

**Maria Mostowik:**  
Nie straszmy dzieci szkołą

**Patronat MIASTA pociech:**  
Niesamowita Noc Naukowców

**Przepis na weekend:**  
Z Wisły do Rabki

**TEMAT  
MIESIĄCA:**  
**Dzieci chore  
na fikołki**

Kraków, nr 7(11)/wrzesień 2012

# MIASTO pociech

miesięcznik dla rodziców

● W środku mapa Rabki  
oraz kupon rabatowy  
do Juventus  
Soccer Schools

● W tym numerze  
obszerny przewodnik  
po miejscach  
organizujących  
zajęcia dodatkowe  
dla dzieci



## Pierwszą piłkę dał mi dziadek

Rozmowa z Tomaszem Rząsą

str. 10



Galeria  
**Kazimierz**

## Odkryj w sobie bohatera

Przyjdź i baw się  
z profesjonalną szkołą charakteryzacji!

- zamień się w Szalonego Kapelusznika, Jacka Sparrow'a lub inną wybraną postać
- przekonaj się na własnej skórze jak powstają blizny, siniaki i zmarszczki
- weź udział w warsztatach plastycznych
- daj się sfotografować i otrzymaj pamiątkowe zdjęcie swojego nowego wcielenia

**Sobota**  
**15 września**

w godzinach: 12.00 - 19.00



ZBIERAJ  
NAKLEJKI  
PODCZAS IMPREZ  
DLA DZIECI  
I WYGRAJ  
NAGRODĘ!

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

Partner akcji:

**CINEMA  
CITY**

**GALERIA KAZIMIERZ, KRAKÓW, UL. PODGÓRSKA 34**

## MIASTO pociecz świętuje pierwsze urodziny

**N**ie jest dobrze z kondycją naszego narodu. Z igrzysk olimpijskich w Londynie mieliśmy przywieźć minimum 17 medali. Wróciliśmy zaledwie z dziesięcioma. Zawiedli przede wszystkim szermierze, siatkarze i tenisiści. Minister sportu Joanna Mucha w odpowiedzi na to ogłosiła program uzdrowienia polskiego sportu. Szczegółów na razie nie zdradza, ale wiadomo, że jednym z elementów będzie położenie większego nacisku na sport powszechny, zwłaszcza klubowy i szkolny. Z tym ostatnim może być jednak problem. Jak się bowiem okazuje z roku na rok przybywa w Polsce sportowych analfabetów. Dzieci już od najmłodszych lat unikają aktywności fizycznej, a pomagają im w tym lekarze i sami rodzice. Dzięki temu szkoły zasypane są najczęściej lewymi zwolnieniami z zajęć wychowania fizycznego. O tym problemie i sposobach zaradzenia mu piszemy na stronach 4-7. W tym numerze MIASTA pociecz znajdziecie też Państwo przewodnik po miejscach organizujących zajęcia dodatkowe dla dzieci. To najobszerniejszy informator, do którego trafiło blisko 100 instytucji – od szkół językowych po kluby sportowe. Podajemy ich adresy, ofertę oraz cenniki. Mamy nadzieję, że to pomoże Wam wybrać najlepsze zajęcia dla Waszej pociechy. Szczegółów szukajcie na stronach 18-37. Na tej ostatniej stronie znajdziecie kupon rabatowy o wartości 50 zł na kurs pływania w szkole NIKA Sport. Z kolei ze strony 35. możecie wyciąć bon o wartości 100 zł na zajęcia dla Waszej pociechy w eduROBOT.pl. Mamy też dla Waszych dzieci (str. 22) kupon uprawniający do 30 proc. rabatu na treningi w pierwszym miesiącu w akademii piłkarskiej sieci JSS Polska.

Nie możemy w tym miejscu pominąć jeszcze jednej ważnej informacji. Dokładnie rok temu ukazał się pierwszy numer naszego miesięcznika. MIASTO pociecz skończyło więc roczek, a to najlepszy czas, by zebrać opinie Czytelników na jego temat. Piszcie, co sądzicie o naszym miesięczniku, dlaczego po niego sięgacie, co Wam się w nim podoba, a co byście zmienili. Na Wasze listy czekamy pod adresem [miasto.pociecz@gazeta.pl](mailto:miasto.pociecz@gazeta.pl). Opublikujemy je w kolejnym numerze, a ich autorzy otrzymają od nas urodzinowe upominki. Jak zawsze zachęcamy też do podzielenia się z nami swoim sprawdzonym przepisem na weekend. Piszcie do nas również w innych sprawach związanych z Waszymi pociechami. Żadnego listu nie pozostawimy bez odpowiedzi.

Życzymy miłej lektury urodzinowego numeru  
Redakcja miesięcznika MIASTO pociecz

### TEMAT MIESIĄCA

## Chorzy na fikołki

Polskie szkoły od kilku lat gnębi plaga lewych zwolnień z zajęć wychowania fizycznego. W ubiegłym roku szkolnym liczba niećwiczących uczniów znów wzrosła. Wśród chorych na fikołki zdecydowana większość to dziewczyny. **4**

### ROZMOWA

**Maria Mostowik:** Nie straszmy dzieci szkołą! **8**

### ROZMOWA

**Tomasz Rzęsa:** Pierwszą piłkę dał mi dziadek **10**

### BEZPIECZEŃSTWO

Dzieci pod parasolem policji **13**

### PRZEPIS NA WEEKEND

Z Wisły do Rabki **14**

Małopolska wieś otwarta na maluchy **15**

Nie prześpij „Nocy Naukowców” **16**

### NOWE MIEJSCA

Hakuna Matata. Relaks dla całej rodziny **17**

### PRZEWODNIK

Zajęcia dodatkowe dla dzieci **18-37**

NIE PRZEGAP **38**

# Dzieci chore na fikotki

**Podobno wystarczy tabliczka czekolady z orzechami, by na cały rok mieć z głowy bieganie po szkolnej sali gimnastycznej. Można też opowiedzieć lekarzowi bajkę o bolących plecach albo po prostu zapłacić 50 zł za wizytę w prywatnym gabinecie. Polskie szkoły od kilku lat gnębi pląga lewych zwolnień z zajęć wychowania fizycznego. W ubiegłym roku szkolnym liczba niećwiczących uczniów znów wzrosła. Tymczasem minister sportu, po blamażu naszych rodaków na igrzyskach olimpijskich ogłasza plan uzdrowienia polskiego sportu. – Tu potrzeba pracy u podstaw – radzi Artur Pasek z małopolskiego kuratorium oświaty**

AGNIESZKA KARSKA

**A**nia Kuc, krakowska gimnazjalistka chciałyby na lekcjach wuefu mieć zajęcia z aerobiku. Nie interesuje się koszykówką, ma problem z grą w siatkówkę, bo po każdym odbiciu piłki bolą ją ręce, stresuje się też gdy musi przeskoczyć przez kozła, bo kiedyś źle wylądowała i boleśnie się potłukła. – Generalnie wuef to porażka – mówi Ania. – Aerobic to co innego. Można się trochę poruszać i przy okazji zrzucić kilka zbędnych kilogramów – rozmarza się gimnazjalistka.

Z kolei Tomek, kolega Ani z klasy, uwielbia tenis. Jego rodziców nie stać jednak na prywatne lekcje w klubie, bo na same treningi trzeba tam wydać minimum 200 zł miesięcznie. –

Obok naszej szkoły jest wybetonowany plac, wystarczyłoby narysować linie, zawiesić siatkę i można grać – mówi Tomek.

Niestety. Zarówno Ania, jak i Tomek o takich zajęciach mogą jedynie pomarzyć. Zamiast tego, przez cztery godziny w tygodniu biegają za piłką w dusznej sali gimnastycznej i coraz bardziej zniechęcają się do lekcji wychowania fizycznego. A miało być zupełnie inaczej. Tak przynajmniej prognozowało ministerstwo edukacji wprowadzając do szkół we wrześniu 2009 r. rozporządzenie o dopuszczalnych formach realizacji obowiązkowych godzin wychowania fizycznego w szkole. Zakłada ono, że część lekcji wuefu może być realizowana w formie zajęć: sportowych (dla tych, którzy interesują się jakąś dyscypliną sportu), rekreacyjno-zdrowotnych (tu do wyboru uczniowie powinni dostać np. aerobik, basen, czy tenis stołowy), tanecznych oraz turystycznych (np. wycieczki piesze, czy rowerowe w by je zorganizować można połączyć w blok kilka godzin). Jak się jednak okazuje szkoły rzadko korzystają z możliwości uatrakcyjnienia zajęć. – Nic dziwnego – mówi Dariusz Osoliński, nauczyciel akademicki i dyrektor Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego w Zabierzowie. – Rozporządzenie jest dobre, ale stworzenie dodatkowej oferty dla dzieci, wymaga przygotowań. Trzeba kupić sprzęt, doszkolić nauczycieli. To wszystko niestety kosztuje. Stąd problem z realizacją tego rozporządzenia.

Świetnie wiedzą o tym nie tylko Ania i Tomek, ale również władze oświatowe. Z kontroli przeprowadzonej przez małopolskie kuratorium oświaty, a także Najwyższą Izbę Kontroli wynika, że atrakcyjnych zajęć do wyboru jest w szkołach jak na lekarstwo.

## Szkolny wuef z długą listą zarzutów

NIK przyjrzała się lekcjom wuefu w ubiegłym roku, a następnie w przygotowanym przez sie-

bie raporcie negatywnie oceniła sposób ich prowadzenia. Lista zarzutów pod adresem szkół jest naprawdę długa i poważna.

Kontrolerzy doszli do wniosku, że wysokie kwalifikacje nauczycieli, wśród których większość posiada najwyższy stopień awansu zawodowego, a dwie trzecie ma dodatkowo uprawnienia trenerskie lub instruktorskie, nie przekładają się na poziom i atrakcyjność prowadzonych zajęć. Z ustaleń wynika, że tylko pięć szkół na 42 skontrolowane skorzystało z możliwości, zróżnicowania oferty zajęć podczas dwóch godzin lekcyjnych, proponując uczniom m.in. naukę pływania lub aerobik.

Nauczyciele – jak twierdzą kontrolerzy NIK – nie starają się też rozpoznać indywidualnych możliwości uczniów, nie dostosowują do nich systemu oceniania, ani nie dbają o dopasowanie programów nauczania do bazy, jaką dysponuje dana szkoła. Efekt? – Zamiast wpajania nawyku aktywnego trybu życia i zapobiegania zjawiskom nadwagi i otyłości, czemu służyć miało wprowadzenie trzeciej i czwartej godziny wychowania fizycznego, w szkołach powstała fala unikania zajęć wuefu – konkludują kontrolerzy NIK w swoim raporcie.

Dariusz Osoliński nie musi nawet do niego zaglądać, by wiedzieć, co zniechęca dzieci do zajęć wuefu. – Kilkanaście lat przepracowałem w szkole jako wuefista i wiem, że dzieci nie tylko potrzebują ruchu, ale też go uwielbiają. To, że tak dużo z nich przynosi do szkoły zwolnienia z wuefu, to w wielu przypadkach wina złej organizacji tych lekcji – mówi Dariusz Osoliński.

Zaznacza on, że szkolna baza sportowa bardzo często jest niewystarczająca do prawidłowej realizacji zajęć. Brakuje nie tylko sal gimnastycznych, ale nawet zwykłych piłek. – Są też szkoły, które mają piękne sale gimnastyczne, ale plan zajęć jest tak ułożony, że jednocześnie ćwiczą na nich trzy klasy, przez co na hali panuje ścisk i okropny hałas. Nic dziwnego, że dzieci

Dzieci uwielbiają ruch, trzeba tylko stworzyć im odpowiednie warunki do uprawiania sportu.

fot. Fotolia



zniechęcają się do takiego wufu – konkluduje Dariusz Osoliński.

W starszych klasach szkoły podstawowej nie ćwiczy (pomimo obecności na lekcji) ok. 18 proc. uczniów, w gimnazjach już blisko 25 proc., a w szkołach ponadgimnazjalnych ponad 30 proc. uczniów. Oficjalne powody to najczęściej brak stroju sportowego (33 proc.) oraz zwolnienia od rodziców (23 proc.). Do tego dochodzą uczniowie, którzy mają roczne zwol-

nienia z wufu wystawione przez lekarzy. Według ostatnich kuratorskich danych w Małopolsce mamy blisko 18 tys. uczniów trwale niezdolnych do ćwiczeń. Najwięcej jest ich w liceach profilowanych, gdzie zwolnienia z wufu dostarcza do szkoły niemal co trzeci uczeń, na drugim miejscu są uczniowie liceów ogólnokształcących (12,5 proc. niezdolnych do fikołków), a na trzecim zawodówek (10 proc. zwolnionych). – Martwi to, że w ubiegłym

roku szkolnym wzrosła liczba uczniów szkół ponadgimnazjalnych zwolnionych z lekcji wufu – mówi Artur Pasek.

Zauważył on również, że wśród niećwiczących uczniów szkół ponadgimnazjalnych dwa razy więcej jest dziewcząt niż chłopców. – A przecież nic nie wskazuje na to, że dziewczyny są dwa razy bardziej chorowite. To pozwala przypuszczać, że część tych zwolnień nie do końca jest uzasadniona – zaznacza Artur Pasek.

reklama

# AUMENTA

ROZWIĄZANIA FINANSOWE

## MĄDRY PREZENT DLA DZIECKA

Monika i Wojtek na pierwsze urodziny swojego synka otworzyli konto inwestycyjne „stypendium”, na które dziadkowie i rodzina wpłacili pieniądze, a oni co miesiąc zasilają konto kwotą 200 zł. Następne uroczystości znowu powiększą stan przyszłego stypendium... i tak po 18 latach pieniądze nie będą ograniczać ich syna w wyborze miejsca studiów.

tel. 12 426 42 06 | ul.Krzywa 13, 31-149 Kraków | biuro@augmenta.pl | www.aumenta.pl



## Nudny wuef na korytarzu

Zarówno kontrolerzy NIK, jak i kuratorium oświaty są zgodni, że prawdziwą przyczyną fali zwolnień, nie jest zły stan zdrowia polskich uczniów ale: kiepska infrastruktura, wadliwy systemem oceniania, a przede wszystkim nieatrakcyjne formy zajęć.

Z raportu NIK wynika, że blisko połowa polskich szkół nie posiada sal gimnastycznych. A 30 proc. pozostałych dysponuje tylko niewielkimi salkami, w których prowadzenie zajęć sportowych jest utrudnione. W ponad 11 tys. polskich szkół zajęcia sportowe wciąż odbywają się na korytarzach lub w zaadaptowanych pomieszczeniach, a dzieci przebiegają się w stroje sportowe w klasach lub na korytarzach.

Z kolei zdaniem uczniów nauczyciele wuefu nadmiernie preferują gry zespołowe i ćwiczenia gimnastyczne. Inne formy aktywności, uznawane za atrakcyjne: tenis, tańce, aerobik i pływanie stanowią zaledwie margines wszystkich prowadzonych zajęć. Podobne wnioski płyną z lektury ankiet przeprowadzonych wśród uczniów przez małopolskie kuratorium oświaty. 11 proc. tych, którzy unikają zajęć wychowania fizycznego twierdzi, że lekcje są nudne i nieatrakcyjne, 7 proc. mówi o zbyt forsownych ćwiczeniach, a 5 proc. o nienajlepszych warunkach technicznych.

Te obserwacje potwierdza opinia uczniów wyrażana również na forach internetowych: „Wf to koszmar – można przeczytać na jednym z nich – gramy tylko w siatkę i jakieś ćwiczenia, mam dosyć. Na dodatek nie jestem bardzo jakaś wygimnastykowana. Po prostu nienawidzę tego przedmiotu. Wszyscy się patrzą, wolę ćwiczyć sobie sama u siebie w domu, albo iść gdzieś pobiegać w okolicy. Tylko zwolnienie z wf nie bardzo wchodzi u mnie w grę. Mama

się nie chce zgodzić”. Inna internautka nie przebiera w słowach: „Wczoraj nieźle wkurzona wróciłam ze szkoły. Masakryczna jest wuefistka. Cały czas daje nam to samo, rzucanie ogromną gumową piłką, siatka, siłka, w ostateczności tenis stołowy. Nie nadają się do tego przedmiotu, nudzi mnie on, ośmieszam się i tak naprawdę wcale się nie ruszam. Moja aktywność polega na tym, że przebiegam się w strój. Zastanawiałam się, żeby złamać rękę, bo nie dość, że dostanę zwolnienie to może jeszcze jakąś kaskę. Ale to rozwiązanie krótkoterminowe, ja potrzebuję roczne. Nie mam pojęcia co robić”.

## Zwolnienie dla zdrowia dziecka?

Nie tylko uczniowie załamują ręce. Bezradne – ale z innego powodu – wydają się również władze oświatowe. Te winą za plagę zwolnień chętnie obarczają lekarzy, którzy – co trzeba uczciwie przyznać – często zbyt lekką ręką wystawiają uczniom zaświadczenia. Poprzedni kurator oświaty kilka razy spotykał się nawet w tej sprawie z przedstawicielami medyków, niewiele jednak wskórał. Okręgowa Rada Lekarska w Krakowie wprawdzie zaapelowała wówczas w swoim biuletynie branżowym, by lekarze z większą rozwagą wystawiali uczniom zwolnienia z wuefu, ale jednocześnie Jerzy Friediger, przewodniczący rady na łamach „Dziennika Polskiego” wyznał: – Wcale nie dziwię się lekarzom, wystawiającym uczniom zwolnienia z wf. Sam bym to zrobił, gdyby jakiś uczeń mnie o to poprosił. Pamiętam ze szkoły lekcje wychowania fizycznego. To był koszmar. Źle prowadzone zajęcia są dla uczniów dużym stresem i dla dobra zdrowia dziecka lepiej wystawić mu zwolnienie niż zmuszać do chodzenia na takie lekcje.

