 70, 22 822 74 36  
[www.oko.com.pl](http://www.oko.com.pl)

- Klub Osiedlowy Surma**

ul. Białobrzezka 17, tel. 22 823 04 32  
[www.oko.com.pl](http://www.oko.com.pl)

- Magazyn Sztuk**

ul. Radomska 13/21, tel. 22 823 37 56  
[www.magazynsztuk.pl](http://www.magazynsztuk.pl)

- Pracownia Ceramiki Angoba**

ul. Przemyska 18, tel. 22 822 48 70  
[www.angoba123.wordpress.com](http://www.angoba123.wordpress.com)  
[www.oko.com.pl](http://www.oko.com.pl)

**PRAGA POŁUDNIE****Centrum Promocji Kultury**

ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277 09 02  
[www.cpk.art.pl](http://www.cpk.art.pl)

- Doświadczalna Pracownia Litografii im. Pabla Picassa**

ul. Obrońców 28/30, tel. 22 616 12 84  
[www.cpk.art.pl](http://www.cpk.art.pl)

- Klub Kultury Goćlaw**

ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 94 79  
[www.klubgoćlaw.pl](http://www.klubgoćlaw.pl)

**Dom Kultury Orion**

ul. Egipska 7, tel. 22 672 02 30  
[www.sbm-atenska.pl](http://www.sbm-atenska.pl)

**Klub Osiedlowy Groszek**

**SM Przyczółek Grochowski**  
ul. Ostrzycka 2/4, tel. 22 810 61 32

**Klub Osiedlowy Magia**

al. Stanów Zjednoczonych 40  
tel. 22 673 60 63, 22 514 04 59  
[www.sbm-grenadierow.com.pl](http://www.sbm-grenadierow.com.pl)

**Klub Osiedlowy Relax**

ul. Tarnowiecka 7, tel. 22 879 98 43  
[www.smo.waw.pl](http://www.smo.waw.pl)

**Osiedlowe Centrum Plastyki Wilga**

ul. F. Znanieckiego 5, tel. 22 613 64 80

**Prom Kultury Saska Kępa**

ul. Brukselska 23, tel. 22 277 08 03  
[www.promkultury.pl](http://www.promkultury.pl)

**PRAGA PÓLNOC****Dom Kultury Praga**

ul. Dąbrowszczaków 2, tel. 22 618 41 51  
[www.dkpraga.pl](http://www.dkpraga.pl)

**Klub Kuźnia Osiedle Kijowska**

ul. Ząbkowska 42, tel. 601 736 628  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**REMBERTÓW****Dom Kultury Rembertów**

ul. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87  
[www.dkrembertow.waw.pl](http://www.dkrembertow.waw.pl)

**Dom Kultury Wygoda**

ul. Koniecpolska 14, tel. 22 812 06 33  
[www.dkwygoda.waw.pl](http://www.dkwygoda.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE****Dom Kultury Śródmieście**

ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 86  
[www.dks.art.pl](http://www.dks.art.pl)

- Klub na Hożej 41**

ul. Hoża 41 lok. 2, tel. 22 621 95 32

- Pracownie Artystyczne**

ul. Foksal 11, tel. 22 828 18 21

- Pracownia STRATEG**

ul. Foksal 11, tel. 512 083 522

- Rotacyjny Dom Kultury na Jazdowie**

ul. Jazdów 3/18, tel. 22 826 25 86 w. 11

- Scena na Smolnej**

ul. Smolna 9 (wejście od Al. Jerozolimskich 2)  
tel. 22 826 25 86 (56)

**Dom Spotkań z Historią**

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00  
[www.dsh.waw.pl](http://www.dsh.waw.pl)

**Dom Towarowy Braci Jabłkowskich**

ul. Chmielna 21 lok. 22b, tel. 22 826 36 44  
[www.dtbj.pl](http://www.dtbj.pl)

**Klub Dowództwa Garnizonu Warszawa**

al. Niepodległości 141a, tel. 261 871 073  
[www.klubdgv.wp.mil.pl](http://www.klubdgv.wp.mil.pl)

**Klub Osiedlowy Panorama SBM Torwar**

ul. Górnośląska 1, tel. 22 629 22 23  
[www.sbmatorwar.pl](http://www.sbmatorwar.pl)

**Klub Wzajemnej Pomocy AS**

ul. Solec 63a, tel. 22 370 25 86  
[www.sbmatorwar.pl](http://www.sbmatorwar.pl)

**Mazowiecki Instytut Kultury**

ul. Elektoralna 12, tel. 22 586 42 00  
[www.mik.waw.pl](http://www.mik.waw.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury im. Władysława Broniewskiego**  
ul. Łazienkowska 7, tel. 22 629 32 06  
[www.mdk.waw.pl](http://www.mdk.waw.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Muranów im. Cypriana Kamila Norwida**  
ul. Stawki 10, tel. 22 635 01 40  
[www.mdk-muranow.waw.pl](http://www.mdk-muranow.waw.pl)

**Pałac Młodzieży**  
pl. Defilad 1 (PKiN), tel. 22 656 70 23  
[www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

**Państwowe Ognisko Artystyczne**  
ul. Nowolipki 9b, tel. 22 635 19 60  
[www.nowolipki.edu.pl](http://www.nowolipki.edu.pl)

**Staromiejski Dom Kultury**  
ul. Rynek Starego Miasta 2,  
tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15  
[www.sdk.pl](http://www.sdk.pl)

- **Piwnica na Wójtowskiej**  
**Filia Staromiejskiego Domu Kultury**  
ul. Zakroczyńska 11, tel. 22 635 46 47  
[www.piwnicanawojtowskiej.sdk.pl](http://www.piwnicanawojtowskiej.sdk.pl)

**Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej im. Komisji Edukacji Narodowej**  
ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 15  
[www.scek.pl](http://www.scek.pl)

- **Stara Prochoffnia**  
**Filia Stożecznego Centrum Edukacji Kulturalnej**  
ul. Boleść 2, tel. 22 635 89 64  
[www.staraprochoffnia.scek.pl](http://www.staraprochoffnia.scek.pl)

**TARGÓWEK**  
**Dom Kultury Świt**  
ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05  
[www.dkswit.com.pl](http://www.dkswit.com.pl)

**Dom Kultury Zacisze**  
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69  
[www.zacisze.waw.pl](http://www.zacisze.waw.pl)

**Spółdzielczy Dom Kultury Jowisz**  
ul. Chodecka 4, tel. 22 674 60 62  
[www.sdkjowisz.waw.pl](http://www.sdkjowisz.waw.pl)

**Spółdzielczy Dom Kultury Lira SM Bródno**  
ul. Łojewska 3, tel. 22 675 15 55  
[www.smbrodno.pl](http://www.smbrodno.pl)

**Klub Kołatka RSM Praga**  
ul. Kołowa 2, tel. 22 679 75 85  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**Klub Osiedlowy Junona SM Bródno**  
ul. Bazyliańska 1 lp. lok.1  
tel. 22 811 99 56  
[www.klubjunona.pl](http://www.klubjunona.pl)

**Klub Osiedlowy Podgródzie SM Bródno**  
ul. Krasnobrodzka 11  
tel. 22 674 03 59  
[www.klubpodgrrodzie.pl](http://www.klubpodgrrodzie.pl)

**Klub Pinokio RSM Praga**  
ul. Goławicka 1, tel. 22 679 78 72  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**Nasz Klub RSM Praga**  
ul. Zamiejska 1, tel. 22 679 58 52  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**URSUS**  
**Ośrodek Kultury Arsus**  
ul. Traktorzystów 14, tel. 22 478 34 54  
[www.arsus.pl](http://www.arsus.pl)

- **Dom Kultury Kolorowa**  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16  
tel. 22 867 63 95  
[www.kolorowa.arsus.pl](http://www.kolorowa.arsus.pl)
- **Dom Kultury Miś**  
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18  
[www.mis.arsus.pl](http://www.mis.arsus.pl)

**URSYNÓW**  
**Dom Kultury SMB Imielin**  
ul. Dereniowa 6, tel. 22 641 19 15  
[www.dkimielin.pl](http://www.dkimielin.pl)

- **Galeria Działań**  
ul. Marca Polo 1, tel. 22 643 65 37  
[www.galeriadzialan.hg.pl](http://www.galeriadzialan.hg.pl)

- **Klub A4**  
ul. R. Amundsena 4, tel. 22 641 55 18  
[www.dkimielin.pl](http://www.dkimielin.pl)

**Dom Kultury Stokłosy SBM Stokłosy**  
ul. W. Lachmana 5  
tel. 22 855 35 17  
[www.stoklosy.art.pl](http://www.stoklosy.art.pl)

**Dom Sztuki SBM Jary**  
ul. Wiolinowa 14, tel. 22 643 79 35  
[www.domsztuki.art.pl](http://www.domsztuki.art.pl)

**Klub Kabaty SMB Osiedle Kabaty**  
ul. K. Bronikowskiego 2a, tel. 22 546 63 72  
[www.smb-osiedlekabaty.pl](http://www.smb-osiedlekabaty.pl)

**Klub Przy Lasku**  
ul. Lasek Brzozowy 2, tel. 22 648 30 71  
[www.smprzymetrze.waw.pl](http://www.smprzymetrze.waw.pl)

**Natoliński Ośrodek Kultury SM Wyżyny**  
ul. Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81  
[www.nok.art.pl](http://www.nok.art.pl)

**WAWER**  
**Wawerskie Centrum Kultury**  
ul. Żegańska 1a, tel. 22 443 70 75  
[www.wck-wawer.pl](http://www.wck-wawer.pl)

- **Filia Aleksandrów**  
ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85
- **Filia Anin**  
ul. V Poprzeczna 13, tel. 22 815 41 40
- **Filia Falenica**  
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
- **Filia Marysin**, ul. Korkowa 96  
tel. 22 812 01 37
- **Filia Radość**, ul. Planetowa 36  
tel. 22 615 73 28
- **Filia Zastów**, ul. Lucerna 13  
tel. 22 815 67 63

**WESOLA**  
**Ośrodek Kultury**  
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88  
[www.domkulturywesola.net](http://www.domkulturywesola.net)

**Ośrodek Działań Twórczych Pogodna**  
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 427 37 74  
[www.domkulturywesola.net](http://www.domkulturywesola.net)

**WILANÓW**  
**Centrum Kultury Wilanów**  
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 651 98 20  
[www.kulturawilanow.pl](http://www.kulturawilanow.pl)

- **Dom Pracy Twórczej**  
ul. Pysyowa 3, tel. 22 894 43 69  
[www.kulturawilanow.pl](http://www.kulturawilanow.pl)
- **Filia w Powsinie**  
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 24  
[www.kulturawilanow.pl](http://www.kulturawilanow.pl)

**WŁOCHY**  
**Dom Kultury Włochy**  
ul. Bolesława Chrobrego 27, tel. 22 863 73 23  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)

• **Artystyczny Dom Animacji ADA**  
ul. ks. J. Chrościckiego 14, tel. 22 836 79 81  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)

• **Glinianka Pracownia Ceramiki, Batiku i Witrażu**  
ul. Astronautów 17, tel. 695 640 909  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)

• **Okęcka Sala Widowiskowa**  
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 868 02 01  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)

**Klub Stokrotka WSM Ochota**  
al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32  
[www.wsmochota.com.pl](http://www.wsmochota.com.pl)

**Studio Akcja**  
ul. Dwudziestolatków 3, tel. 502 659 993  
[www.studioakcja.pl](http://www.studioakcja.pl)

**WOLA**  
**Wolskie Centrum Kultury d. Dom Kultury Działdowska**  
ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 91  
[www.dzialdowska.pl](http://www.dzialdowska.pl)

**Wolskie Centrum Kultury Ośrodek Kultury im. Stefana Żeromskiego**  
ul. Obozowa 85  
tel. 22 836 44 72, 22 836 22 15  
[www.okwola.pl](http://www.okwola.pl)

• **Klub Osiedlowy 13**  
ul. Chmielna 122, tel. 22 620 42 78  
[www.okwola.pl](http://www.okwola.pl)

• **Świetlica Dziecięca Świetliki**  
ul. E. Gibalskiego 10  
tel. 22 632 94 20  
[www.okwola.pl](http://www.okwola.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury w Zespole Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej**  
ul. J. Brożka 1a, tel. 22 836 13 13  
[www.zwpek.pl](http://www.zwpek.pl)

**ŻOLIBORZ**  
**Klub Promyk**  
ul. Promyka 5, tel. 500 614 401  
[www.wsm-zc.waw.pl](http://www.wsm-zc.waw.pl)

**Klub Mieszkańców Szafir**  
ul. Dolnośląska 3, tel. 22 568 97 92  
[www.klub-szafir.pl](http://www.klub-szafir.pl)

Źródło: Domy i Kluby Kultury Warszawy, [www.domykultury.waw.pl](http://www.domykultury.waw.pl)



## Nauka

**Centrum Nauki Kopernik**

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00 – INFOLINIA, [info@kopernik.org.pl](mailto:info@kopernik.org.pl), [www.kopernik.org.pl](http://www.kopernik.org.pl)

Godziny otwarcia CNK: styczeń-marzec oraz wrzesień-grudzień: wtorek-piątek 9.00-18.00, sobota-niedziela 10.00-19.00, kwiecień-czerwiec: wtorek-piątek 8.00-18.00, sobota-niedziela 10.00-19.00, lipiec-sierpień: wtorek-niedziela 9.00-19.00. W poniedziałki nieczynne. Ceny biletów na wystawy: normalny 27 zł, ulgowy 18 zł, rodzinny (dla 4 osób) 72 zł, grupowy 13 zł od osoby, dzieci do lat 2 wstęp wolny. Dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny: normalny 18 zł, ulgowy 15 zł (CNK). Dla posiadaczy Karty Warszawiaka i Karty Młodego Warszawiaka zniżka 15 zł na zakup wszystkich pakietów klubowych. Godziny otwarcia Planetarium Niebo Kopernika oraz cennik Laboratoriów, Planetarium, Ogrodu na dachu – na stronie internetowej.

Na warszawskim Powiślu jest niezwykle, jedyne takie miejsce w Polsce – Centrum Nauki Kopernik. To obowiązkowy przystanek dla małych chemików, fizyków, astronomów. Dla wszystkich ciekawych świata i zasad jego funkcjonowania. W Centrum Nauki Kopernik znajdują się setki interaktywnych urządzeń, na których dzieci, młodzież i dorośli mogą przeprowadzać doświadczenia wyjaśniające, jak funkcjonuje świat wokół nas. Idea jest zrozumienie zjawisk, a nie pokazywanie historii rozwoju nauki. CNK to raj dla ciekawych świata – można, a nawet trzeba, dotykać eksponatów i samodzielnie wykonywać na nich eksperymenty. W Centrum znajdziemy wystawy stałe, pracownie i laboratoria, sklepik i bistro. Zwiedzanie wystaw zajmuje od 3 do 5 godzin.

- Teatr Robotyczny (20 min. spektakle odbywają się od wtorku do niedzieli) to niezwykle oryginalny projekt Centrum Nauki Kopernik – jest to teatr, w którym występują RoboThespians, bardzo zaawansowane technologicznie roboty, poruszające się przy pomocy sprężonego powietrza po specjalnie skonstruowanej scenie. Występują w spektaklach: „Tajemnica pustej szafy, czyli duchy z czwartego wymiaru” (od 12 lat), „O królewiczu Ferrycym...” (od 7 lat).
- Minilaby to zajęcia w laboratorium biologicznym, chemicznym, fizycznym i pracowni robotycznej CNK. Trwają 45 minut, kosztują 9 zł i można wziąć w nich udział już od 9. roku życia (dzieci 9-13 lat z dorosłym opiekunem, który też musi mieć bilet). Każde laboratorium przygotowało wyjątkowy scenariusz zajęć. W roku szkolnym Minilaby odbywają się w soboty i niedziele (w godz. 10.30, 11.45, 13.30, 14.45) a w wakacje od wtorku do niedzieli (w godz. 11.30, 12.45, 14.00).
- „Polaris” (od 6 do 12 lat). Wspaniała naukowa przygoda, podczas której nasz junior obserwując z kosmosu Ziemię, Marsa i Saturna poznaje sekrety planet, ich podobieństwa i różnice, jak również poznaje pojęcie ruchu obrotowego.
- Planetarium. Tu na sferycznym ekranie można obejrzeć wyjątkowe filmy 2D i 3D: „Sekrety kartonowej rakiety” (od 6 do 12 lat). Dzięki sile wyobraźni nasz junior może polecieć w podróż kosmiczną i obejrzeć z bliska Słońce i planety Układu Słonecznego. „Czas i przestrzeń. Niekończąca się przygoda” (od 10 lat). Dzięki temu filmowi nasz nastolatek będzie świadkiem narodzin gwiazd i powstania Wszechświata, a także kataklizmu kończącego erę dinozaurów. Razem ze starożytnymi Majami zobaczy kometę Halleya. „Tajemnice nieba Majów” (od 10 lat). Film zabierze naszego juniora w fascynującą podróż w przeszłość, do jednego z najsłynniejszych miast cywilizacji Majów – Chichén Itzá (Meksyk). To niezwykła opowieść o wierzeniach, mitologii Majów oraz ich imponującej wiedzy na temat astronomii. Razem ze starożytnymi Majami junior stanie się świadkiem zaćmienia Słońca. „Astronauta”. Film 3D (od 8 lat). Film jest doskonałą okazją do przeżycia przez twojego juniora największej przygody życia. Poczucie się tu jak prawdziwy astronauta startujący w kosmos lub unoszący się w pobliżu międzynarodowej stacji kosmicznej. Eksplorując kosmos pozna niebezpieczeństwa czyhające na ludzi w przestrzeni kosmicznej.
- „Koncerty dla dzieci” (od 3 do 12 lat) – odbywają się w wybraną niedzielę miesiąca o godz. 14.30 i trwają ok. 45 min. Koncerty w Planetarium to niezwykle wydarzenia, podczas których

aranżacje muzyczne wzbogacane są wizualizacjami nieba i kosmosu. Przy dźwiękach pięknej muzyki klasycznej twój junior może wybrać się w podróż kosmiczną by poznać zakątki Układu Słonecznego.

- Klub Młodego Odkrywcy (KMO). Centrum Nauki Kopernik realizuje projekt Klub Młodego Odkrywcy dla dzieci w szkole podstawowej i gimnazjum. KMO to doświadczenia, zajęcia praktyczne, badania w terenie, modelowanie, konstruowanie, dyskusje, zadawanie pytań i poszukiwanie odpowiedzi, zabawa dydaktyczna – metody aktywne, mobilizujące młodzież do innowacyjności, aktywności i kreatywności. Spotkania KMO odbywają się poza lekcjami szkolnymi, popołudniami lub w soboty. Każde z nich jest starannie przygotowane zarówno pod względem organizacyjnym, jak i materiałowo-technicznym. Kluby Młodego Odkrywcy starają się operować najprostszymi materiałami – łatwo dostępnymi, tanimi z odzysku, po to, żeby młody człowiek, który na spotkaniu KMO wykonał eksperyment, mógł go powtórzyć w domu, na podwórku, pokazać bratu czy siostrze. Ale też dlatego, żeby pokazać, że nauka może być prosta i że każdy może robić prawdziwe, naukowe eksperymenty.

Aby założyć KMO w swojej szkole, należy zarejestrować go na stronie: [www.kmo.org.pl](http://www.kmo.org.pl). Rejestracja i prowadzenie klubu nie wymagają żadnych opłat. Więcej informacji na [www.kmo.org.pl](http://www.kmo.org.pl).

- Warsztaty rodzinne – są skierowane do dzieci w wieku 5-8 lat oraz ich rodziców i opiekunów. Polegają one na wspólnym przeprowadzaniu doświadczeń wyjaśniających codzienne zjawiska. Jednocześnie dorosłym podpowiada się, jak stać się dla swoich pociech przewodnikiem po świecie wiedzy. Można wziąć udział np. w zajęciach „Rozpalanie ognia”, „Pismo”, „Szyfry”, „Techniki daktyloskopijne”, „Ile nóg”, „120 na 80”, „Volta”, „Dokąd z tym prądem, czyli przyszłość energetyki”, „Architektura zamknięta w bance”, „Śladami zwierząt”, „Halo, halo czy mnie słyszać”, „Reactable”, „Mnemosyne”, „Okulary 3D”, „Pokręte drogi światła”. Ceny biletów oraz informacje o zapisach: [www.kopernik.org.pl](http://www.kopernik.org.pl).

**Muzeum Geologiczne**

ul. Rakowiecka 4 (wejście od ul. Wiśniowej), tel. 22 459 23 48, [www.muzeum.pgi.gov.pl](http://www.muzeum.pgi.gov.pl)  
Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-15.00, sobota – nieczynne, niedziela 10.00-14.00.  
Wstęp wolny.

Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie w swoich zbiorach przechowuje i eksponuje pełny zakres materiałów naukowych dotyczących budowy geologicznej Polski. Różnorodność ekspozycji zainteresuje każdego. Są tu bogate kolekcje skał, liczne okazy minerałów i skamieniałości, szkielety wymarłych zwierząt z epoki lodowcowej, rekonstrukcja polskiego dinozaura – dilofozaura (*Dilophosaurus wetherilli*), tropy dinozaurów zamieszkujących kiedyś nasze ziemie, a także model pustyni i naturalnej wielkości rekonstrukcja jaskini. Ekspozycja jest interesująca zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych.

Zajęcia dla grup zorganizowanych odbywają się w określone dni miesiąca w sali nr 16. Opłaty za lekcje w formie wykładu z prezentacją multimedialną wynoszą 5 zł, a warsztatu 10 zł od uczestnika, przy minimalnej ilości 10, a maksymalnej 50 osób na lekcji i 30 osób na warsztatach. Zapisy na poszczególne zajęcia z wyprzedzeniem prowadzi sekretariat Muzeum: tel. 22 459 27 17 w godz. 9.00-15.00. „Paleontologiczne urodziny wśród skamieniałości”. Jeśli twój junior interesuje się dinozaurami i innymi prehistorycznymi stworzeniami możesz mu zorganizować przyjęcie urodzinowe pod okiem paleontologa. Urodziny w Muzeum Geologicznym to wyjątkowa zabawa paleontologiczna, podczas której wszyscy uczestnicy poznają najważniejsze grupy prehistorycznych zwierząt, dowiedzą się czym zajmuje się paleontolog, wyruszą na poszukiwanie skamieniałości oraz wezmą udział w mini wykopaliskach paleontologicznych. W trakcie urodzin przewidziane są również konkursy z nagrodami. Rezerwacji można dokonać pod nr tel. 22 459 21 82 bądź osobiście w Muzeum pok. 12, od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00. Urodziny organizowane są w soboty o godz. 10.00 i w niedziele o godz. 11.00. Cena za dziecko: 35 zł.

**Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN**

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1 (wejście od ul. Świętokrzyskiej), tel. 22 656 66 37, [www.muzevol.pan.pl](http://www.muzevol.pan.pl).

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 8.00-16.00, sobota 10.00-16.00, niedziela 11.00-16.00, poniedziałek i dni świąteczne – nieczynne. Ceny biletów: normalny 8 zł, ulgowy (dla młodzieży i grup zorganizowanych) 4 zł, grupa z przewodnikiem 7 zł, bilet rodzinny (rodzic z co najmniej dwójką dzieci) 20 zł.

Wielbiciele dinozaurów trzeba koniecznie zabrać do Muzeum Ewolucji. Największą atrakcją są szkielety dinozaurów znalezione na pustyni Gobi w latach 60. i 70. XX wieku przez polsko-mongolskie ekspedycje paleontologiczne pod kierunkiem prof. Zofii Kielan-Jaworowskiej. Największą salą Muzeum Ewolucji wypełnia masywny szkielet Opisthocoelicaudia – przedstawiciela roślinożernych dinozaurów, zwanych zauropodami. We środy, czwartki i piątki muzeum organizuje dwugodzinne warsztaty edukacyjno-artystyczne dla dzieci w wieku szkolnym. Podczas warsztatów uczestnicy zwiedzają ekspozycję oraz tworzą własne dzieła plastyczne, wykorzystując zdobytą wiedzę. Cena warsztatów: 10 zł od osoby. Muzeum organizuje лекcje muzealne, zwiedzanie z przewodnikiem oraz urodziny. Więcej informacji i rezerwacja terminu dla grup pod nr telefonu 22 656 66 37.