Pan Marian, ojciec Michała, ucznia drugiej klasy gimnazjum jest podobnego zdania. Sam pomógł synowi w załatwieniu zwolnienia z wuefu. – Michał bardzo nie chciał chodzić na te lekcje, bo zajęcia odbywały się w niewielkiej, cuchnącej salce i były mało atrakcyjne. Po prostu przez 45 minut uczniowie kopali piłkę. Poszedłem do naszego lekarza rodzinnego i poprosiłem o wystawienie zwolnienia. Nie robił żadnych problemów – opowiada pan Marian.

Czy jednak nie obawia się, że przez to jego syn będzie miał w przyszłości problemy zdrowotne? – Michał nie stroni od sportu, wręcz przeciwnie – zarzeka się tata gimnazjalisty. – Raz w tygodniu chodzi na basen, od podstawówki ćwiczy też karate, a w zimie jeździ na nartach. Po prostu wuef w szkole to dla niego żadna przyjemność, a dzięki zwolnieniu zyskuje cztery godziny w tygodniu, które może poświęcić na odrabianie lekcji lub naukę innych przedmiotów. Przyda się przed egzaminem gimnazjalnym.

Właśnie możliwość zyskania kilku godzin wolnego kusi najbardziej Julię, która od tego roku szkolnego jest uczennicą V LO w Krakowie. – Przez całe gimnazjum błagałam rodziców, by pozwolili mi nie ćwiczyć na wuefie, ale się nie zgodzili. Myślę, że teraz ulegną, kiedy zobaczą jak dużo mam nauki w „piątce” – mówi Julia.

## A jak to się robi w praktyce?

Fora internetowe są pełne rad, jak zdobyć upragnione zwolnienie. Okazuje się, że wcale nie trzeba się specjalnie wysilać. Czasem wystarczy tabliczka czekolady, a czasem zwykły bief, by na cały rok mieć z głowy ćwiczenia. Na jednym z forów „Zdesperowana Asiunia” pyta: „Wiecie jak załatwić zwolnienie z wuefu? Jaką

reklama

**Angielski dla dzieci?**  
**Tylko z nami!**

**Już od 1989 r.**  
**uczmy dzieci**  
**języka angielskiego**

**Dajemy szansę poznania**  
**języka angielskiego**  
**każdemu przedszkolakowi**

**30 jednostek lekcyjnych**  
**w semestrze,**  
**zeszyt ćwiczeń gratis!**

**Tradycje i doświadczenie**  
**w pracy z dziećmi**

Szczegółowe informacje:  
- Sekretariat przedszkola, szkoły  
- Biuro firmy:  
Kraków, Rynek Główny 30  
tel./fax 12 422 13 55, 12 421 37 85  
e-mail: krakow@prymus.com.pl

 **Prymus**  
tradycje od 1989

**www.prymus.com.pl**

chorobę wymyślić? Co powiedzieć lekarzowi? Nie kaźcie mi ćwiczyć, bo na prawdę mam swoje powody. Wiem, że ruch jest ważny dlatego chodzę 2 razy w tygodniu na aerobic". „Mi też zależy na zwolnieniu z wf – odzywa się inna uczennica. – Jestem w klasie maturalnej, mam 4 godziny i przez ten cholerny wf, na którym i tak nic nie robimy dwa razy w tygodniu muszę siedzieć w szkole do 17:45. Wolalabym wtedy chodzić np. na kursy maturalne". Natychmiast otwiera się worek z dobrymi radami: „Idź prywatnie do lekarza powiedz, że bolą cię plecy ...” – radzi NALAA. Ktoś inny dodaje: „Idziesz do lekarza z czekoladą taką milka z orzechami dużą i mówisz, że boli cię kręgosłup jak biegasz...”. Podobno można też wmówić lekarzowi nadciśnienie tętnicze, czy nadczynność tarczycy. Jak się jednak okazuje nie tylko takie schorzenia gwarantują zdobycie zwolnienia. Dyrektorka jednego z krakowskich gimnazjów spotkała się z zaświadczeniem lekarskim zwalniającym ucznia z zajęć wuefu z powodu ... nadwagi. – Nie wiedziałam czy się śmiać czy płakać – mówi. – Takie zaświadczenie kosztuje 50 zł. Rodzice wolą więc zapłacić i mają święty spokój, a dziecko zamiast na wuef idzie do kafejki internetowej.

Artur Pasek z małopolskiego kuratorium oświaty bezradnie rozkłada ręce. – Myślę, że w tej sprawie niewiele możemy zrobić – mówi. – Sporo jednak zależy od nauczycieli, którzy powinni tłumaczyć rodzicom uczniów i samym dzieciom jak ważny i potrzebny dla ich rozwoju jest ruch. Nawet jeśli polega on na bieganiu za piłką po szkolnym korytarzu.

Pan Rafał, wuefista z jednej ze społecznych podstawówek w Krakowie przyznaje, że nauczyciel musi sporo się nagimnastykować, by zachęcić uczniów do uczestnictwa w zajęciach. –

Staram się jak mogę, by uatrakcyjnić lekcje i odkryć zainteresowania swoich uczniów – zapewnia pan Rafał. – Prowadzę zajęcia z samoobrony oraz strzelectwa. Między innymi dzięki temu w naszej szkole nie ma problemu lewych zwolnień.

W podstawówce, w której uczy pan Rafał, zaświadczenia od lekarza w ciągu ostatnich kilku lat przyniosło tylko dwóch uczniów. – Przy czym jednego udało mi się przekonać do wykonywania mniej forsownych ćwiczeń. Po roku okazało się, że lekarz zmienił zdanie i pozwolił temu uczniowi na pełne uczestnictwo w lekcjach – mówi, nie kryjąc dumy, pan Rafał.

### Narodowy plan odnowy

Tymczasem minister sportu Joanna Mucha, która do tej pory konsekwentnie milczała w sprawie zajęć wychowania fizycznego, po ostatnich igrzyskach olimpijskich nie wytrzymała i ogłosiła narodowy program uzdrowienia polskiego sportu. Minister Mucha na razie nie chce zdradzić szczegółów swojego planu, ale znany jest za to cel: za 16 lat mamy się stać sportową potęgą i przywieźć z igrzysk olimpijskich worek medali, najlepiej złotych. Na jednej z konferencji prasowych Joanna Mucha wspomniała, że zacząć trzeba od szkół i lekcji wychowania fizycznego. W jaki sposób? Tego również na razie nie wiadomo. Wiadomo jedynie, że minister sportu szczerze potępia wystawianie uczniom lewych zwolnień z zajęć wuefu. Czy coś zamierza w tej sprawie zrobić? Na razie zaapelowała jedynie do sumień rodziców, przypominając, że zwalnianie dziecka z lekcji wychowania fizycznego to robienie mu krzywdy.



## POPISZ SIĘ!

8 września

Zapraszamy od 11:00!

studio Antyradia  
(usłysz się na antenie)

turniej  
Scrabble

mega-klocki  
dla dzieci

ortograficzna  
gra miejska

wystawa drukarstwa  
i historii piśmiennictwa

pokaz składania gazety  
i czerpania papieru

stwórz z nami  
radiową powieść

### Chirurgia Dziecięca lek. med. Krzysztof Solecki

tel. 600 00 53 56

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

# Nie straszmy dzieci szkołą

**– apeluje Maria Mostowik z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 w Krakowie, psycholog, psychoterapeuta, prowadząca terapię rodzin oraz psychoedukację rodziców.**

## Czy pierwszy dzień w szkole lub przedszkolu zawsze musi oznaczać stres?

Dla wszystkich dzieci te pierwsze dni edukacji wiążą się z ogromnym stresem. Bez względu na to, jak wcześniej przygotowujemy dziecko i tak będzie to dla niego bardzo stresująca sytuacja. Mówię to nie tylko jako psycholog, ale także matka, która posyłała dzieci do szkoły i przedszkola i wie, jak one to bardzo przeżyły.

## Czego boją się dzieci idące po raz pierwszy do szkoły lub przedszkola?

Przede wszystkim jest to dla nich coś nowego, nieoswojonego, a to zawsze budzi lęk. Po drugie – choć może wydawać się to dziwne – dzieci bardziej boją się innych dzieci niż na przykład pani nauczycielki, która wystawia oceny. Obawiają się, że zostaną wyśmiane przez rówieśników, że ci będą z nich szydzić. Oczywiście jest też niepokój związany z rozstaniem z mamą, ale to dotyczy bardziej przedszkolaków niż małych uczniów.

## Czy można jakoś pomóc dziecku, by te pierwsze dni nie były dla niego traumą?

Warto zacząć od oswojenia szkoły. Przed rozpoczęciem roku szkolnego odwiedźmy z dzieckiem placówkę, do której będzie uczęszczać. Pokażmy mu, jak wygląda jego przyszła klasa, szkolne korytarze, szatnia. Pozwólmy na chwilę rozmowy z panią, która będzie je uczyć. To pomaga w przezwycięzeniu lęku.

**Często dzieci słyszą od rodziców: „w szkole nauczysz się porządku” albo „zobaczysz, jak pójdziesz do szkoły, to ...” i tu zwykle pada jakaś groźba.**

Przez to rodzice nieświadomie wpajają dziecku, że szkoła to coś złego, czego należy się bać. Absolutnie nie wolno straszyć pociechy szkołą. Zamiast tego lepiej mówić, że pójście tam oznacza poznanie nowych kolegów, naukę pisanie, czytania czy zdobycie nowych wiadomości. Po prostu pokazywać te pozytywne strony edukacji. Przed rozpoczęciem roku szkol-



nego pójdźmy też wspólnie z dzieckiem na zakupy. Niech maluch sam wybierze sobie torbister, zeszyty i inne przybory. W pierwszy dzień niech zabierze ze sobą do szkoły swoją ulubioną maskotkę, czy inną rzecz, która będzie mu się miło kojarzyć z domem, coś co doda mu pewności siebie. Spotkałam się z tym, że dziecko miało „zaczarowaną chusteczkę”, która pomogła mu przetrwać te pierwsze dni.

Przed postaniem dziecka do szkoły czy przedszkola zadbajmy też, by było w miarę samodzielne. Przyszłego ucznia nauczmy samodzielnie się ubierać i wiązać buty, bo wtedy pewniej się poczuje w gronie rówieśników.

**Na Śląsku dzieci idące pierwszy raz do szkoły dostają tuby wypchane słodyczkami. Czy ten zwyczaj powinien, Pani zdaniem, zagościć również u nas?**

Myślę, że to jest bardzo dobry pomysł. Taki róg obfitości pomaga oswoić stres, dziecko nie skupia się wyłącznie na szkole tylko na upominku, a jak jest mu smutno, to zawsze może zjeść cukierka. Czymś miłym dla dziecka będzie też zabranie go po lekcjach na lody czy do kina.

**Często to rodzice bardziej boją się szkoły niż ich dzieci. W Krakowie jest podstawówka, w której drzwi do klas wyposażone są w lustra weneckie. Dyrektorka tej szkoły tłumaczyła mi, że zainstalowała je między innymi z myślą o rodzicach pierwszaków, którzy tak się stresują w pierwszych dniach pobytu dziecka w szkole, że czasem nawet przeskadzają w lekcjach zaglądając do sal. Teraz mogą spokojnie z korytarza obserwować, jak ich dziecko radzi sobie w szkole. To Pani zdaniem dobry pomysł?**

Czasem dobrze jest, by rodzic na własne oczy zobaczył, jak jego dziecko radzi sobie w grupie rówieśników, bo nie zawsze wierzymy w to, co mówi nam nauczyciel. Jednak z drugiej strony, w przypadku rodzica znerwicowanego i przewrażliwionego na punkcie swojego dziecka, będzie to dodatkowy element, który nakręca tę spiralę strachu. Dziecko wyczuwa ten niepokój i jeszcze bardziej boi się szkoły. Odradzam więc rodzicom koczowanie pod szkołami, czy podglądanie przez okna, co robi ich dziecko.

## Pamięta Pani swój pierwszy dzień w szkole?

Tak, ponieważ był to jeden z gorszych dni w moim życiu. Pierwszego dnia przyszłam do szkoły z przeświadczeniem, że będę w klasie A, w której bardzo chciałam być. Okazało się jednak, że przepisano mnie do klasy B, że nie będę chodziła do szkoły na ósmą, tylko na jedenastą i że zamiast młodej pani nauczycielki, mam starszą. Przeplątałam wówczas cały dzień. Dlatego ważne jest, i tu apel do dyrektorów szkół, by nie fundować dzieciom w pierwszych dniach szkoły niemiłych niespodzianek. Często bowiem zdarza się, że dyrektorowi nie udaje się utworzyć jakiejś klasy i przenosi dzieci do innych. To dla maluchów dodatkowy stres.

**Rozmawiała Agnieszka Karska**

● Paniczny lęk dziecka lub rodzica przed szkołą pomoże przezwyciężyć wizyta w poradni psychologiczno-pedagogicznej i rozmowa ze specjalistą. Oto adresy krakowskich poradni.

## PORADNIE PEDAGOGICZNO-PSYCHOLOGICZNE W KRAKOWIE

- Ośrodek Wczesnej Pomocy Psychologicznej, ul. Półkole 11, tel. (12) 412 15 66.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1, ul. Chmielowskiego 1, tel. (12) 430 50 52.
- Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna Dla Dzieci Dyslektycznych, ul. św. Gertrudy 2, tel. (12) 422 43 83.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2, ul. Siewna 23D, tel. (12) 415 69 68.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3, ul. Konfederacka 18, tel. (12) 266 19 50.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4, Os. Szkolne 27, tel. (12) 644 18 85.
- Samorządowy Ośrodek Psychologiczno-Pedagogiczny, ul. Mazowiecka 30 A, tel. (12) 294 54 33.



# ZAWIŃ do PORTU :)



nr1  
w Polsce

park  
wodny  
KRAKÓW

Urodzinowa  
**Nowość!**  
pełna przygód

**PIRACKA PRZYSTAŃ**  
na lądzie!

**12.** 8.09.2012 (sobota) hala basenowa  
urodziny Parku Wodnego!\*



**Wydłuuuuużone Happy Hours** - codziennie poniedziałek - piątek (8-30.09)  
bilety Happy Hours z cennika w sprzedaży do godz. 12.00!\*

Park Wodny w Krakowie ul. Dobrego Pasterza 126, tel. 12 61 63 190 \*szczegóły na [www.ParkWodny.pl](http://www.ParkWodny.pl)

**KUPON  
RABATOWY**

Z tym kuponem we wrześniu wejście na **70 minut**  
do hali basenowej dla Rodzica i Dziecka za **20 zł\***

\*(Rodzic - 13 zł/ Dziecko do 12 r.ż. - 7 zł). Kupon ważny 8-30.09.2012.

Uwaga! 3-7.09.2012 - przerwa technologiczna, hala basenowa będzie nieczynna

# Pierwszą piłkę dał mi dziadek

**Rozmowa z Tomaszem Rząsą, byłym piłkarzem Cracovii, a także zagranicznych klubów (m.in. Grasshoppers Zurych, Feyenoord Rotterdam i Partizan Belgrad), a dziś menedżerem polskiej reprezentacji odpowiadającym za jej wizerunek w mediach. W rozmowie uczestniczą też dzieci Tomasa Rząsy: 13-letni Patryk oraz 9-letnia Weronika.**

**Pamięta Pan swoją pierwszą piłkę?**

Tak. W latach 80. dał mi ją dziadek Tadeusz, tata mojej mamy.

**To była biało-czarna „biedronka”.**

Nie. Jeszcze starsza, skórzana piłka, szyta rzymkiem, z balonem w środku, czyli duszą, jak mawiał mój dziadek. Kopaliliśmy ją z Maćkiem, moim starszym bratem, na podwórku kamienicy przy ulicy Dietla, gdzie mieszkali nasi dziadkowie. W bramie podwórka, czyli na bramce, stawał czasami Marcin Koszałka, dziś znany reżyser filmów dokumentalnych.

**Pan zapewne świetnie sobie radził, a jak szło Marciniowi?**

Nie miał łatwo, ale dawał radę (śmiech). Nie graliśmy jednak zbyt często, bo nam tej piłki było szkoda.

**Dobrze się nią kopato?**

Była strasznie ciężka. Oj, jak się nią dostało, to bolało tak samo, jak od pasa taty.

**Był Pan w ten sposób karcony przez ojca?**

Nie, to żart (śmiech).

**W domu panowała dyscyplina?**

Raczej tak, ale ja byłem też z natury spokojnym dzieckiem.

**Nigdy nie wybił Pan szyby?**

Oczywiście takie sytuacje się zdarzały. Ale przykrych konsekwencji tych czynów dziś już nie pamiętam, więc nie mogły to być szczególnie trudne chwile. Zawsze udawało mi się cało wyjść z opresji.

**A jakie miał Pan relacje ze starszym bratem?**

Czasem się z nim sprzeczałem, lecz w obliczu wspólnego zagrożenia stawaliśmy za sobą murem. Mieszkaliśmy na krakowskich Azorach, gdzie nie zawsze było spokojnie, więc stworzenie zwartego frontu było konieczne (śmiech). Gdy porównuje moje dzieci do nas sprzed lat, to myślę, że są o wiele bardziej spokojne.

Patryk Rząsa: *Tato, ale przecież my się ciągle kłócimy.*

Weronika Rząsa: *I zaraz się godzimy* (śmiech).

**A jak dziś układają się rodzinne kontakty?**

Bardzo dobrze. Maciek zgodnie z tradycją rodzinną został inżynierem budowlanym, potem wyjechał do Stanów Zjednoczonych i mieszka tam od 17 lat. Odwiedza nas dość często. W Polsce był przez cały sierpień.

**Kiedy zobaczył Pan pierwszy raz futbol na żywo?**

Na początku lat osiemdziesiątych. Tata zabrał mnie i Maćka na mecz „Cracovii”. Trzy lata później już trenowałem w tej drużynie. Namówili mnie do tego trener Janusz Sputo oraz długoletni działacz Cracovii – Ignacy Książek. Obaj przekonali mojego tatę, że sobie poradzę. Sam wcześniej prosiłem jednak rodziców, żeby mnie zapisali do jakiegoś klubu.

**Jakie wrażenia miał Pan po pierwszych treningach?**

Pamiętam, że do „Cracovii” przyszedłem we wrześniu 1983 roku z tatą i z redaktorem Andrzejem Szelańgiem, komentatorem krakowskiej telewizji. Ojciec się z nim przyjaźnił. Andrzej Szelańga był przekonany o moim talencie. Ja miałem wówczas za sobą setki meczów na osiedlowym boisku, które rozegrałem nie z rówieśnikami,

tylko chłopakami o trzy, cztery lata starszymi. Wtedy też nauczyłem się zadziorności. Poza tym dzięki graniu ze starszymi kolegami miałem wysoko zawieszoną poprzeczkę i gdy zacząłem kopać piłkę już z rówieśnikami to się okazało, że przewyższam ich umiejętnościami. Czuję, że jestem w czymś dobry. To mi dawało chęci do strzelania goli (śmiech).

**Jak Pan godził sport z nauką?**

Całkiem nieźle. Zarówno w szkołach podstawowych na Azorach i Białym Prądniku, jak i potem w XIV Liceum Ogólnokształcącym, zazwyczaj nauczyciele szli mi na rękę. Żaden z nich nie robił wyrzutów z powodu ciągłych wyjazdów na obozy sportowe. Nie wszyscy potrafią jednak wczuć się w sytuację sportowca, ale akurat w tym liceum miałem wyrozumiałą kadrę pedagogiczną. Profesorowie pomagali mi w nauce i trzymali za mnie kciuki. Potem zacząłem studia na poznańskiej AWF, które niestety przerwałem. Wróciłem na nie po latach i w tym roku obroniłem dyplom licencjata.

**Czy miał Pan kiedyś poczucie, że musiał z czegoś zrezygnować, żeby grać w piłkę?**

Nie, nigdy niczego nie żałowałem. Piłka była moją największą pasją. Nie ma nic lepszego, gdy w życiu możemy wykonywać zawód związany z zainteresowaniami. Podczas treningów w Cracovii poznałem też swoją przyszłą żonę, córkę trenera Janusza Sputy. Jesteśmy już ze sobą ponad 20 lat. Sylwia wraz z siostrą bliźniaczką pod okiem ojca grały wówczas w tenisa na kortcie Nadwiślan. Szło im całkiem nieźle. W pewnym momencie ich tato jednak zdecydował, że ma za dużo obowiązków i musi z czegoś zrezygnować. Padło na treningi z córkami. Obie mu to czasem wypominają.

**Bo może grałyby dziś jak bliźniaczki Williams.**

Może, bo są zdolnymi dziewczynami. Trzeba pamiętać jednak, że 20 lat temu były zupełnie inne warunki do uprawiania sportu. Trudniej też po-



konywało się odległości. Tymczasem tenis wymagał systematycznej jazdy na turnieje. Teść musiał kursować z córkami po całej Polsce, a do tego w tygodniu trenować z piłkarzami, zaś w soboty jeździć jeszcze na mecze. Na dłuższą metę nie dało się tego połączyć. Siostry na lata przerwały grę, ale niedawno marzenia z dzieciństwa wzięły górę. Wróciły na kort.

**Weroniko, a ty uprawiasz jakiś sport?**

Tak, przez kilka lat ćwiczyłam gimnastykę akrobatyczną w Młodzieżowym Domu Kultury przy al.29 Listopada 102, ale wolę gry zespołowe i w tym roku zacznę chodzić na koszykówkę. Tak jak Patryk.

Patryk Rząsa: *Ja jeszcze gram w piłkę nożną i tenisa, a wcześniej chodziłem na karate.*

Tomasz Rząsa: *Moje dzieci mają też talenty plastyczne i językowe. Oboje urodzili się w Holandii i kiedyś całkiem niezłe rozmawiali w tym języku. Dobrze mówią też po angielsku. Teraz mają prywatne lekcje.*

Weronika: *Jeszcze bardzo lubię matematykę.*

Tomasz Rząsa: *Masz to po dziadkach (śmiech). Nie chcę się chwalić, ale Weronika i Patryk to wzorowi uczniowie. Na świadectwie były szóstki.*

**To prawda?**

Patryk Rząsa: *Tato, szóstki i piątki (śmiech). W tym roku zdawałem test kompetencyjny na*

*zakończeniu szóstej klasy i zebrałem dość dużo punktów, więc dostałem się do gimnazjum Ojców Pijarów przy ul. Bora Komorowskiego. Ale ostatecznie wybrałem nowe, dwujęzyczne gimnazjum przy ul. Porzeczkowej, bo będę miał bliżej do domu, a poza tym idzie tam połowa mojej klasy. W tym roku czekają na mnie nowe obowiązki, więc chyba muszę zrezygnować z gry...*

**Chyba nie w piłkę nożną?**

Nie, w koszykówkę.

**Grasz w piłkę w Cracovii?**

Nie, w „Bronowiance”.

Tomasz Rząsa: *Trenerem Patryka jest Arkadiusz Kubik, mój przyjaciel z Cracovii, dziś znakomity pedagog. To zdecydowało o wyborze tego klubu.*

**Patryku, chcesz zostać zawodowym piłkarzem?**

Tak, bardzo. Myślę, że pójdę w stronę sportu i mam nadzieję, że mi się powiedzie. Jeśli nie, to wybiorę coś innego.

**Pana syn ma to szczęście, że już na starcie ma dobrego trenera, więc o sukces na boisku nie będzie trudno. W Krakowie jest wiele szkółek piłkarskich, trudno się jednak rozeznąć, która z nich ma wysoki poziom.**

Jeśli chodzi o infrastrukturę piłkarską, to już prześcignęliśmy Europę. Mamy nowe stadiony. W Krakowie aż dwa. Z ofertą dla najmłodszych, jest trochę gorzej. Powstają co prawda „orliki”, ale nie są one do końca wykorzystane. Brakuje dobrych trenerów.

**Mamy przecież piłkarzy, którzy przeszli na emeryturę**

Nie każdy z nich nadaje się jednak na trenera. Szkoleniowiec musi mieć zdolności pedagogiczne. A takich osób nie jest wiele. Problem tkwi też w systemie nauczania. Powinien być jednolity w całym kraju. Młody człowiek musi z góry wiedzieć, jakie umiejętności w danej grupie wiekowej są konieczne, żeby wspiąć się w górę. Na przykład ile razy podbić piłkę, gdzie się ustawić, jaką taktykę zastosować. Taki system mają na przykład Niemcy, czy Holandia.

**Oglądacie wspólnie mecze na stadionach?**

Tak, podczas Mistrzostw Europy moja rodzina była na dwóch spotkaniach naszej reprezentacji. Na meczu otwarcia z Grecją oraz we Wrocławiu, gdy graliśmy z Czechami.

**Dostał Pan bilety od Polskiego Związku Piłki Nożnej?**

Jako sztab szkoleniowy reprezentacji Polski dostaliśmy po cztery darmowe bilety na każdy mecz naszej drużyny. Wracając do wspólnego kibicowania, to czasem patrzymy na rozgrywki w telewizji...

#### I jak się denerwujecie, to...

Zazwyczaj denerwuje się żona, więc przetęcza na inny kanał (śmiech).

#### Ogranicza Pan czasem dzieciom oglądanie TV albo granie na komputerze?

Nie, sami mają granicę i nie tylko, kiedy dostają oczopląsu. Staramy się żoną, żeby wszystko w ich życiu było wyważone. Zależy nam na tym, żeby uprawiała sport, bo dzięki temu rozwija ją się fizycznie i mentalnie. Sport uczy pracowitości, cierpliwości, chęci wygrywania i pogodzenia się z porażką. To wszystko w życiu się przydaje.

#### Grat Pan w drużynach w Szwajcarii, Austrii, Serbii i Holandii. Który, z tych krajów jest najbardziej prorodzinny?

Najlepiej znam model holenderski, bo moje dzieci urodziły się w Rotterdamie. Tam chodzi-

ły do szkoły i przedszkola. Dziś mają podwójne obywatelstwo: polsko-holenderskie. Edukacja i opieka socjalna w Holandii jest na najwyższym poziomie. W tym kraju dzieci mogą zacząć przedszkole, gdy ukończą roczek, a naukę w szkole obowiązkowo w wieku czterech lat. Rodzice mogą liczyć na pomoc państwa. Od małego dzieci uczą się swobody wyrażania myśli, tolerancji i szerszego spojrzenia na otaczające je problemy.

#### Cztery lata temu wrócił Pan do Krakowa, gdzie mieszka Pan z rodziną, zaś od roku pracuje w Warszawie jako menadżer reprezentacji Polski w piłce nożnej. Co jest łatwiejsze gra w piłkę, czy dbanie o wizerunek polskiej drużyny w mediach?

Praca „po drugiej strony barykady” jest znacznie cięższa. Moje dokonania oceniane są często przez pryzmat wyniku sportowego, na który nie mam już bezpośredniego wpływu. Najważniejsze jednak, że dalej pracuję w mojej ukochanej dyscyplinie sportu.

Rozmawiała Magdalena Strzebońska,  
zdjęcia Robert Sadowski



reklama



Biuro sprzedaży  
Kraków, ul. Szymonowa 12a/10 (na rogu ulicy) /  
tel. 71 624 71 22, 604 571 429  
godziny otwarcia: pon. - pt. 9:00 - 19:00, sobota 10:00 - 13:00  
[www.fajnydom.pl](http://www.fajnydom.pl) [biuro@fajnydom.pl](mailto:biuro@fajnydom.pl)

## KOLEJNY ETAP Z POZWOLENIEM NA UŻYTKOWANIE

- WYKOŃCZENIE **GRATIS**
- CENY OD **4000 PLN /m<sup>2</sup>**
- JEDYNY DEWELOPER OZNACZONY JAKO „MIEJSCE PRZYJAZNE MALUCHOM” W 2011

ZAMIESZKAJ NA OSIEDLU Z PARKIEM, BOISKIEM I PRZEDSZKOLEM

# Policjant pomoże w drodze do szkoły

**O**d pierwszych dni września małopolscy policjanci będą czuwać, by dzieci bezpiecznie dotarły do szkoły. Wytypowali dziesięć krakowskich podstawówek, w pobliżu których są najbardziej ruchliwe ulice.

Coroczna akcja „Bezpieczna droga do szkoły” ma zapewnić bezpieczeństwo dzieciom, które po wakacjach wracają do nauki. W Małopolsce akcja potrwa od 3 do 7 września, bo wtedy wokół szkół jest wzmożony ruch i panuje największy chaos. – *Uczniowie są jeszcze rozkojarzeni i nie koncentrują się wystarczająco na drodze do szkoły i powrotnej do domu. Stąd pomysł, żeby objąć nadzorem te placówki w Krakowie, które mieszczą się w rejonie o dużym natężeniu ruchu oraz zagrożonym wypadkami* – mówi asp. Ewa Klementowska z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie.

Na liście wytypowanych przez policję placówek w tym roku znalazły się: Szkoła Podstawowa nr 40 przy ul. Pszczelnej, SP nr 36 przy ul. Mazowieckiej, SP nr 97 przy ul. Judyń, SP nr 68 przy ul. Porzeczkowej, SP nr 111 przy ul. Bieżanowskiej, SP nr 114 przy ul. Łąkowej, SP nr 138 przy ul. Wierzyńskiego, SP nr 48 na os. Kolorowym, SP nr 162 przy ul. Stojałowskiego i SP nr 54 przy ul. Tynieckiej. Droga uczniów do tych dziesięciu krakowskich podstawówek jest zdaniem policji wyjątkowo niebezpieczna. Dlatego w ich okolicach pojawiają się policjanci, którzy będą pomagać dzieciom przy przekraczaniu jezdnii na wyznaczonych, tzw. szkolnych przejściach dla pieszych, a także uczyć prawidłowego zachowania na drodze.



**W pierwszych dniach września policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie będą czuwać nad bezpieczeństwem uczniów idących do szkoły**

– *Mimo prowadzenia wzmożonych działań przez policję rodzice nie mogą czuć się zwolnieni z obowiązku zapewnienia bezpieczeństwa swym pociechom* – zaznacza Joanna Biel-Radwańska z Wydziału Ruchu Drogowego Małopolskiej Komendy Policji w Krakowie. – *Przed rozpoczęciem roku szkolnego powinni pokazać dzieciom nie najkrótszą, lecz najbezpieczniejszą drogę do szkoły i wspólnie kilkakrotnie przejść nią ucząc prawidłowego zachowania i zwracając uwagę na zagrożenia związane z ruchem drogowym.*

Na tym nie koniec. W pierwszych dniach września na baczności powinni się mieć również rodzice, którzy dowożą swoje dzieci do szkół. Policja będzie karać mandatami za nieprawid-

łowe przewożenie pociech. Funkcjonariusze zdecydowanie reagować będą też na wykroczenia popełniane przez kierowców, szczególnie takie jak nadmierna prędkość, jazda po pijanemu, wyprzedzanie w rejonach przejść dla pieszych i w okolicach szkół, przewożenie dzieci niesprawnymi samochodami oraz w sposób zagrażający ich bezpieczeństwu.

Na początku roku szkolnego 2011/2012 w okresie od 1 do 9 września na małopolskich drogach doszło do 128 wypadków drogowych, w których dwie osoby zginęły, a 160 zostało rannych. W grupie wiekowej dzieci do lat 14 w wypadkach drogowych 18 doznało obrażeń ciała (na szczęście nie było wśród nich ofiar śmiertelnych). **(MS)**

Fot. Archiwum KMP w Krakowie

reklama



## Nowa edycja

### zajęć dla dzieci

tel. 12 262 76 46  
www.cascada.com.pl

- ✓ Wodny Klub Bobasa
- ✓ Nauka pływania (różne poziomy, grupy wiekowe)
- ✓ Taniec (zajęcia baletowe)
- ✓ Szkółka tenisowa (zajęcia z instruktorem)
- ✓ Robotyka

Program "MAMA I JA"

Zajęcia dla mamy i dziecka zaplanowane w tych samych godzinach. (np. dla Dziecka - Robotyka wtorek godz. 18:00, dla Mamy - Aerobic wtorek godz. 18:00). A także wiele innych zajęć - o szczegóły proszę pytać w recepcji CASCADY.

# Z Wisły do Rabki – rodzinny weekend na łonie natury

**M**ój sprawdzony przepis na rodzinny weekend? W sobotę rano wstajemy skoro świt, potem szybkie pakowanie, a raczej zebranie rzeczy, które mam zawsze wcześniej przygotowane na wyjazdy i ruszamy w drogę. Jesteśmy rodzicami, którzy nie uznają spędzania wolnego czasu w domu, bo przecież jest tyle pięknych, nieodkrytych miejsc, które trzeba zobaczyć. Wycieczki plenerowe sprzyjają nauce nowych pojęć i umiejętności. Na łonie natury odpoczywa się najlepiej, a zapierające dech w piersiach widoki ładują nasze akumulatory pozytywną energią. Najprzyjemniej spędzamy weekendy poza miastem w miejscowościach górskich lub na szlakach turystycznych.

Miejscowościami, które świetnie znamy i do których co jakiś czas wracamy są Wisła w Beskidzie Śląskim i znana ze swojego leczniczego klimatu Rabka-Zdrój. Obie idealnie nadają się na weekendowe wypadki w gronie rodzinnym lub urlopy wakacyjne. Na dodatek miasteczka serwują nam rozrywkę niezależnie od pory roku i pogody, ponieważ dysponują różną infrastrukturą turystyczną dopasowaną do upodobań i oczekiwań przyjeżdżających gości.

Wisła to przepiękna i malownicza miejscowość z ogromną ilością alejek spacerowych i rowerowych. Zwiedzanie możemy zacząć od rynku w centrum miasteczka, gdzie czeka nas moc atrakcji m.in. fontanna, wesołe miasteczko, basen i amfiteatr. Szczególnie w pamięci zostały mi wieczorne kina plenerowe w amfiteatrze – zawsze podczas seansów czułam, że jestem na wakacjach z prawdziwego zdarzenia. Dużą frajdę może sprawić zabawa na wielkim placu zabaw i pyszny deser „U Janeczki”.

W Wisle nie bez powodu jest ośrodek przygotowań olimpijskich – tu z uprawianiem sportu nie będzie problemu. Liczne boiska, stadion, korty w pobliżu campingu Jonidło dają możliwość aktywnego spędzania czasu miłośnikom sportu. W zimie oczy-



fot. Wojciech Krużel

## Chwila odpoczynku w drodze na Maciejową

wicie polecam sporty zimowe na licznych stokach i konkurs stoków narciarskich w Wisle-Malince. Nie sposób nie wspomnieć o wspaniałym parku wodnym w Hotelu Gołębiowskim (opcja w razie niepogody), wyciągu na Czantorię, toru saneczkowego, parku linowego i Sokolarni – niespotykanego ptasiego zoo. Wymienię jeszcze Karolowy Dwór z przepiękną panoramą na Wisłę przy ulicy Spacerowej, Zamek Prezydencki, Baranią Górę czy jezioro Czernańskie. Z pewnością na jednej wizycie się nie skończy.

Malownicze alejki spacerowe wzdłuż potoku, wzorowo zaprojektowane i zadbane centrum, a także liczne atrakcje wokół miasteczka sprawiają, że pobyt w Wisle to czysta przyjemność.