**Muzeum Techniki i Przemysłu NOT**

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47, [www.mtip.pl](http://www.mtip.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00, w poniedziałek nieczynne. Ceny biletów: normalny 18 zł, ulgowy 10 zł, grupowy 9 zł od osoby (grupa co najmniej 10 osób), rodzinny 35 zł (rodzice z trojgiem dzieci), Planetarium 3 zł, Szklana Paniąka 2 zł, Laboratorium Fizyczne 10 zł.

To fascynujące miejsce dla małych naukowców. Ciekawe wystawy stałe i czasowe. Dzieci mogą zobaczyć zdobycze techniki z różnych dziedzin: astronomii, fizyki, komunikacji, życia codziennego. Ogromną atrakcją może się okazać Planetarium, w którym odbywają się prelekcje astronomiczne. Dzięki specjalnej aparaturze, na wewnętrznej kopule Planetarium, można odtworzyć obraz nieba widocznego z północnej półkuli ziemi, w dowolnej porze doby i roku. A jeżeli twój junior zamęcza cię pytaniami, jak bije serce i gdzie tak właściwie płynie krew, pokaż mu Szklaną Paniąkę. Jest to szklany model kobiety z widocznymi organami wewnętrznymi. W trakcie pokazu są one podświetlane, a słyszany przez uczestników komentarz wyjaśnia ich budowę i pełnione w organizmie funkcje. Także i w tym muzeum możesz zorganizować swojemu dziecku urodziny. To imprezy dla dzieci w wieku 7-13 lat. Oprócz zabawy dzieci mają okazję zapoznać się z unikatowymi zabytkami, które można zobaczyć tylko w muzeum. Więcej informacji o zajęciach dla grup uczniów, urodzinach pod nr tel. 22 656 67 47.

**Muzeum Ziemi PAN**

Aleja Na Skarpie 20/26, 27, tel. 22 621 76 24, 22 629 80 63, [www.mz.pan.pl](http://www.mz.pan.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00, sobota – nieczynne. Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł, niedziela – wstęp wolny. Wstęp wolny dla dzieci do lat 7, szkół i placówek specjalnych obsługujących osoby niepełnosprawne, opiekunów wycieczek. Orowadzanie po wystawach stałych: 15 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób). Lekcja muzealna 20 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób). Lekcja muzealna 30 zł od grupy do 30 osób + bilety wstępu. Warsztaty 50 zł od grupy do 30 osób + bilety wstępu (grupy do 30 osób).

W Muzeum Ziemi nasz junior dowie się, kiedy w Polsce żyły słonie, a kiedy dinozaury, pozna historię Ziemi od pierwszej rośliny do pierwszego lasu, zobaczy bursztynowe skarby, meteoryty i minerały, które towarzyszą ludziom w życiu codziennym. Muzeum ma swoją ścieżkę dziecięcą, która opowiada o najciekawszych okazach w muzeum w sposób dostosowany do dzieci. Lekcje muzealne oraz warsztaty odbywają się w oparciu o zestawy minerałów, skał, skamieniałości, z użyciem map, przezroczystych filmów i prezentacji multimedialnych. Więcej informacji: tel. 22 629 80 63 w. 201 lub 204.

**Noc Robotów**

Organizator: Przemysłowy Instytut Automatyki i Pomiarów PIAP, Al. Jerozolimskie 202, tel. 22 874 00 15, [www.nocrobotow.pl](http://www.nocrobotow.pl)  
Noc Robotów odbywa się co dwa lata w maju, od godz. 17.00 do 24.00. Wstęp wolny.

Warszawska Noc Robotów to projekt społeczno-medialny, promujący innowacyjne technologie, prezentujący najnowsze osiągnięcia polskich inżynierów i naukowców w dziedzinie robotyki. Jest to również największa w kraju impreza popularno-naukowa tego typu, skierowana nie tylko do ludzi nauki, biznesu i inżynierów, ale także do młodzieży i wszystkich pozostałych miłośników robotyki. Podczas imprezy w jednym czasie i miejscu można zobaczyć unikatowe i niedostępne na co dzień maszyny. Podczas ostatniej edycji Nocy Robotów dzieci (i dorośli) mogli obejrzeć i dotknąć jedyne w swoim rodzaju roboty, których misją jest zapewnienie człowiekowi bezpieczeństwa. Wśród atrakcji były m.in.: Park Robotów Pirotechnicznych, Park Robotów Latających, Park Technologii Kosmicznych, Park Robotów Studenckich, Park Filmów Robotycznych, Park 3D-Design, Park Małych Wynałazców. Atrakcją Parku Małych Wynałazców były warsztaty manualne połączone z treningiem wyobraźni (dla grup wiekowych 3-6 oraz 7-14 lat). Wśród specjalnych atrakcji Nocy Robotów można było podziwiać pokazy taneczne w wykonaniu Robo Dance połączone z nauką tańca robotycznego, porozmawiać z Robotem Lemo, wejść na dmuchaną ściankę wspinaczkową... W Robo Sklepie można było zakupić pamiątkowe gadżety z logo Noc Robotów: T-shirty, czapki, kubki. Wielkim powodzeniem cieszyły się warsztaty robotyczne, podczas których przy pomocy zestawów LEGO MINDSTORMS dzieci mogły budować i samodzielnie programować roboty wyposażone w jednostkę sterującą i różnego rodzaju czujniki. Ponieważ Noc Robotów nie odbywa się każdego roku, warto śledzić informacje na [www.piap.pl](http://www.piap.pl) oraz [www.nocrobotow.pl](http://www.nocrobotow.pl).

**Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej Lasów Miejskich-Warszawa w Powsiniu**

Las Kabacki przy Parku Kultury Powsin, ul. Rydzowa 1a, e-mail: [edukacja@lasymiejskie.waw.pl](mailto:edukacja@lasymiejskie.waw.pl), [www.cepl.waw.pl](http://www.cepl.waw.pl)

W kwietniu Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej usytuowane przy zabytkowej leśniczówce na terenie Lasu Kabackiego im. Stefana Starzyńskiego otworzyło swoje bramy. Dla kogo? Dla wszystkich! Centrum dysponuje bogatym zapleczem dydaktycznym. Na jego terenie rozlokowane są tablice informacyjno-dydaktyczne o przyrodzie lasów. Podczas warsztatów uczestnicy mogą korzystać z tablic interaktywnych, mikroskopów, gier i modeli, a w terenie z lornetek, lup, łapaczek do owadów oraz mikroskopów terenowych. W pogodne dni można skorzystać z wypożyczalni koców i przyrodniczych gier edukacyjnych. Nie obowiązują zapisy. Warto przyjść całą rodziną, usiąść i posłuchać „co w trawie piszczy i co w lesie śpiewa”. Obiekt jest pełni przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. W wybrane soboty Centrum zaprasza na cykliczne zajęcia dla rodzin z dziećmi w wieku od 6-12 lat. – „Las dla rodziny” to warsztaty poświęcone mieszkańcom warszawskich lasów. Zajęcia odbywać się będą w soboty w godz. 10.00-11.30. – „Las dla zmysłów” to zajęcia artystyczne, podczas których inspiracją dla uczestników będzie otaczający las. W programie warsztaty muzyczne, malarskie, rzeźbiarskie, fotograficzne, florystyczne. Zajęcia odbywać się będą w godz. 10.00-14.30. Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny. Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja: [www.cepl.waw.pl](http://www.cepl.waw.pl). Decyduje kolejność zgłoszeń. Zapisy uruchamiane są 24. dnia każdego miesiąca poprzedzającego miesiąc, w którym przeprowadzane będą dane zajęcia. Informacje pod nr tel. 668 522 938.

**Wiosenna oferta dla szkół podstawowych**

Lasy Miejskie – Warszawa od marca do czerwca realizują zajęcia dla uczniów warszawskich szkół (grupy do 30 osób). Od poniedziałku do czwartku odbywają się zajęcia stacjonarne w CEPL oraz terenowe w Lesie Kabackim, w piątki warsztaty odbywają się w innych kompleksach leśnych.

Twój junior wraz z klasą może uczestniczyć w zajęciach przyrodniczych, np.:

- „Warstwowa budowa lasu – windą przez las” (klasy I-III),
- „Wiosna w lesie” (klasy I-III),
- „Jak żyje drzewo” (klasy I-VI),
- „Ptaki – śpiewające zwierzęta” (klasy IV-VI).

Zapisy wyłącznie online: [www.cepl.waw.pl](http://www.cepl.waw.pl). Informacje pod nr tel. 668 522 938.

### Festiwal Nauki

Sekretariat Festiwalu Nauki: Uniwersytet Warszawski, ul. Żwirki i Wigury 93, tel. 22 554 08 05  
[www.festiwalnauki.edu.pl](http://www.festiwalnauki.edu.pl)

To święto nauki organizowane jest w Warszawie od 1997 r., zwykle we wrześniu (XX Festiwal Nauki, 24 września – 2 października 2016 r.). Jego animatorami są Wydział Fizyki UW, Instytut Biochemii i Biofizyki PAN oraz Wydział Fizyki Politechniki Warszawskiej, a oficjalnym reprezentantem pozostaje od początku Uniwersytet Warszawski. Informacje i program są dostępne na stronie [www.festiwalnauki.edu.pl](http://www.festiwalnauki.edu.pl).

Festiwal Nauki to ok. 10 dni, w trakcie których odbywa się około 500 imprez przygotowanych przez ponad 100 placówek naukowych i edukacyjnych stolicy. Hasło Festiwalu to: „Brak inwestycji w naukę to inwestycja w ignorancję”. Główne placówki akademickie w Warszawie przygotowują panele naukowe, seminaria, pokazy, wykłady, warsztaty. Zaplanowane są lekcje festiwalowe (dla szkół, więc twoje dziecko może się tam wybrać z klasą), wieczór z nauką, kluby naukowe, piknik geologiczny. Prezentowane są filmy i wystawy. W ramach Festiwalu możesz wybrać się ze swoim małym naukowcem na Festiwal Nauki Małego Człowieka. To trwające przez cały weekend interaktywne zajęcia i warsztaty z matematyki, biologii, nauki o ziemi dla całej rodziny. Organizatorzy zapraszają dzieci od lat 3 do 13. Będziecie mogli odbyć spacer po Marsie – widz wcieli się w postać chodzącą po Czerwonej Planecie i decyduje, gdzie chce się udać i co zobaczyć, wykonać samodzielnie iluzje optyczne lub barwne i wybuchowe pokazy chemiczne, wziąć udział w testach smakowych i zapachowych. Bogaty program Festiwalu został skierowany do wszystkich grup wiekowych. Wstęp na Festiwal Nauki jest zazwyczaj bezpłatny, jednak na wybrane spotkania warto zarezerwować miejsce.

### Piknik Naukowy

Więcej informacji: [www.pikniknaukowy.pl](http://www.pikniknaukowy.pl)

Co roku, zazwyczaj pod koniec maja lub na początku czerwca, możemy się wybrać na Piknik Naukowy organizowany przez Polskie Radio i Centrum Nauki Kopernik. To ogromna plenerowa impreza popularyzująca naukę. Za każdym razem przyciąga tłumy zwiedzających w każdym wieku, bo w sposób niezwykle atrakcyjny i przystępny przybliży naukowe zagadnienia z wielu dziedzin – nauk ścisłych, przyrodniczych, społecznych i humanistycznych. Instytucje naukowe, uczelnie, instytuty badawcze, muzea i instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe prezentują tu swoje osiągnięcia oraz odślaniają kulisę codziennej pracy. Można dotykać, doświadczać, patrzeć, pytać i aktywnie odkrywać tajemnice świata. Każdy Piknik ma swoje hasło przewodnie, np. „Wielki Mikroświat”, „Wolność”, „Energia”, „Czas”. Temat wiodący 20. Pikniku Naukowego (7 maja 2016 r.) to „Zdrowie”. Od 2013 r. Piknik odbywa się na Stadionie Narodowym. Wstęp wolny. W ramach pikniku można też bezpłatnie zwiedzić część Stadionu Narodowego.

### Ekonomiczny Uniwersytet Dzieciocy, [www.uniwersytet-dzieciocy.pl](http://www.uniwersytet-dzieciocy.pl)

Informacje: Ekonomiczny Uniwersytet Dzieciocy – Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, al. Niepodległości 162, tel. 22 564 97 25.

Ekonomia dla juniora? Oczywiście! W Szkole Głównej Handlowej działa Ekonomiczny Uniwersytet Dzieciocy. To ogólnopolski projekt edukacyjny zainicjowany przez Fundację Promocji i Akredytacji Kierunków Ekonomicznych oraz Szkołę Główną Handlową w Warszawie. Celem projektu jest popularyzacja wiedzy i budowanie świadomości ekonomicznej wśród dzieci już od najmłodszych lat. Oferta edukacyjna EUD skierowana jest do uczniów klas piątych i szóstych szkół podstawowych (dzieci od 11. do 13. roku życia). Mali ekonomiści zapoznają się m.in. ze znaczeniem podatków, dowiedzą się, jak działają banki, czym są marketing i strategie rynkowe, jak zorganizować własny projekt. Zajęcia prowadzą nauczyciele uczelni wyższych oraz eksperci. Warsztaty odbywają się w Szkole Głównej Handlowej i są bezpłatne. Program obejmuje również spotkania z rodzicami z zakresu wychowania i kształtowania postaw u dzieci. Rejestracja na zajęcia EUD odbywa się wyłącznie przez internet. Zapisy na semestr zimowy odbywają się w wyznaczonych dniach września, na semestr letni – w wyznaczonych dniach stycznia bądź lutego. Szczegółowe informacje o terminach zapisów publikowane są w aktualnościach EUD. Chcąc zgłosić dziecko do uczestnictwa w EUD, należy wypełnić formularz rejestracyjny dostępny na stronie internetowej [www.uniwersytet-dzieciocy.pl](http://www.uniwersytet-dzieciocy.pl).

### Uniwersytet Dzieci

ul. Wiśniowa 36 lok. 2, tel. 666 852 797 (poniedziałek-czwartek 10.00-16.00, piątek 9.00-13.00),  
[www.uniwersytetdzieci.pl](http://www.uniwersytetdzieci.pl)

Twój junior nie przestaje zadawać dociekliwych pytań z biologii, chemii czy fizyki? Interesuje go literatura i historia? Lekcje w szkole mu nie wystarczają? Zapisz go na Uniwersytet Dzieci, który powstał, aby rozwijać twórczy i intelektualny potencjał dzieci i przez kontakt z nauką i kulturą pomóc im odnaleźć pasje oraz zrozumieć świat, w którym żyją. Nauka na Uniwersytecie Dzieci odbywa się na czterech kierunkach, których program jest dostosowany do wieku i poziomu wiedzy dzieci.

#### „Odkrywanie” – dwuletni program dla dzieci w wieku 6-7 lat

Zajęcia (przyrodnicze, humanistyczne, społeczne, politechniczne) mają na celu pokazanie dzieciom bogactwa otaczającego świata poprzez samodzielne działanie. Warsztaty pozwalają odpowiedzieć na najczęściej zadawane w tym wieku pytanie: „co to jest?”.

#### „Inspiracje” – dwuletni program dla dzieci w wieku 8-9 lat

Zajęcia prowadzone są tak, aby pokazać dzieciom różnorodność świata i przedstawić jak najwięcej dziedzin wiedzy w oparciu o klasyczny podział nauk. Kierunek ma na celu zainspirować dzieci do poszukiwań naukowych oraz rozwijania własnych pasji i dać odpowiedź na pytanie: „jak?”.

#### „Tematy” – dwuletni program dla dzieci w wieku 10-11 lat

Problematyka zajęć podporządkowana jest czterem ważnym dla współczesnego świata zagadnieniom, wybranym na dany rok akademicki (np: ekologia, zdrowie, cywilizacja, świat współczesny). Celem zajęć jest nauczenie dzieci problemowego podejścia do opracowywanych zagadnień oraz wykształcenie w nich umiejętności korzystania z wiedzy. Tematy mają pomóc dzieciom zrozumieć i znaleźć odpowiedź na pytanie: „dlaczego?”.

#### „Mistrz i uczeń” – dwuletni program dla dzieci w wieku 12-14 lat

To program dla tych, którzy chcą pogłębiać swoją wiedzę w wybranej dziedzinie (np. specjalizacja przyrodniczo-medyczna, specjalizacja matematyczno-techniczna, specjalizacja humanistyczno-społeczna). Zajęcia mają na celu przekazanie specjalistycznej akademickiej wiedzy na poziomie dostosowanym do wieku dzieci oraz spotkania z autorytetami ze świata nauki i życia publicznego. Rekrutacja na Uniwersytet Dzieci prowadzona jest od czerwca (na kolejny rok szkolny) do wyczerpania miejsc lub ogłoszenia zamknięcia rekrutacji. Zajęcia odbywają się średnio co dwa tygodnie, zwykle w soboty. Rodzice zgłaszają dziecko wypełniając internetowy formularz zapisu i uiszczają opłatę. Opłata za cały rok wynosi od 490 do 650 zł w zależności od programu.

### Zajęcia dla rodziców

Uzupełnieniem programu edukacyjnego są cykliczne spotkania i warsztaty, które pomagają sprostać trudnej roli rodzica. Zajęcia dla rodziców odbywają się zwykle w godzinach, w których trwają wykłady dla dzieci. W zależności od tematu, spotkania prowadzą psychologowie, trenerzy rozwoju i pedagodzy. Zajęcia są bezpłatne i mają otwarty charakter.

### Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Autor programu: **Ośrodek Rozwoju Edukacji**, Aleje Ujazdowskie 28, tel. 22 345 37 00, [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” to program spotkań dla każdego, kto szuka sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi lub wychowanekami. Jego głównym celem jest wspieranie rodziców i wychowawców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą. Nauka umiejętności lepszego porozumiewania się, refleksja nad własną postawą wychowawczą, wymiana doświadczeń, to małe kroki ku głębszej relacji, dającej zadowolenie, poczucie wzajemnej bliskości. To także nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku. Główne motto Szkoły dla Rodziców i Wychowawców brzmi: „Wychowywać to kochać i wymagać”.

Program w dużej części bazuje na cyklu książek A. Faber i E. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością”, „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci.

Twoja droga do szczęśliwej rodziny”, „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”, „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały” (Wydawnictwo Media Rodzina). Szkoła dla Rodziców i Wychowawców uczy nie tyle „metod” co budowania relacji w duchu podmiotowości i dialogu. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców jest programem adresowanym do dorosłych. Realizowany jest w formie warsztatów w grupach 12-15 osobowych w cyklu dziesięciu spotkań (40 godzin dydaktycznych). Warto zapoznać się z programem i włączyć w jego realizację. Ogólnopolski koordynator projektu: Joanna Sakowska: [asiasakowska@wp.pl](mailto:asiasakowska@wp.pl), tel. 888 423 743; koordynator projektu z ramienia Ośrodka Rozwoju Edukacji: Maria Talar: [maria.talar@ore.edu.pl](mailto:maria.talar@ore.edu.pl), tel. 22 570 83 15, 787 661 889 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00).

## Sport i rekreacja

Miłośnicy sportu znajdują w Warszawie wiele możliwości wspólnego aktywnego wypoczynku. Czas z rodziną można spędzić korzystając ze ścieżek rowerowych, ścieżek biegowych, parków, boisk, basenów, lodowisk czy wrotkowskich. Także oferta zajęć pozalekcyjnych jest bardzo bogata. Całą rodziną można też uczestniczyć w wielu ciekawych imprezach sportowych – biegach, turniejach, piknikach. Wspólne rodzinne aktywności są bezcenne. Zbliżają do siebie członków rodziny, dają chwilę wytchnienia i radości w codziennym zabieganiu. Wspólny wypad na rower, rolki, łyżwy czy basen jest również doskonałą inwestycją w zdrowie rodziny – i to fizyczne, i emocjonalne.

### Pływanie

Warszawskie pływalnie proponują rodzinom wiele atrakcji, np. kursy pływania dla dzieci, zjeżdżalnie, rury, sztuczne rzeki. Najlepiej – jeśli jest taka możliwość – wykupić bilet rodzinny. Na kurs pływania można zapisać już przedszkolaka, jednak najpopularniejsze są kursy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w odpowiednio dobranej grupie wiekowej i trwają godzinę. W zależności od programu również rodzic może aktywnie uczestniczyć w zajęciach, zamiast wypatrywać dziecka z ławeczki.

### PŁYWALNIE

#### BEMOWO

**OSiR Bemowo – Pływalnia Pingwin**  
ul. Ofawska 3a, tel. 22 861 56 90 w. 114  
[www.osirbemowo.pl](http://www.osirbemowo.pl)

**Wojskowa Akademia Techniczna**  
ul. Kartezjusza 1, tel. 261 839 466, 261 837 440  
[www.wat.edu.pl](http://www.wat.edu.pl)

#### BIAŁOŁĘKA

**Białołęcki Ośrodek Sportu**  
ul. Światowida 56, tel. 22 676 50 72 w. 101  
[www.bos.waw.pl](http://www.bos.waw.pl)

#### BIELANY

**Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego**  
ul. Marymoncka 34, tel. 22 834 04 31  
[www.awf.edu.pl](http://www.awf.edu.pl)

**Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany**  
• ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80  
• ul. S. B. Lindego 20, tel. 22 835 00 09  
[www.crs-bielany.waw.pl](http://www.crs-bielany.waw.pl)

#### MOKOTÓW

**Sinnet Club**  
ul. Gołkowska 2, tel. 22 550 34 00 (01)  
[www.sinnet.pl](http://www.sinnet.pl)

**SP nr 307 im. Jana III Sobieskiego**  
ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 42 61  
[www.sp307wawa.edupage.org](http://www.sp307wawa.edupage.org)

**Szkoła Pływania Pływaczek Zespół Szkół nr 39**  
ul. Bełska 1/3, tel. 506 499 207  
[www.plywaczek.com.pl](http://www.plywaczek.com.pl)

**Warszawianka Wodny Park**  
ul. D. Merliniego 4, tel. 22 854 01 30  
[www.wodnypark.com.pl](http://www.wodnypark.com.pl)

#### OCHOTA

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7**  
ul. Geodetów 1, tel. 22 822 66 07  
[www.mosochota.waw.pl](http://www.mosochota.waw.pl)

#### OSiR Ochota

• **Pływalnia kryta**  
ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88  
• **Pływalnia odkryta**  
ul. Usypiskowa 18, tel. 508 293 706  
[www.osir-ochota.home.pl](http://www.osir-ochota.home.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

**Baseny Kora**  
ul. Wał Miedzeszyński 345  
tel. 600 977 719 (tylko w sezonie letnim)  
[www.basenykora.kluby.com.pl](http://www.basenykora.kluby.com.pl)

#### Baseny Wał Miedzeszyński 407

ul. Wał Miedzeszyński 407  
tel. 22 617 75 55 (tylko w sezonie letnim)  
[www.baseny.walmiedzeszynski407.pl](http://www.baseny.walmiedzeszynski407.pl)

#### OSiR Praga Południe

• **Pływalnia kryta Wodnik**  
ul. gen. R. Abrahama 10 (wejście od ul. Bora-Komorowskiego)  
tel. 22 673 82 00, w. 101  
• **Pływalnia kryta Szuwarek**  
ul. Kwatery Głównej 13  
tel. 22 879 77 51 w. 102  
[www.osir.waw.pl](http://www.osir.waw.pl)

#### PRAGA PÓŁNOC

**DOSiR Praga Północ**  
**Pływalnia Prawy Brzeg**  
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 81 38  
[www.dosir.waw.pl](http://www.dosir.waw.pl)

**Stożeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**  
**Ośrodek Namysłowska**  
ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

#### REMBERTÓW

**Akademicki Ośrodek Sportu AON**  
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103  
tel. 261 813 262, [www.aon.edu.pl](http://www.aon.edu.pl)

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**OSiR Śródmieście**  
ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34 w. 110  
[www.osir-polna.pl](http://www.osir-polna.pl)

**Pałac Młodzieży, Pałac Kultury i Nauki**  
pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, 506 435 901  
[www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

**Stożeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**  
• **Ośrodek Inflancka**– Pływalnia kryta i odkryta  
ul. Inflancka 8, tel. 22 827 65 89

• **Ośrodek Polonia**  
ul. Konwiktorska 6, tel. 22 635 03 02  
• **Ośrodek Rozbrat-Jutrzenka**  
ul. Rozbrat 26, tel. 22 598 94 00  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

#### TARGÓWEK

**Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych Muszelka**  
ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68  
[www.basen-muszelka.pl](http://www.basen-muszelka.pl)

#### OSiR Targówek

**Pływalnia Polonez**  
ul. Łabiszowska 20, tel. 22 462 65 86  
[www.osirtargowek.waw.pl](http://www.osirtargowek.waw.pl)

#### URSUS

**OSiR Ursus**  
• **Pływalnia Skalar**  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 3  
tel. 22 250 19 01  
• **Pływalnia Albatros**  
ul. Orłąt Lwowskich 1  
tel. 22 817 51 94  
[www.osirusus.pl](http://www.osirusus.pl)

#### URSYNÓW

**Body Shape**  
al. Komisji Edukacji Narodowej 11  
tel. 22 446 97 39  
[www.bodyshape.waw.pl](http://www.bodyshape.waw.pl)

#### Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji

• **Pływalnia Aqua Relaks**  
ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71  
[www.ucsir.pl](http://www.ucsir.pl)  
• **Pływalnia Hirszfelda**  
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36  
• **Pływalnia Koncertowa**  
ul. Koncertowa 4, tel. 22 644 48 82  
[www.ucsir.pl](http://www.ucsir.pl)

**Centrum Rekreacji i Rehabilitacji Le Soleil**  
ul. Na Uboczu 18, tel. 22 649 00 87  
[www.lesoleil.pl](http://www.lesoleil.pl)

#### Obiekty Sportowe SGGW

ul. J. Ciszewskiego 10, tel. 22 593 12 81 (83)  
[www.obiektysportowe.sggw.pl](http://www.obiektysportowe.sggw.pl)

#### Park Kultury w Powsinie

**Pływalnia odkryta** (czynna w sezonie letnim)  
ul. Maślaków 1, tel. 22 649 45 75  
[www.parkpowsin.pl](http://www.parkpowsin.pl)

**WAWER****OSiR Wawer – Pływalnia Anin**

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93  
[www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

**WESOŁA****Aqua Park Wesolandia**

ul. Wspólna 4  
 tel. 22 773 91 91, 22 773 92 29  
[www.wesolandia.pl](http://www.wesolandia.pl)

**WILANÓW****Centrum Sportu Wilanów**

ul. Gubinowska 28/30, tel. 539 572 419  
[www.centrum sportuwilanow.pl](http://www.centrum sportuwilanow.pl)

**Obiekt Sportowy Dzielnicy Wilanów przy Zespole Szkół nr 79**

ul. Wiertnicza 26  
 tel. 22 885 00 60, 22 885 01 09 w. 108  
[www.basen.wilanow.pl](http://www.basen.wilanow.pl)

**WŁOCHY****OSiR Włochy**

ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40 w. 106  
[www.osirwlochy.waw.pl](http://www.osirwlochy.waw.pl)

**WOLA****OSiR Wola**

• **Pływalnia Delfin**  
 ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65

• **Pływalnia Foka**

ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90

• **Pływalnia Nowa Fala**

ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25  
[www.osir-wola.pl](http://www.osir-wola.pl)

**Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**• **Ośrodek Grzybowska**

ul. Grzybowska 35  
 tel. 22 620 50 28

• **Park Wodny Moczydło**

ul. Górczewska 69/73  
 tel. 22 836 19 34

[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 2**

al. Jana Pawła II 69  
 tel. 22 838 70 22, 22 838 04 61  
[www.zssam2.waw.pl](http://www.zssam2.waw.pl)

**ŻOLIBORZ****OSiR Żoliborz**

ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00  
[www.osir-zoliborz.waw.pl](http://www.osir-zoliborz.waw.pl)

**Multico Wellness & spa**

ul. Bitwy pod Rokitną 1, tel. 22 869 96 31  
[www.multicofitness.pl](http://www.multicofitness.pl)

**Lodowiska i wrotkowska**

Na warszawskich lodowiskach i ślizgawkach możesz jeździć na łyżwach razem ze swoim dzieckiem. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą skorzystać z kursów i pomocy instruktorów, jeżeli pierwsze „kroki” na lodzie są dość chybliwie. Przy większości lodowisk istnieje możliwość wypożyczenia łyżew. Cena biletu wstępu nie przekracza 10 zł, a na część lodowisk wstęp jest bezpłatny. Lodowiska są czynne zazwyczaj od listopada do marca, za wyjątkiem lodowiska „Torwar”, które jest całoroczne.

• **Lodowisko Torwar II**

ul. Łazienkowska 6a, automat informacyjny 22 625 53 06, [www.torwar.pl](http://www.torwar.pl)  
 Z ogólnodostępnej, krytej ślizgawki można skorzystać we wtorek i czwartek 20.00-21.30, w sobotę 18.30-20.00, w niedzielę 11.00-12.30 i 18.30-20.00.

• **Hokej**

Uczniowski Hokejowy Klub Sportowy MAZOWSZE prowadzi szkołę hokejową dla dzieci w wieku 3-12 lat. Zapisać się mogą zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. Zajęcia są prowadzone od września do maja na lodowisku Torwar II. Podczas treningów dzieci uczą się jazdy na łyżwach, a także podstawowych elementów gry w hokeja. Więcej informacji na stronie internetowej [www.uhksmazowsze.pl](http://www.uhksmazowsze.pl). Kontakt: [info@uhksmazowsze.pl](mailto:info@uhksmazowsze.pl)

**LODOWISKA SEZONOWE****BEMOWO**

**OSiR Bemowo – Lodowisko pod namiotem**  
 ul. Obrońców Tobruku 40, tel. 22 533 78 18  
[www.bemowo.waw.pl](http://www.bemowo.waw.pl)

**BIĄŁOŁĘKA**

**Białolecki Ośrodek Sportu – Lodowisko odkryte**  
 ul. Strumykowa 21, tel. 22 676 67 49 w. 101  
[www.bos.waw.pl](http://www.bos.waw.pl)

**MOKOTÓW****Ośrodek Łyżwiarsko-Rolkarski Stegny – Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**

ul. Inspektowa 1, tel. 22 842 27 68  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**OCHOTA****OSiR Ochota – Lodowisko zadaszone**

ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88  
[www.osir-ochota.home.pl](http://www.osir-ochota.home.pl)

**PRAGA POŁUDNIE****Śniegowisko przy Zespole Szkół nr 37 – Lodowisko zadaszone**

al. Stanów Zjednoczonych 24  
 tel. 22 617 77 60  
[www.zs37.waw.pl](http://www.zs37.waw.pl)

**Lodowisko na Stadionie Narodowym**

al. ks. J. Poniatowskiego 1, tel. 22 295 90 00  
[www.pgenarodowy.pl](http://www.pgenarodowy.pl)

**PRAGA PÓŁNOC****Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Ośrodek Namysłowska – Lodowisko zadaszone**

ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE****Arena PKiN – Lodowisko odkryte**

Przed Pałacem Kultury (od ul. Świętokrzyskiej)  
 tel. 22 656 76 00  
[www.pkin.pl](http://www.pkin.pl)

**Lodowisko odkryte**

Rynek Starego Miasta

**TARGÓWEK****OSiR Targówek – Lodowisko pod namiotem**

ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 463 84 31  
[www.osirtargowek.waw.pl](http://www.osirtargowek.waw.pl)

**URSUS****Szkoła Podstawowa nr 11 – Lodowisko odkryte**

ul. M. Keniga 20, tel. 22 478 60 73  
[www.ursus.warszawa.pl](http://www.ursus.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 14****– Lodowisko odkryte**

ul. gen. K. Sosnkowskiego 10, tel. 22 662 64 05  
[www.ursus.warszawa.pl](http://www.ursus.warszawa.pl)

**URSYNÓW****Figlowisko – Lodowisko sezonowe**

al. Komisji Edukacji Narodowej 100  
 tel. 504 245 910  
[www.figlowisko.pl](http://www.figlowisko.pl)

**WAWER****OSiR Wawer – Lodowisko zadaszone**

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 70 99  
[www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

**WILANÓW****Zespół Szkół nr 2 – Lodowisko zadaszone**

ul. Gubinowska 28/30  
[www.lodowisko.waw.pl](http://www.lodowisko.waw.pl)

**WOLA****Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA Ośrodek Moczydło – Lodowisko zadaszone**

ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**Wola Park – Lodowisko sezonowe**

ul. Górczewska 124  
 tel. 22 533 40 00  
[www.wolapark.pl](http://www.wolapark.pl)

**ŻOLIBORZ****Lodowisko odkryte**

ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00  
[www.osir-zoliborz.waw.pl](http://www.osir-zoliborz.waw.pl)

**WROTKI, ROLKI****Skatepark „Jutrzenka”. Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**

ul. Rozbrat 5, tel. 22 598 94 00, 22 629 25 47, [www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)  
 Kursy już dla dzieci od lat 5. Można też poszaleć z całą rodziną.

**Ośrodek Łyżwiarsko-Rolkarski „Stegny”. Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**

ul. Inspektowa 1, tel. 22 842 27 68, [www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**Skatepark – OSiR Wawer**

ul. V Poprzeczna 22, tel. 785 990 093, [www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

## NARTY

**Całoroczny stok narciarski „Górka Szczęśliwicka”. Ośrodek Szczęśliwice Stołecznego Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**

ul. Drowska 22, tel. 22 622 69 61, [www.aktywnawarszawa.waw.pl](http://www.aktywnawarszawa.waw.pl)  
Możliwość nauki jazdy na nartach – zajęcia indywidualne i grupowe.

**Na rower!**

Warszawa ma 464 km dróg rowerowych. Liczba ta rośnie coraz szybciej, a nowe odcinki dróg rowerowych łączą już istniejące w spójną sieć. Niezależnie od budowy nowej infrastruktury również starsze drogi rowerowe są dostosowywane do obecnie obowiązujących standardów. Na lokalnych ulicach ruchu samochodowy jest uspokajany, by można się było po nich bezpiecznie poruszać rowerem.

Do dyspozycji rowerzystów jest ponad 600 parkingów rowerowych mogących pomieścić ponad 5000 jednośladów; kilkadziesiąt parkingów działa w systemie B+R przy stacjach metra i SKM oraz na pętach autobusowych i tramwajowych. Ponadto dostępnych jest ponad 7000 publicznych stojaków rowerowych zgromadzonych w ponad 1300 lokalizacjach. W razie awarii roweru nie zawsze mamy przy sobie potrzebne narzędzia. Co wtedy robić? Możemy skorzystać z samoobsługowej stacji napraw rowerów. W Warszawie dostępnych jest 49 takich stacji. Wszystkie są wyposażone w standardowy zestaw narzędzi, a korzystanie z nich jest bezpłatne. Ich wykaz znajdziesz na stronie [www.rowery.um.warszawa.pl](http://www.rowery.um.warszawa.pl). Na stronie ZTM [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl) w zakładce mapy i schematy znajduje się interaktywna mapa parkingów rowerowych B+R.

Jeśli nie dysponujesz własnym jednośladem, a chciałbyś wraz z juniorem wybrać się na przejażdżkę rowerową możesz skorzystać z wypożyczalni miejskich rowerów dostępnych dla każdego. Sieć Veturilo w okresie od 1 marca do 30 listopada oferuje do dyspozycji warszawiaków prawie 3000 rowerów rozlokowanych w 196 stacjach. Aby skorzystać z wypożyczalni należy zarejestrować się na stronie [www.veturilo.waw.pl](http://www.veturilo.waw.pl) i wpłacić opłatę początkową 10 zł. Aby wypożyczyć rower, należy podać w terminalu numer telefonu i PIN lub po prostu przyłożyć do niego kartę miejską. Pierwsze 20 minut jazdy jest za darmo, zaś przejazd krótszy niż godzina kosztuje złotówkę. Druga godzina jazdy kosztuje 3 zł, trzecia 5 zł, a każda kolejna 7 zł. Więcej informacji na stronie [www.rowery.um.warszawa.pl](http://www.rowery.um.warszawa.pl).

Aby nie obawiać się o rower, pamiętaj by go przypiąć do stojaka, a przy braku stojaka – innego solidnego elementu, najlepiej zapięciem sztywnym, tzw. u-lockiem (nazwa pochodzi od kształtu pałaka tej kłódki).

Oprócz rozwoju infrastruktury organizowane są liczne akcje promujące ruch rowerowy – bezpłatne wypożyczanie rowerów podczas dnia bez samochodu, bezpłatne znakowanie rowerów podczas akcji „nie daj szansy złodziejowi”. Coraz więcej pikników, zawodów sportowych i wycieczek rowerowych organizują dzielnice – informacji szukaj na stronach urzędów dzielnic.

A może weźmiesz udział w Warszawskiej Masie Krytycznej? To organizowana na zasadzie wolontariatu akcja mająca na celu zjednoczenie wszystkich, którym zależy na poprawie sytuacji warszawskich rowerzystów. Masa wyrusza w każdy ostatni piątek miesiąca o godzinie 18.00 z Placu Zamkowego, niezależnie od pogody. Jadą w niej tysiące rowerzystów, często całymi rodzinami.

„Rowerowy Maj” to kampania adresowana do szkół podstawowych, promująca zdrowy tryb życia, zrównoważoną mobilność i popularyzująca rower jako środek transportu. Jej inicjatorem jest Miasto Gdańsk. Zasady są bardzo proste: każdy uczeń, który przyjedzie do szkoły na rowerze, otrzyma dwie naklejki. Jedną z nich przykleja do swojego specjalnego dzienniczka rowerowego, a drugą na klasowy plakat „Rowerowego Maja”. Liczą się także inne środki transportu na kółkach, a bez silnika, np. hulajnogi lub rolki. Formuła kampanii przewiduje nagrody dla trzech najlepszych szkół w Warszawie: m.in. budowę zadaszonego parkingu rowerowego, mobilne miasteczko ruchu drogowego czy rowery. Najlepsze klasy otrzymają wejściówki do instytucji kultury, sportu lub nauki, a uczniowie – akcesoria rowerowe. Zabawa trwać będzie cały miesiąc: od 4 do 31 maja.

**Najważniejsze trasy rowerowe Warszawy**• **Szlak Wisły (niebieski) – Nadwiślańska Ścieżka Rowerowa** – ok. 37 km

Trasa rozpoczyna się w Puszczy Kampinoskiej, biegnie wzdłuż Wisły koło Lasku Bielańskiego i Kępy Potockiej. Za Klubem Sportowym Spójnia powstała szeroka ścieżka przez lasy łęgowe. Dalej wyznaczono wygodną promenadę wzdłuż bulwarów aż do Portu Czerniakowskiego. Rowerzyści mogą kontynuować jazdę ul. Czerniakowską, Witosą i Sobieskiego do Wilanowa. Stąd wygodna trasa wiedzie wzdłuż ul. Przyczółkowej do Powsina. Do potrzeb rowerzystów dostosowany jest również wał wiślany na Siekierkach i Zawadach – wyznaczono na nim gruntową ścieżkę w widoku nad rzeką.

• **Szlak Wisły (żółty) – prawobrzeżny**, 18 km

Gruntowa ścieżka wiedzie od mostu Grota-Roweckiego do mostu Łazienkowskiego nad brzegiem Wisły. Drogę rowerową wyznaczono również na Wale Miedzeszyńskim.

• **Szlak Obwodowy (zielony)**, 21,4 km

Łączy pl. Na Rozdrożu i Łazienki z Lasem Bielańskim, wiedzie wzdłuż dróg rowerowych na Polu Mokotowskim, Banacha, al. Prymasa Tysiąclecia, ul. Maczka i Podleśnej.

• **Podkarpowa Ścieżka Rowerowa (czarny)** – 5 km

Szlak łączący Agrykołę z Podzamczem. Wiedzie przez Centralny Park Kultury, Powiśle, Mariensztat i u podnóża Starego i Nowego Miasta. Kończy się nieopodal mostu Gdańskiego.

• **Bemowo** – 14 km

Osią sieci ścieżek na Bemowie jest trasa wzdłuż ul. Górczewskiej i Powstańców Śląskich, a także ścieżka wzdłuż ul. Radiowej w stronę Kampinoskiego Parku Narodowego. Trasa rekreacyjna jest również wyznaczona w Forcie Bema.

• **Białołęka** – 23 km

Jedną z ciekawszych tras jest 7-kilometrowy szlak biegnący przez zagajniki i pola wzdłuż Kanału Żerańskiego, od Marywilskiej w stronę Zalewu Zegrzyńskiego. Ścieżki wiodą również wzdłuż Modlińskiej, Trasy Mostu Skłodowskiej-Curie i głównych ulic Tarchomina i Nowodworów.

• **Bielany** – 38 km

Dzielnica posiada gęstą sieć dróg rowerowych wyznaczonych wzdłuż głównych ulic: Marymonckiej, Kasprzowicza, Broniewskiego, Kochanowskiego, Maczka, Conrada i Perzyńskiego. Jazdę rekreacyjną umożliwia Szlak Nadwiślański oraz ścieżki Lasu Bielańskiego i Młocińskiego.

• **Ochota** – 12 km

Przez dzielnicę można przejechać rowerem wzdłuż ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r., Banacha i przez Pole Mokotowskie. Ścieżki wiodą też wzdłuż ul. Grójeckiej, Szczęśliwickiej i Al. Jerozolimskich.

• **Praga Południe** – 25 km

Najważniejsze trasy wiodą wzdłuż Trasy Siekierkowskiej i Wału Miedzeszyńskiego. Drogi rowerowe istnieją również na głównych ulicach Goławia oraz wzdłuż ul. Ostrobramskiej i Szaserów.

• **Praga Północ** – 10 km

Droga dla rowerów została wybudowana na ul. Jagiellońskiej i al. Solidarności. Rekreacyjny szlak wiedzie również nad brzegiem Wisły.

• **Śródmieście** – 30 km

Wygodna asfaltowa droga rowerowa biegnie wzdłuż Al. Ujazdowskich. Śródmieście można też przemierzyć Szlakiem Nadwiślańskim i Podkarpowym. Przybywa również pasów rowerowych na jezdni – na ul. E. Plater, Tamce, Spacerowej czy Międzyparkowej.

• **Targówek** – 28 km

Drogi rowerowe będą przy głównych arteriach Bródna. Wyznaczono również ścieżki po obu stronach Trasy Toruńskiej. Dojazd rowerem do centrum zapewnia droga rowerowa na ul. Radzywińskiej. Rowerzyści mogą również jeździć po ścieżkach wzdłuż Kanału Bródnowskiego.

- **Ursus** – 13 km

Przez dzielnicę biegną trasy rowerowe wzdłuż ul. Nowolazurowej i Trasy S2. Sieć dróg rowerowych jest również na osiedlu Niedźwiadek.

- **Ursynów** – 36 km

Drogi rowerowe biegą wzdłuż większości głównych arterii komunikacyjnych Ursynowa. Najdłuższa trasa rowerowa (4,7 km) prowadzi al. Komisji Edukacji Narodowej. Równoległe do niej biegnie ścieżka wzdłuż ul. Rosoła i Pileckiego. Poprzecznie do nich zostały wyznaczone trasy wzdłuż ul. Wąwozowej, Jeżewskiego, Przy Bażantarni, Belgradzkiej i Ciszewskiego. Rowerzyści mogą się też poruszać po wybranych ścieżkach Lasu Kabackiego.

- **Wawer** – 22 km

Wawer dysponuje rozległymi lasami, które najlepiej odwiedzić na rowerze. W lesie wyznaczona jest też trasa MTB dla rowerów górskich. Trasa rozpoczyna się przy ul. T. Axentowicza w Aninie, a kończy w Aleksandrowie przy ul. Przelęczy. Prowadzi piaszczystym duktem pośród lasu i jeziorok Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

- **Wilanów** – 13 km

Najpopularniejsza trasa wiedzie wzdłuż al. Wilanowskiej do Pałacu w Wilanowie i dalej ul. Przyczółkową do Powsina. Dla potrzeb rowerzystów przystosowano również wał wiślany, stanowiący ciekawą trasę rekreacyjną. Gęsta sieć dróg rowerowych oplata nowopowstałe Miasteczko Wilanów.

- **Wola** – 17 km

Główne trasy rowerowe biegą wzdłuż Górczewskiej, al. Prymasa Tysiąclecia, Kasprzaka i al. Jana Pawła II. Ścieżki rowerowe wyznaczono również w parkach Moczydło i Szymańskiego.

- **Mosty, na których zostały wytyczone ścieżki rowerowe:**

- most Gdański;
- most Świętokrzyski;
- most Siekierkowski;
- most Marii Curie-Skłodowskiej.

#### **Pamiętaj o prawach i obowiązkach rowerzystów**

Rower, zgodnie z prawem o ruchu drogowym, musi mieć co najmniej jeden sprawny hamulec, sygnał dźwiękowy (dzwonek), światła pozycyjne: białe lub żółte z przodu, czerwone z tyłu. Światła przednie i tylne mogą być stałe lub migające. Muszą świecić na tyle mocno, by były widoczne z odległości 150 m. Ponadto wymagane jest światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt. Zaleca się również zamontowanie żółtego odblasku z przodu i żółtych odblasków w kołach. Bardzo dobrze tę funkcję pełnią opony z naklejonym fabrycznie paskiem odblaskowym. Świata należy używać od zmierzchu do świtu oraz w tunelu, a także w czasie jazdy w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza, tj. deszczu, śniegu, mgły.

Dziecko do 7 lat może być przewożone w foteliku przez osobę, która ukończyła 17 lat. Fotelik rowerowy powinien spełniać wymagania bezpieczeństwa zgodne z normą PN-EN14344 i posiadać znak jakości TUV/GS. Przy zakupie koniecznie sprawdź w instrukcji, jaka jest maksymalna nośność fotelika – bywa, że dzieci 5-letnie ważą więcej, niż wynosi maksymalny udźwig. Są trzy kategorie fotelików: A15 – dla dzieci ważących do 15 kg, do montażu z tyłu, za siedzeniem rowerzysty; A22 – dla dzieci ważących do 22 kg, do montażu z tyłu za rowerzystą; C15 – dla dzieci ważących do 15 kg, do montażu pomiędzy kierownicą a siodełkiem.

Dzieci wolno przewozić także w dostosowanych do tego celu przyczepkach, pod warunkiem, że długość roweru z przyczepką nie przekracza 4 m. Jest to rozwiązanie bezpieczne i wygodne – w przyczepie oprócz dziecka możesz przewieźć prowiant na piknik. Przyczepa również musi posiadać światła odblaskowe oraz świecące światło tylne. Wskazane jest zamocowanie do przyczepy elastycznej „anteny” z odblaskową chorągiewką, w celu zwiększenia widoczności.

Rowerzysta ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub drogi dla pieszych i rowerów. Może on

warunkowo korzystać z chodnika: gdy – jako dorosły – ma pod opieką dziecko do lat 10 kierujące rowerem; gdy na jezdni jest dopuszczona prędkość powyżej 50 km/h i nie ma wydzielonej drogi czy pasa ruchu dla rowerów; w czasie złych warunków atmosferycznych – silnych opadów deszczu, śniegu, gołedzi, mgły itp. Jednak w tych przypadkach musi ustępować miejsca pieszem. Rowerzysta zamierzający przekroczyć przejście dla pieszych powinien zejść z roweru i przeprowadzić go w poprzek jezdni. Piesi za to nie powinni korzystać z drogi dla rowerów, poza wyjątkowymi sytuacjami, np. gdy obok drogi dla rowerów nie ma chodnika lub pobocza oraz gdy na chodniku prowadzone są roboty drogowe i nie można z niego korzystać. Na drodze rowerowej pierwszeństwo ma rowerzysta i pieszy powinien ustępować mu miejsca.

Dla bezpieczeństwa zaleca się stosowanie elementów odblaskowych na ubraniu oraz kamizelki fluo-orescencyjnej z elementami odblaskowymi. Wskazane jest zakładanie kasku ochronnego. Kierując rowerem nie można korzystać z telefonu komórkowego.

W warszawskiej komunikacji miejskiej możesz przewozić rower za darmo. Nie możesz jednak utrudniać podróży innym pasażerom.

#### **Biegamy**

Bieganie staje się coraz bardziej popularne i powszechne. Warszawa daje biegaczom, małym i dużym, spore możliwości – od ścieżek biegowych, zorganizowanych, bezpłatnych zajęć z trenerem po udział w różnych biegach, na maratonie kończąc. Biegać można całą rodziną. Jeżeli dla naszego juniora jest to zbyt duży wysiłek, może jechać obok nas na rowerze.