Polecam też wizytę w Rabce-Zdrój, a ponieważ jestem smakoszem, na początku muszę wspomnieć o genialnej knajpie „Siwy Dym”, która serwuje najpyszniejszy placek po zbójniku na świecie i specjalność kucharza – żurek. Restauracja znajduje się przy Zakopanicy tuż obok wjazdu do Rabki. Jeśli mamy starsze dziecko (ok. 3-6 lat) polecam Rabkoland. Każdy małolat będzie zachwycony niezliczoną ilością atrakcji i zabaw. Nam niesamowitą frajdę sprawił pobyt w Parku Zdrojowym. Liczne, kolorowe place zabaw, możliwość przejazdu wypożyczonym gokardem czy kucykiem, fontanny, pyszne desery w kawiarni „Parkowa” koło Tężni Solankowej i przepięknie zaprojektowany ogród, zapewnią rodzinie cudownie spędzony czas na łonie natury.

Będąc w Rabce warto na jakiś czas zatrzymać się przy tężni. To swoiste inhalatorium na świeżym powietrzu, które imituje pobyt nad morzem. Korzyści dla mieszkańców południowej Polski, szczególnie tych z dużych miast, są wprost nieocenione. Przede wszystkim uzupełnienie niedoborów jodu i innych ważnych mikroelementów. Takie oczyszczenie dróg oddechowych przy tężni wskazane jest szczególnie dla dzieci. W Rabce polecam również ścieżki spacerowe: wokół Parku – do Pociesnej Wody, wzdłuż strumyka Poniczanka, Leśna Ścieżka Edukacyjna, mająca początek na ul. Podhalańskiej, czy trasa na wieżę widokową na Polczakówce. Ale największym sentymentem darzę drogę do schroniska na Maciejowej. Jak się tam dostać? Gdy wyjdziemy z parku od strony wschodniej kierujemy się wzdłuż ul. Dietla mijając Szpital Uzdrowski dla dzieci, następnie prowadzi nas ul. Gorczańska, aż znajdziemy się na polnej ścieżce z malowniczymi widokami. Trasa dla pieszych jest niezbyt męcząca. Gdy mamy wytrwalsze dziecko możemy pokusić się o Turbacz. Ale i z Maciejowej możemy podziwiać ośnieżone szczyty wysokich Tatr.

Dla spragnionych przeżyć kulturalnych polecam wizytę w Teatrze Lalek „Rabcio”. Niesamowite widowisko stanowi też fontanna ze słoniami na deptaku przy ul. Jana Pawła II, która skupia w sobie elementy dźwiękowe, wodne i wizualne. Na uwagę zasługują również liczne trasy w Gorczańskim Parku Narodowym m.in. „Wokół Doliny Poręby”, „Z Łopusznej na Jankówki”, „Dolina Gorcowego Potoku”, „Park podworski i góra Chabówka”.

**Joanna Krużel, czytelniczka MIASTA pociec**

W środku tego numeru znajdziecie mapę Rabki wraz z kuponami rabatowymi do wykorzystania w mieście. Mapy dotaczone do części nakładu. Szukajcie ich również w przyszłym miesiącu.

reklama

Joanna Kucharska  
FOTOGRAFIA

PROFESJONALNA  
FOTOGRAFIA RODZINNA

- sesje studyjne
- sesje plenerowe
- sesje domowe
- reportaże z Chrztu św.

WWW.JKFOT.EU

WWW.JKFOT.EU

600 83 29 52

WWW.JKFOT.EU

## Małopolska wieś otwarta na maluchy

**K**rowa, kura, koza czy świnia to dla wielu dzieci pojęcia znane wyłącznie z książek. Między innymi z myślą o takich maluchach powstał niezwykle szlak pod nazwą „Małopolska Wieś dla Dzieci”.

Szlak, wymyślony i stworzony przez Sądecką Organizację Turystyczną, tworzy 16 gospodarstw agroturystycznych rozsianych po całej Małopolsce – od Prądnika Korzkiewskiego po Tyliszcz. Każde z nich przygotowało specjalną ofertę dla najmłodszych dzieci. Wszystkie mają też odpowiednie wyposażenie, jak choćby bezpieczny, ogrodzony plac zabaw. Niektóre dysponują dodatkowo parkiem linowym czy basenem. Jednak prawdziwą atrakcją dla maluchów jest to, że właściciele większości gospodarstw hodują zwierzęta gospodarskie oraz prowadzą regionalną kuchnię z wykorzystaniem produktów z ekologicznych upraw. Dzieci mogą więc podpatrzeć, jak wygląda prawdziwe życie na wsi. Na przykład w „Zagrodzie Jurajskiej” w Wielkiej Wsi można wspólnie z gospodarzem karmić i poić zwierzątka. U pani Elżbiety „We Młynie” (w tej samej miejscowości) dzieci mogą zrywać i wcinać dojrzałe pomidory



Fot. Sądecka Organizacja Turystyczna

**Z gospodynią domu „Łopusze” w Żegocinie można wybrać się na dziką wyprawę przyrodniczą i zebrać kosz prawdziwków.**

prosto z krzaka, karmić kury i zbierać jajka. Z gospodynią domu „Łopusze” w Żegocinie można wybrać się z kolei na dziką wyprawę przyrodniczą, a w „Bacówce Białe Jeleń” w Iwkowej dzieciaki zobaczą jak powstaje chleb. Na szlaku nie brakuje też bardziej „miejskich” atrakcji. Właściciele gospodarstw proponują różnorodne warsztaty edukacyjno-artystyczne, konkursy, a nawet, jak w przypadku

„Domku pod Różami” w Zakliczynie, naukę języka angielskiego na świeżym powietrzu. Z kolei w Willi Aki-ko w Dębnie dzieci mogą wziąć udział w lekcji japońskiej kaligrafii.

– Odwiedzając jedno z szesnastu gospodarstw, najmłodszy poprzez zabawę poznają m.in. tradycje i obyczaje wiejskie, małopolską przyrodę, a także legendy i opowieści związane z danym regionem – mówi Bożena Srebro z Sądeckiej Organizacji Turystycznej, pomysłodawczyni szlaku.

Dodatkowym atutem jest to, że wszystkie zajęcia prowadzone są przez osoby posiadające wykształcenie i doświadczenie pedagogiczne. Są one też organizowane codziennie przez kilka godzin, w czasie których – i tu kolejny plus – rodzice mają chwilę wytchnienia na łonie natury.

Z oferty gospodarstw agroturystycznych, znajdujących się na szlaku, mali goście wraz z rodzicami mogą korzystać przez cały rok i spędzać tam zarówno weekendy, jak i całe wakacje czy ferie. Oferty wszystkich gospodarstw można znaleźć na stronie [www.sot.org.pl](http://www.sot.org.pl)

(AK)

reklama

## Najlepsza Szkoła Językowa dla Twojego Dziecka!



**angielski** **włoski**  
**niemiecki** **hiszpański**

Przyjdź i dowiedz się więcej o **Profi Kids Club**

**Kraków, ul. Podwale 6, tel. 12-426-16-01/02/03**

**[krakow@profi-lingua.pl](mailto:krakow@profi-lingua.pl)**

**[www.profi-kids.pl](http://www.profi-kids.pl)**

# Nie prześpij „Nocy Naukowców”

Patronat MIASTA pociec

**MIASTO**  
**pociec**  
miesięcznik dla rodziców

**T**aka noc zdarza się tylko raz w roku, więc skorzystaj z zaproszenia i wraz z małopolskimi naukowcami wyrusz w fascynującą podróż do świata nauki. Podczas wędrówki w czasie i przestrzeni, dowiesz się: czy cytryna może świecić? Czy można widzieć uszami? Albo czy Himalaje mogą być jeszcze wyższe?

Już po raz szósty nocą 28 września w czterech miastach Małopolski: Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu i Niepołomicach, zagadki wszechświata objaśniać będzie około 700 naukowców. To wielkie naukowe wydarzenie inauguruje w Kinie Kijów show „Noc w wirtualnym świecie”, podczas którego poznasz m.in. tajemnice motion capture, czyli techniki, która polega na „przechwytywaniu” trójwymiarowych ruchów aktorów i zapisywaniu ich przez komputer.

Będziesz mógł też dowiedzieć się, jak działa interfejs mózg-komputer i przekonasz się czy istnieje realna możliwość sterowania urządzeniami za pomocą myśli. Na zakończenie widowiska Albert Einstein... nawiąże rozmowę z uczestnikami show, może więc i z Tobą. Kto wie?

Tej nocy czeka Cię jeszcze ponad 230 pokazów i wykładów, podczas których możesz zapytywać naukowców pytaniami: „dlaczego” i „jak to się dzieje?” i co ważne – na każde usłyszysz odpowiedź. W towarzystwie wszystkich przewodników będziesz miał też okazję zwiedzić pół setki laboratoriów, wziąć udział w licznych konkursach, grach i zabawach, a także zobaczyć naukowców w roli aktorów.

Akademia Górniczo-Hutnicza zaprasza Cię na program, podczas którego będziesz mógł sprawdzić autentyczność dokumentów, zobaczyć, jak działa ogniotrwały papier albo dowiedzieć, co to są świecące cytryny.

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego, opowiedzą, jak pracuje mózg, jak myślimy, jak to jest, że poznajemy świat, albo, że wiemy, że istniejemy. Będziesz miał też okazję zwiedzić laboratorium doświadczalne i pracownie genetyczną Collegium Medicum UJ, a także wziąć udział w warsztatach z zakresu technik twórczego myślenia.



Fot. archiwum

**Już 28 września w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu i Niepołomicach będzie można zasytać trudnymi pytaniami kilkuset naukowców**

Na rozwiązywanie „morderczej zagadki” wybierz się do Instytutu Ekspertyz Sądowych, tam pobierzesz odciski palców, zabezpieczysz broń, dokumenty, narzędzia i inne podejrzone substancje. W Uniwersytecie Rolniczym spotkasz się z puchaczem, dowiesz się, jak z trawy powstaje mleko i co w jajku piszczy.

Podczas tej nocy naukowcy zdradzą też tajemnice najnowszego odkrycia w Centrum Organizacji Badań Jądrowych (CERN) i połączą się na żywo z pokojem kontrolnym eksperymentu ATLAS w CERN w Genewie.

Oprócz tego czeka Cię jeszcze interaktywna zabawa „Graj z odkrywca”, wybuchy wulkanu Jagielloniusa, taniec arabski, nauka

hebrajskiej i japońskiej kaligrafii. Na tym jednak nie koniec. Przed nami wystawa niespotykanych marchwi i ich degustacja, warsztaty z budowy i programowania robotów dla dzieci, a także widowisko chemiczne „W poszukiwaniu gwiazdowego pyłu”, podczas którego uczestnicy Małopolskiej Nocy Naukowców wyruszą w niezwykłą podróż ku czerwonej planecie. To jednak tylko część atrakcji przygotowanych na tę niezwykłą naukową noc.

Główną ideą wydarzenia jest popularyzacja nauki wśród mieszkańców Małopolski, a także przybliżenie dzieciom i młodzieży zawodu naukowca oraz zachęcenie ich do wybrania kariery naukowej.

– W 2012 roku chcemy przedstawić wkład naukowców, w nowoczesne i innowacyjne odkrycia, a także przypomnieć sylwetki mniej znanych, a niekiedy nawet zapomnianych polskich uczonych. Choćby Jana Szczepanika, który skonstruował telekroskop, czyli urządzenie do przesyłania kolorowego, ruchomego obrazu wraz z dźwiękiem na odległość, a więc protoplasty dzisiejszego telewizora. Innym naukowcem wartym przypomnienia jest urodzony w Bochni Rudolf Modrzejewski światowej sławy inżynier, budowniczy linii kolejowych i mostów – mówią organizatorzy.

Małopolska Noc Naukowców 2012 odbywać się będzie jednocześnie w 47 miejscach. Swoje podwoje dla wszystkich chętnych otworzy 36 wydziałów małopolskich uczelni. Uczestnicy wezmą udział w ponad 50 wykładach, 80 warsztatach i 108 pokazach. Zwiedzą 50 laboratoriów, 19 wystaw, oraz obejrzą 8 przedstawień i kabaretów z naukowcami w roli głównej. Szacuje się, że w imprezie będzie uczestniczyć około 38 tysięcy osób. Szczegółowy program oraz dodatkowe informacje na temat wydarzenia na stronie internetowej [www.nocnaukowcow.malopolska.pl](http://www.nocnaukowcow.malopolska.pl).

Koordynatorem Projektu jest Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Departament Rozwoju Gospodarczego. Projekt realizowany jest przy współudziale 16 partnerów – małopolskich uczelni i instytucji naukowych.

**Magdalena Strzebońska**



# Wyjątkowe miejsce relaksu dla całej rodziny

**P**owiedzenie Hakuna Matata oznacza brak zmartwień, coś przyjemnego i radosnego. I tak właśnie można się poczuć w jedynej w Krakowie bawialni połączonej z kawiarnią i ... salonem kosmetycznym.

– O Hakuna Matata dowiedziałam się od znajomej, a ponieważ nie zawsze mam co zrobić z synkiem i nie chcę go wszędzie ze sobą ciągnąć, postanowiłam spróbować – mówi Estera Sitko, mama 2,5-letniego Samuela, która do położonej na Żabińcu Hakuna Matata przyjeżdża specjalnie z Nowej Huty.

Choć Samuel jest nieufny w stosunku do obcych, mama nie miała najmniejszego problemu z zostawieniem go w bawialni pod opieką cioc-animaterek. – Synek od razu pokochał to miejsce. Panuje tu naprawdę cudowna atmosfera i jest świetna obsługa. Samuel polubił zwłaszcza panią Paulinę, która szaleje z dziećmi w bawialni – mówi Estera Sitko.

I to nie byle jakiej bawialni. Jest to wewnętrzny, trzypiętrowy plac zabaw, wyposażony w basen z kulkami, zjeżdżalnię, kładki wietnamskie, wały, tunele, zęby i wiele innych przeszkód. Dla maluszków do lat trzech przygotowany jest natomiast mini plac zabaw ze zjeżdżalnią, basenem z kulkami, bujakami, puchowymi klockami oraz autkami. Zabawa jest prowadzona przez animatora, który jednocześnie czuwa nad bezpieczeństwem dzieci, a wszystkie przeszkody są atestowane i bezpieczne.

Jednak Hakuna Matata to nie tylko raj dla najmłodszych. To również jedyne w swoim rodzaju miejsce relaksu dla rodziców. W czasie, gdy dzieci szaleją na placu zabaw, dorośli w przytulnej kawiarence mogą napić się aromatycznej kawy lub herbaty oraz spróbować pysznego ciasta. Kawiarnia przygotowała też specjalne menu dla dzieci, w skład którego wchodzi naturalne soki, koktajle owocowe, galaretki, desery z owocami oraz specjalne de-

serki dla najmłodszych. Są też lody, słodycze, a nawet wata cukrowa robiona na miejscu.

Na tym jednak nie koniec. – Chcemy aby nasza bawialnia była miejscem prawdziwego odpoczynku dla rodziców, więc jako jedyni w Krakowie połączyliśmy ją z gabinetami kosmetycznymi – mówi Paulina Kubieniec, właścicielka Hakuna Matata. – Dysponujemy szeroką gamą zabiegów z kosmetyki upiększającej. Robimy makijażeienne, wieczorowe i ślubne.

Do Hakuna Matata można przyjść również na zabieg mikrodermabrazji, peelingi chemiczne, sonoforezę, zabiegi z użyciem ultradźwięków oraz wiele innych. – Nasza propozycja dla rodziców to również manicure i pedicure oraz masaże wykonywane metodą tybetańską – dodaje Paulina Kubieniec.

Ten unikatowy sposób masowania wykonywany jest w Hakuna Matata przez certyfikowaną we Francji instruktorkę drugiego stopnia.

– W Krakowie naprawdę nie ma drugiego takiego miejsca. Wcześniej mogłam pójść do kosmetyczki dopiero wówczas, gdy znalazłam opiekę dla synka. Teraz, gdy nie mam go z kim zostawić nie muszę rezygnować z manicure. Po prostu zabieram Maciusia ze sobą, bo wiem, że w Hakuna Matata będzie miał świetną i profesjonalną opiekę – mówi pani Magdalena, mama trzyletniego Maćka.

W tej nietypowej bawialni znalazło się również miejsce na salę dydaktyczną wyposażoną w lustra, barierki oraz antypoślizgową wykładzinę z atestami. Odbývają się w niej zajęcia edukacyjne, dydaktyczne i ruchowe prowadzone przez wykształconych i doświadczonych pedagogów.

W sali dydaktycznej organizowane są również przyjęcia urodzinowe. Mały solenizant wybiera ulubionego bohatera, bajkę lub temat i zgodnie z jego wyborem przystrajana jest sala i przygotowywane są specjalne zabawy. Dodatkową atrakcją może być Piniata, czyli kolorowa kula w kształcie ulubionego bohatera wypełniona przeważnie słodyczami. Solenizant najpierw rozbija piniatę, a gdy słodycze się wysypią, każdy uczestnik może ich zebrać tyle, ile tylko da radę. – Wszystkie dekoracje wykonujemy własnoręcznie, wkładając w to dużo serca. Urodziny prowadzone są przez animatora, który układa gry i zabawy dostosowane do wieku uczestników. Chcemy żeby nasze



FOT. ARCHIWUM

przyjęcia urodzinowe były wyjątkowym wydarzeniem dla dzieci, dlatego dodatkowo organizujemy pokazy baniek mydlanych, skręcania baloników i malowanie twarzy – wymienia Paulina Kubieniec.

Urodzinową nowością jest zabawa z psem. Piesek jest wyszkolony i na co dzień pracuje z niepełnosprawnymi dziećmi, wspomagając ich rehabilitację. Bawi się z maluchami w różne zabawy, nawet w chowanego.