Jeśli mieszkasz w Śródmieściu na rodzinne bieganie możesz wybrać się do Łazienek Królewskich lub Parku Agrykola. Z kolei na Mokotowie doskonałym miejscem na bieganie rekreacyjne jest Pole Mokotowskie oraz rozległe tereny nad Doliną Służewiecką. Mieszkańcy Bielania mogą odwiedzić Lasek Bielański z 2,8-kilometrową pętlą biegnącą leśnymi alejkami, Kępę Potocką lub pobliską Puszcę Kampinoską. Na Bemowie trening można przeprowadzić w parku Księcia Janusza czy na 10 km Regularnej Pętli Łosiowej. Dla biegaczy Pragi Północ odpowiedni będzie Park Praski, a Pragi Południe – Park Skaryszewski, gdzie u zbiegu ulic Waszyngtona i al. Zielenieckiej wyznaczona jest 2 km pętla prowadząca asfaltowo-trawiastymi alejkami. Mieszkańców Ochoty powinien zainteresować Park Szczyliwicki, natomiast z dzielnicy Włochy – tereny Parku Koziorożca. Ścieżki biegowe na Wilanowie znajdziemy w Parku Morysin, a na Ursynowie w Lesie Kabackim. Obrzeża Warszawy oferują ścieżki biegowe prowadzące przez wawerskie lasy. Zróżnicowane pod względem trudności trasy biegowe w postaci zamkniętych pętli o długości 3,3 km, 3,5 km oraz 5 km są zlokalizowane odpowiednio w Falenicy (ul. Przelęczy), Międzylesiu (Dom Pomocy Społecznej „Na Przedwiośniu”) oraz Marysinie Wawerskim (Las Sobieskiego).

A kiedy już zaczniesz regularnie biegać, warto wziąć udział w jednej z imprez biegowych w Warszawie. Możecie w nich uczestniczyć całą rodziną.

- majowy Bieg Konstytucji 3. maja – 5 km;
- lipcowy Bieg Powstania Warszawskiego – 5 i 10 km;
- wrześnieowy Maraton Warszawski – 42 km 195 m;
- październikowy Biegnij Warszawo – 10 km;
- listopadowy Bieg Niepodległości – 10 km.

Więcej informacji (dokładne trasy, terminy, zasady uczestnictwa) na stronach: [www.biegnijwarszawo.pl](http://www.biegnijwarszawo.pl), [www.maratonylpolskie.pl](http://www.maratonylpolskie.pl), [www.bieganie.pl](http://www.bieganie.pl).

#### **Pikniki rekreacyjno-sportowe**

Całą rodziną możecie wziąć również udział w jednym z warszawskich pikników rekreacyjno-sportowych:

- piknik z okazji uchwalenia Konstytucji 3 maja – 3 maja, Łazienki Królewskie (inscenizacja uchwalenia Konstytucji, gry i zabawy nawiązujące do epoki, koncerty, konkursy dla najmłodszych);
- piknik z okazji Bitwy Warszawskiej – 15 sierpnia, Ogród Saski (gry i zabawy nawiązujące do okresu 1920 roku);
- Piknik Olimpijski – maj/czerwiec, Kępa Potocka (sport, gry, rekreacja).

### Gry miejskie

Coraz częściej w Warszawie organizowane są tematyczne gry miejskie związane np. z historią, wskazanym miejscem. To forma zabawy intelektualnej połączonej ze zwiedzaniem miasta, podczas której szuka się określonych punktów, detali architektonicznych, poznaje ich historię, specyfikę. Gra odbywa się w przestrzeni miejskiej. Łączy w sobie cechy improwizowanej sztuki teatralnej i happeningu miejskiego. Uczestnicy podzieleni na rywalizujące ze sobą zespoły, poruszają się po mieście przy pomocy mapy. Zespoły docierają do punktów wskazanych na mapie, gdzie czekają na nich zadania. Zwykle wymagają one kontaktów z przechodniami i mieszkańcami miasta. Są także zadania wymagające szybkiego dotarcia w określone miejsce, odebrania wiadomości z automatu telefonicznego lub znalezienia jakiegoś ukrytego przedmiotu. Podczas wykonywania zadań uczestnicy gry spotykają animatorów, którzy mogą wyznaczać im dodatkowe zadania lub udzielać potrzebnych informacji.

Elementem podnoszącym atrakcyjność oraz ułatwiającym uczestnikom zaangażowanie się w grę jest linia fabularna scenariusza, z którą zwykle związane są tematyczne gadżety i zadania. Scenariusz na różne sposoby uatrakcyjnią rozgrywkę: gracze mogą od postaci fabularnych nabywać przedmioty (artefakty) pomocne w grze, mogą brać udział w dodatkowo punktowanych „misjach” polecanych im przez napotkane postacie. Uczestnictwo w grze miejskiej jest doskonałym sposobem na fascynującą lekcję historii. Więcej informacji na [www.grymiejskie.waw.pl](http://www.grymiejskie.waw.pl).

### Kibicujemy!

Wspólne kibicowanie to wspianała rodzinna rozrywka. Weźcie udział w jednej z warszawskich imprez sportowych choćby po to, aby oprowadzić waszego juniora np. po stadionie Legii czy stadionie lekkoatletycznym oraz przybliżyć mu zasady konkretnej dyscypliny sportowej.

Poniżej podajemy wybrane imprezy sportowe z 2016 r., w których możesz uczestniczyć jako kibic:

- IX Turniej Floret Witolda Woydy i VII Turniej „O Puchar Złotej Drużyny”, **6-7 lutego**.
- Warszawskie Towarzystwo Sportowe DESKI, **8-14 lutego**.
- 61. edycja Pucharu Świata „O Szablę Wołodjowskiego”, **19-21 lutego**.
- 6. Grand Prix Polski Weteranów, **20-21 lutego**.
- European Judo Open, **27-28 lutego**.
- XII MiniEuropa, **3-4 marca**.
- Puchar Polski Kadetów – VIII Memoriał Bolesława Dubieckiego w zapasach w stylu klasycznym, **11-13 marca**.
- Finał i eliminacje Mistrzostw Polski Juniorów 2016 w Curlingu, **18-20 marca**.
- Polish Open (International Challenge) – badminton, **22-26 marca**.
- III edycja „Wioślarski Tytan Warszawy” 2016, **marzec – czerwiec**.
- Mistrzostwa Polski seniorów i senierek w sumo; Młodzieżowe Mistrzostwa Polski kobiet i mężczyzn w sumo, **1-2 kwietnia**.
- Zawody Międzynarodowe w Gimnastyce Artystycznej „Irina-Cup”, **8-10 kwietnia**.
- VII Mistrzostwa Polski Dzieci z Domów Dziecka w Piłce Nożnej „Nadzieja na Mundial”, **23 kwietnia**.
- Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych, **14-15 maja, 21 maja, 1-5 czerwca**,
- XI Międzynarodowy Memoriał Mieczysława Nowakowskiego, **21-22 maja**,
- Ogólnopolskie Regaty Żeglarskie w młodzieżowej klasie Optimist zaliczane do punktacji Pucharu Polskiego Stowarzyszenia Klasy Optimist, **27-29 czerwca**,
- Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej Białe Orły Cup 2016, **28-29 maja**,
- Bicykleton Warszawa 2016, **czerwiec**,
- XVIII Piknik Olimpijski, **11 czerwca**,
- XXXIII Międzynarodowy Memoriał im Ireny Szydłowskiej w łucznictwie, **24-26 czerwca**,
- MetLife Warsaw Najdorf Chess Festival (XVI Międzynarodowy Festiwal Szachowy im. Mieczysława Najdorfa), **8-16 lipca**,

- 28. Międzynarodowa Parafiada Dzieci i Młodzieży, **10-16 lipca**,
- Puchar Świata w szermierze na wózkach „Szabla Kilińskiego”, **13-18 lipca**,
- 59. Międzynarodowy Wyścig Kolarski Dookoła Mazowsza, **26-30 lipca**,
- Międzynarodowy Turniej Piłkarski o Puchar Pamięci Małego Powstańca, **31 lipca – 2 sierpnia**,
- VII Memoriał Stanisława Królaka, **7 sierpnia**,
- AMP Futbol Cup 2016, **10-11 września**,
- Puchar Świata Polish Open – Warsaw Cup w taekwondo olimpijskim, **17-18 września**,
- 37. PZU Maraton Warszawski, **23-25 września**,
- Międzynarodowy Puchar Polski – XVIII Warsaw Judo Open, **24-25 września**,
- Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych, **2 października**,
- 30. Jubileuszowy Międzynarodowy Turniej „Wola-Cup”, **18-20 listopada**,
- Zawody międzynarodowe Warsaw Cup w łyżwiarstwie figurowym, **24-27 listopada**,
- 7. Turniej „Warsa i Sawy” w akrobatyce sportowej, **2-4 grudnia**,
- Międzynarodowy Turniej Kokoro Cup 9, Kyokushin Karate, **10 grudnia**.

Wszystkie informacje o sportowych wydarzeniach w Warszawie możesz znaleźć na stronie: [www.sportowa.warszawa.pl](http://www.sportowa.warszawa.pl)

### Pałac Młodzieży

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, [www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

Wspianym miejscem do rozpoczęcia przez nasze dzieci przygody ze sportem jest Pałac Młodzieży. Pałac Młodzieży rozpoczął działalność 5 kwietnia 1955 r. Jego misją jest rozwijanie oraz zaspokajanie zainteresowań naukowych, artystycznych oraz społecznych dzieci i młodzieży. Obecnie na zajęcia do Pałacu przychodzi około 5 tysięcy dziewcząt i chłopców w wieku od 6 do 19 lat. Jest tam zatrudnionych 90 instruktorów-wychowawców i 70 innych pracowników. Pałac ma również wielotysięczną rzeszę przyjaciół (wśród nich są przede wszystkim rodzice wychowanków). W Pałacu Młodzieży możesz zapisać swoje dziecko na zajęcia z gimnastyki artystycznej, akrobatyki, tenisa stołowego, pływania, podstawy szermierki, sztuk walki, podstaw sportu i gier zespołowych. Na zajęcia mogą chodzić dzieci od 6. roku życia.

### SYRENKI – boiska wielofunkcyjne

„Syrenki” to wielofunkcyjne boiska sportowo-rekreacyjne przeznaczone dla dzieci i młodzieży szkolnej. Obiekty są ogólnodostępne i nieodpłatne przez cały rok kalendarzowy. Na terenie „Syrenek” od maja do września jest prowadzony program sportowo-rekreacyjny. W określonych godzinach dzieci i młodzież mogą uczestniczyć w zajęciach sportowych prowadzonych przez instruktorów/animatorów sportu.

#### SYRENKI

##### BIAŁOŁĘKA

##### Park Picasso

ul. P. Picasso

Białołęcki Ośrodek Sportu

tel. 22 676 67 49 w. 201

– boisko do piłki nożnej.

##### BIELANY

##### Park Olszyna

ul. T. Duracza/Gąbińska

Centrum Rekreacyjno-Sportowe

tel. 22 633 86 80

– boisko wielofunkcyjne;

– boisko do koszykówki;

– boisko do siatkówki;

– plac ze ścianką wspinaczkową i siłownią na wolnym powietrzu.

##### OCHOTA

##### III Ogród Jordanowski

ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44

– boisko do gry w piłkę nożną;

– dwa boiska do koszykówki;

– dwa boiska do siatkówki.





## Rozdział IV

### Świadomy rodzic

Prawa rodziców

Gdy prawa rodziców nie są respektowane

Obowiązki rodziców

Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków

Prawa i obowiązki dziecka

Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane

Bezpieczeństwo juniora

#### PRAGA PÓŁNOC

##### VII Ogród Jordanowski

ul. Namysłowska 21  
tel. 22 619 89 93

- boisko wielofunkcyjne;
- boisko do siatkówki i koszykówki;
- boisko do mini koszykówki;
- mini golf.

#### REMBERTÓW

##### Wydział Ochrony Środowiska dla Dzielnicy Rembertów

ul. Czwartaków  
tel. 22 443 38 13, 22 443 38 15

- boisko do koszykówki;
- boisko do siatkówki;
- boisko do kometki;
- plac zabaw dla dzieci młodszych;
- plac zabaw dla dzieci starszych;
- plac do ćwiczeń gimnastycznych.

#### TARGÓWEK

##### Park Bródnowski

ul. Wyszogrodzka 11

##### VIII Ogród Jordanowski

tel. 22 811 39 88, 553 884 237

- boisko wielofunkcyjne do piłki ręcznej i piłki nożnej;

- boisko do koszykówki;
- boisko do siatkówki;
- boisko do siatkówki plażowej;
- boisko do tenisa stołowego.

#### WAWER

##### Centrum Sportowe Syrenka

ul. Starego Doktora 1

##### Urząd Dzielnicy Wawer

tel. 785 990 103

- boisko wielofunkcyjne;
- boisko do koszykówki;
- skate park i ścieżka zdrowia;
- górka saneczkowa;
- stanowiska do tenisa stołowego;
- plac zabaw;
- bieżnia LA;
- ścianka wspinaczkowa.

#### WOLA

##### Stożeczne Centrum Sportu AKTYWNA

##### WARSZAWA – Ośrodek Moczydło

ul. Górczewska 69/73

tel. 22 836 19 34

- boisko do piłki nożnej;
- boisko wielofunkcyjne do piłki ręcznej, koszykówki lub siatkówki;
- lodowisko/wrotkowisko.

#### Program „Lato i zima w mieście”

Interdyscyplinarny program „Lato i zima w mieście” realizują corocznie biura Urzędu m.st. Warszawy, urzędy dzielnic, miejskie instytucje sportu, wychowania pozaszkolnego i kultury, szkoły oraz organizacje pozarządowe działające w okresie ferii letnich i zimowych w obszarze edukacji, sportu i rekreacji, turystyki i kultury. Za realizację tego programu Warszawa została wyróżniona tytułem Europejskiej Stolicy Sportu w 2008 r. Program jest organizowany dla wszystkich grup wiekowych dzieci i młodzieży z terenu Warszawy, z uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych i ze środowisk dysfunkcyjnych, a także uczniów uzdolnionych oraz zainteresowanych nauką, sportem, kulturą. Cel programu „Lato i zima w mieście” (oraz towarzyszącego programu „Lato i zima poza miastem”) to zapewnienie warszawskim dzieciom i młodzieży atrakcyjnego, bezpiecznego wypoczynku, rozwoju psycho-fizycznego oraz możliwości rozwijania zainteresowań w czasie wakacji letnich i ferii zimowych. Tworzone w ramach programu oferty wypoczynku i rekreacji są łączone z atrakcyjnymi zajęciami sportowymi, artystycznymi, hobbystycznymi, naukowymi, społecznymi oraz rozwijaniem wolontariatu młodzieżowego. W dziedzinie sportu i rekreacji program ma za zadanie propagowanie nawyków aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież. Jest to kontynuacja zajęć sportowych prowadzonych podczas roku szkolnego. W działaniach związanych z programem uwzględnia się edukację zdrowotną i promocję zdrowego stylu życia, a w miarę potrzeb, dostęp uczestników do pomocy medycznej.

Pełny program można znaleźć na stronie [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl).

## Prawa rodziców

Prawa rodziców są określone w szeregu aktów prawnych. Stosunki prawne między rodzicami oraz rodzicami a dziećmi reguluje szczegółowo Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Sytuację dziecka wobec systemu prawnego reguluje Kodeks cywilny oraz inne przepisy. Prawo do poszanowania władzy rodzicielskiej w dziedzinie wychowania gwarantuje Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych z 1966 r. – art. 18.4, Europejska Konwencja Praw Człowieka oraz Konwencja o Prawach Dziecka – art. 14.2; art. 18.2. Pamiętajcie o tym, że terminu „władza” nie można utożsamiać z prawem własności, a raczej z dużą odpowiedzialnością, jaka ciąży na rodzicach. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka z poszanowaniem jego godności i praw. Konstytucja RP, będąca najwyższym rangą aktem prawnym, stanowi, że źródłem wolności i praw człowieka i obywatela jest przyrodzona i niezbywalna godność człowieka. Aby szanować godność własną i innych, trzeba takiego szacunku najpierw doświadczyć ze strony najbliższych, nauczycieli i opiekunów. Warto włożyć wiele wysiłku w zbudowanie w dziecku poczucia godności i nauczyć je, jak respektować godność innych ludzi. To inwestycja, która zwróci się w przyszłości. Pamiętajcie, że dziecko uczy się przede wszystkim poprzez naśladowanie postaw rodziców. Zadbajcie więc o to, aby wasze relacje rodzinne były oparte na szacunku.

Macie prawo do wychowania i kształcenia dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami moralnymi i religijnymi, z uwzględnieniem stopnia dojrzałości dziecka, wolności jego sumienia i wyznania, przekonań oraz z poszanowaniem jego godności i praw. Realizując swoje prawo do wychowania dziecka w zgodzie z przekonaniami, musicie jednak uwzględniać obowiązujące w Rzeczypospolitej Polskiej normy konstytucyjne. Konstytucja stanowi, że wszyscy są równi wobec prawa. W przełożeniu na stosunki rodzinne może to oznaczać, że choć każdy ma nieco inne zadania, obowiązki i inny zakres odpowiedzialności, każdego traktujemy równo. Nikt nie może traktować pozostałych członków rodziny gorzej, nawet jeżeli jest większy, silniejszy czy też dostarcza rodzinie większych dochodów. Wasze dziecko powinno wzrastać w przekonaniu, popartym przykładem z domu, że kobieta i mężczyzna mają równe prawa, że chłopcom i dziewczętom należy się równe traktowanie, że niczyje wybory życiowe nie są determinowane płcią. Równość wobec prawa oznacza również, że nikogo nie wolno dyskryminować z jakiegokolwiek przyczyny – rasy, przynależności narodowej czy etnicznej, płci, orientacji seksualnej, sprawności fizycznej lub intelektualnej. Rodzina i szkoła winny uczyć dzieci postawy otwartej na innych ludzi.

### Prawa w zakresie kształcenia dzieci

Rodzice mają prawo do pierwszeństwa w wychowaniu i nauczaniu dzieci<sup>21</sup>. Art. 70 Konstytucji stanowi, że każdy ma prawo do nauki, a nauka do 18. roku życia jest obowiązkowa. Nauka w szkołach publicznych jest bezpłatna<sup>22</sup>. Rodzice mają wolność wyboru szkół innych niż publiczne, prawo do nauczania dziecka poza szkołą<sup>23</sup>. Rodzice mają prawo wpływać na politykę oświatową<sup>24</sup> realizowaną w szkołach. Bezpośrednio lub poprzez stowarzyszenia mogą wyrażać opinie i przeprowadzać konsultacje z władzami odpowiedzialnymi za edukację na wszystkich poziomach ich struktur. Mają też prawo uczestnictwa w odpowiednich organach, sprawujących kontrolę nad placówkami edukacyjnymi, poprzez udział ich przedstawiciela w komisji konkursowej wybierającej dyrektora szkoły<sup>25</sup>, posiadanie swoich przedstawicieli w krajowej, wojewódzkiej i lokalnych radach oświatowych<sup>26</sup>, wybór swoich przedstawicieli do składu rady szkoły<sup>27</sup> oraz działanie rad rodziców.

Rodzice mają prawo do pomocy materialnej<sup>28</sup> ze strony państwa i instytucji społecznych, eliminującej wszelkie bariery finansowe, które mogłyby utrudnić dostęp ich dzieci do edukacji. Rodzice mają prawo żądać od odpowiedzialnych władz publicznych wysokiej jakości edukacji.

<sup>21</sup>Powszechna Deklaracja Praw Człowieka – art. 16.3; art. 26.3 ([www.unesco.pl](http://www.unesco.pl)), Ustawa o systemie oświaty – art. 1 i 2, dz. cyt.

<sup>22</sup>Powszechna Deklaracja Praw Człowieka – art. 26.1.

<sup>23</sup>Ustawa o systemie oświaty – art. 16.8.

<sup>24</sup>Tamże – art. 1.2, art. 16.1.8.9, art. 12.1.

<sup>25</sup>Tamże – art. 36a ust.5, pkt. 2.

<sup>26</sup>Tamże – art. 45-49.

<sup>27</sup>Tamże – art. 51.

<sup>28</sup>Powszechna Deklaracja Praw Człowieka – art. 16.3, Konwencja o Prawach Dziecka – art. 18.2, Ustawa o systemie oświaty – art. 1 i 2, dz. cyt.

System edukacji powinien być otwarty na wszystkich uczniów z ich indywidualnymi potrzebami oraz ma podejmować działania w celu zapewnienia wszystkim jak najlepszych warunków normalnego i pełnego funkcjonowania w środowisku. Z tego względu, w procesie kształcenia konieczne jest uwzględnienie indywidualnych predyspozycji i możliwości dzieci. Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, to w szczególności uczniowie wybitnie zdolni, niepełnosprawni i przewlekle chorzy, z zaburzeniami zachowania, niedostosowani społecznie i zagrożeni niedostosowaniem, pochodzący ze środowisk i obszarów zaniedbanych ekonomicznie i kulturowo, z trudnościami w nauce. Im wcześniej ich potrzeby zostaną rozpoznane, tym większa jest szansa na ich zaspokojenie. Od września 2009 r. w polskich szkołach jest wdrażany program mający na celu uwrażliwienie systemu na specjalne potrzeby edukacyjne uczniów i takie pokierowanie ich rozwojem, by mieli szansę w pełni wykorzystać swój potencjał intelektualny.

W każdej szkole powoływany jest zespół do spraw specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów, który w zależności od potrzeb, przy udziale rodziców ucznia, przedstawicieli organu prowadzącego szkołę (na zaproszenie dyrektora) oraz poradni psychologiczno-pedagogicznej opiekującej się szkołą (na wniosek dyrektora), dokonuje przeglądu i oceny skuteczności świadczonej uczniowi pomocy oraz zatwierdza zmiany w przyjętych indywidualnych programach edukacyjnych. W skład zespołu wchodzi nauczyciele prowadzący zajęcia edukacyjne w danym oddziale i specjaliści zatrudnieni w szkole.

Do zadań zespołu należy w szczególności: rozpoznawanie przyczyn niepowodzeń szkolnych oraz specyficznych trudności w uczeniu się, w tym ryzyka dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii, określanie możliwości uczniów, ich indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz sposobów ich zaspokajania, opracowywanie programów edukacyjno-terapeutycznych dla uczniów niepełnosprawnych lub niedostosowanych społecznie, programów wsparcia uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, programów nauczania dla uczniów wybitnie zdolnych.

Każde dziecko ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi otrzymuje Kartę Potrzeb i Świadczeń. Dokument taki posiada każda osoba do 21. roku życia, a w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim – do 24./25. roku życia, uczestnicząca w zajęciach prowadzonych w szkołach i placówkach systemu edukacji, w której zostały stwierdzone specjalne potrzeby rozwojowe (w przypadku dzieci od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole) lub specjalne potrzeby edukacyjne<sup>29</sup>.

### Prawa rodzica w szkole

Poza udziałem w radzie rodziców, jako rodzic masz prawo do:

- wyboru szkoły dla swojego dziecka;
- wystąpienia z wnioskiem o udzielenie zezwolenia na indywidualny tok nauczania lub nauczanie indywidualne;
- wnioskowania o przyspieszenie lub opóźnienie obowiązku szkolnego lub spełnianie przez dziecko odpowiednio obowiązku szkolnego bądź obowiązku nauki poza szkołą.

Oceny twojego dziecka są jawne dla ciebie i dziecka, a nauczyciel powinien uzasadnić ustaloną ocenę. Masz wgląd w sprawdzone i ocenione prace pisemne dziecka. Obowiązkiem szkoły jest dostarczanie ci informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach twojego dziecka<sup>30</sup>. Służą temu spotkania z rodzicami potocznie zwane wywiadówkami. Zazwyczaj odbywają się kilka razy w roku. Szkoły ustalają też dyżury nauczycieli, podczas których możesz indywidualnie skonsultować sytuację swojego dziecka.

### Prawa rodzica pracującego

Uprawnienia rodziców pracujących reguluje Kodeks pracy, w którym rozdział 8 opisuje uprawnienia związane z rodzicielstwem. Daje on pracownikom możliwość łączenia obowiązków domowych i zawodowych. Wśród przywilejów rodzicielskich są dodatkowe 2 dni zwolnienia od pracy

<sup>29</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach ((Dz.U. 2013 poz. 532)).

<sup>30</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2015, poz. 843).

(z zachowaniem prawa do wynagrodzenia) na opiekę nad dzieckiem do 14. roku życia, do których mają prawo oboje rodzice. Od 2 stycznia 2016 r. po zmianie przepisów opieka może być udzielana również w godzinach (16 godzin rocznie). Wyboru sposobu korzystania ze zwolnienia w danym roku dokonuje pracownik w pierwszym wniosku o udzielenie opieki na dziecko.