Hakuna Matata to także miejsce edukacji najmłodszych. W bawialni organizowane są zajęcia z muzyki świata, podczas których dzieci grają na różnych instrumentach oraz uczą się historii i obyczajów kraju, z którego dana muzyka pochodzi. Jest też plastyka z pasją, czyli zajęcia, podczas których dzieci tworzą nieszablonowe dzieła sztuki oraz wielkoformatowe prace. Hakuna Matata zaprasza również na balet oraz zumbę atomic, łączącą fitness, taniec, oryginalną muzykę oraz mnóstwo zabawy. Dla najmłodszych organizowana jest tu „rytmika dla smyka”, czyli zajęcia muzyczne, świetnie wpływające na rozwój, muzykalność, wrażliwość oraz wyobraźnię dziecka. Od września będą dostępne także zajęcia z języków obcych.

Cały kompleks jest przystosowany dla dzieci w każdym wieku. Jest więc przewijak, oddzielne miejsce do karmienia, specjalne krzeselka, stoliki oraz kubeczki i sztućce, a szerokie alejki pozwalają na swobodne przemieszczanie się z wózkiem po terenie bawialni. Do dyspozycji gości jest również sieć Wi-Fi oraz prasa.

(AK)

**HAKUNA MATATA** mieści się na os. Żabinięc, przy ul. Konecznego 2/3U. Tel. (12) 353-09-67 lub 780-562-054, [www.hakuna-matata.com.pl](http://www.hakuna-matata.com.pl)



FOT. ARCHIWUM

**B**lisko 100 firm w jednym miejscu! MIASTO pociech publikuje

najobszerniejszy informator o instytucjach organizujących zajęcia dodatkowe dla dzieci. Nasz przewodnik pomoże Wam – drodzy Czytelnicy – wybrać najlepsze zajęcia dla Waszego dziecka.

Taniec, język chiński, warsztaty kulinarne, piłka nożna, nauka gry na skrzypcach, balet, a na dokładkę taniec dla niemowląt i logorytmika. Oferta zajęć dodatkowych dla dzieci jest naprawdę wyjątkowo bogata. Pytanie tylko, co wybrać i czy rzeczywiście musimy ulegać temu szaleństwu? Do tego, że warto spróbować przekonała mnie ostatnio... prof. Ewa Łętowska. W jednym ze swoich wywiadów (dla „Wysokich Obcasów”) prof. Łętowska, która oprócz tego, że jest świetnym prawnikiem, byłym Rzecznikiem Praw Obywatelskich oraz sędzią Trybunału Konstytucyjnego w stanie spoczynku, jest również melomanką i wszechstronnie wykształconą kobietą, przyznała, że to ostatnie zawdzięcza rodzicom, którzy „przymuszali ją w dzieciństwie do muzyki. To bardzo ważne – zaznacza prof. Łętowska – żeby dziecku pokazywać różne rzeczy: muzykę, teatr, sztukę. Zasmakuj albo nie, ale szansę dostanie. A to potem w życiu wraca”. Do mnie to przemawia. Pozostaje jednak jeszcze jeden problem: co wybrać? Tu z pomocą przychodzą psychologowie. Ich zdaniem zajęcia dodatkowe, zaplanowane rozsądnie, to wielka wartość. Szkoły i przedszkola nie zawsze bowiem są w stanie zaoferować dzieciom wszechstronny rozwój. Dlatego właśnie warto pomyśleć o rozwijaniu u pociechy dodatkowych kompetencji na własną rękę. Jeżeli maluch nie ma problemów z porozumiewaniem się w języku polskim, możemy pomyśleć na przykład o nauce języka obcego. Dobrym rozwiązaniem będą też ogólnorozwojowe zajęcia sportowe lub warsztaty artystyczne, które przy okazji rozwijają tzw. małą motorykę, jakże potrzebną w szkole. Psycholodzy radzą też, by – jeśli tylko mamy taką możliwość – pozwolić dziecku próbować różnych rzeczy, bo dzięki temu maluch nie tylko się uczy, ale także poznaje siebie i odkrywa własne talenty oraz zainteresowania.

Na kolejnych stronach MIASTA pociech publikujemy dla Państwa przewodnik po miejscach, które zajmują się organizacją zajęć dodatkowych dla dzieci. To najobszerniejszy tego typu informator. Znajdziecie w nim ofertę szkół językowych, klubów sportowych, stadnin, szkół muzycznych, tanecznych, firm zajmujących się organizacją różnego rodzaju warsztatów twórczych, kulinarnych, czy matematycznych. To blisko 100 instytucji z Krakowa i okolic, z adresami, telefonami, ofertą i cennikiem. Niektóre z nich szerzej opisujemy, dając Państwu większą możliwość podjęcia dobrej decyzji. Jesteśmy pewni, że przygotowany przez nas informator, pomoże Wam w wyborze najlepszych zajęć dla Waszych pociech.

Agnieszka Karska

# Od języków obcych po warsztaty twórcze



POLSKA  
**JSS**



# TRENUJ Z NAJLEPSZYMI !

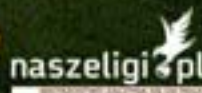
**JSS > International > Poland**

## **AKADEMIE JUVENTUS SOCCER SCHOOLS**

Planowane pierwsze lokalizacje w Polsce:  
Kraków, Warszawa, Myślenice, Wieliczka

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

PARTNERZY:



PATRONAT



Komitet Honorowy  
Republiki Włoch w Krakowie

# Juventus Soccer Schools dla każdego chłopca

## Rozmowa z Piotrem Pyziakiem, prezesem zarządu JSS Polska

W Krakowie rozpoczęła działalność szkoła piłkarska Juventus Soccer Schools. Właśnie trwają do niej zapisy. Czy sito selekcji jest bardzo gęste? Nie, bo nie taka przyświeca nam idea. Chcemy być dostępni, a nie elitarni. Do naszej szkoły mogą zapisać się, więc wszyscy chłopcy w wieku 6-12 lat, bez względu na doświadczenia piłkarskie.

### Czekają ich wyczerpujące treningi?

Też nie. Podczas czerwcowej konferencji prasowej Gianluca Pessotto, Juventus FC Academy Organization Director podkreślał, że zajęcia mają sprawiać dzieciom przyjemność. I tego się trzymamy. Ćwiczenia będą mieć formę zabawy, by zaszczerpić w chłopcach radość grania w piłkę nożną, a nie zniechęcić ich do tego. Jednocześnie chcemy podkreślić, że zajęcia, które organizujemy to nie tylko trening piłki nożnej. Szanując czas rodziców proponujemy komplet zajęć dodatkowych. Dzięki temu rodzice nie będą musieli wozić dziecka do kilku, czasem odległych miejsc. Chłopcy pozostawieni u nas dwa razy w tygodniu na dłużej mają oprócz treningu, język angielski oraz inne zajęcia edukacyjne. Nauka języka ma duże znaczenie, bo piłka nożna jest przecież sportem międzynarodowym. Poza tym włoscy trenerzy na naszych obozach posługują się wyłącznie angielskim, więc dzieci mogą ćwiczyć ten język na żywo. Chcielibyśmy również, by chłopcy poznawali nowych kolegów i nawiązywali przyjaźnie oparte na wspólnych pasjach i zainteresowaniach. Na szą ambicją jest zmiana stereotypu polskiej piłki nożnej...

### Czym model Juventus Soccer Schools różni się od innych szkół piłkarskich?

Po pierwsze jest to duże przedsięwzięcie, bo cały projekt składa się z trzech części: akademii piłkarskiej, obozów dla młodzieży i uniwersytetu trenerskiego. Po drugie, programy treningowe, są nieco inne niż w Polsce. To, co je różni, to praca w mniejszych grupach i dbałość o detale. Przede wszystkim jest to jednak inna filozofia pracy z młodzieżą, jej edukacji i wychowania. Można powiedzieć, że nie będą to zwykłe treningi. Nasza szkoła oprócz nacisku na ćwiczenia sportowe, przywiązuje też bardzo dużą wagę do aspektów edukacyjnych i wychowawczych. Trenerzy będą zwracać uwagę na zachowanie chłopców zarówno na boisku jak i poza nim. To jak odnoszą się do kolegów z drużyny, trenerów, pracowników szkoły czy rodziców, jakie mają wyniki w nauce – będzie co najmniej tak samo ważne jak postępy sportowe. Podam przykład. Na wakacyjnym obozie w Myślenicach trener zauważył, że chłopcy na początku turnusu nie mówili nikomu „dzień dobry”. To się niebawem zmieniło. Rano na stołówce wszyscy kulturalnie się witali, czekali z rozpoczęciem jedzenia na pozostałych kolegów, a także zaczęli bardziej dbać o higienę, bo po każdym posiłku myli zęby. Naprawdę przyjemnie jest popatrzeć, jak grupa dzieci idzie na zajęcia w jednakowych strojach, śpiewa piosenki na całe gardło i klaszcze.

### Kim są trenerzy, którzy będą młodych Polaków uczyć sportu i kultury?

Naszą kadrę tworzymy w oparciu o absolwentów polskich uczelni, bo ci są otwarci na nowe pomysły. Trenerzy, którzy szkolą młodzież w akademiach Juventus Soccer Schools na świecie to przede wszystkim absolwenci Uniwersytetu Trenerskiego w Turynie. Każdy z nich pracuje w oparciu o jeden program, który powstał na bazie doświadczeń sportowych klubu Ju-



Piotr Pyziak (z prawej) oraz Gianluca Pessotto

Fot. archiwum

ventus Turyn przy wsparciu naukowym Uniwersytetu Turyńskiego. To ludzie znakomicie przygotowani do pracy z młodzieżą. W Polsce często praca z młodzieżą to jak zesłanie dla trenera. We Włoszech trener młodzieży to bardzo prestiżowa i ważna praca. Mieszkańcy Myślenic, którzy przychodzili oglądać treningi podczas obozu zachwycali się podejściem Włochów, ich zaangażowaniem i dbałością o każdy szczegół treningu.

### Kto będzie szkolił polskich trenerów?

Każdy z nich przejdzie odpowiednie szkolenie w Turynie. To jednak nie wszystko. Cały proces nauczania w Polsce nadzorowany jest przez włoskich szkoleniowców, którzy pięć razy w roku będą przyjeżdżać do nas na wizytacje.

### Kiedy wpadliście Państwo na pomysł, by sprowadzić Włochów do Krakowa? W trakcie Mistrzostw Europy?

Nie, dwa lata temu. Podczas organizacji Ligi Małych Mistrzów, której patronował serwis naszeligi.pl z Krakowa. Wówczas zastanawialiśmy się w jaki sposób nagrodzić zwycięzców turnieju. Skontaktowaliśmy się z kilkunastoma europejskimi klubami, które zapytaliśmy o możliwość zorganizowania tygodniowego zgrupowania dla dzieci. Propozycja Juventusowi była najciekawsza, więc zwycięzcy pojechali do Turynu. Później pojawił się pomysł założenia akademii piłkarskiej w Polsce.

### Czy krakowska szkoła będzie kształcić kadrę piłkarzy dla drużyny Juventusowi?

Nie, to nie jest pomysł na sieć skautingu. W czasie pierwszych rozmów Włosi bardzo wyraźnie zaznaczyli, że nie będą sobie rościć pretensji do zawodników. Zapewniają też, że cały projekt to tylko promocja marki, bo sam klub Juventus ma własne struktury, by szukać zdolnych sportowców. Oczywiście, może się zdarzyć, że zauważą utalentowanych młodych piłkarzy w Polsce. Tego wykluczyć się nie da. Ale nie taki jest zamysł całego przedsięwzięcia.

### Szkoły Juventus Soccer Schools mają być we wszystkich województwach. Już ruszyły zapisy w Krakowie i Warszawie.? Jak kształtują się koszty zajęć?

Tak jak wspominałem wcześniej, proponujemy rozbudowaną ofertę zajęć i koszty są oczywiście zależne od wariantu, który wybiorą rodzice, wszelkie szczegóły będzie można uzyskać na stronie internetowej, więc wszystkich zainteresowanych zapraszam na stronę [www.jsspolska.pl](http://www.jsspolska.pl).

Rozmawiała Barbara Stępień

# Z ziemi włoskiej do Polski. Pierwsze szkółki Juventus Soccer Schools w Polsce

**J**uż od września w Krakowie, Warszawie i Myślenicach ruszą pierwsze w Polsce akademie piłkarskie Juventus Soccer Schools. Jednym z elementów całego programu będą obozy sportowe. Pierwsze z nich odbyły się w te wakacje.

Otwarcie Juventus Soccer Schools w Polsce to ogromna szansa dla młodych piłkarzy, którzy będą mieli możliwość trenowania pod okiem specjalistów z jednego z najpopularniejszych na Świecie klubów piłkarskich. Jak zaznacza Gianluca Pessotto, były piłkarz Juventus, a obecnie Juventus Football Club Academy Organization Director, ideą JSS jest m.in. przekazywanie dzieciom ważnych życiowych wartości. – *Z wielką dbałością staramy się wychowywać małych piłkarzy* – zapewnia Gianluca Pessotto.

Akademie JSS mają powstać w całej Polsce (przynajmniej po jednej w każdym województwie), ale główny ośrodek będzie w Krakowie. W krakowskiej akademii znajdzie się miejsce nawet dla 800 młodych piłkarzy. W tajniki futbolu będą ich wprowadzać polscy trenerzy przeszkoleni w Turynie, a pięć razy do roku akademię odwiedzą szkoleniowcy Juventus. Podczas intensywnych treningów zawodnicy dostaną szansę trenowania w oparciu o program przygotowany przez trenerów z Juventus Soccer Schools.

Przedsmak tego, co ich czeka w nowym roku szkolnym, wielu młodych piłkarzy miało już podczas wakacji. W lipcu odbyła się bowiem inauguracja pierwszych w Polsce letnich obozów piłkarskich Juventus Soccer Schools. Mogli na nie przyjechać zawodnicy w wieku 8-16 lat. Zainteresowanie było ogromne. Podczas trzech tygodniowych turnusów w Myślenicach, młodzi zawodnicy trenowali pod okiem szkoleniowców z Turynu oraz polskich. Zajęcia prowadzili: główny trener Luca Corona, trener Alex Taribello, były zawodnik klubów włoskich serii A i B oraz ulubieniec najmłodszych grup, trener Alessandro Calcia.

– *Juventus Soccer Schools zaproponował zupełnie nową, nieznaną jeszcze na polskim rynku sportowym jakość treningów piłkarskich* – mówi Marcin Chociaj, jeden z polskich asystentów. – *Zaskoczyło mnie m.in. to, że każdy trening odbywa się przy muzyce. Z czymś takim spotkałem się po raz pierwszy, ale okazało się, że ma to niezwykle pozytywny wpływ na podjęcie dzieci do nauki gry.*

Według filozofii Juventus Soccer Schools piłka nożna jest nie tylko sportem, ale powinna być również zabawą. Trening to nie tylko ćwiczenia koordynacyjne, układy techniczne i ogromny wysiłek, ale również mile spędzony czas w gronie przyjaciół, jakimi są członkowie drużyny oraz wychowanie poprzez sport. – *Na obozach Włosi kładli też ogromny nacisk na zachowanie, zdrowie i higienę młodych zawodników. Chłopcy nie mieli też okazji się nudzić, nie istniało pojęcie „czasu wolnego”. Wszystko było zorganizowane i zaplanowane co do minuty* – wspomina Marcin Chociaj.

O dziwo nikt nie narzekał. Wręcz przeciwnie. Byli tacy, którzy zdecydowali się nawet na dwa turnusy w Myślenicach.

– *Mój syn wrócił z obozu bardzo zadowolony* – mówi mama ośmioletniego Kuby. – *Podczas pobytu tam nie miał nawet czasu dzwonić do domu. Dyscyplina, jaką trzymali opiekunowie, była doskonałą nauką samodzielności. Dzieciaki miały świetnie zorganizowany czas, bawiły się i trenowały pod okiem świetnych szkoleniowców. Zakwaterowanie i żywienia też były bez zastrzeżeń.*

– *Nigdy tak dobrze się nie bawiłem* – dopowiada Kuba.

Pierwsze treningi w Juventus Soccer Schools w Krakowie, Warszawie i Myślenicach rozpoczną się we wrześniu. W planach są także ośrodki treningowe w Wieliczce i Skawinie. Szczegóły dotyczące zapisów do akademii JSS Polska można znaleźć na stronie [www.jsspolska.pl](http://www.jsspolska.pl)





## JUVENTUS SOCCER SCHOOLS W MYŚLENICACH!!!

### INAUGURACJA AKADEMII PIŁKARSKIEJ

W programie:

- ✓ Mini turniej piłki nożnej
- ✓ Konkursy z nagrodami
- ✓ Zabawy i atrakcje

**Sobota 15 września godz. 10:00-15:00**

**Centrum Handlowe Stara Cegielnia**



## KUPON PROMOCYJNY

**Kupon uprawnia do 30% rabatu w pierwszym miesiącu  
w każdej Akademii sieci JSS Polska \***

Kupon ważny w sezonie piłkarskim 2012/13  
Wypełniony kupon należy przesać pocztą na adres: JSS Polska,  
al. 3-go Maja 9, 30-062 Kraków lub e-mailem [biuro@jsspolska.pl](mailto:biuro@jsspolska.pl)  
lub dostarczyć osobiście na premierę JSS w Myślenicach **15 września**,  
albo zachować do momentu rejestracji zawodnika.

Imię i nazwisko:.....

Data urodzenia:.....

E-mail:.....

Telefon:.....

Ulica:.....

Miasto:.....

Wszystkie pola są obowiązkowe

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



Nie dotyczy JSS Warszawa

**W kolejności podajemy: nazwę placówki, dane kontaktowe, ofertę i ceny**

**Nauka języków obcych:**

● Szkoła Języków Obcych „Mały Rynek” ● Kraków, Mały Rynek 3 (I piętro), nowa filia ul. Podzamcze 26, sale lekcyjne: ul. Św. Tomasza 30, tel./fax: (12) 422-78-57, [malrynek@malrynek.pl](mailto:malrynek@malrynek.pl) ● nauka języka angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego i chińskiego. Program dostosowany jest do grup wiekowych. Kursy dla dzieci i młodzieży odbywają się w oddzielnych grupach: 8-12 lat oraz 13-15 lat. Uzupełnieniem kursów są letnie obozy językowe ● od 60 zł za lekcję indywidualną do 499 zł za trymestr (40 h) w grupie, możliwe opłaty miesięczne.



| York School of English | Kraków, ul. Mackiewiczza 12, tel. (12) 415-18-18, [www.york.edu.pl](http://www.york.edu.pl), [biuro@york.edu.pl](mailto:biuro@york.edu.pl) | język angielski dla dzieci od 4 lat i młodzieży | od 470 do 1140 zł za semestr.

● Szkoła Syllabus ● Kraków, ul. S. Klonowica 17 d (12) 655 97 23, 12 655 84 04; ul. Beskidzka 30 a (12) 655 10 22, ul. Żabia 20, 502 229 916; ul. Aleksandrowicza 15 (12) 654 95 71, ul. Grochowa 23, [www.syllabus.com.pl](http://www.syllabus.com.pl) ● Szkoła działa od 1996 roku. Zapraszamy dzieci młodzież i dorosłych na kursy j. angielskiego i niemieckiego. Oferujemy indywidualne zajęcia konsultacyjne w cenie kursu w razie nieobecności dziecka spowodowanej np. chorobą. Gwarantujemy, że dziecko, uczęszczające do naszej szkoły w okresie szkoły podstawowej osiąga kompetencje pozwalające na zdanie egzaminu gimnazjalnego z wynikiem bardzo dobrym już w szóstej klasie. Szkoła posiada akredytację Ministerstwa Edukacji Narodowej ● od 13 zł do 13,20 zł za 1 godz. lekcyjną w zależności od rodzaju kursu.

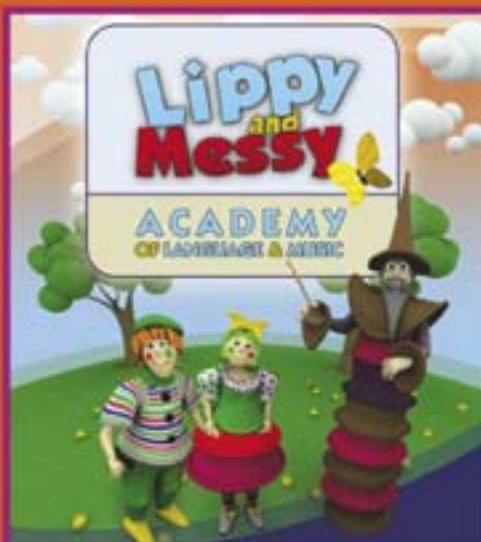


| British Council | Kraków, Rynek Główny 6, (12) 428-59- 39, [bc.krakow@britishcouncil.pl](mailto:bc.krakow@britishcouncil.pl) | kursy języka angielskiego dla dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat | dzieci 5-11 lat 980 zł za semestr, młodzież 12-17 lat 1500 zł.

● Musical Babies – Galicja ● Kraków Północ, Dworek Białoprądnicki, ul. Papiernicza 2, okręg nowosądecki, [www.musicalbabies-galicja.pl](http://www.musicalbabies-galicja.pl), tel. 607-172-073, [infobox@musicalbabies-galicja.pl](mailto:infobox@musicalbabies-galicja.pl) ● Licencjonowany program zajęć muzyczno-ruchowych po angielsku dla dzieci od 6 m-cy do 3 lat wraz z opiekunem, jak również specjalny program dla żłobków (dla dzieci od 18-mcy) oraz Musical English – rozszerzona część językowa na podbudowie muzyczno-ruchowej: program realizowany w przedszkolach i klasach „0” ● 30 min. zajęć + 30 min. wspólnej zabawy 21 zł (płatność kwartalna). Pojedyncze zajęcia 30 zł.



reklama



Szkoła językowa z Europejskim Certyfikatem Jakości

gama**bell**



Zapraszamy dzieci w wieku od 4 - 5 lat do atrakcyjnej i skutecznej nauki angielskiego podczas zabaw i gier językowych w baśniowym świecie *Lippy & Messy*.

Prowadzimy też innowacyjne kursy języka angielskiego dla dzieci w wieku 7-9 lat, 10 –12 lat oraz dla młodzieży gimnazjalnej.

Informacje i zapisy: Kraków, ul. Michałowskiego 4, tel. 12 634 12 49, 12 634 12 59, [www.bell.pl](http://www.bell.pl)

| Szkoła Języków Obcych GLOSSA | Kraków, ul. Dietla 103, (12) 429-40-51, [www.glossa.pl](http://www.glossa.pl) | angielski, niemiecki, włoski, hiszpański  
| sem. 775 zł, kurs konwersacyjny 390 zł, maturalny 450 zł, zaj. indywidualne od 58 zł/45 min.

| Accent Language School | Kraków, ul. Lubelska 4/2, tel. (12) 632-13-72, [www.accent.krakow.pl](http://www.accent.krakow.pl) | język angielski | kurs semestralny 679 zł, maturalny 980 zł, zajęcia indywidualne 75 zł za 60 minut

**Bell Kraków (Gama-Bell) ● ul. Michałowskiego 4, [www.bell.pl](http://www.bell.pl) ● nauka języka angielskiego: dla dzieci w wieku 4-5 lat (Akademia Lippy and Messy), 6-8 lat i 9-12 lat; dla młodzieży w wieku 13-15 oraz 16-19 (w tym osobne kursy przygotowujące do matury); zajęcia dla dorosłych (19+) oraz dla dojrzałych (50+). Kursy przygotowujące do egzaminów Cambridge FCE, CAE, CPE, do których można przystąpić w naszym wewnętrznym centrum egzaminacyjnym autoryzowanym przez Cambridge ESOL. Posiadamy akredytację Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Jakości w Nauczaniu Języków Obcych PASE oraz działającej pod auspicjami Rady Europy międzynarodowej organizacja nadzoru jakości EAQUALS – Excellence in Language Education. Jako jedyna akredytowana placówka w Krakowie wystawiamy słuchaczom Europejskie Certyfikaty Znajomości Języka Angielskiego ● [www.bell.pl](http://www.bell.pl)**



| Szkoła Językowa WORD | Kraków, ul. Bobrzyńskiego 31b/5, tel. (12) 357-85-61, [www.szkola-word.com](http://www.szkola-word.com) | kursy językowe z użyciem nowoczesnych pomocy interaktywnych z bogatym komponentem kulturowym | od 429 zł/semestr

| Szkoła Językowa Progress | Kraków, Os. Oświecenia 37/33 tel. 506-262-227, 880-700-973, [www.progresszkola.pl](http://www.progresszkola.pl) | uczymy metodą komunikatywną nastawiając się przede wszystkim na ćwiczenie umiejętności mówienia | 3 wpłaty po 286 zł

reklama

**Helen Doron**   
Early English

**Angielski metodą Helen Doron**

**radość**  
**uczenia**



[www.helendoron.pl/krakow](http://www.helendoron.pl/krakow)

tel. 12 429 52 66

CENTRUM: ul. Smoleńsk 27,  
ul. Librowszczyzna 1

BRONOWICE: ul. Bronowicka 37  
NOWA HUTA: ul. Wańkowicza 198  
ŁAGIEWNIKI: ul. Kościuszkowców 28



# Chiński w „Małym Rynku”

**S**zkola Języków Obcych „Mały Rynek” z okazji swoich dwudziestych urodzin postanowiła zrobić dzieciom prezent i do swojej bogatej oferty wprowadziła nowe kursy językowe dla najmłodszych. Najciekawiej zapowiada się język chiński, który dzieciaki poznawać będą w nietypowy sposób. Od września szkoła zaprasza również do nowej filii przy ul. Podzamcze 26.

„Mały Rynek” to jedna z najstarszych szkół językowych w Krakowie, która działa już od 1992 r. – *To był czas przemian, który nam nie przeszkodził, a wręcz przeciwnie – dopomógł w realizacji marzeń. Umiejętności językowe Polaków były kiepskie, a to zachęciło nas do działania. Uważnie obserwowaliśmy to co dzieje się na świecie, bo rodzimych wzorców nauczania języków obcych nie było* – wspomina Dorota Daszkiewicz, która założyła szkołę wspólnie z Olgą Stanisławską.

Właścicielki same tworzyły programy, sylabusy, systemy nauczania. Wprowadziły też egzaminy wstępne na kursy, co wówczas wyróżniało tę placówkę na krakowskiej mapie szkół językowych. Dorota Daszkiewicz opowiada, że testy kwalifikacyjne „Małego Rynku” były tak cennym łupem, że krążyły po Krakowie „w drugim obiegu”. A jak jest dziś?

– *Nie obniżamy lotów. Chcemy dobrze nauczyć języka i to jest nasz najważniejszy cel. W szkole panuje dyscyplina i tak będzie zawsze. Są pewne zasady, do których kursanci muszą się przyzwyczaić. Wymagamy od wszystkich. Od dorosłych i od dzieci* – przekonuje Olga Stanisławska.

W „Małym Rynku” dzieci mogą uczyć się angielskiego, niemieckiego i hiszpańskiego. Taką ofertę mają też publiczne szkoły podstawowe. Jest jednak problem. Szkolny program przewiduje na przykład dwie godziny angielskiego w tygodniu, czasem nawet w 20-osobowej grupie. To nie są najlepsze warunki do poznawania języka.

– *W „Małym Rynku” rodzice mają gwarancję, że nauka odbywać się będzie sprawnie i systematycznie. Nie zamierzamy powielać szkolnego programu, ale rodzice nie mogą też traktować tych lekcji jak korepetycji* – zaznacza Olga Stanisławska.

W tym roku w ofercie „Małego Rynku” pojawił się też kurs języka chińskiego, który zapowiada się bardzo ciekawie. Dzieciaki będą



„Mały Rynek” to jedna z najstarszych szkół językowych w Krakowie. Działa już od 1992 r.

fot. archiwum



miały lekcje połączone z nauką kaligrafii, zajęciami plastycznymi, wiedzą o kulturze i obyczajach Chin. To nie wszystko. Szkoła zadbała też o doskonałego lektora.

– *Każde z dwóch spotkań w tygodniu trwa 90 minut, więc trzeba zajęcia poprowadzić atrakcyjnie, by było ciekawie. Są piosenki, konkursy, quizy i rozbudowany system nagród. Ale najważniejsza jest osobowość lektora. Na nim spoczywa takie zaplanowanie zajęć, by najmłodszy kursant potrafił usiedzieć w miejscu. Taki właśnie jest nasz pan od chińskiego* – zapowiada Olga Stanisławska

Od samego początku istnienia szkoły przy Małym Rynku dopełnieniem oferty kursów w Krakowie są wyjazdy zagraniczne. Dotychczas wzięło w nich udział ponad 5 tys. młodych ludzi. Słuchacze najpierw wyruszyli na dwa tygodnie do słowackich Vysnych Ruzbachów, gdzie codziennie przez dwie godziny rozmawiali w obcych językach, a wieczorem brali udział w atrakcyjnych, tematycznych imprezach. Potem przyszedł czas na zagraniczne wyjazdy do innych krajów, w tym do Wielkiej Brytanii, na Maltę i do USA. Właścicielki szkoły przekonują, że zagraniczne kursy to ważna część działalności „Małego Rynku”. Szkoła współpracuje z placówkami na całym świecie.

– *W Krakowie mamy ciekawych lektorów, bogatą bibliotekę i wieczorne, oryginalne imprezy tematyczne. Za granicą kursy w Oxfordzie, na Malcie, w Barcelonie, czy w Paryżu. Przy samodyscyplinie uczestników szkoła gwarantuje sukces* – mówią właścicielki „Małego Rynku”. **(mstrze)**

reklama



Szkola Języków Obcych  
„Mały Rynek”

**Nowa filia przy ul. Podzamcze 26**

Kursy dla dzieci: angielski,  
niemiecki, hiszpański, chiński  
Grupy wiekowe: 8-12 lat, 13-15 lat.


**Główna siedziba szkoły:** Mały Rynek 3  
**tel./fax:** 012 422 78 57  
**e-mail:** malyrynek@malyrynek.pl

**PROFI-KIDS CLUB** ● Kraków, ul. Podwale 6, [www.profi-kids.pl](http://www.profi-kids.pl), tel. (12) 426-16-02 ● nauka języków obcych (angielski, niemiecki, francuski, włoski, hiszpański, rosyjski) dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Nasze kursy kształcą wszystkie sprawności językowe, przez zabawę rozbudzają dziecięcą wyobraźnię, ale także rozwijają wiedzę ogólną. Dzieci uczą się języków nawet o tym nie wiedząc. Podział na grupy wiekowe 3-6 lat, 7-9 lat, 10-12 lat oraz poziomy zaawansowania. W dniu 15 września od godz. 10 do 13 zapraszamy na dni otwarte, które odbędą się w siedzibie szkoły (przewidziane konkursy i nagrody) ● [www.profi-kids.pl](http://www.profi-kids.pl)



| Centrum Językowe Lingosfera | Ruczaj, ul. Przemiaraki 23/14-15, tel. (12) 263-11-22, [www.lingosfera.edu.pl](http://www.lingosfera.edu.pl) | język angielski plus bezpłatny pakiet zajęć dodatkowych | dzieci 4-6 lat 430 zł, 6-12 lat 530 zł, gimnazjaliści 840 zł

| Rosyjski w Krakowie – Centrum Nauki i Tłumaczeń Języka Rosyjskiego | ul. Hugona Kołłątaja 16/19, 609-648-934 | język rosyjski dzieci, młodzież i dorośli | cykl 15 zajęć po 60 min. 750 zł.

**Österreich Institut Kraków** ● ul. Basztowa 3, tel. (12) 422-95-53, [www.oei.krakow.pl](http://www.oei.krakow.pl) ● Österreich Institut instytucja powołana przez Rząd Republiki Austrii  Österreich Institut w celu wspierania nauki języka niemieckiego. Od 40 lat uczymy niemieckiego w Europie, od 20 lat w Krakowie – dzieci, młodzież i dorośli na wszystkich poziomach, także na kursach specjalistycznych. Zapraszamy na niemiecki w semestrze zimowym 2012/13 do Instytutu Austriackiego – zapisy już trwają! ● [www.oei.krakow.pl](http://www.oei.krakow.pl)

| Centrum Języka i Kultury Chińskiej UJ „Instytut Konfucjusza w Krakowie” | ul. Radziwiłłowska 4, (12) 421-10-61, [www.institutkonfucjusza.pl](http://www.institutkonfucjusza.pl) | język chiński dla dzieci w wieku 6-9 lat | 300 zł

| Porto Alegre Szkoła Języków Iberyjskich | Kraków, ul. Św. Gertrudy 7/8, tel. (12) 432-79-70, [krakow@portoalegre.pl](mailto:krakow@portoalegre.pl), [www.portoalegre.pl](http://www.portoalegre.pl) | Język hiszpański, kursy semestralne od połowy października | brak danych

| Berlitz Poland | Kraków, ul. Królewska 57, tel. (12) 633-03-20, 12 632-90-73, [www.berlitz.pl](http://www.berlitz.pl), [krakow@berlitz.pl](mailto:krakow@berlitz.pl) język | angielski, hiszpański, niemiecki, francuski, rosyjski, włoski. Wiek uczestników od 4 lat | od 24 zł miesięcznie

| Metoda Dedomo | [www.dedomo.pl](http://www.dedomo.pl) | pełny zestaw do nauki j. angielskiego w domu dla rodziców wraz z dziećmi w wieku 3-6 lat. W pakiecie przewodnik, bank zwrotów i płyty audio-cd | 54,90 zł

| AWANS Sp. z o.o. | [www.teleenglish.pl](http://www.teleenglish.pl) | indywidualne lekcje języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego przez Skype dla dzieci | 49,90 zł za 50 minut

reklama



# SYLLABUS

Szkoła Języków Obcych

Angielski dla Ciebie i Twojego dziecka!

- ul. Klonowica 17 d - Wola Duchacka
- ul. Beskidzka 30 a - pętla Kurdwanów
- ul. Aleksandrowicza 15 - Wróblowice
- ul. Żabia 20 - Nowy Prokocim

tel. 12 655 97 23, 12 655 10 22    [www.syllabus.com.pl](http://www.syllabus.com.pl)

angielski



niemiecki

# Niemiecki dodaje skrzydeł



**14**-letnia Alicja Sułkowska postawiła na niemiecki. Piąty rok z rzędu uczy się go na kursach w Instytucie Austriackim w Krakowie. Mówi już świetnie, a do tego jeszcze zaczęła interesować się kulturą i historią krajów niemieckojęzycznych. – *Moja córka w Instytucie Austriackim rozwinęła skrzydła. Nie mam co do tego wątpliwości* – mówi Agnieszka Sułkowska, mama Alicji.

Instytut Austriacki działa w Krakowie od 20 lat i dziś jego siedziba mieści się w kamienicy przy ul. Basztowej 3. Wszędzie stąd blisko. Samochodem, tramwajem, rowerem, czy na piechotę. Na kursy przychodzą, więc dorośli po pracy – na przykład lekarze, czy prawnicy, którzy mają w planach staż albo pracę w Niemczech, studenci przez wyjazdem na wymarzone stypendium, albo maturzyści, by dobrze zdać egzamin dojrzałości.

Instytut nie zapomina też o najmłodszych. Na lekcje można przyprowadzać tu swoje pociechy niemal w każdym wieku, nawet trzylatki. – *Kursy dla najmłodszych odbywają się raz w tygodniu, chyba, że rodzice zechcą, by były częściej. Lekcja trwa godzinę i lektor prowadzi ją tak, by mali kursanci koncentrowali się na przerabianym materiale. Proponujemy więc naukę przez zabawę* – opowiada dyr. Markowska.

Instytut nie zapomina też o najmłodszych. Na lekcje można przyprowadzać tu swoje pociechy niemal w każdym wieku, nawet trzylatki.