Pracujący rodzice (podlegający obowiązkowo ubezpieczeniu chorobowemu) mają również prawo do zasiłku za czas nieobecności w pracy z powodu konieczności sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, tzw. zasiłek opiekuńczy. Zasiłek ten przysługuje w przypadku konieczności sprawowania opieki nad zdrowym dzieckiem w wieku do lat 8 (np. w sytuacji zamknięcia żłobka, przedszkola lub choroby stałego opiekuna), chorym dzieckiem w wieku do lat 14 lub innym chorym członkiem rodziny. Prawo do zasiłku przysługuje na równi matce i ojcu dziecka, a zasiłek wypłaca się tylko jednemu z rodziców, temu, który wystąpi z wnioskiem o jego wypłatę. Zasiłek opiekuńczy przysługuje nie dłużej niż przez 60 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dzieckiem zdrowym do lat 8 i chorym dzieckiem do lat 14, albo 14 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dzieckiem w wieku ponad 14 lat lub innymi chorymi członkami rodziny. 60 dni to łączny limit dni dla chorego i zdrowego dziecka, z których w ciągu roku mogą korzystać oboje rodzice na przemian.

**Uwaga:** Zasiłek przysługuje tylko w sytuacji, gdy nie ma innych członków rodziny, którzy mogą zostać z dzieckiem. Zasiłek opiekuńczy przysługuje w wysokości 80% wynagrodzenia stanowiącego podstawę wymiaru zasiłku (okres 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających powstanie niezdolności do pracy).

Jako pracujący rodzic masz również prawo do ustalenia indywidualnego czasu pracy w ramach systemu czasu pracy, którym jesteś objęty (pełny wymiar to 40 godzin tygodniowo). W takim rozkładzie czasu pracy możesz rozpocząć i kończyć pracę w różnych godzinach w ciągu tygodnia. Ze stosownym wnioskiem zgłoś się do działu kadr po wcześniejszym ustaleniu z przełożonym.

#### Ulga prorodzinna na wychowanie dzieci

Z ulgi na dziecko mogą skorzystać rodzice, opiekunowie prawni wychowujący dzieci, bądź osoby sprawujące opiekę poprzez pełnienie funkcji rodziny zastępczej rozliczający się na zasadach ogólnych, czyli wszyscy, którzy wypełniają formularz PIT-37 lub PIT-36. Ulga przysługuje m.in. na małoletnie dziecko. Od 2015 roku obowiązują nowe zasady obliczania wysokości ulgi na dzieci. Jest ona uzależniona od liczby wychowywanych dzieci. Kwota odliczenia na pierwsze i drugie dziecko wynosi 1112,04 zł rocznie (92,67 zł miesięcznie). Jeżeli dziecko przyszło na świat w czerwcu, ulgę na dzieci można odliczyć tylko za 6 miesięcy. W przypadku wychowywania trojga i więcej dzieci kwota ulgi na wychowanie dzieci wynosi: na trzecie dziecko 2000,04 zł rocznie (166,67 zł miesięcznie), na czwarte i kolejne – 2700 zł rocznie (225 zł miesięcznie). Oznacza to, że:

- rodzina z jednym dzieckiem będzie mogła maksymalnie odliczyć w zeznaniu podatkowym 1112,04 zł;
- z dwójką dzieci – 2224,08 zł;
- z trójką – 4224,12 zł;
- z czwórką – 6924,12 zł;
- z pięciorgiem – 9624,12 zł.

Podatnicy, którzy zarabiają zbyt mało i płacą zbyt niskie podatki, by wykorzystać całą ulgę na dzieci w rozliczeniu rocznym PIT, dostaną pozostałą kwotę z budżetu państwa. W znowelizowanej ustawie określono limit dodatkowego wsparcia, wskazując, że kwota stanowiąca różnicę między kwotą przysługującego odliczenia, a kwotą odliczoną w zeznaniu podatkowym nie może przekroczyć łącznej kwoty składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne. Aby skorzystać z ulgi na wychowanie dzieci należy do rocznego zeznania podatkowego PIT-36 lub PIT-37 dołączyć również formularz PIT/O, w którym wykazuje się wysokość należnej ulgi.

Źródło: [www.mf.gov.pl](http://www.mf.gov.pl)

#### Karta Dużej Rodziny

Ogólnopolska Karta Dużej Rodziny to system zniżek dla rodzin wielodzietnych. Przysługuje rodzinom z przynajmniej trójką dzieci, niezależnie od dochodu. Karta jest wydawana bezpłatnie, każdemu członkowi rodziny. Rodzice mogą korzystać z karty dożywotnio, dzieci – do 18. roku życia lub do ukończenia nauki, maksymalnie do osiągnięcia 25 lat. Osoby niepełnosprawne otrzymają kartę na czas trwania orzeczenia o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności. Aby ją otrzymać należy złożyć wniosek w gminie odpowiadającej miejscu zamieszkania. Wniosek, w imieniu rodziny, może złożyć każdy pełnoletni jej członek. Aby ją otrzymać należy złożyć wniosek oraz niezbędne dokumenty (szczegóły na [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl)) w Urzędzie Dzielnicy właściwym ze względu na miejsce zamieszkania.

#### Program Rodzina 500 plus

W ramach programu Rodzina 500 plus rodzice lub opiekunowie dzieci do 18. roku życia mogą skorzystać ze świadczenia wychowawczego. Rodzina z dwojgiem niepełnoletnich dzieci (niezależnie od dochodu) będzie mogła otrzymać 500 zł na drugie i kolejne dziecko, a rodziny zastępcze oraz rodzinne domy dziecka – na każde dziecko. Jeśli natomiast miesięczne dochody netto rodziny nie przekraczają 800 zł na osobę, wsparcie będzie przysługiwać także na pierwsze lub jedyne dziecko. Dla rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym kryterium dochodowe jest wyższe i wynosi 1200 zł netto. Świadczenie otrzymają zarówno te rodziny, w których rodzice pozostają w związku małżeńskim jak i niepełne oraz rodzice będący w nieformalnych związkach. W przypadku rodziców rozwiedzionych wsparcie otrzyma ten rodzic, który faktycznie sprawuje opiekę nad dzieckiem, a jeśli sąd ustalił opiekę naprzemienną – świadczenie otrzyma i ojciec, i matka w wysokości proporcjonalnej do okresu sprawowania opieki. Jeżeli partnerzy żyją w związku nieformalnym i mają dzieci z poprzednich związków oraz wychowują co najmniej jedno wspólne dziecko, wówczas świadczenie wychowawcze na pierwsze dziecko będzie uzależnione od kryterium dochodowego, a na pozostałe dzieci – bez względu na dochód. Realizatorami programu Rodzina 500 plus są wydziały spraw społecznych i zdrowia dla dzielnic m.st. Warszawy właściwe ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy. Świadczenie wychowawcze nie będzie podlegało opodatkowaniu; nie będzie też liczone do dochodu przy ustalaniu prawa do m.in. świadczeń z pomocy społecznej, funduszu alimentacyjnego, świadczeń rodzinnych czy dodatków mieszkaniowych. Więcej informacji na temat programu Rodzina 500 plus na stronie [www.mpips.gov.pl](http://www.mpips.gov.pl). Natomiast na stronie [www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl](http://www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl) w zakładce Program Rodzina 500+ w Warszawie dowiesz się, jak uzyskać świadczenie.

#### Gdy prawa rodziców nie są respektowane

Rodzice jako dorosłe osoby mają pełną zdolność do czynności prawnych. Przysługuje im więc prawo do dochodzenia swoich praw przed sądem. Mogą też zwrócić się o pomoc do jednej z wielu organizacji działających na rzecz ochrony praw człowieka oraz praw rodziny.

#### Helsińska Fundacja Praw Człowieka

Helsińska Fundacja Praw Człowieka to jedna z najbardziej doświadczonych organizacji pozarządowych zajmujących się prawami człowieka. Przedstawiciele Fundacji obserwują procesy sądowe, składają wizyty w więzieniach i aresztach śledczych. Co tydzień, w środę w godzinach 13.30-15.00 w Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka odbywają się dyżury prawnika, w trakcie których można uzyskać bezpłatną poradę prawną w sprawach z zakresu potencjalnego naruszenia praw człowieka. Aby zapisać się na dyżur prawnika zadzwoń pod numer 22 556 44 54 lub 22 556 44 68 w godz. 10.00-14.00. Nie można uzyskać porady prawnej w rozmowie telefonicznej. Do Fundacji można również napisać na adres: Helsińska Fundacja Praw Człowieka, ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa, z dopiskiem: Zespół Wstępnej Analizy Spraw. Zgłoszenia spraw przesyłane mailowo nie są rejestrowane. Więcej informacji: [www.hfhr.pl/pomoc-prawna](http://www.hfhr.pl/pomoc-prawna).

### Rzecznik Praw Obywatelskich

Rzecznik Praw Obywatelskich chroni wolności i prawa obywateli. Rzecznik współdziała ze stowarzyszeniami, ruchami obywatelskimi, innymi społecznymi zrzeszeniami i fundacjami na rzecz ochrony wolności i praw człowieka i obywatela. Rzecznik udziela pomocy prawnej potrzebującym w formie pouczeń i doradztwa, wspiera również działalność tzw. klinik prawa działających przy wydziałach prawa i administracji wyższych uczelni, których studenci starszych lat studiów udzielają, pod kierunkiem pracowników naukowych, porad prawnych osobom niezamożnym.

Wniosek kierowany do Rzecznika Praw Obywatelskich można złożyć:

- pisemnie na adres: al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa;
- ustnie, przyjęcia interesantów: poniedziałki 9.00-17.00, wtorek-piątek 9.00-15.00, tel. tel. 22 551 77 00;
- w formie elektronicznej za pomocą formularza znajdującego się na stronie internetowej [www.rpo.gov.pl/wniosek](http://www.rpo.gov.pl/wniosek).

Więcej informacji: [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl), bezpłatna infolinia: 800 676 676 czynna w poniedziałek 10.00-18.00, wtorek-piątek 8.00-16.00.

### Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

W razie łamania twoich praw pracowniczych, zgłoś się do Państwowej Inspekcji Pracy. Jej pracownicy udzielają bezpłatnie porad i informacji technicznych w zakresie eliminowania zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników oraz porad i informacji w zakresie przestrzegania prawa pracy:

- osobiście: ul. Płocka 11/13, parter pokoje 6, 7, 8; poniedziałek 8.00-16.30, wtorek, czwartek, piątek 8.00-15.00, środa 8.00-16.00;
- telefonicznie: 801 002 900, 22 211 80 50, w godz. 8.00-16.00.

Więcej informacji: [www.warszawa.pip.gov.pl/pl](http://www.warszawa.pip.gov.pl/pl)

### Fundacja Centrum Praw Kobiet

Pomaga ofiarom przemocy oraz osobom dyskryminowanym. Udziela porad prawnych i informacji w sprawach z zakresu prawa karnego (przemoc domowa, przestępstwa na tle seksualnym), rodzinnego i opiekuńczego (sprawy rozwodowe, alimentacyjne, związane z władzą rodzicielską, zasiłkami rodzinnymi) oraz pracy (urlopy macierzyńskie i wychowawcze, mobbing, niesłuszne zwolnienia z pracy, molestowanie seksualne w miejscu pracy).

Fundacja organizuje edukacyjne spotkania otwarte z cyklu „Poznaj Swoje Prawa”, prowadzi bezpłatne doradztwo zawodowe, warsztaty poświęcone poszukiwaniu pracy, przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy z pracodawcą, a także kwestiom związanym z pozyskiwaniem funduszy na własną działalność. Udziela wsparcia psychologicznego kobietom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Porady i informacje prawne oraz porady psychologiczne udzielane są w trzech formach:

- w siedzibie Fundacji, ul. Wilcza 60 lok.19, po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie pod numerem tel. 22 622 25 17;
- drogą e-mailową, pytanie należy wysłać na adres: [porady.prawne@cpk.org.pl](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl), [porady.psychologiczne@cpk.org.pl](mailto:porady.psychologiczne@cpk.org.pl);
- listownie, przesyłając list z jasno sformułowanym problemem na adres Fundacji: ul. Wilcza 60, lok. 19, 00-679 Warszawa.

Wszystkie osoby potrzebujące pomocy mogą skorzystać z telefonu zaufania, tel. 22 621 35 37; dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku (oprócz czwartku) 10.00-16.00, dyżur prawny: czwartek 10.00-16.00. Działa również całodobowy telefon interwencyjny, z którego można korzystać w sytuacjach zagrożenia: 600 070 717. Więcej informacji [www.cpk.org.pl](http://www.cpk.org.pl).

### Komitet Ochrony Praw Dziecka

Misją Komitetu jest ochrona praw i interesów dziecka. Komitet pomaga rodzicom, dziadkom, opiekunom i dzieciom w sprawach, gdy przymusza dzieje się tym ostatnim. Udziela wsparcia prawnego i psychologicznego. Wszystkie formy pomocy są bezpłatne. Po pomoc można się zwracać do Centrum Interwencyjnego:

- osobiście, w siedzibie KOPD, ul. Oleandrów 6, III piętro (trzeba się umówić);
  - telefonicznie pod numerem 22 626 94 19; Możesz także skontaktować się online z ekspertem, aby uzyskać m.in. informację, gdzie szukać wsparcia, do jakich instytucji zgłosić się o pomoc. Taki anonimowy pierwszy kontakt może pomóc w przełamaniu barier przed bezpośrednią rozmową z prawnikiem, psychologiem, pedagogiem, mediatorem, seksuologiem czy terapeutą. Kontakt online: [www.kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line/](http://www.kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line/).
  - listownie: ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa;
  - e-mailowo: [kopd@kopd.pl](mailto:kopd@kopd.pl)
- Centrum Interwencyjne pracuje od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00.  
Więcej informacji [www.kopd.pl](http://www.kopd.pl).

### Rzecznik Praw Dziecka

Stoi na straży praw dzieci. Rozpatruje wszystkie sprawy związane z problemami dzieci i młodzieży do lat 18. Doradza prawnie, informuje, co można zrobić w zakresie przeciwdziałania łamaniu praw dzieci, np.: prawa do nauki, dostępu do leczenia, kontaktów z rodzicami, ochrony przed przemocą. Może żądać wyjaśnień na temat sprawy od instytucji, sądu, prokuratora. Może występować do właściwych organów o podjęcie działań na rzecz dzieci. Sprawy można kierować:

- osobiście, ul. Przemysłowa 30/32, przyjęcia interesantów: poniedziałek-piątek 8.15-16.15 (po wcześniejszym umówieniu);
- telefonicznie pod numerem 22 583 66 00;
- pisemnie na adres [rpdd@brpd.gov.pl](mailto:rpdd@brpd.gov.pl) lub ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa.

Więcej informacji [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl).

Jeśli masz problem, który dotyczy dzieci i nie wiesz, do kogo zwrócić się o pomoc, zadzwoń na bezpłatny numer Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 121 212 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20.00.

### Kuratorium Oświaty w Warszawie

Al. Jerozolimskie 32, tel. 22 551 24 00, [kuratorium@kuratorium.waw.pl](mailto:kuratorium@kuratorium.waw.pl), [www.kuratorium.waw.pl](http://www.kuratorium.waw.pl)

### Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawa

ul. W. Górskiego 7, tel. 22 443 35 11, [edukacja@um.warszawa.pl](mailto:edukacja@um.warszawa.pl), [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)  
Bezpłatne konsultacje poradnicze – [www.warszawa.so.gov.pl/pomoc-prawna.html](http://www.warszawa.so.gov.pl/pomoc-prawna.html)

### Obowiązki rodziców

Dziecko pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską. Niezależnie od tego, czy jesteście małżeństwem, czy nie, obowiązek sprawowania opieki nad dzieckiem spoczywa na was obojgu. Nawet po rozstaniu oboje zachowujecie pełnię praw rodzicielskich w stosunku do swoich dzieci, o ile sąd rodzinny nie postanowi inaczej. Każde z was powinno utrzymywać kontakt z dzieckiem oraz szanować więź między dzieckiem a drugim rodzicem. Ograniczenie lub pozbawienie praw rodzicielskich może nastąpić tylko w przypadkach określonych w ustawie i tylko na podstawie prawomocnego orzeczenia sądu.

Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz wychowania dziecka. Jesteście zobowiązani troszczyć się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka oraz przygotowywać je należycie do pracy dla dobra społeczeństwa, odpowiednio do jego uzdolnień. Władza rodzicielska powinna być wykonywana w sposób uwzględniający dobro dziecka i interes społeczny. Macie obowiązek chronić dziecko, zapewnić mu edukację oraz pozwolić na wszechstronny rozwój, respektując jego osobę.

Rodzice przed powzięciem decyzji w ważniejszych sprawach dotyczących osoby lub majątku dziecka powinni go wysłuchać, jeżeli rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości dziecka na to pozwala, oraz uwzględnić, w miarę możliwości, jego rozsądne życzenia. Jako rodzice macie obowiązek poświęcać czas i uwagę swoim dzieciom i ich szkołom tak, aby wzmocnić ich wysiłki skierowane na osiągnięcie określonych celów nauczania.

Jako rodzice dziecka podlegającego obowiązkowi szkolnemu jesteście zobowiązani do:

- dopełnienia czynności związanych ze zgłoszeniem dziecka do szkoły;
- zapewnienia regularnego uczęszczania dziecka na zajęcia szkolne;
- zapewnienia dziecku warunków umożliwiających przygotowywanie się do zajęć szkolnych;
- zapewnienia dziecku realizującemu obowiązek szkolny poza szkołą warunków nauki określonych w zezwoleniu, o którym mowa w art. 16 ust. 8 ustawy z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty;
- powiadamiania organów gminy o formie spełniania obowiązku szkolnego lub obowiązku nauki przez młodzież w wieku 16-18 lat i zmianach w tym zakresie.

Twoim obowiązkiem jest dbanie o to, żeby twoje dziecko regularnie i systematycznie uczęszczało do szkoły. Masz obowiązek zawiadamiania wychowawcy o nieobecności dziecka oraz stałego kontaktu z wychowawcą w innych sytuacjach wychowawczych. W przypadku zwolnienia dziecka nawet z części zajęć szkolnych, musisz usprawiedliwić tę nieobecność.

## Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków

Gdy rodzice mają trudności z wypełnianiem obowiązków wobec dziecka, najpierw otrzymują wsparcie materialne i psychologiczne, które ma im pomóc w wywiązywaniu się z ich obowiązków rodzicielskich.

### Wsparcie finansowe i materialne

Rodziny korzystają z pomocy w formie zasiłków okresowych, stałych oraz celowych i celowych specjalnych przyznawanych na zakup odzieży, obuwia, artykułów szkolnych, żywności, leków, środków czystości oraz na pokrycie części kosztów związanych z utrzymaniem mieszkania. Od 1 stycznia 2016 r. obowiązuje przepisy art. 5 ust. 3 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych, który wprowadza nowy sposób ustalania wysokości przysługujących zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami w przypadku przekroczenia kryterium dochodowego uprawniającego do zasiłku rodzinnego. Rodziny, które przekroczą próg dochodowy nie tracą wsparcia finansowego państwa. Wprowadzona została zasada „Złotówka za złotówkę”, dzięki której świadczenia będą stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodów, co oznacza, że świadczenia nie będą już odbierane po przekroczeniu progu, ale stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodu. Za każde przekroczenie progu o 1 zł, łączna kwota świadczeń przysługujących rodzinie będzie pomniejszana o 1 zł. W przypadku gdy wysokość zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami przysługująca danej rodzinie, ustalona zgodnie z powyższym mechanizmem, jest niższa niż 20,00 zł, świadczenia te nie przysługują (t.j. Dz.U. 2016, poz. 1518).

### Świadczenia rodzinne

Zgodnie z ustawą o świadczeniach rodzinnych, należą do nich:

- zasiłek rodzinny oraz dodatki do zasiłku rodzinnego;
- świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy;
- jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka.

### Zasiłek rodzinny

Podstawowym świadczeniem mającym na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka jest zasiłek rodzinny. Prawo do zasiłku rodzinnego i dodatków do tego zasiłku przysługuje:

- rodzicom, jednemu z rodziców albo opiekunowi prawnemu dziecka;
- opiekunowi dziecka (osobie faktycznie opiekującej się dzieckiem, jeżeli wystąpiła do sądu rodzinnego z wnioskiem o przysposobienie).

Może go otrzymać rodzic lub opiekun dziecka, jeśli dochód netto nie przekracza 674 zł na osobę w rodzinie lub 764 zł na osobę w rodzinie (gdy w rodzinie jest dziecko niepełnosprawne). W Warszawie wypłatą świadczeń rodzinnych zajmują się wydziały spraw społecznych i zdrowia urzędów dzielnic.

Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie:

- 89 zł na dziecko do ukończenia 5. roku życia;
- 118 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia do ukończenia 18. roku życia;
- 129 zł na dziecko w wieku powyżej 18. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

### Dodatki do zasiłku rodzinnego

Do zasiłku rodzinnego przysługują m.in. dodatki z tytułu:

- samotnego wychowywania dziecka;
- wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej;
- kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego;
- podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania;
- rozpoczęcia roku szkolnego.

#### • Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka przysługuje w wysokości 185 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 370 zł na wszystkie dzieci. W przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności kwotę dodatku zwiększa się o 80 zł na dziecko, nie więcej jednak niż o 160 zł na wszystkie dzieci. Dodatek przysługuje osobom samotnie wychowującym dziecko, jeżeli nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców, ponieważ drugi z rodziców dziecka nie żyje lub ojciec dziecka jest nieznan, bądź też jeżeli powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od drugiego z rodziców zostało oddalone.

#### • Dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej

Przysługuje on rodzinie wielodzietnej w wysokości 90 zł miesięcznie na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego. Dodatek przysługuje matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu dziecka, jeśli osoba ta wystąpiła z wnioskiem do sądu rodzinnego o przysposobienie dziecka albo opiekunowi prawnemu dziecka.

#### • Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego

Dodatek przysługuje matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu albo opiekunowi prawnemu dziecka, a także osobie uczącej się na pokrycie zwiększonych wydatków związanych z rehabilitacją lub kształceniem dziecka w wieku: do 16. roku życia, jeżeli legitymuje się ono orzeczeniem o niepełnosprawności, i powyżej 16. roku życia do ukończenia 24. roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego wynosi miesięcznie:

- 80 zł na dziecko do ukończenia 5. roku życia;
- 100 zł na dziecko powyżej 5. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

#### • Dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania

Dodatek przysługuje przez 10 miesięcy w roku, w okresie pobierania nauki, tj. od września do czerwca następnego roku kalendarzowego. Dodatek przysługuje matce lub ojcu dziecka, lub osobie uczącej się, w związku z zamieszaniem w miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły ponadgimnazjalnej lub szkoły artystycznej, w której jest realizowany obowiązek szkolny i obowiązek nauki, a także szkoły podstawowej lub gimnazjum w przypadku dziecka bądź osoby uczącej się, legitymującej się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności. Wysokość dodatku wynosi 105 zł.

#### • Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego

Dodatek przysługuje rodzinom uprawnionym do zasiłku rodzinnego na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Dodatek przysługuje raz w roku, także w związku z rocznym przygotowaniem przedszkolnym i wynosi 100 zł na dziecko. Wniosek o wypłatę dodatku składa się do 31 października w odpowiednim ośrodku pomocy społecznej.

**Świadczenia opiekuńcze**

Poza zasiłkiem rodzinnym i przysługującymi do niego dodatkami w ramach świadczeń rodzinnych są realizowane trzy rodzaje świadczeń opiekuńczych: zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy.

**• Zasiłek pielęgnacyjny**

Zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku wynosi 153 zł miesięcznie. Świadczenie to przysługuje niezależnie od dochodu rodziny i przyznawane jest na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności. Przeznaczony jest dla niepełnosprawnych dzieci, niepełnosprawnych osób w wieku powyżej 16 lat z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała przed 21. rokiem życia.

**• Świadczenie pielęgnacyjne**

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje matce lub ojcu, innym osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, a także opiekunowi faktycznemu dziecka, jeżeli nie podejmuje lub rezygnuje z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności (łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji) albo osobą z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Od 1 stycznia 2016 r. świadczenie pielęgnacyjne wynosi 1300 zł miesięcznie. Od 1 stycznia 2017 r. przewidziana została coroczna waloryzacja wysokości świadczenia pielęgnacyjnego, polegająca na corocznym wzroście wysokości tego świadczenia o procentowy wskaźnik, o jaki zwiększać się będzie minimalne wynagrodzenie za pracę.