– *Kursy dla najmłodszych odbywają się raz w tygodniu, chyba, że rodzice zechcą, by były częściej. Lekcja trwa godzinę i lektor prowadzi ją tak, by mali kursanci koncentrowali się na przerabianym materiale. Proponujemy więc naukę przez zabawę* – opowiada dyr. Markowska.

W Instytucie kursy prowadzi 14 lektorów z wykształceniem germanistycznym albo lingwistycznym. Taka jest zasada i nie ma od niej odstępstw. Lektorzy muszą też stale doszkalać się i znać dziedzinę, której dotyczy nauczany przez nich język. Tak więc niemiecki dla lekarzy prowadzi lekarz, dla prawników prawnik, zaś dla dzieci... pani z Austrii, która niegdyś była przedszkolanką, a dziś jest pracownikiem Uniwersytetu Wiedeńskiego.

– *Nasza Pani jest znakomicie przygotowana do pracy z dziećmi. Trzy lata temu przyjechała do Krakowa na wymianę między uniwersytetami i została u nas na dłużej* – opowiada dyr. Markowska.

Instytut specjalizuje się też w kursach dla dzieci rodziców powracających z zagranicy. Chodzi o te maluchy, które urodziły się w Niemczech, Austrii czy Szwajcarii, dzięki czemu dziś biegle władają niemieckim. Żeby tego nie zmarnować, o co nie trudno, bo przyswojone słówka i zwroty szybko wylatują z głowy, ro-



dzice powinni pomyśleć o odpowiednim kursie. Muszą być jednak spełnione pewne warunki. Po pierwsze – maluch może uczyć się tylko w swojej grupie wiekowej, a po drugie – taką grupę musi prowadzić native speaker. Ważne jest jeszcze to, że dzieci na kursach w Instytucie przerabiają program szkolny zbliżony do niemieckiego. Tak, by miały stały kontakt z językiem, kulturą i niemieckimi obyczajami.

Na kursach z maluchami lektorzy proponują gry, zabawy czy śpiewanie piosenek. Po kilku latach przychodzi praca z książką, bo poznawanie języka następuje już w sposób świadomy. To wszystko wymaga jednak wytrwałości.

– *Nie da się nauczyć języka w miesiąc, czy dwa. To proces, który trwa latami. Im wcześniej się zacznie, tym szanse w starcie zawodowym są duże większe* – mówi dyr. Markowska.

Wie o tym mama 14-letniej Alicji – Agnieszka Sułkowska, która posyła swoją córkę od kilku lat na kursy do Instytutu Austriackiego. Zachęcił ją do tego nauczyciel Alicji ze szkoły podstawowej, który dostrzegł, że uczennica ma ta-

lent do języków. Dziewczynka równolegle poznaje angielski, ale – jak twierdzi jej mama – to nauka niemieckiego bardziej ją rozwija. Alicja bez problemu kontaktuje się z rówieśnikami w Niemczech, a w tym roku spełniła swoje marzenie i dwa tygodnie wakacji spędziła w Berlinie, a od września wraca do Instytutu Austriackiego.

– *Zajęcia dla dzieci z niemieckiego odbywają się w specjalnych salach kamienicy przy ul. Basztowej 3. Czasem też dzieciaki biegają po korytarzach Instytutu w poszukiwaniu ukrytego skarbu i pewnie w taki sposób poznawane słówka nie wyparują im szybko z głowy* – mówi dyr. Markowska. **(mstrze)**

● Wszystkich chętnych, którzy chcą dowiedzieć się ciekawych informacji na temat nauki języka niemieckiego, Instytut Austriacki zaprasza do Parku Jordana w dniach 2 (niedziela) i 8 (sobota) września w godz. 12-14. Zabawa zapowiada się wyśmienicie.

reklama

**Österreich Institut**  
Zapraszamy na niemiecki w semestrze zimowym 2012/13 do Instytutu Austriackiego.

**Zapisy już trwają!**

Więcej o nas na: [www.oei.krakow.pl](http://www.oei.krakow.pl),  
ul. Basztowa 3, 31-134 Kraków  
tel. 12 422 95 53



**Prolog Szkoła Języków Obcych** ● Kraków, ul. Bronowicka 37, tel. (12) 638-45-65, 638-45-50, [prolog@prolog.edu.pl](mailto:prolog@prolog.edu.pl), [www.prolog.edu.pl](http://www.prolog.edu.pl) ● angielski, angielski biznesowy, niemiecki, hiszpański, francuski, włoski, rosyjski. Prolog to jedna z najstarszych, a jednocześnie najnowocześniejszych szkół językowych w Krakowie, prowadzi kursy dla dorosłych, dzieci i młodzieży. Do wyboru są kursy: Standardowe, Angielski w Pracy, oraz kursy przygotowujące do egzaminów: FCE, CAE, CPE, TOEIC, ZD, ZMP, oraz MATURALNE. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych i doświadczonych lektorów polskich i native speakers. Zajęcia odbywają się w małych grupach z wykorzystaniem tablic interaktywnych ● od 420 do 890 zł za semestr.

### Zajęcia sportowe:

| Stajnia PASYMO | Wola Batorska 613, Zabierzów Bocheński k. Niepołomic, 501-332-175, [www.pasymo.com](http://www.pasymo.com) | wyprawy edukacyjne dla grup przedszkolnych i szkolnych, warsztaty plastyki obrzędowej, jazda konna | od 10 do 23 zł za osobę

| Stanica Nad Rudawą | Kraków, ul. Mydlnicka 73 | lekcje jazdy konnej w godzinach popołudniowych i porannych (w weekendy) | 30 zł za 30 lub 45 min.

| Klub Jazdy Konnej Szary w Michałowicach | ul. Krakowska 131, tel. 693-191-221, [www.kjkszary.pl](http://www.kjkszary.pl) | Jazdy na otwartej i krytej ujeżdżalni, dla początkujących i zaawansowanych | od 299 do 839 zł za kurs

**Centrum Sportu i Rekreacji CASCADA** ● Kraków, ul. Szuwarowa 1, tel. (12) 262-76-45, (12) 262-76-46, kom. 664-089-527, 664-089-528, [info@cascada.com.pl](mailto:info@cascada.com.pl) ● zajęcia baletowe dla dzieci, koszykówka, siatkówka, badminton, tenis stołowy, nauka pływania, Wodny Klub Bobasa, zajęcia z robotyki, szkoła tenisowa, kung-fu. Inne usługi dostępne w CSiR CASCADA: squash, siłownia, aerobic, pilates, taniec, rollen masaż, łóżko do masażu Ceragem, solaria, platforma wibracyjna, aqua aerobic, sauna sucha i parowa, jacuzzi ● [WWW.cascada.com.pl](http://WWW.cascada.com.pl)



| Minigolf Club Kraków | [www.minigolf-krakow.pl](http://www.minigolf-krakow.pl) | zabawa, rekreacja i aktywny wypoczynek dla całej rodziny na świeżym powietrzu. Imprezy urodzinowe, integracyjne, spotkanie z Mikołajem itp. | [www.minigolf-krakow.pl](http://www.minigolf-krakow.pl)

**Szkoła Tenisowa Winner** ● Kraków, al. Jana Pawła II 78, [www.tenis-winner.pl](http://www.tenis-winner.pl), 694-399-001 ● Zajmujemy się szkoleniem tenisowym dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Oferujemy treningi grupowe i indywidualne. Zajęcia odbywają się w nowoczesnej hali tenisowej AWF Kraków, a prowadzą je doświadczeni trenerzy oraz instruktorzy. W dniach 16 oraz 23 września o godz. 11.00 zapraszamy na Dni Otwarte w naszej Szkole, podczas których będzie można bezpłatnie wziąć udział w pokazowych zajęciach. Więcej informacji na naszej stronie [www.tenis-winner.pl](http://www.tenis-winner.pl). Zaprasza Joanna Sakowicz- Kostecka, wielokrotna mistrzyni i reprezentantka Polski w tenisie ● brak danych



| Krakowska Szkoła Tenisa Tennis24.com | Kraków, ul. Ptaszyckiego 4, tel. (12) 643-12-20, 792-909-354 całoroczny | wynajem kortów, szkolenie zawodnicze, treningi indywidualne i grupowe korty zew. | od 10 do 64 zł, hala od 29 do 49 zł, trener od 50 do 65 zł

| Szkoła Tenisa SOLDI | Niepołomice, ul. Kusocińskiego 2, tel. 504-005-704, [www.tenisniepolomice.pl](http://www.tenisniepolomice.pl) | Nauka tenisa ziemnego oraz doskonalenie gry. Mini tenis dla grup przedszkolnych z transportem | Trening indywidualny 50 zł + cena kortu, Treningi grupowe od | 50 do 200 zł/miesiąc

| Szkoła Tenisa TOP TENIS Stanisław Kuzdro | Kraków, ul. Cechowa 108a, [www.toptenis.pl](http://www.toptenis.pl), [biuro@toptenis.pl](mailto:biuro@toptenis.pl), tel. 668-37-47-57 | Pełna oferta, wraz z cennikiem na stronie [www.toptenis.pl](http://www.toptenis.pl)

| Racquet Squash Club | Kraków, ul. Zakopiańska 62 | tel. (12) 290-70-56, [www.racquet.pl](http://www.racquet.pl) | Squash - Szkoła Juniorska | 100 - 200 zł/mies.

**NIKA SPORT SC** ● Kraków, ul. Strzelców 17a/34, tel. 602-628-895, [biuro@nikasport.pl](mailto:biuro@nikasport.pl)  
 ● Firma proponuje aktywności sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych: nurkowanie, nauka i doskonalenie pływania, gra w tenisa, jazda na nartach, rolkach i snowboardzie. Prowadzimy rehabilitację w wodzie, aqua aerobik. Organizujemy obozy, półkolonie oraz imprezy integracyjne ● na stronie [www.nikasport.pl](http://www.nikasport.pl)



| Kreatywna Nauka Pływania Kraków, ul. Fr. Nullo 23, tel. 501-18-18-68 | nauka i doskonalenie pływania dla dzieci od piątego roku życia oraz młodzieży | od 448 za semestr.

**PROFESJONALNA SZKOŁA PŁYWANIA „THE BEST”** ● Kraków, ul. Karmelicka 40, tel. 694-034-792, [jarek@plywanie.krakow.pl](mailto:jarek@plywanie.krakow.pl), [www.plywanie.krakow.pl](http://www.plywanie.krakow.pl) ● oswajanie dzieci i niemowląt z wodą (grupy 3-6, 6-12, 12-24 miesięcy), nauka pływania dla małych dzieci (grupy 2-4 lata), nauka pływania dla dzieci (grupy 4-6 lat, 7-9 lat, 11-13 lat, 13-15 lat) ● na stronie [www.szkoły](http://www.szkoły)



| Park Wodny | Kraków, ul. Dobrego Pasterza 126, tel. 508-167- 721 | Nauka pływania dla dzieci i dorosłych | Grupy starsze 280 zł – 10 zajęć + 15 zł zwrotnej kaucji za karnet. Zajęcia indywidualne od 57 do 105 zł.

**Akademie piłkarskie Juventus Soccer Schools** ● Kraków, Warszawa, [www.jsspol-ska.pl](http://www.jsspol-ska.pl) ● Stworzenie sieci najlepszych szkół piłkarskich w Polsce to główny cel firmy JSS Polska. Juventus Soccer Schools to: ogólnopolska sieć akademii piłkarskich dla dzieci w wieku 6-12 lat oraz letnie obozy piłkarskie dla dzieci i młodzieży w wieku 8-16 lat. Udostępnianie profesjonalnej wiedzy szkoleniowej, jednolity program nauczania, międzynarodowy program wymiany drużyn i trenerów, innowacyjne podejście ● brak danych



| Szkołka Piłkarska „Borek” | Kraków, ul. Żywiecka 13, 604-539-84, [www.szkolkaborek.pl](http://www.szkolkaborek.pl) | treningi, udział w rozgrywkach ligowych, obozach piłkarskich, imprezy okolicznościowe | 100 zł miesięcznie w okresie letnim, ok. 125 zł w okresie zimowym

**Szkołka Piłki Nożnej POLONII KRAKÓW** ● Kraków, os. Złota Jesień 6, tel.794-65-45-49, [www.poloniakrakow.pl](http://www.poloniakrakow.pl), [www.facebook.com/poloniakrakow](https://www.facebook.com/poloniakrakow) ● zapraszamy dzieci urodzone w latach 2001-2008 na zajęcia piłki nożnej. Treningi przedszkolaków odbywać się będą w Nowej Hucie, Olszy, Prokocimiu, Krowodrzy. Zajęcia dla uczniów szkół podstawowych odbywają się wyłącznie w Nowej Hucie. Starsi zawodnicy mają możliwość kontynuowania treningów w Klubie Hutnik Kraków 2010. Zapisy przez stronę internetową ● [www.poloniakrakow.pl](http://www.poloniakrakow.pl)



reklama

## Profesjonalna Szkoła Pływania „The Best”

- oswajanie niemowląt z wodą
- nauka pływania dla małych dzieci
- nauka pływania dla dzieci
- nauka pływania dla dorosłych
- prowadzimy również grupy rodzinne

[www.plywanie.krakow.pl](http://www.plywanie.krakow.pl)

tel. 694 034 792



**OŚRODEK SPORTOWO-REKREACYJNY ZABIERZÓW** ● Zabierzów, ul. Kolejowa 15a, tel. (12) 285-11-54, (12) 285-12-00 ● Kursy pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Pływalnia kryta, sauna fińska, gabinet masażu, wanna Spa, solarium, hala sportowa ● [www.osrzabierzow.pl](http://www.osrzabierzow.pl)



| Prywatna Szkołka Piłkarska trenera Dariusza Wójtowicza „JUVENIA” | Kraków, ul. Na Błoniach 7, 604-608-438 oraz (12) 421-49-85 | zajęcia piłkarskie dla chłopców i dziewczynek z rocznika 1999- 2005 | 120 zł/mies.

**SWIM SPORT** ● Basen Uniwersytetu Ekonomicznego, ul. Rakowicka 27, tel. 502-343-768, 889-552-915, [slawek@swim-sport.pl](mailto:slawek@swim-sport.pl) ● Nauka pływania dla dzieci i dorosłych. Atrakcyjne ceny, małe grupy, doświadczona kadra ● [www.swim-sport.pl](http://www.swim-sport.pl)



| WKS Wawel Kraków „Akademia Piłkarska” | Kraków, ul. Podchorążych 3, (12) 637-06-45, 613-44-03 | profesjonalne treningi, obozy sportowe, turnieje krajowe i zagraniczne. Nabór już od 4. roku życia | brak danych

**La Loba – Przyjazna przestrzeń kobiet i dzieci** ● Kraków, ul. Dauna 11, tel. 666-290-333 lub 425-62-71, [www.lalobafitness.pl](http://www.lalobafitness.pl) ● Zajęcia ruchowe i rozwojowe dla dzieci m.in. taniec, logorytmika, zajęcia adaptacyjne dla dwulatków, gimnastyka artystyczna, gimnastyka korekcyjna, capoeira ● pojedyncze zajęcia 25 zł, 4 wejścia 90 zł, 8 wejść 140 zł - karnet na semestr 20 proc. zniżki



| Dzieciaki w formie | tel. 791-487- 666, [www.dzieciakiwformie.pl](http://www.dzieciakiwformie.pl), [www.facebook.com/dzieciakiwformie](https://www.facebook.com/dzieciakiwformie) | Zajęcia kulinarne, zajęcia sportowe (rolki, pływanie, jazda konna, karate) | od 20 zł za zajęcia

**HAPKIDO MOO HAK KWAN POLSKA SPORT I WYPOCZYNEK** mgr Rafał Przybycień ● Kraków, SP nr 155, os. II Pułku Lotniczego 21, [www.hapkido.pl](http://www.hapkido.pl), tel. 509-190-381, (12) 644-40-53 ● Nauczanie sztuki walki hapkido na podstawie jedyne w Polsce programu zatwierdzonego i nagrodzonego przez MENiS, nauka sposobów skutecznej samoobrony, opanowanie umiejętności amortyzacji upadków, zwiększenie pewności siebie, wszechstronne rozwijanie sprawności fizycznej, przeciwdziałanie wadom postawy u dzieci, obozy ● 90 zł/miesiąc



reklama

## NAUKA PŁYWANIA DLA DZIECI I DOROSŁYCH



TEL.: 502 343 768  
889 552 915

EMAIL: [SLAWEK@SWIM-SPORT.PL](mailto:slawek@swim-sport.pl)  
WWW.SWIM-SPORT.PL

BASEN UNIWERSYTETU  
EKONOMICZNEGO  
UL. RAKOWICKA 27  
31-510 KRAKÓW



ATRAKCYJNE CENY

MAŁE GRUPY (4-6 OSÓB)

DOŚWIADCZONA KADRA

# Szermierka kształtuje charakter

## Rozmowa ze Szczepanem Kuźmińskim, trenerem i właścicielem Szkoły Szermierki

Po tegorocznych Igrzyskach Olimpijskich moje dziecko zapragnęło zostać szermierzem. Ja natomiast zastanawiam się, czy to rzeczywiście sport dla niego. Kto może uprawiać tę dyscyplinę, czy trzeba mieć do tego jakieś specjalne zdolności?

Szermierkę może uprawiać każdy. Wystarczy tylko chęci, nie trzeba posiadać żadnych predyspozycji. Wszystkiego można się nauczyć.

### W jakim wieku najlepiej zacząć treningi?

U nas zaczynają już sześciolatek dzieci, bo tak dopuszczają przepisy Polskiego Związku Szermierki.

### Jakie korzyści odnosi dziecko z uprawiania tej dyscypliny sportu?

Uprawianie szermierki w dzieciństwie ma ogromny wpływ na rozwój człowieka. Dzięki doborowi odpowiedniego zestawu ćwiczeń uczy koordynacji ruchowej, zwinności, szybkości, siły i orientacji w przestrzeni oraz myślenia. Dzieci ćwiczące szermierkę uczą się cierpliwości, wytrwałości i ponoszenia porażek. Oprócz zdolności motorycznych, szermierka kształtuje pozytywne cechy charakteru.