**• Specjalny zasiłek opiekuńczy**

Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi 520 zł miesięcznie i przysługuje, jeżeli wysokość łącznego dochodu rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki nie przekracza miesięcznie kwoty 764 zł netto na osobę. Należy jest osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, aby sprawować opiekę nad osobą niepełnosprawną. Zasiłek ten nie przysługuje w przypadku pobierania świadczenia pielęgnacyjnego. Wnioski wraz z dokumentami o przyznanie prawa do świadczeń rodzinnych na nowy okres zasiłkowy są przyjmowane przez Wydziały Spraw Społecznych i Zdrowia w Urzędach Dzielnic m.st. Warszawy od 1 września.

**URZĘDY DZIELNIC M.ST. WARSZAWY PROWADZĄCE POSTĘPOWANIE W SPRAWACH O PRYZNANIE ŚWIADCZEŃ RODZINNYCH, OPIEKUŃCZYCH I ALIMENTACYJNYCH****BEMOWO**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy  
ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 22 533 77 05

**BIAŁOŁĘKA**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy  
ul. Milenijna 2a, tel. 22 811 50 07

**BIELANY**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy  
ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 16

**MOKOTÓW**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy  
ul. Wiśniowa 37, tel. 22 565 19 24

- Dolny Mokotów  
ul. Sielecka 10, tel. 22 851 89 30 (do 32)
- Górny Mokotów  
ul. J. Dąbrowskiego 71, tel. 22 844 37 75

**OCHOTA**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy  
ul. Białobrzaska 26, tel. 22 578 34 54 (57)

**PRAGA POŁUDNIE**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy  
ul. Grochowska 274, tel. 22 443 52 56

**PRAGA PÓLNOC**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Praga Północ m.st. Warszawy  
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15, tel. 22 590 01 40 (44)

**REMBERTÓW**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy  
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28  
tel. 22 443 38 53

**ŚRÓDMIEŚCIE**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy  
ul. Krucza 6/14a, tel. 22 502 29 26 (do 31)

**TARGÓWEK**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy  
ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 87 29

**URSUS**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy  
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 60 41

**URSYNÓW**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy  
al. KEN 61, tel. tel. 22 443 73 78

**WAWER**

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń  
Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy  
ul. Żegańska 1, tel. 22 443 70 80 (do 83)

**WESOŁA**

Wydział Spraw Społecznych i Lokalowych  
Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy  
ul. 1 Praskiego Pułku 33  
tel. 22 773 60 18 (25)

**WILANÓW**

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń  
Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy  
ul. F. Klimczaka 4  
tel. 22 443 49 56 (58)

**WŁOCHY**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy  
al. Krakowska 257, tel. 22 443 43 71

**WOLA**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Wola m.st. Warszawy  
ul. Syreny 18, tel. 22 443 57 48 (49)

**ŻOLIBORZ**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy  
ul. J. Słowackiego 6/8  
tel. 22 207 14 18 (37)

Źródło: [www.um.warszawa.pl/](http://www.um.warszawa.pl/)

**• Ośrodki pomocy społecznej**

Warszawskie ośrodki pomocy społecznej oferują rodzicom pomoc pozamaterialną – poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, prawne, pomoc specjalistów ds. rodzin i specjalistów pracy socjalnej, konsultantów, psychologów, terapeutów i prawników. Ośrodki udzielają systemowego wsparcia rodzinom doświadczającym trudności związanych z zaburzeniami w relacjach rodzinnych, przemocą, problemami wychowawczymi dzieci, chorobami w rodzinie, zdarzeniami losowymi. Ośrodki zapewniają również dopłaty do wyżywienia w przedszkolach i szkołach. Oprócz pomocy finansowej, pracy socjalnej i poradnictwa ośrodki pomocy społecznej oferują także pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, w znalezieniu zatrudnienia, pomoc dzieciom w nauce w ramach wolontariatu, organizują kolonie dla dzieci, zabawy świąteczne. Ponadto organizowane są grupy wsparcia dla rodziców, warsztaty umiejętności wychowawczych oraz pomoc w pisaniu pism i załatwianiu spraw urzędowych.

**OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ****BEMOWO**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo  
ul. Rozłogi 10, tel. 22 487 13 00 (01)  
[www.opsbemowo.waw.pl](http://www.opsbemowo.waw.pl)

**BIAŁOŁĘKA**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka  
ul. Marywiłska 44c, tel. 22 614 70 00  
[www.opsbialoleka.waw.pl](http://www.opsbialoleka.waw.pl)

**BIELANY**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany**  
ul. S. Przybyszewskiego 80/82, tel. 22 568 91 00  
[www.opsbielany.waw.pl](http://www.opsbielany.waw.pl)

**MOKOTÓW**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów**  
ul. Fałęcka 10, tel. 22 849 44 66  
[www.opsmokotow.pl](http://www.opsmokotow.pl)  
[www.opsmokotow.wordpress.com](http://www.opsmokotow.wordpress.com)

- **Filia nr 1**  
ul. Iwicka 19, tel. 22 841 83 61
- **Filia nr 2**  
ul. M. Bałuckiego 5, tel. 22 844 74 43

**OCHOTA**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota**  
ul. Przemyska 11  
tel. 22 822 11 24, 22 822 29 62  
[www.opsochota.waw.pl](http://www.opsochota.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe**  
ul. Wiatraczna 11, tel. 22 277 33 00 (01)  
[www.ops-pragapoludnie.pl](http://www.ops-pragapoludnie.pl)

- **Filia nr 1**  
ul. Wiatraczna 11  
tel. 22 277 33 30 (do 35)
- **Filia nr 2**  
ul. Walecznych 59  
tel. 22 277 33 44 (do 52)

**PRAGA PÓŁNOC**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Północ**  
ul. K. Szymanowskiego 6/61  
tel. 22 511 24 00  
[www.opspragapolnoc.waw.pl](http://www.opspragapolnoc.waw.pl)

- **Filia nr 1**  
ul. J. Groszkowskiego 5, tel. 22 518 59 00
- **Filia nr 2**  
ul. B. Brechta 15/31, tel. 22 518 91 20

**REMBERTÓW**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów**  
ul. Plutonowych 10, tel. 22 673 54 12  
[www.opsrembertow.waw.pl](http://www.opsrembertow.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego**  
ul. Konwiktorska 3/5, tel. 22 628 07 12  
[www.cps.srodmiescie.warszawa.pl](http://www.cps.srodmiescie.warszawa.pl)

**TARGÓWEK**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek**  
ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 50  
[www.ops-targowek.waw.pl](http://www.ops-targowek.waw.pl)

- **Filia nr 1**, dla mieszkańców Bródna  
ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 00
- **Filia nr 2**, dla mieszkańców Targówka i Zacisza  
ul. Stojanowska 12/14  
tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

**URSUS**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus**  
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 41 11  
[www.ops-ursus.pl](http://www.ops-ursus.pl)

**URSYNÓW**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów**  
ul. J. Cybisa 7, tel. 22 544 12 00  
[www.ops-ursynow.civ.pl](http://www.ops-ursynow.civ.pl)

**WAWER**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer**  
ul. Korkowa 119/123, tel. 22 613 38 94  
[www.opswawer.waw.pl](http://www.opswawer.waw.pl)

**Dział Pomocy Środowiskowej**

ul. Włókiennicza 54, tel. 22 872 15 13 w. 25

**WESOŁA**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła**  
ul. 1 Praskiego Pułku 21a  
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40  
[www.opswesola.waw.pl](http://www.opswesola.waw.pl)

**WILANÓW**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów**  
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 26  
[www.opswilanow.pl](http://www.opswilanow.pl)

**WŁOCHY**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy**  
ul. Czereśniowa 35  
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75  
[www.opswlochy.waw.pl](http://www.opswlochy.waw.pl)

**WOLA**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola**  
ul. gen. J. Bema 91, tel. 22 571 50 00  
[www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl)

**ŻOLIBORZ**

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz**  
ul. gen. H. Dembińskiego 3  
tel. 22 569 28 00  
[www.ops-zoliborz.waw.pl](http://www.ops-zoliborz.waw.pl)

**Wsparcie psychologiczne**

Rodzice, którzy nie radzą sobie z pełnieniem obowiązków wychowawczych, mogą zwrócić się o wsparcie do specjalistów. Warszawa oferuje sieć poradni psychologiczno-pedagogicznych, warsztaty dla rodziców oraz doraźną pomoc w przypadku konfliktów rodzinnych.

**• Poradnie psychologiczno-pedagogiczne**

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące rozwoju dziecka, wątpliwości, problemy wychowawcze, twoja rodzina przeżywa kłopoty, pomocy mogą ci udzielić specjaliści w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W Warszawie działa 25 poradni psychologiczno-pedagogicznych. Dwadzieścia dwie z nich to poradnie rejonowe, które udzielają pomocy dzieciom i młodzieży oraz rodzicom mieszkającym na ich terenie. Cztery poradnie specjalistyczne działają na rzecz całego miasta. W placówkach tych są prowadzone zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci, porady, konsultacje dla rodziców, grupy wsparcia. Każdy rodzic może się zgłosić z dzieckiem do swojej poradni (zgodnie z rejonizacją dla danej szkoły lub przedszkola). Specjaliści zdiagnozują problem, udzielą porad, dadzą wskazówki, pomogą w przezwyciężeniu trudności. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wydadzą też odpowiednie orzeczenie lub opinię. Wszystkie wizyty, porady i zajęcia prowadzone w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych są bezpłatne.

Poradnie świadczą pomoc dzieciom do ukończenia szkoły średniej. Przykładowy zakres:

- diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna;
- terapia logopedyczna;
- diagnoza i terapia integracji sensorycznej;
- badania przesiewowe słuchu, wzroku i mowy;
- zajęcia wspomagające rozwój poznawczy i nabywanie umiejętności szkolnych;
- trening twórczego myślenia;
- grupowe zajęcia terapeutyczne kształtujące umiejętności społeczne;
- indywidualne i grupowe zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z języka polskiego i matematyki;
- terapia dysleksji;
- warsztaty ortograficzne usprawniające poprawność pisania;
- zajęcia dla dzieci z trudnościami w pisaniu;
- zajęcia ruchowe z elementami psychomotoryki;
- trening pewności siebie;
- zajęcia grupowe dla uczniów z zaburzeniami emocji i zachowania;
- zajęcia kształtujące umiejętności społeczne;
- zajęcia relaksacyjne;
- trening zastępowania agresji.

Od 1 stycznia 2016 r. do zadań poradni psychologiczno-pedagogicznych należy organizowanie i prowadzenie wspomagania przedszkoli, szkół i placówek wyłącznie w zakresie wynikającym ze specyfiki pracy poradni. Więcej informacji na temat oferty poradni psychologiczno-pedagogicznych można znaleźć na ich stronach internetowych.

**PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE****BEMOWO**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20**  
ul. Powstańców Śląskich 17, tel. 22 666 17 73  
[www.ppp20.pl](http://www.ppp20.pl)

**BIAŁOLEKA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21**  
ul. Marywińska 44, tel. 22 814 10 61  
[www.pp-p.waw.pl](http://www.pp-p.waw.pl)

**BIELANY**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10**  
ul. Wrzeciono 24, tel. 22 835 03 48  
[www.ppp10.waw.pl](http://www.ppp10.waw.pl)

**MOKOTÓW**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7**  
ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 99 98  
[www.ppp7.pl](http://www.ppp7.pl)

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8**

• ul. Stępińska 6/8, tel. 22 841 14 23  
• ul. Kaspijska 16a, tel. 22 642 69 20  
[www.ppp8.pl](http://www.ppp8.pl)

**OCHOTA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9**

ul. Radomska 13/21, tel. 22 822 28 87  
[www.poradnia9.waw.pl](http://www.poradnia9.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4**

ul. Mińska 1/5, tel. 22 810 20 29  
[www.ppp4.amedia.pl](http://www.ppp4.amedia.pl)

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16**

ul. Siennicka 40, tel. 22 610 21 32  
[www.ppp16.waw.pl](http://www.ppp16.waw.pl)

**PRAGA PÓŁNOC**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5**

ul. Otwocka 3, tel. 22 619 01 94  
[www.ppp5.pl](http://www.ppp5.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**

ul. Świętokrzyska 18a, tel. 22 826 99 86  
[www.ppp1.waw.pl](http://www.ppp1.waw.pl)

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11**

Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 825 18 15  
[www.poradnia11.waw.pl](http://www.poradnia11.waw.pl)

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12**

ul. Dzielna 1a, tel. 22 636 66 99  
[www.ppp12.waw.pl](http://www.ppp12.waw.pl)

**TARGÓWEK**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13**

ul. św. J. Odrowąża 75  
tel. 22 811 05 22, 22 811 26 46  
[www.poradnia13.waw.pl](http://www.poradnia13.waw.pl)

**• Poradnie rodzinne**

Poradnie oferują pomoc i wsparcie tym, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z wychowaniem dziecka. W Warszawie specjalistyczne poradnie rodzinne prowadzą konsultacje dla rodziców, szkolenia z umiejętności wychowawczych oraz udzielają wsparcia w trudnych momentach rodzicielstwa.

**SPECJALISTYCZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE**

**Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy**

**Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP**  
ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25  
[www.mop-poradnia.pl](http://www.mop-poradnia.pl)

**URSUS**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15**

ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 886 73 28  
[www.poradnia15.pl](http://www.poradnia15.pl)

**URSYNÓW**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18**

ul. Koncertowa 4, tel. 22 643 78 08  
[www.ppp18war.home.pl](http://www.ppp18war.home.pl)

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19**

ul. Migdałowa 4 lok. 46, tel. 22 648 68 37  
[www.ppp19.eu](http://www.ppp19.eu)

**WAWER**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17**

ul. Żegańska 1a, tel. 22 277 20 00  
[www.poradniawawer.pl](http://www.poradniawawer.pl)

**WESOŁA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 23**

ul. 1 Praskiego Pułku 8, tel. 22 760 03 87  
[www.wesola.waw.pl](http://www.wesola.waw.pl)

**WŁOCHY**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 22**

ul. Malownicza 31a, tel. 22 846 19 18  
[www.ppp22.waw.pl](http://www.ppp22.waw.pl)

**WOLA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2**

ul. Księcia Janusza 45/47, tel. 22 836 70 88  
[www.poradnia2.waw.pl](http://www.poradnia2.waw.pl)

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6**

ul. Zawiszy 13, tel. 22 631 57 73  
[www.zppp1.waw.pl](http://www.zppp1.waw.pl)

**ŻOLIBORZ**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3**

ul. A. Felińskiego 15, tel. 22 839 48 67  
[www.ppp3.waw.pl](http://www.ppp3.waw.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Uniwersytet dla Rodziców**

ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 71 68  
[www.sppp-udr.org](http://www.sppp-udr.org)

**Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem OPTA**

ul. Wiśniowa 56, tel. 22 826 39 16  
[www.optaporadnia.pl](http://www.optaporadnia.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy Dzielnicy Bemowo**

ul. gen. T. Pełczyńskiego 28e, tel. 22 664 13 42  
[www.spr.bemowo.waw.pl](http://www.spr.bemowo.waw.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany**

al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06  
[www.sprbielany.waw.pl](http://www.sprbielany.waw.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer**

ul. Włokiennicza 54, tel. 22 612 77 97  
[www.poradniarodzinnaneostrada.pl](http://www.poradniarodzinnaneostrada.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy**

ul. Belgijska 4, tel. 22 845 12 12  
[www.przemocdomowa.pl](http://www.przemocdomowa.pl)

**Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”**

ul. Stara 4, tel. 22 831 41 94  
[www.rodzinnawarszawa.pl](http://www.rodzinnawarszawa.pl)

**Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych**

Aby lepiej porozumiewać się z własnym dzieckiem, warto poznać podstawowe reguły rządzące komunikacją. Poradnie rodzinne oraz instytucje samorządowe i fundacje w Warszawie regularnie prowadzą warsztaty umiejętności wychowawczych czyli Szkołę dla Rodziców i Wychowawców. Główne motto Szkoły dla Rodziców i Wychowawców brzmi: wychowywać to kochać i wymagać. Zadaniem warsztatów jest przekazanie wiedzy o efektywnym rodzicielstwie, w którym szczególną rolę odgrywają umiejętności komunikowania się i rozumienia dzieci. Dzięki uczestnictwu w zajęciach rodzice uświadomiamy sobie, jak nierozważny jest związek między ich postawą rodzicielską, rodzajem więzi emocjonalnej, jaką łączą ich z dzieckiem a jego zachowaniami. Na warsztatach nauczysz się aktywnego słuchania, rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć (dziecka i swoich), a także radzenia sobie z tzw. trudnymi uczuciami (złość, lęk, niechęć itp.). Dowiesz się także, jak zmienić nieodpowiednie lub niepożądane zachowanie dziecka bez stosowania przemocy czy kar. Program w dużej części bazuje na cyklu książek A. Faber i E. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością”, „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny”, „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”, „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały” (Wydawnictwo Media Rodzina). Warsztaty są prowadzone metodami aktywnymi: dyskusje, udział w scenkach, ćwiczenia, praca w grupkach. Zajęcia odbywają się w grupach zamkniętych (nie możesz dołączyć w trakcie trwania kursu). Cykl obejmuje 10 spotkań w wymiarze 40 godzin dydaktycznych. Każde spotkanie poświęcone jest konkretnemu zagadnieniu. Poradnie rodzinne i psychologiczno-pedagogiczne organizują warsztaty za darmo. Konieczne są wcześniejsze rezerwy telefoniczne, tel. 22 570 83 15. Po odbyciu pierwszego cyklu spotkań można uczestniczyć w kolejnych: „Rodzeństwo bez rywalizacji”, „Dziecko a seksualność” itd. Więcej informacji na stronie: [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl).

**Wsparcie w sytuacji rozwodu**

Decyzja rodziców o rozstaniu oznacza dla dziecka najczęściej koniec jego uporządkowanego, stabilnego świata. Rodzice zajęci konfliktem między sobą często nie dostrzegają, jak dramatycznym zmianom podlega w tym czasie życie ich dziecka. Tymczasem dzieci, niezależnie od wieku, bardzo intensywnie przeżywają konflikty między najbliższymi im osobami. Biuro Rzecznika Praw Dziecka zamieściło na swojej stronie internetowej poradnik dla rozwodzących się par, ułatwiający zrozumienie, czego doświadcza dziecko, gdy jego rodzice się rozstają, uczący rozmawiać z dzieckiem o rozwodzie, o przyszłości po rozstaniu rodziców, pomagający uniknąć pułapek, w które pozostający w konflikcie dorośli wpadają, ze szkoda dla swoich dzieci. Poradnik „Dziecko w rozwodzie” dostępny pod adresem [www.brpd.gov.pl/dziecko-w-rozwodzie-poradnik](http://www.brpd.gov.pl/dziecko-w-rozwodzie-poradnik).



• **Mediacja**

Większość instytucji powołanych do pomocy rodzinie oferuje usługę mediacyjną. Mediacja jest metodą rozwiązywania konfliktów. Zakłada, że przy pomocy bezstronnego i neutralnego mediatora strony konfliktu w bezpośredniej rozmowie mogą wypracować wspólne i możliwe do zaakceptowania dla nich porozumienie. Specjalista mediator towarzyszy rodzinom w trudnościach i pomaga im znajdować rozwiązania, które mają na względzie interes dzieci, i które są do zaakceptowania przez oboje rodziców. Mediacja może dawać obu stronom satysfakcję z osiągnięcia porozumienia oraz z jego jakości, dzięki temu uzyskują poczucie, że zawarte porozumienie jest sprawiedliwe i obopólnie satysfakcjonujące. Strony konfliktu rodzinnego czują większą gotowość do realizacji rozwiązań, które same wypracowały. Mediacja chroni dziecko uwikłane w konflikt dorosłych, pozwala rodzicom skoncentrować się na jego potrzebach. Jest wiele instytucji, które oferują usługę mediacyjną. Ich adresy są dostępne w ośrodkach pomocy społecznej oraz na stronie: [www.poradnictwo.waw.pl](http://www.poradnictwo.waw.pl). Komitet Ochrony Praw Dziecka prowadzi bezpłatne mediacje w sprawach rodzinnych, rozwodowych, separacyjnych oraz opiekuńczych (tel. 22 626 94 19 lub [zespol@koptd.pl](mailto:zespol@koptd.pl)). Sesja mediacyjna trwa z reguły od 60 do 90 minut. Strony potrzebują średnio od czterech do ośmiu spotkań.

**Ograniczenia władzy rodzicielskiej**

Gdy władza rodzicielska nie jest sprawowana prawidłowo, sąd może zadecydować o jej ograniczeniu, pozbawieniu lub zawieszeniu. Ograniczenie władzy rodzicielskiej może nastąpić wówczas, gdy zagrożone jest dobro dziecka. To ograniczenie może polegać na zobowiązaniu do określonego postępowania (np. zobowiązaniu dziecka, aby chodziło do szkoły, a rodziców, aby tego dopilnowali), poddaniu wykonywania władzy rodzicielskiej stałemu nadzorowi kuratora sądowego lub zabraniu dziecka z rodziny i umieszczeniu w rodzinie zastępczej lub w placówce opiekuńczo-wychowawczej<sup>31</sup>.

Pozbawienie władzy rodzicielskiej może nastąpić, gdy władza ta nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody (np. choroby psychicznej), gdy rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej (np. znęcają się nad dzieckiem) lub w sposób rażąco zaniedbują swoje obowiązki względem dziecka (np. zaniedbują dziecko)<sup>32</sup>. Sąd może zawiesić władzę rodzicielską, gdy istnieje przemijająca przeszkoda w jej wykonywaniu<sup>33</sup>. Może tak być np. gdy rodzic znajduje się w szpitalu z powodu choroby.

Decyzję o ograniczeniu, pozbawieniu lub zawieszeniu władzy rodzicielskiej sąd rodzinny może podjąć z urzędu. Oznacza to, że sam podejmuje odpowiednie kroki, ilekroć uzna to za stosowne. Informacja na temat krzywdy dziecka może trafić do sądu w różny sposób. Może dotrzeć z sądu karnego lub od osoby, która ma kontakt z dzieckiem, np. w szpitalu. Każdy, komu znane jest zdarzenie uzasadniające wszczęcie postępowania z urzędu, obowiązany jest zawiadomić o nim sąd opiekuńczy, każdy może więc napisać do sądu i złożyć wniosek o wgląd w sytuację małoletniego. Wniosek o pozbawienie, ograniczenie lub zawieszenie praw rodzicielskich składa się w sądzie rejonowym, w wydziale rodzinnym i nieletnich.

**Inne formy opieki nad dzieckiem**

• **Pogotowie opiekuńcze**

Pogotowie opiekuńcze jest placówką opiekuńczo-wychowawczą typu interwencyjnego zapewniającą dziecku doraźną opiekę na czas trwania sytuacji kryzysowej. Placówka interwencyjna przyjmuje dzieci w sytuacjach wymagających natychmiastowego rozpoczęcia sprawowania opieki i wychowania. Zapewnia dziecku opiekę i bezpieczeństwo, dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz dostęp do kształcenia do czasu uregulowania jego sytuacji prawnej. Pobyt dziecka w placówce interwencyjnej nie może trwać dłużej niż 3 miesiące. W przypadku, gdy postępowanie sądowe w sprawie uregulowania sytuacji prawnej dziecka jest w toku, pobyt w placówce interwencyjnej może być przedłużony, nie dłużej jednak niż o kolejne 3 miesiące.

<sup>31</sup>Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy – art. 109 (Dz.U. 2015 poz. 2082).

<sup>32</sup>Tamże – art. 111.

<sup>33</sup>Tamże – art. 110.

• **Rodzinny dom dziecka** – to placówka, w którym może przebywać nie więcej niż ośmioro dzieci. Z osobą prowadzącą rodzinny dom dziecka starosta zawiera umowę, z tytułu której przysługuje stałe wynagrodzenie miesięczne. Prowadzący rodzinny dom dziecka otrzymuje też finansowe wsparcie powiatu na pokrycie kosztów utrzymania i eksploatacji domu. Czas trwania umowy: minimum 5 lat. Rodzinne domy dziecka są placówkami funkcjonującymi w systemie pomocy społecznej. Dzieci mają tam zapewnioną całodobową opiekę zblizoną do domu rodzinnego. Rodzinny dom dziecka zapewnia opiekę do czasu powrotu dziecka do rodziny, umieszczenia go w rodzinie adopcyjnej lub jego samodzielnienia się. W placówce wychowują się dzieci w różnym wieku, w tym dorastające i stopniowo usamodzielniające się, często będące rodzeństwem.

• **Rodziny zastępcze**

Rodziny zastępcze – to tymczasowa forma opieki nad dzieckiem. Umieszcza się w nich dzieci, których rodzicom zostały odebrane (trwale lub czasowo) lub ograniczone prawa rodzicielskie. Jest to więc forma pomocy dzieciom i rodzinom w kryzysie. Celem rodzin zastępczych jest wzmocnienie rodzin naturalnych tak, aby dzieci mogły do nich wrócić. Proces pracy wychowawczej jest tu prowadzony przez zespół osób: opiekunów zastępczych, pracowników socjalnych, pracowników sądów, lekarzy, doradców, terapeutów oraz rodziców biologicznych.

Rodzinę zastępczą mogą stworzyć najbliżsi krewni dziecka (rodzina zastępcza spokrewniona), czyli dziadkowie lub rodzeństwo, dalsza rodzina, jak i osoby niespokrewnione z dzieckiem (rodzina zastępcza zawodowa). Przysługuje im finansowa pomoc na utrzymanie dziecka.

Rodzinę zastępczą zawodową tworzy rodzina, z którą starosta zawiera umowę o pełnienie funkcji rodziny zastępczej zawodowej, a jeden z opiekunów otrzymuje stałe wynagrodzenie miesięczne. Czas trwania umowy: minimum 4 lata. Rodzice co miesiąc otrzymują również środki finansowe na częściowe pokrycie kosztów utrzymania każdego dziecka, naliczone w zależności od wieku dziecka i stanu jego zdrowia. Istnieją dwa rodzaje zawodowej rodziny zastępczej:

- specjalistyczna – w której przebywają dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, dzieci, które mają kłopoty w funkcjonowaniu społecznym oraz małoletnie matki z dziećmi;
- pełniącą funkcję pogotowia rodzinnego – w takiej rodzinie dziecko przebywa do 4 miesięcy, jednak w uzasadnionych przypadkach okres ten może być przedłużony do momentu rozstrzygnięcia sytuacji dziecka.

**Umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej**

Dziecko może być umieszczone w rodzinie zastępczej w dwojaki sposób. Najczęściej umieszczenie to następuje na podstawie orzeczenia sądu. W takiej sytuacji kandydaci na rodziców zastępczych składają do sądu opiekuńczego (wydział rodzinny i nieletnich właściwego sądu rejonowego) wniosek o ustanowienie ich rodziną zastępczą dla konkretnego dziecka lub zgłaszają swoją gotowość do pełnienia funkcji rodziny zastępczej bez wskazywania konkretnego dziecka. Jeśli pragniesz zapewnić opiekę i wychowanie potrzebującym dzieciom, możesz ubiegać się o status rodzica zastępczego. Przy doborze kandydatów brane są pod uwagę predyspozycje psychofizyczne oraz umiejętności i doświadczenie niezbędne w opiece nad dziećmi o szczególnych potrzebach. Uwzględnia się również ich warunki lokalowe oraz opinię, jaką mają w swoim środowisku.

Dziecko umieszczone w rodzinie zastępczej ma prawo do:

- utrzymywania osobistego kontaktu z rodziną naturalną i powrotu do rodziny naturalnej;
  - traktowania w sposób sprzyjający poczuciu godności i wartości;
  - praktyk religijnych zgodnych z wolą rodziców i potrzebami dziecka;
  - kształcenia, rozwoju uzdolnień, zainteresowań i indywidualności, zabawy i wypoczynku;
  - pomocy w przygotowaniu do samodzielnego życia;
  - wiedzy o swoim pochodzeniu, dostępu do informacji i wyrażania opinii w sprawach, które go dotyczą.
- Jeśli dziecko nie może być umieszczone w rodzinie zastępczej ani w rodzinnym domu dziecka, trafia do instytucjonalnej placówki opiekuńczo-wychowawczej. Są to całodobowe placówki socjalizacyjne, gdzie dzieci przebywają do pełnoletności.

Urząd m.st. Warszawa wspiera zastępcze rodzicielstwo współfinansując programy popularyzujące rodzinną opiekę oraz udzielając pomocy kandydatom na rodziców zastępczych.

- Program „Bliżej dziecka” autorski program Wojewódzkiego Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego z siedzibą przy ul. Nowy Zjazd 1 tel. 22 621 10 75, 22 622 03 70, [woa.warszawa@mcps.com.pl](mailto:woa.warszawa@mcps.com.pl), [www.adopcjawszawa.pl](http://www.adopcjawszawa.pl).
- Program „Rodzina” opracowany i adaptowany do warunków polskich przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie, wykorzystywany m.in. przez Towarzystwo Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA (po podpisaniu stosownego porozumienia).
- Program „Służyć najmniejszym” opracowany przez Katolicki Ośrodek Adopcyjny z siedzibą w Warszawie przy ul. Ratuszowej 5, tel. 22 618 92 45, [katolickiosrodek@interia.pl](mailto:katolickiosrodek@interia.pl), [www.adopcja.org](http://www.adopcja.org).
- PRIDE (Parents Resorce for Information, Development, Education – Źródła Informacji, Rozwoju i Edukacji dla Rodziców) licencjonowany program amerykański, w Polsce rozpowszechniony przez Towarzystwo „Nasz Dom” z siedzibą w Warszawie, al. Zjednoczenia 34, tel: 22 834 60 53, [sekretariat@naszdom.org.pl](mailto:sekretariat@naszdom.org.pl), [www.towarzystwonaszdom.pl](http://www.towarzystwonaszdom.pl).
- Program SPUR (Szkoleniowy Program Umacniania Rodziny), to autorski program stworzony przez osoby praktycznie zajmujące się zastępczą opieką rodzicielską, skupione wokół Stowarzyszenia Zastępczego Rodzicielstwa z Sierczynka. Jest to program, który powstał dzięki polskim doświadczeniom, dlatego uwzględni polskie realia, strukturę społeczną oraz specyfikę problemów społecznych. Jego autorami, a jednocześnie adresatami są polscy rodzice. Jest to program dostosowany do możliwości finansowych państwa.
- Program D.R.O.G.A. (Duma Radość, Odpowiedzialność Godność Adopcja) – autorski program dla kandydatów na rodziny adopcyjne rozpowszechniony przez Ośrodek Adopcyjny TPD w Warszawie z siedzibą przy ul. Szpitalnej 5/6, tel. [www.osrodekadopcyjny.pl](http://www.osrodekadopcyjny.pl)

Jeżeli chcesz zostać rodzicem zastępczym, zgłoś się do Centrum Pomocy Rodzinie lub Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego. Informację znajdziesz także w Ośrodkach Pomocy Społecznej.

#### „Klub Rodzin Zastępczych”

W warszawskich ośrodkach pomocy społecznej jest realizowany program „Klub Rodzin Zastępczych”. Działania na rzecz rodzin zastępczych prowadzone są we współpracy z Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie oraz ośrodkami adopcyjno-opiekuńczymi. Celem Programu jest wspieranie rodzicielstwa zastępczego. W ramach Programu rodzice zastępczy otrzymują:

- dostęp do poradnictwa pedagogicznego i psychologicznego oraz prawnego;
- edukację i szkolenia rodziców zastępczych (wykłady i warsztaty);
- dostęp do spotkań grupy wsparcia;
- dostęp do spotkań i imprez okolicznościowych;
- dostęp do zajęć edukacyjno-rekreacyjnych dla młodzieży.

#### • Adopcja

Adopcja, czyli przysposobienie, jest trwałą formą pieczy zastępczej. Choć adoptuje się zazwyczaj małe dzieci, to adopcja jest możliwa aż do uzyskania przez dziecko pełnoletności. Dziecko przysposobione jest w świetle prawa dzieckiem osób, które je przysposobiły – między przysposabiającym a przysposobionym powstaje taki stosunek prawny, jaki występuje między rodzicami naturalnymi a dzieckiem, zatem np.:

- zmianie ulega stan cywilny dziecka, przybiera ono nazwisko, które noszą albo nosiłoby dzieci zrodzone z małżeństwa adoptujących rodziców;
- dziecku przysługują od osób je adoptujących alimenty, a także i ono może być zobowiązane do alimentowania przybranych rodziców;
- takie dzieci dziedziczą z mocy ustawy po osobach je adoptujących na równi z dziećmi naturalnymi. Dziecko może być przysposobione przez bliższą lub dalszą rodzinę:
- możliwe jest przysposobienie siostry lub brata, czyli krewnego w linii bocznej w pierwszym stopniu; dotyczy to także rodzeństwa przyrodniego, a więc pochodzącego od innej matki lub ojca;
- możliwe jest przysposobienie dziecka spokrewnionego lub spowinowaconego.

Dzięki dopuszczeniu takich sytuacji przez prawo, przysposobiany pozostaje w swoim środowisku.

## Prawa i obowiązki dziecka

### Prawa dziecka

Dziecko ma te same prawa osobiste co dorosły. Bez względu na wiek ma prawo do poszanowania jego prawa do życia i prywatności, do rozwoju własnych zdolności i przekonań, do samodzielności, niezależności i wolności od dyskryminacji. Jednak dzieciom jest trudno egzekwować przestrzeganie ich praw. Zazwyczaj korzystają z pomocy swoich rodziców, którzy powinni chronić dziecko i reagować na każde naruszenie jego podstawowych praw i wolności. Jeżeli z jakiegoś powodu rodzice dziecka nie reagują – lub sami naruszają prawa dziecka – podstawowym obowiązkiem państwa jest jego ochrona, nawet jeśli wiąże się to z ingerencją we władzę rodzicielską.

Najważniejszym, naturalnym prawem człowieka jest prawo do życia. Z niego płynie prawo do pełnego – na miarę człowieka – rozwoju.

W Polsce Konstytucja RP, Konwencja o Prawach Dziecka oraz Ustawa o Rzeczniku Praw Dziecka stanowią najważniejsze odnoszące się do dziecka normatywne akty prawne. Konstytucja RP, zwłaszcza jej art. 72 zapewnia ochronę praw dzieci. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją. Wynika stąd prawo dziecka do niezakłóconego rozwoju, do ochrony przed wszelkimi formami przemocy, do ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego. W tym samym artykule Konstytucja zapewnia dzieciom pozbawionym opieki rodzicielskiej prawo do opieki i pomocy władz publicznych. Przy czym, w toku ustalania praw dziecka, organy władzy publicznej oraz osoby odpowiedzialne za dziecko są zobowiązane do uwzględnienia zdania dziecka, w miarę możliwości.

We wszystkich działaniach dotyczących dziecka, podejmowanych przez publiczne lub niepubliczne instytucje opieki społecznej, sądy, władzę administracyjną lub ciała ustawodawcze, sprawą nadrzędną jest najlepsze zabezpieczenie interesów dziecka (art. 3 Konwencji o Prawach Dziecka).

Niezbędnym elementem do prawidłowego rozwoju dziecka jest poszanowanie jego podmiotowości i indywidualności. Dlatego też decyzje podejmowane w sprawie dziecka powinny uwzględniać jego indywidualne potrzeby i jego zdanie. Dziecko powinno być traktowane z szacunkiem.

#### • Zasada nietykalności osobistej i cielesnej

Nietykalność osobista, jedno z podstawowych konstytucyjnych praw obywatelskich polegające na zakazie pozbawienia wolności z wyjątkiem przypadków przewidzianych prawem. Przez pojęcie naruszenia nietykalności cielesnej rozumie się wszelkiego typu działania, które mają na celu sprawienie dolegliwości fizycznej, choćby nawet ten cel nie został przez sprawcę osiągnięty. Nie ma przy tym znaczenia, czy w wyniku tego czynu pozostały na ciele ślady, czy nie. Konstytucja stwarza gwarancje wolności osobistej i nietykalności osobistej każdemu, a więc także dzieciom, niezależnie od ich wieku. Konstytucyjnie dopuszczalne jest ograniczenie tych praw małoletniego przez wzgląd na władzę rodzicielską – ale ograniczenia te powinny uwzględniać stopień dojrzałości dziecka oraz jego przekonania. Prawo zakazuje stosowania kar cielesnych, a także innych form przemocy wobec dzieci. Niezależnie od pochodzenia społecznego, etnicznego czy kulturowego, niezależnie od wyznawanego światopoglądu czy religii, rodzice muszą zaakceptować fakt, że przemoc wobec dzieci, począwszy od klapsa, poprzez krzyk, obraźliwe słowa i inne formy agresji werbalnej (drgczenie psychiczne, zastraszanie, wyzyska), po czyny prowadzące do uszkodzenia ciała, jest w Polsce zakazana i może być przez odpowiednie organa państwowe ścigana. Spis organizacji antyprzemocowych znajdziesz w rozdziale „Bezpieczeństwo juniora”.

#### • Prawa ucznia

Prawa ucznia to zespół obowiązujących norm i przepisów prawnych mających na celu ochronę interesów ucznia oraz regulujących jego funkcjonowanie w szkole. Uczeń ma prawo do:

- właściwego zorganizowania procesu kształcenia;
- opieki wychowawczej i warunków zapewniających bezpieczeństwo, ochronę przed wszelkimi formami przemocy fizycznej bądź psychicznej oraz ochronę i poszanowanie jego godności;

- korzystania z pomocy stypendialnej;
- życzliwego, podmiotowego traktowania;
- swobody wyrażania myśli, poglądów, sumienia i wyznania;
- rozwijania zainteresowań;
- sprawiedliwej, obiektywnej i jawnej oceny;
- pomocy w przypadku trudności w nauce;
- wpływania na życie szkoły przez działalność samorządową.

#### • Prawa dziecka w szpitalu

Przeprowadzenie większości procedur medycznych wiąże się w oczywisty sposób z naruszeniem nietykalności cielesnej pacjenta. Dobro osobiste, jakim jest nietykalność, jest naruszane zgodnie z prawem, o ile pacjent wyraża zgodę na naruszenie swej nietykalności. Gdy pacjentem jest dziecko poniżej 16. roku życia, oświadczenia o wyrażeniu/odmowie zgody na przeprowadzenie zabiegów medycznych podpisują opiekunowie prawni. Do zastosowania niektórych procedur medycznych konieczna jest zgoda samego pacjenta, gdy pacjent ukończył 13 lat. Specjaliści przyznają, że prawo jest w tej kwestii nieco niekonsekwentne, ale Kodeks etyki lekarskiej stanowi wyraźnie, że w przypadku osoby niepełnoletniej, lekarz powinien starać się uzyskać także jej zgodę, o ile jest ona zdolna do świadomego wyrażenia tej zgody.

Niezależnie od zapisów prawnych rodzic powinien zadbać, by dziecko było poinformowane, stosownie do swojego wieku i zdolności pojmowania, o czekających je zabiegach medycznych oraz ich celu. W miarę możliwości należy zapewnić współpracę dziecka z personelem medycznym, poprzez odpowiednie przygotowanie, uprzedzenie i wspieranie dziecka podczas badań i zabiegów.

#### EUROPEJSKA KARTA PRAW DZIECKA W SZPITALU

1. Dzieci powinny być przyjmowane do szpitala tylko wtedy, kiedy leczenie nie może być prowadzone w domu, pod opieką poradni lub na oddziale dziennym.
2. Powinny mieć prawo do tego, aby w szpitalu cały czas przebywali razem z nimi rodzice lub opiekunowie. Nie powinno być żadnych ograniczeń dla osób odwiedzających – bez względu na wiek dziecka.
3. Rodzicom należy stwarzać warunki pobytu w szpitalu razem z dzieckiem, należy ich zachęcać i pomagać im w pozostawianiu przy dziecku. Pobyt rodziców nie powinien narażać ich na dodatkowe koszty lub utratę zarobków.
4. Aby mogli oni uczestniczyć w opiece nad dzieckiem, powinni być na bieżąco informowani o sposobie postępowania i zachęceni do aktywnej współpracy.
5. Dzieci i rodzice powinni mieć prawo do uzyskiwania informacji, a w przypadku dzieci, w sposób odpowiedni do ich wieku i możliwości pojmowania.
6. Należy starać się o łagodzenie i unikanie zbędnych stresów fizycznych i emocjonalnych u dziecka w związku z jego pobytym w szpitalu.
7. Dzieci i ich rodzice mają prawo współuczestniczyć we wszystkich decyzjach dotyczących leczenia.
8. Każde dziecko powinno być chronione przed zbędnymi zabiegami diagnostycznymi i leczniczymi.
9. Dzieci powinny przebywać razem z innymi dziećmi w podobnym wieku. Nie należy umieszczać dzieci razem z dorosłymi.
10. Dzieci powinny mieć możliwość zabawy, odpoczynku i nauki odpowiedniej do ich wieku i samopoczucia. Ich otoczenie powinno być tak zaprojektowane, urządzone i wyposażone, aby zaspokajało dziecięce potrzeby.
11. Przygotowanie i umiejętności personelu muszą zapewniać zaspokajanie potrzeb fizycznych i psychicznych dzieci.
12. Zespół opiekujący się dzieckiem w szpitalu powinien zapewnić mu ciągłość leczenia.
13. Dzieci powinny być traktowane z taktem i wyrozumiałością. Ich prawo do intymności powinno być zawsze szanowane.

Źródło: [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)

#### Obowiązki dziecka

Dziecko ma nie tylko prawa. Ma również obowiązki wobec swojej rodziny, której należy się szacunek i pomoc, oraz względem społeczeństwa. Dziecko ma obowiązek posłuszeństwa wobec rodziców. Zobowiązane jest do stosowania się do przyjętych w rodzinie norm, chodzenia do szkoły itp. W sprawach, w których może samodzielnie podejmować decyzje i składać oświadczenia woli, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców sformułowanych dla jego dobra. Oprócz obowiązku posłuszeństwa względem rodziców dziecko ma jeszcze inne obowiązki, o których mowa w art. 91 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (Dz.U. 2015 poz. 2082). Podstawowym obowiązkiem każdego dziecka jest pomoc we wspólnym gospodarstwie. Pojęcie to jest szersze niż gospodarstwo domowe i może obejmować również obowiązek pomocy w gospodarstwie produkcyjnym rodziców. Powszechnie przyjmuje się, że obejmuje ono również pomoc w prowadzonej przez rodziców działalności gospodarczej.

#### Odpowiedzialność karna

Do 13. roku życia dziecko nie ponosi odpowiedzialności karnej przed sądem. W przypadku demoralizacji lub popełnienia czynu niezgodnego z prawem stosuje się postępowanie opiekuńcze. Po ukończeniu 13. roku życia dziecko może ponosić odpowiedzialność za popełnienie czynu karalnego – odpowiada przed sądem rodzinnym i nieletnich.

#### Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane

Gdy prawa dziecka, także jako ucznia lub pacjenta, nie są przestrzegane, rodzice mają prawo, ale i obowiązek, reprezentować jego interesy.

Jeżeli do łamania praw twojego dziecka dochodzi w szkole, zwróć się najpierw z prośbą o wyjaśnienie do wychowawcy klasy. Następną instancją jest dyrektor szkoły, ale wsparcia można też poszukać u szkolnego pedagoga. Jeżeli problemu nie uda się rozwiązać na terenie szkoły, można zgłosić się do wizytatora Kuratorium Oświaty nadzorującego daną placówkę.

Jeżeli masz zastrzeżenia co do leczenia dziecka lub warunków jego pobytu w szpitalu, możesz:

- Zgłosić się na rozmowę wyjaśniającą do prowadzącego lekarza, pielęgniarki oddziałowej, ordynatora oddziału lub dyrektora szpitala.
- Wnieść skargę na postępowanie wobec dziecka do ordynatora oddziału lub dyrektora szpitala.
- Złożyć skargę do rzecznika odpowiedzialności zawodowej w celu wszczęcia postępowania przed sądem lekarskim lub przed sądem pielęgniarskim, jeżeli wykroczenie dotyczy pielęgniarki.
- Wszczęć postępowanie cywilne przed sądem powszechnym, gdy nieprawidłowe postępowanie lekarskie czy pielęgniarskie prowadziło do bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia.
- Zawiadomić prokuratora, jeżeli postępowanie konkretnych osób nosi znamiona przestępstwa w rozumieniu kodeksu karnego.
- Wsłać skargę do Rzecznika Praw Pacjenta z prośbą o interwencję.

#### Gdy dziecku dzieje się krzywda

Wiesz lub podejrzewasz, że dziecko doświadcza przemocy? Być może jesteś jedyną osobą, która może mu pomóc. Obowiązkiem dorosłych jest zapewnienie dziecku ochrony i pomocy, jeśli jej potrzebuje. Jeśli więc podejrzewasz, że dziecku dzieje się krzywda – zgłoś to na policję.

#### Telefony interwencyjne dla dzieci

Dzieci, które mają problemy w rodzinach, rzadko wiedzą, gdzie mogą się z nimi zwrócić. Dlatego wszelkie informacje, które mogą pomóc dzieciom, powinny być szeroko propagowane, szczególnie w szkołach.

- **116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje). Dzieci i młodzież mogą dzwonić z każdym problemem, z którym nie potrafią sobie poradzić. Telefon działa codziennie w godz. 12.00-20.00. Więcej informacji na [www.116111.pl](http://www.116111.pl).

– **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Pod ten numer może zadzwonić każde dziecko, które nie radzi sobie z problemami w szkole lub w domu, jest ofiarą przemocy lub potrzebuje wsparcia psychicznego. Mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci. Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 do 20.00. Więcej informacji na [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl).

Połączenia z powyższymi numerami są bezpłatne z każdego telefonu. Nie są to jednak numery alarmowo-ratunkowe. Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy dzwoń pod numer alarmowy 112 (pogotowie ratunkowe, policja, straż pożarna).

#### Pomoc dzieciom krzywdzonym seksualnie

Dużo częściej niż nam się wydaje, dzieci są wykorzystywane seksualnie przez dorosłych i doświadczają przemocy ze strony rówieśników. Od 2007 roku m.st. Warszawa i Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje) prowadzą program „Warszawska sieć pomocy dzieciom krzywdzonym, w tym wykorzystywanym seksualnie” realizowany w przedszkolach, szkołach i placówkach oświatowych. Program ma na celu zwiększenie skuteczności działań nauczycieli i wychowawców pracujących w przedszkolach i szkołach oraz placówkach miejskich, polegających na przeciwdziałaniu zjawisku krzywdzenia dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałaniu wykorzystaniu seksualnemu. Jednocześnie umożliwia prowadzenie diagnozy i terapii przez psychologów poradni psychologiczno-pedagogicznych, a także zwiększa ofertę wsparcia psychologicznego dzieci w przypadku podejrzenia o wykorzystywanie seksualne oraz ich rodziców i opiekunów.

W każdej dzielnicy został powołany psycholog jako koordynator programu. Odpowiada za przygotowanie poradni do zintensyfikowania działań postdiagnostycznych, terapeutycznych i profilaktycznych oraz edukację w środowiskach oświatowych na rzecz ochrony dzieci i młodzieży przed krzywdzeniem i wykorzystywaniem seksualnym przez dorosłych, w tym członków rodziny.

#### 116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**800 100 100** Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

Więcej informacji w serwisach tematycznych: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl), [www.zlydotyk.pl/wspd](http://www.zlydotyk.pl/wspd)

## Bezpieczeństwo juniora

Zapewnienie bezpieczeństwa najmłodszym to jedno z naszych podstawowych zadań rodzicielskich. Uczenie dzieci właściwych postaw, minimalizowanie niebezpiecznych sytuacji, nauka radzenia sobie w kryzysowych momentach oraz reagowanie na każdy przejaw przemocy pomoże nam stworzyć bezpieczne i spokojne warunki do rozwoju, nauki i zabawy naszych pociech.

Pamiętajmy, że nic nie zastąpi czujności rodziców. To na nas spoczywa odpowiedzialność za bezpieczeństwo najmłodszych.

#### Asertywne dziecko

Warto od małego wzmocnić w dziecku asertywność, czyli umiejętność jasnego komunikowania się, posiadania i wyrażania własnego zdania, bez zachowań agresywnych i naruszających granice innych osób. Jeśli dziecko nie ma szansy wypowiedzieć w domu tego, co myśli i okazywać uczuć, może mieć trudności w wyrażaniu swoich myśli i uczuć poza rodziną. Szanuj swoje dziecko, doceniaj niezależność, nie denerwuj się, kiedy mówi „nie”, nigdy nie stosuj w stosunku do niego jakiegokolwiek przemocy, nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj uczuć i doświadczeń, ucz dialogu i negocjacji. To wszystko zbuduje w twoim dziecku poczucie niezależności i godności, da mu wiarę, że ma prawo reagować na przemoc wobec siebie i innych. Asertywne dziecko wie, kiedy ktoś przekracza jego granice, jasno to wyraża, nie boi się własnych uczuć. Asertywne dziecko czuje się bezpiecznie w świecie, ponieważ wie, jak reagować na zagrożenia. Takie dziecko nie ulega łatwo presji otoczenia i nie jest podatne na manipulację.

#### Od kiedy dziecko samo w domu?

Jedną z ważniejszych decyzji, jaką muszą podjąć rodzice starszych dzieci, jest decyzja o tym, kiedy dziecko może zostać samo w domu. W Polsce nie ma żadnej podstawy prawnej, która by to jednoznacznie określała.

Kodeks wykroczeń stanowi jedynie, że pozostawianie dziecka do lat 7 (art. 82 § 2) w okolicznościach umożliwiających mu wzniesienie pożaru, a także w innych okolicznościach niebezpiecznych dla zdrowia człowieka (art. 106) podlega karze grzywny albo karze nagany. Niedozwolone jest również poruszanie się bez opieki dzieci poniżej 7 lat po drodze publicznej.

Psychologowie i pedagodzy radzą, aby nie zostawiać samych dzieci poniżej 10. roku życia. Rodzice powinni przygotować swoje dzieci na wszelkie niebezpieczeństwa, a także muszą sobie zdawać sprawę z tego, na ile są one dojrzałe i odpowiedzialne. Pamiętaj: wiek dziecka nie zawsze odpowiada jego poziomowi dojrzałości lub odpowiedzialności. Niektóre dzieci w wieku poniżej 7 lat potrafią zająć się sobą przez kilka godzin. Inne, w tym samym wieku, a nawet starsze, nie potrafią. Rodzice muszą samodzielnie zdecydować, kiedy dziecko może być pozostawione bez opieki i na jak długo. Można na początku zostawić dziecko samo w domu na krótki czas, sprawdzić, jak sobie radziło, a potem wydłużyć czas samodzielnego pobytu w domu.

Zanim podejmiesz decyzję, zadaj sobie kilka pytań:

- Czy twoje dziecko jest wystarczająco samodzielne i rozsądne?
- Czy potrafi się samo ubrać, zjeść posiłek, zapamiętać i wykonać twoje polecenia?
- Czy potrafi zadbać o mieszkanie?
- Czy poradzi sobie z rozwiązaniem problemu?
- Należy też zastanowić się nad tym, na jak długo dziecko może być pozostawione samo.

Jeżeli będzie to okres dłuższy, oznacza to, że dziecko będzie odpowiedzialne za więcej czynności, wymagających większej dojrzałości. Nawet nastolatka nie można zostawić bez opieki przez dłuższy czas, bez jakiegokolwiek planu na wypadek niebezpieczeństwa.

#### ŻELAZNE ZASADY W SYTUACJI, KIEDY DZIECKO ZOSTAJE SAMO W DOMU:

- Dziecko musi wiedzieć dokładnie, jak długo będzie samo.
- Nie wolno mu, pod żadnym pozorem, otwierać nikomu drzwi.
- Nie wolno mu otwierać drzwi od klatki domofonem.
- Nie wolno mu z nikim rozmawiać przez drzwi.
- Podczas nieobecności rodziców nie wolno mu odbierać telefonów innych niż od rodziców.
- Jeżeli dziecko czuje, że jest w niebezpieczeństwie, powinno bez wahania dzwonić do rodziców lub odpowiednich służb.
- W widocznym miejscu powinny zostać umieszczone numery telefonów do rodziców, babci, dziadka, a także na policję, straż pożarną i pogotowie, a dziecko powinno umieć wybrać je na klawiaturze telefonu.
- Nie wolno dziecku bawić się kuchenką, wodą, podchodzić do okien, wspinać się na meble.
- Wszystkie lekarstwa i środki do dezynfekcji powinny być schowane w bezpiecznym, niedostępnym dla dziecka miejscu.

– Ustal dokładnie, co dziecko będzie robić podczas waszej nieobecności, zaplanujcie czas.

– Po powrocie pochwal dziecko za samodzielną i bezpieczną zachowania.

#### Telefon komórkowy juniora

Jeżeli chcesz wyposażyć swojego juniora w komórkę, możesz kupić taki telefon, który da się zaprogramować tylko na wybrane przez siebie połączenia, i który ma blokadę na nieznanne numery z zewnątrz. To nie pozwoli nikomu obcemu na kontakt z twoim dzieckiem. Naucz się również obsługi telefonu dziecka.

- Naucz dziecko korzystania z numeru alarmowego 112.
- Ustalcie, w jakich sytuacjach dziecko może wykorzystywać telefon do grania czy robienia zdjęć.
- Ustalcie, kiedy telefon powinien być wyłączony lub wyciszony.
- Ustalcie, czy i w jakim zakresie będziecie sprawdzać połączenia i wiadomości w dziecięcej komórce.
- Ustalcie, gdzie dziecko ma nosić telefon, nauczcie nieafiszowania się z nim.

### Kursy asertywności i samoobrony dla dzieci

Już kilkulatka można zapisać na kurs sztuki walki lub samoobrony. Warto też rozejrzeć się za dobrymi zajęciami na temat asertywności.

- **Kurs samoobrony dla dziewczynek WenDo (od lat 7 do 16)**

WenDo to metoda przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewczynek. Uczy, jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w szkole, w domu, przestać czuć się bezradną i bezbronną w obliczu zagrożenia. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. WenDo ma nauczyć, jak nie stać się ofiarą. Jeżeli jesteś zainteresowana zorganizowaniem kursu w swojej szkole lub grupie znajomych, zgłoś się do warszawskich trenerek. Informacje: [www.wendo.org.pl](http://www.wendo.org.pl).

- **Trening Pewności Siebie**

Trening Pewności Siebie to zajęcia dla dzieci i młodzieży w wieku 9-14 lat, które uczą pewności siebie w kontaktach z rówieśnikami, pomagają bronić się przed agresją ze strony kolegów, dają poczucie siły i wiarę we własne możliwości. Trening Pewności Siebie to także zajęcia dla rodziców, które uczą sposobów pomocy dziecku w sytuacji, kiedy jest ono prześladowane, radzą, jak interweniować w sprawie przemocy w szkole, dają możliwość wymiany doświadczeń z innymi rodzicami. Informacje: Stowarzyszenie „Blżej Dziecka”, ul. Mokotowska 17/21, tel. 22 498 80 00, we wtorki od 9.00 do 14.00, [www.przemocwszkole.org.pl](http://www.przemocwszkole.org.pl).

### Bezpieczna szkoła

W szkole dziecko spędza kilka godzin dziennie. Tam się bawi, uczy, rozwija. Tam biega, ćwiczy, je obiady. Do obowiązków szkoły należy zapewnienie dzieciom bezpiecznych i higienicznych warunków – w salach, na korytarzach, na boiskach.

Według prawa w szkole niedopuszczalne jest prowadzenie jakichkolwiek zajęć bez nadzoru upoważnionej do tego osoby, a przerwy w zajęciach uczniowie powinni spędzać pod nadzorem nauczyciela. Lekcje i ćwiczenia muszą być prowadzone z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo. Jeżeli w szkole zdarzy się wypadek, pracownik szkoły musi niezwłocznie zapewnić poszkodowanemu dziecku opiekę – sprowadzić fachową pomoc medyczną oraz udzielić (w miarę możliwości) pierwszej pomocy. O każdym wypadku powiadomiani są niezwłocznie rodzice, pracownik służby bezpieczeństwa i higieny pracy, społeczny inspektor pracy, organ prowadzący szkołę lub placówkę, rada rodziców. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa swojego dziecka w szkole, nie wahaj się i powiadom dyrektora. Jeżeli niepokoi cię nadmierny hałas w szkole, zbyt ciężkie tornistry, śliskie korytarze, niebezpieczna nawierzchnia na boisku, pozostawianie dzieci bez opieki, od razu sygnalizuj to władzom szkoły. Współpraca między rodzicami, nauczycielami i uczniami to klucz do wprowadzenia pełnego bezpieczeństwa w szkołach.

### Szkoła bez przemocy

Najbardziej niepokojącym zjawiskiem w szkołach jest przemoc fizyczna i psychiczna. Szkoła to miejsce, gdzie bardzo często zdarzają się nieporozumienia między rówieśnikami, a także między dziećmi i dorosłymi. Jest to naturalne. Nie każdy spór rodzi przemoc, jednak każdy warto wyjaśnić. Wspierając dzieci w rozwiązywaniu konfliktów, korzystając z pomocy szkoły, pedagoga i psychologa szkolnego czy mediacji, można rozwiązać wiele problemów i w ten sposób w porę zapobiegać przemocy.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje przemoc jako celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiste, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co powoduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenia w rozwoju lub deprywację.

My, rodzice, nie możemy się zgadzać na żaden przejaw przemocy w szkole wobec naszego dziecka, zarówno ze strony rówieśników, jak i nauczycieli.

– Nie miejmy obaw przed kategoryczną reakcją i sprzeciwem.

– Jeżeli twoje dziecko powiedziało ci, że doświadcza przemocy lub widzisz niepokojące objawy (siniaki, zadrapania, zniszczone ubrania lub przybory szkolne, unikanie szkoły, problemy ze snem,

nauką, jedzeniem, powracające bóle brzucha, głowy, apatię, smutek), reaguj natychmiast. Nie zostawiaj dziecka z trudnymi przeżyciami. Zawsze stań po jego stronie i zrób wszystko, aby zatrzymać przemoc i agresję.

– Jeżeli wiesz, że twoje dziecko jest sprawcą przemocy – reaguj, aby pomóc mu wyjść z przemocowej sytuacji.

Działania, jakie możesz podjąć, jeżeli twoje dziecko jest ofiarą lub sprawcą przemocy:

- Przeprowadź z dzieckiem spokojną rozmowę, ale nie krzycz, nie wygrażaj, nie płacz, zapewnij dziecko o swoim wsparciu.
  - Powiadom szkołę – wychowawcę i dyrektora i domagaj się rozwiązania problemu. Ustal w szkole, jakie działania zostaną podjęte, żeby zatrzymać przemoc. Bądź w stałym kontakcie ze szkołą.
  - Prowadź zapis wszystkich sytuacji przemocowych, o jakich opowiada ci dziecko oraz notuj wszystkie ustalenia poczynione ze szkołą.
  - Zgłoś sprawę na policję, jeśli twoje dziecko zostało pobite, okradzione lub molestowane seksualnie.
  - Poszukaj psychologa dla twojego dziecka (może to być psycholog szkolny, specjalista z poradni psychologiczno-pedagogicznej lub z jednej z organizacji antyprzemocowych).
- Jeśli dziecko wymaga terapii, lepiej zgłosić się do psychologa poza szkołą (psycholog szkolny nie może łączyć tych funkcji).
- Sprawdź, czy są inni rodzice, którzy mają ten sam problem, spróbuj się z nimi porozumieć i działać wspólnie.
  - Wystąp do organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą (Kuratorium Oświaty) z wnioskiem o zbadanie sprawy twojego dziecka i dokonanie oceny działalności szkoły w rozwiązaniu problemu przemocy.
  - Jeśli szkoła nadal nie podjęła skutecznych kroków w celu zakończenia przemocy, wystąp do Rzecznika Praw Dziecka.

116 111 – bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

### Organizacje antyprzemocowe

Tu możesz znaleźć pomoc w sytuacji, kiedy twoje dziecko doświadcza przemocy w szkole lub wiesz, że dotyka ona inne dzieci. Możesz też poszukać pomocy w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

#### ORGANIZACJE ANTYPRZEMOCOWE

##### Stowarzyszenie „Blżej Dziecka”

ul. Mokotowska 17/21, tel. 22 498 80 00  
[www.przemocwszkole.org.pl](http://www.przemocwszkole.org.pl)

##### Rzecznik Praw Dziecka

ul. Przemysłowa 30/32, tel. 22 583 66 00  
[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)

##### Komitet Ochrony Praw Dziecka

ul. Oleandrów 6, tel. 22 626 94 19  
[www.kopd.pl](http://www.kopd.pl)

##### Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje)

ul. Katowicka 31, tel. 22 616 02 68

- **Centrum Pomocy Dzieciom im. Ireny Kornatowskiej**

ul. Mazowiecka 12/25, tel. 22 826 88 62

- **Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman**

ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

##### Fundacja Mederi

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”  
al. Dzieci Polskich 20

- **Filia**

ul. Złota 7/20  
tel. 22 111 00 36, 505 576 189  
[www.fundacjamederi.pl](http://www.fundacjamederi.pl)

##### Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN

ul. Grodzieńska 65  
tel. 22 618 65 97  
bezpłatna infolinia 800 120 289  
[www.karan.pl](http://www.karan.pl)

##### Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ

ul. W. Korotyńskiego 13  
tel. 22 824 25 01, 22 668 70 00  
[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

### Bezpieczeństwo na drodze i w mieście

Nauka bezpiecznego poruszania się po mieście to najlepsza polisa dla twojego dziecka. Od początku kształtuj w dziecku nawyk bezpiecznego przechodzenia przez ulicę. Dawaj dziecku przykład – tak uczy się najszybciej. Jeżeli twoje dziecko samodzielnie podróżuje komunikacją miejską, niech wsiada z przodu pojazdu, ma zamknięty plecak i trzyma go blisko siebie, a w razie jakiegokolwiek zagrożenia zwraca się o pomoc do kierowcy.

Zadbaj o to, żeby dziecko miało na plecaku, kurtce, butach elementy odblaskowe, szczególnie wtedy, gdy wraca po zmroku słabo oświetlonymi ulicami. Poza tym naucz swoje dziecko, że:

- Należy być ostrożnym w kontaktach z osobami obcymi.
- Nie wolno brać niczego od nieznanego: słodyczy, owoców, zabawek.
- Nie wolno odchodzić z nieznaną osobą, wsiadać z nią do samochodu, windy.
- Nie wolno zdradzać nieznanemu osobie swoich danych, miejsca zamieszkania itp. Kiedy nieznanemu wypytuje się o miejsce zamieszkania, imię, nazwisko, dziecko powinno zgłosić to natychmiast rodzicom.
- W razie niebezpieczeństwa trzeba bez wahania prosić o pomoc lub głośno krzyknąć.
- Kiedy dziecko się zgubi, niech znajdzie najbliższy sklep i tam poprosi o pomoc. Dobrze, jeżeli zna swoje dane i telefon do rodziców, może też szukać, np. matki z wózkiem lub policjanta. Ustal z dzieckiem wcześniej, co powinno zrobić, do kogo się zgłosić, o co poprosić.
- Nie wolno bawić się na placach budowy, w pobliżu ulicy, rzeki, jeziora, urwiska czy innych miejsc niebezpiecznych, należy unikać odludnych miejsc do zabawy.
- Klucze, telefon komórkowy, portfelik dziecko powinno mieć schowane. Naucz je, że nie należy się nimi afiszować.

### Bezpieczeństwo w sieci

Internet to wspaniały wynalazek – ułatwia komunikację, dostęp do informacji, służy rozrywce. Warszawskie szkoły są w pełni skomputeryzowane i osieciowane. Z bezpłatnego internetu można skorzystać w wielu bibliotekach i domach kultury. Niestety, w internecie występują zagrożenia (treści pornograficzne, przemoc, pedofilia) i jest na nie narażony każdy użytkownik, także nasze dziecko. Najlepszym rozwiązaniem jest nauczanie dziecka zasad bezpiecznego korzystania z sieci. Poza edukacją z pomocą przychodzą również specjalne programy blokujące dostęp do szkodliwych treści. W razie pytań i kłopotów można zgłosić się do jednej z organizacji działających na rzecz bezpieczeństwa dzieci w internecie.

#### • Szkodliwe treści i zachowania w internecie – co robić?

W rozumieniu polskiego prawa nielegalne treści to:

- treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej 15. go roku życia;
- treści propagujące publicznie faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołujące do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość;
- treści publicznie znieważające grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości.

Nielegalne treści możesz zgłaszać bezpośrednio na policję lub skorzystać ze strony [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl) i numeru telefonu 801 615 005. Hotline współpracuje z policją, operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu usunięcia z sieci nielegalnych materiałów. Zgłaszaj wszelkie próby molestowania seksualnego dziecka przez internet oraz wszelkie niepokojące sytuacje – wyłudzenie danych, próby umówienia się, erotyczne lub wulgarne propozycje. Zabezpiecz wszelkie podejrzane dane – maile, historię rozmów z komunikatorów, SMS-y, zdjęcia. Wszystko to przekaz policji. Nawijanie w Internecie kontaktów z dzieckiem, których celem jest doprowadzenie do spotkania i wykorzystania seksualnego, jest przestępstwem. Kodeks karny przewiduje za przestępstwo tego typu do 2 lub nawet 3 lat pozbawienia wolności, jeśli sprawca wykorzystał np. niewiedzę lub nieświadomość dziecka. Jeżeli twoje dziecko padło ofiarą pedofila, było przez niego nękanie, uwodzone, natychmiast zgłoś to policji lub skorzystaj ze strony [www.stoppedofilom.pl](http://www.stoppedofilom.pl) lub z numeru infolinii 800 100 100. Następnie zapewnij dziecku fachową pomoc psychologiczną. Pomoże ci w tym m.in. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje). Informacje: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, ul. Katowicka 31, tel. 22 616 02 68, [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

#### • Programy kontroli rodzicielskiej

W bezpiecznym korzystaniu z internetu możesz wspomóc się za pomocą specjalnych programów filtrujących szkodliwe treści w sieci. Taki program, zainstalowany w komputerze, nie pozwoli dziecku dotrzeć do stron pornograficznych oraz innych szkodliwych, zablokowanych przez nas, treści. Producenci oprogramowania oferują wiele rozbudowanych opcji, np. kontrola czasu dostępu do internetu, wybór własnych ustawień, blokowanie dostępu do czatów, komunikatorów czy poczty. Umożliwiają nadzór nad ustawieniami systemowymi komputera, np. blokują dostęp do zainstalowanych programów, panelu sterowania. Zapytaj w sklepie z oprogramowaniem komputerowym, jakie programy są najpopularniejsze i najlepsze. Ich koszt nie jest wysoki, nie przekracza kilkudziesięciu złotych. Możesz też ściągnąć z internetu program bezpłatny.

#### • Bezpieczny internet poza domem

Twoje dziecko korzysta z internetu nie tylko w domu. Ma dostęp do sieci w szkole, bibliotece, domu kultury. Zawsze sprawdzaj, czy dostęp do komputera i internetu w miejscach publicznych jest bezpieczny. Nie wstydź się pytać, czy komputer ma stosowne zabezpieczenia i kto sprawuje opiekę nad dziećmi podczas korzystania z sieci. Sprawdzaj też proponowane gry. Bardzo wiele warszawskich szkół prowadzi lekcje o bezpiecznym korzystaniu z internetu, zaprasza fachowców, uwrażliwia dzieci na zagrażające sytuacje.

#### • Pomocne organizacje działające na rzecz bezpiecznego internetu

Tutaj możesz znaleźć informacje i wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z internetu oraz zgłosić wszelkie przestępstwa internetowe wobec dzieci.

- **Dziecko w sieci** – to portal, na którym można znaleźć informacje, jak bezpiecznie poruszać się po internecie i jak reagować na zagrożenia. Dostępne są tu analizy, raporty, filmy wideo z zakresu bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie. Zapoznaj się z ogólnopolskimi kampaniami, m.in. „PROMOCJA bezpieczeństwa w sieci”, „Internet to okno na świat. Cały świat”, „Każdy ruch w internecie zostawia ślad”, „Stop cyberprzemocy”. Portal jest prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje). Informacje: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)
- **Sieciaki.pl** – to edukacyjny serwis internetowy przeznaczony dla dzieci w wieku 7-12 lat, poświęcony tematyce bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie. W ramach projektu są organizowane spotkania z dziećmi, imprezy plenerowe, koncerty oraz zajęcia edukacyjne, przygotowywane są filmy, gry, piosenki i materiały multimedialne. Dzieciocy bohaterowie prowadzą maluchy przez meandry internetu. Portal jest kolorowy, interaktywny, napisany prostym, młodzieżowym językiem. Uzupełnieniem działań serwisu jest coroczna akcja „Sieciaki na wakacjach”. To seria letnich pikników edukacyjnych odbywających się w najpopularniejszych wakacyjnych miejscowościach. Portal jest prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje). Informacje: [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)
- **www.800100100.pl** – tu uzyskasz pomoc i wsparcie w sprawie bezpieczeństwa dzieci oraz zagrożeń w internecie. Infolinia: 800 100 100
- **www.116111.pl** – Jeśli twoje dziecko natknęło się na niepokojące treści w internecie, ktoś je niepokoi, wysłał obraźliwe i wulgarne wiadomości może napisać o tym wiadomość logując się na stronie [www.116111.pl](http://www.116111.pl) lub zadzwonić do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Infolinia: 116 111
- **www.dyzurnet.pl** Infolinia, gdzie można zgłaszać wszelkie niepokojące sytuacje. Jeśli natknąłeś się w internecie na pornografię dziecięcą lub inne nielegalne treści, takie jak rasizm czy ksenofobia, możesz je zgłosić anonimowo poprzez stronę [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl). Infolinia: 801 615 005

### Miasto dla każdego

Aktualności z życia Warszawy, informacje dla mieszkańców, turystów, organizacji NGO i firm, sprawy obywatelskie, przewodniki, bazy adresowe obiektów miejskich itp. znajdziesz na wybranych stronach internetowych Urzędu m.st. Warszawy:

<a href="http://www.um.warszawa.pl">www.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.kulturalna.warszawa.pl">www.kulturalna.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.architektura.um.warszawa.pl">www.architektura.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.mapa.um.warszawa.pl">www.mapa.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.bezpieczna.um.warszawa.pl">www.bezpieczna.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.ngo.um.warszawa.pl">www.ngo.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.czysta.um.warszawa.pl">www.czysta.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl">www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.edukacja.kulturalna.pl">www.edukacja.kulturalna.pl</a>	<a href="http://www.rewitalizacja.um.warszawa.pl">www.rewitalizacja.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.edukacja.warszawa.pl">www.edukacja.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.rowery.um.warszawa.pl">www.rowery.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.edukacja.um.warszawa.pl">www.edukacja.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.sportowa.warszawa.pl">www.sportowa.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.europa.um.warszawa.pl">www.europa.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.stypendia.um.warszawa.pl">www.stypendia.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.eurząd.um.warszawa.pl">www.eurząd.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.taxi.um.warszawa.pl">www.taxi.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.firma.um.warszawa.pl">www.firma.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.transport.um.warszawa.pl">www.transport.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.infoulice.um.warszawa.pl">www.infoulice.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.um.warszawa.pl/dla-mieszkanow/zdrowie">www.um.warszawa.pl/dla-mieszkanow/zdrowie</a>
<a href="http://www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl">www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.warsawtour.pl">www.warsawtour.pl</a>
<a href="http://www.infrastruktura.um.warszawa.pl">www.infrastruktura.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl">www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.inicjatywa.um.warszawa.pl">www.inicjatywa.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.wislawarszawa.pl">www.wislawarszawa.pl</a>
<a href="http://www.karta.um.warszawa.pl">www.karta.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.zabytki.um.warszawa.pl">www.zabytki.um.warszawa.pl</a>
<a href="http://www.konsument.um.warszawa.pl">www.konsument.um.warszawa.pl</a>	<a href="http://www.zielona.um.warszawa.pl">www.zielona.um.warszawa.pl</a>

### Polecamy również inne publikacje z serii Miejski Informator Rodzinny:

„Maluch w Warszawie”  
 „Nastolatek w Warszawie”  
 „Młoda Warszawa”  
 „Senior w Warszawie”

Informatory dostępne na stronie: [www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl](http://www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl)

### Telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Infolinia Urzędu m.st. Warszawy (24 h 7 dni w tygodniu)	19 115
Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego	
– pełni całonocowy dyżur	19 656
Pogotowie Energetyczne	22 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Drogowe	19 633
Informacja o wypadkach	19 790

Dzwoniąc z telefonu komórkowego należy wybrać dodatkowo numer kierunkowy miasta. Chcąc się połączyć np. z posterunkiem policji w Warszawie, wybieramy 22 997. Wybierając europejski numer alarmowy 112 dzwoni się bez podawania numeru kierunkowego.



[www.informatorrodziny.um.warszawa.pl](http://www.informatorrodziny.um.warszawa.pl)

Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy  
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-60830-41-3