### Ale czy przypadkiem nie wzmaga w dzieciach agresji? To w końcu sport walki.

Wręcz przeciwnie. Trening sportów walki wdraża dziecko do dyscypliny i porządku, ucząc jednocześnie poszanowania osób starszych, posiadających większe doświadczenie. Sztuki walki kształtują upór w dążeniu do celu, wytrwałość, chęć pokonywania własnych słabości i ograniczeń. Zbiorowe zajęcia sportowe dobrze



wpływają na dzieci nieśmiałość, ucząc je funkcjonowania w grupie, a także na dzieci nadpobudliwe ruchowo i emocjonalnie, dostarczając im możliwości rozładowania energii i koncentracji. Założeniem treningu sportów walki nie jest jedynie nastawienie na wymierny rezultat w zawodach sportowych, lecz również kształtowanie charakteru. Chodzi o to, żeby zostać mistrzem w życiu, a niekoniecznie na planszy. Wbrew pozorom szermierka należy też do jednych z najbezpieczniejszych sportów, przede wszystkim nie jest kontuzjogenna.

### Czy to wyłącznie sport dla bogatych? Jaką kwotę trzeba dysponować na starcie?

Trzeba przyznać, że szermierka jako sport dla dziecka jest dość drogą dyscypliną, ale za to nietypową i bardzo ciekawą. Takie hobby dziecka na pewno wyróżnia je wśród rówieśników i zwiększa samoakceptację. Na sam początek trzeba przygotować się na wydatek rzędu ok. 1500 zł (po miesiącu lub dwóch). Kwota ta wydaje się wysoka, ale jeżeli porówna się z kosztem roweru czy nart nie wygląda to tak źle.

### Jakie sukcesy ma na swoim koncie Pana Szkoła?

Po czterech latach działalności troje dzieci znajduje się w pierwszej dwudziestce na ogólnopolskich listach klasyfikacyjnych PZS w kategorii dzieci i młodzików (na ok. 100 sklasyfikowanych w każdej kategorii). W lipcu tego roku reprezentacja powiatu krakowskiego w szermierce (są to wyłącznie dzieci, z którymi pracuję) na Olimpiadzie Dzieci w Monachium zdobyła 2 złote medale, 1 srebrny i 1 brązowy w kategorii młodzików dziewcząt i chłopców.

Rozmawiała Barbara Stępień

● Szkoła Szermierki Szczepana Kuźmińskiego prowadzi zajęcia w Krzeszowicach, Skawinie, Libertowie, Niepołomicach, Michałowicach, Bochni oraz Krakowie (w SP nr 30 i SP nr 22). Kontakt: Szczepan Kuźmiński, Maciej Holcer, tel. 501-498-059; 692-944-369, e-mail: szkolaszermierki@o2.pl, www.szkolaszermierki.pl

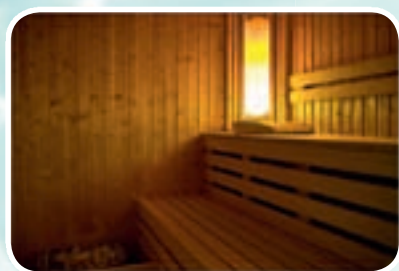
reklama



## Kursy pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych nowa edycja od września 2012 r.



- Pływalnia kryta
- Sauna fińska
- Gabinet masażu
- Wanna spa
- Solarium
- Salon fryzjerski
- Siłownia
- Hala sportowa - Orliki 2012



- Pierwsze w Polsce trasy do Nordic Walking wraz z wypożyczalnią na terenie Ośrodka
- Nowa szatnia rodzinna, urządzenie do masażu wodnego i rozbudowana siłownia

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

**OŚRODEK SPORTOWO-REKREACYJNY W ZABIERZOWIE**

tel / fax: 122-851-154, 122-851- 200

32-080 Zabierzów, ul. Kolejowa 15 a

| CENTRUM CHOY LEE FUT POLSKA | Kraków, ul. Królewska 51, tel. (12) 626-12-38, [www.clf.pl](http://www.clf.pl) | Kung Fu dla dzieci. Osobne grupy wiekowe: 3-5 lat, 6-9 lat, 10-13 lat | brak danych

| YMAA KRAKÓW | Kraków, ul. Chmielowskiego 1 (SP nr 22) | Program zajęć Kung Fu dla dzieci (6-13 lat). Trening ogólnorozwojowy, praca nad właściwymi postawami, koordynacją ruchową, reflekssem | 80 zł/mc (2 x w tyg.), 50 zł (1 x w tyg.)

● **Szkoła Szermierki Szczepana Kuźmińskiego** ● **Szczepan Kuźmiński, Maciej Holcer, tel. 501-498-059; 692-944-369, e-mail: [szkolaszermierki@o2.pl](mailto:szkolaszermierki@o2.pl), [www.szkolaszermierki.pl](http://www.szkolaszermierki.pl)**  
● **zajęcia w Krzeszowicach, Skawinie, Libertowie, Niepołomicach, Michałowicach, Bochni oraz Krakowie (w SP nr 30 i SP nr 22)** ● **[www.szkolaszermierki.pl](http://www.szkolaszermierki.pl)**



| Klub Żeglarski Horn | Kraków, ul. Kozia 22, tel. (12) 653 05 08, e-mail: [biuro@hornkrakow.pl](mailto:biuro@hornkrakow.pl), [www.kz.hornkrakow.pl](http://www.kz.hornkrakow.pl) | Szkółka Żeglarska dla dzieci od szóstego roku życia, zajęcia całoroczne | wpisowe 150 zł, miesięczna składka 150 zł

### Zajęcia muzyczne i taneczne:

| Niepubliczna Szkoła Muzyczna I st. MOZART | Kraków, ul. Królowej Jadwigi 56a, 519-635-053 | Nauka gry na instrumentach, śpiew, zajęcia taneczne i umuzykalniające, teoria muzyki | 360 zł/miesiąc

| Niepubliczna Szkoła Muzyczna I stopnia Wokal-Art | Kraków, Al. Krasińskiego 20/5, tel. (12) 429-66-45, 609-102-595 | zajęcia aktorskie i wokalne dla dzieci w wieku 9-13 lat | 240 zł/miesiąc.

| Międzynarodowa Fundacja Talentów Artystycznych. Niepubliczna Szkoła Sztuki Tańca "Konservatorium Tańca" | Kraków, ul. Siemiradzkiego 2/5, <http://kt.edu.pl>, tel. (12) 631-14-59 | Grupy dla dzieci od 3 do 7 lat, klasy profesjonalne baletu klasycznego i tańca współczesnego | od 170 do 220 zł.

● **Szkoła Muzyczno-Baletowa „Da capo”** ● **Kraków, ul. Zakopiańska 62; Centrum Sztuki „Solvay”; [www.dacapo.pl](http://www.dacapo.pl); tel. 604-561-626** ● **zajęcia baletowe z rytmiką i zajęciami wokalnymi dla dzieci od czwartego roku życia, grupy dla dzieci, młodzieży i dorosłych od początkujących do zaawansowanych; nauka gry na instrumentach, lekcje indywidualne z fortepianu, gitary i perkusji. Na lekcjach oprócz umiejętności praktycznych wprowadzana jest niezbędna teoria. Szkoła działa od 1999 roku, wszystkie zajęcia prowadzone są przez doświadczoną, wysoko wykwalifikowaną kadrę nauczycielską** ● **od 700 do 1400 zł za semestr w zależności od rodzaju zajęć.**



| Centrum Muzyki i Muzykoterapii „Gaia” | Kraków, ul. Skarżynskiego 1, tel. 535-869-933, [kontakt@CentrumGaia.pl](mailto:kontakt@CentrumGaia.pl), [CentrumGaia.pl](http://CentrumGaia.pl) | zajęcia umuzykalniające dla dzieci i niemowląt (od 6 m. do 3,5 l.) | 120 zł/mies., 35 zł pojedyncze zaj.

● **Fundacja Edukacji Artystycznej Szkoła Baletowa w Krakowie** ● **ul. Łąkowa 31, tel. 411-57-66** ● **Szkoła istnieje od 1949 roku, prowadzimy zajęcia dla dzieci od czwartego roku życia, dla młodzieży szkolnej oraz dla dorosłych. Zajęcia oprócz nauki baletu klasycznego obejmują m.in. rytmikę, historię tańca, podstawy tańca współczesnego i tańców ludowych. Zajęcia prowadzone przez doświadczonych pedagogów na profesjonalnych salach baletowych**



| NOVA SZKOŁA TAŃCA | Kraków, ul. Grabowskiego 11, tel. (12) 633-18-23, 662-118-086 | kursy dla dzieci i młodzieży, m.in. balet, modern z elementami klasyki, arteterapia, hip hop z elementami breakdance'a | 60-65 zł/mies., 280 zł/sem.

| Dance Globe | Kraków, ul. Miodowa 21/4, tel. 665-95-95-95, [www.danceglobe.pl](http://www.danceglobe.pl) | Zajęcia dla mam i dzieci. Mamy tańczą na jednej sali, a dzieciaki na drugiej | karnet 150 zł za cztery spotkania w miesiącu. Za każde kolejne dziecko 20 zł.



# Hapkido – walka w obronie własnej

**W**łaśnie mija dziewięć lat od wprowadzenia do szkolnego programu nauczania sztuki walki o nazwie hapkido. To sport, którego można uczyć na lekcjach wychowania fizycznego już od szkoły podstawowej.

Kiedy w 2004 roku Rafał Przybycień, krakowski nauczyciel ze Społecznej Szkoły Podstawowej nr 7 i trener koreańskiej sztuki walki hapkido, wystartował w ministerialnym konkursie na alternatywny program wychowania fizycznego w szkole, uznano, że hapkido będzie świetnym sposobem na uatrakcyjnienie tradycyjnych lekcji wykowania fizycznego. – Ta aktywność nie wymaga żadnego specjalistycznego sprzętu, zajęcia mogą odbywać się nawet na szkolnym korytarzu – mówi Rafał Przybycień.

Program stworzony przez niego oraz dr Katarzynę Sterkowicz-Przybycień (na co dzień trenerów Hapkido Moo Hak Kwan Polska) został nagrodzony przez resort oświaty i od tej pory stanowi jedną z dopuszczalnych form realizacji czwartej godziny wychowania fizycznego. Ćwiczenia mogą być organizowane przez szkołę jako zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne, a także stanowią ciekawą formę zajęć pozaszkolnych. – Hapkido zawiera głównie elementy samoobrony, a nie ataku. Polega na obezwładnieniu przeciwnika i przejściu nad nim kontroli. Uczy też przy okazji pewnych zasad współżycia społecznego – tłumaczy Rafał Przybycień.

Co więcej, oprócz ćwiczeń ruchowych, ta koreańska sztuka walki obejmuje także ćwiczenia oddechowe i poprawiające koncentrację uwagi. Jest



FOT. ARCHIWUM

**Twoje dziecko chce trenować sztuki walki? Zaproponuj mu hapkido, które przy okazji uczy tolerancji i szacunku dla innych.**

więc idealnym sportem dla nadpobudliwych i nerwowych dzieci. Treningi hapkido rozwijają ogólną sprawność fizyczną a przede wszystkim koordynację ruchową (zwłaszcza równowagę). Stanowią świetną alternatywę dla tradycyjnego wychowania fizycznego.

Dzięki wykorzystaniu ćwiczeń występujących w hapkido, etykiety dojo (sali ćwiczeń) oraz ceremoniału MUK YUM można wpływać na sferę fizyczną, psychiczną i społeczno-moralną. Uczestnik treningu uczy się wytrwałości i koncentracji, szacunku dla partnera, nauczycie-

**Hapkido to koreańska kompleksowa sztuka walki, którą mogą uprawiać dzieci już od 5 roku życia, młodzież i dorośli. Polega ona na użyciu minimalnej siły w celu pokonania przeciwnika fizycznie silniejszego. Ta sztuka walki kładzie duży nacisk na ekonomię ruchów. Chodzi o okrężne ruchy, przy których wykorzystuje się energię przeciwnika, oszczędzając użycie własnej siły. Hapkido nadaje się więc zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Zwraca się uwagę nie tyle na wyrządzenie krzywdy przeciwnikowi, co na obronę własną i innych osób. Ponad 20-lat temu tę koreańską sztukę walki do Polski sprowadził prof. Stanisław Sterkowicz z Krakowskiej AWF. Od ponad czterdziestu lat zajmujący się praktyką i teorią sportów walki. Niekwestionowany i uznany w kraju i zagranicą autorytet w tej dziedzinie.**

la i samego siebie, poczucia wspólnoty, chęci niesienia pomocy starszym i tolerancji, np. dla obcych kultur. Rozwijają się także również pozytywne cechy charakteru, jak: uprzejmość, skromność, poczucie honoru, cierpliwość i sprawiedliwość. Nauczyciel staje się wzorcem do naśladowania i przestrzegania tych zasad. Na zajęciach dzieci poznają także elementy samoobrony, które mogą okazać się przydatne w sytuacjach niebezpiecznych. Opanowanie podstawowych umiejętności amortyzacji upadku przydaje się natomiast w życiu codziennym lub podczas nauki jazdy na nartach czy łyżwach. Ponadto wszystkie ćwiczenia wykorzystywane w hapkido, połączone z prawidłowym sposobem oddychania przyczyniają się – w opinii lekarzy – do korekty nieprawidłowej postawy ciała.

W Krakowie hapkido uprawiają między innymi uczniowie Społecznej Szkoły Podstawowej nr 7. Oprócz tego Hapkido można trenować również poza własną szkołą. W Krakowie takie treningi prowadzi Hapkido Moo Hak Kwan Polska w Szkole Podstawowej nr 155 na os. II Pułku Lotniczego 21. Dzieci należące do sekcji mogą uczestniczyć w obozach rekreacyjno-sportowych, egzaminach na stopnie uczniowskie, seminariach z udziałem wybitnych mistrzów hapkido. Uczniowie występują też w różnorodnych imprezach sportowych i rekreacyjnych.

(AK)

Zajęcia w SP nr 155 zaczynają się już od września. Zapisy do sekcji pod numerem tel. 509-190-381. Więcej informacji na stronie internetowej [www.hapkido.pl](http://www.hapkido.pl)

**STUDIO TAŃCA GOSZA** ● Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 117(pawilon-parter), **Studio Tańca GOSZA**  
tel.604-473-666 lub 695-827-332, info@gosza.pl, www.gosza.pl ● Zajęcia od lat  
3 do 103 we własnej sali tanecznej ● Od 56 do 98 zł za miesiąc.

| KLUB SPORTOWY TK | Kraków, ul. Komandosów 21, tel. 602-727-005, 604-473-666, skttk@poczta.fsi.pl | Klasy taneczne w ZSO nr 51 ul. Kijowska, zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, pokazy, prowadzenie par sportowych | składki członkowskie.

### Warsztaty i zajęcia ogólnorozwojowe:

| BAJLA | Kraków, ul. Starowiślna 55/4, www.bajla.pl, 534-583-153 | warsztaty radiowe, teatralne, plastyczne, języka migowego, języka chińskiego, twórcze gry i zabawy, balet, rytmika, zajęcia taneczne | pojedyncze zajęcia - 25 zł, karnety od 90 do 350 zł

| GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE „KOZIARNIA” | Pogorzany koło Szczyrzyca, tel. 660-424-697, biuro@ekoagro.pl | Warsztaty pieczenia chleba i innych przysmaków dla grup przedszkolnych i szkolnych oraz gości indywidualnych | 25 zł/os. dorosła, 10 zł/dziecko

| TUKAN Centrum Twórczego Rozwoju | Kraków, ul. Ostatnia 22, tel. 660-779-544 | zabawy z angielskim, przesypywanki dla dwulatków, gimnastyka i zabawy ruchowe, zajęcia dla mam z niemowlętami | 20 zł pojedyncze zajęcia, karnet (4 spotkania) 60-100 zł

| Kreatywka | www.kreatywka.pl, tel. 790-864-046, agnieszka.koltun@kreatywka.pl | dzieci od 0 do 4,5 lat pod okiem instruktorki zwiedzają świat muzyki oraz rozwijają się poprzez zabawę | pierwsze zajęcia bezpłatne.

| Kangur Ośrodek Twórczej Edukacji | Kraków, ul. Dietla 93 oraz Olszańska i Hofmana, tel. (12) 429-59-74 wew.73, 512-216-762, www.kangur.edu.pl | Twórcze myślenie i działanie – zajęcia popołudniowe. Twórcze zabawy dla maluchów, ciekawe zajęcia pozalekcyjne dla uczniów | od 690 do 1460 zł

| Pracownia artystyczna „Mali twórcy” | Kraków, ul. Kopernika 9, tel. 887-524-879, www.malitworcy.pl | warsztaty ceramiczne w przedszkolach i szkołach, warsztaty dla dzieci z rodzicami, malarstwo i rysunek | warsztaty w przedszkolach i szkołach - 12-17 zł/od dziecka, warsztaty w pracowni od 30 zł/od dziecka

| Centrum Efektywnego Rozwoju Smart | Myślenice, ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 533-719-188, www.cer-smart.pl | Angielski i niemiecki w zabawie, sylabowa nauka czytania dla dzieci od 2 roku życia, program Dla Dzieci w Dysleksję | od 123 zł/m.

| ROBOTOWO i PLAC ROZWOJU | Kraków, ul. Armii Krajowej 12, 663-890-511, www.robotowo.pl, www.placrozwoju.pl | warsztaty robotyki, Nauka, Technika i Ekologia, MakGajwer, Akademia Ninjago | 260 zł/12 godz. i ok. 100 zł karnet/mies.

**eduROBOT.PL - ROBOTYKA dla dzieci od 5 roku życia** ● Kraków, tel. 535-98-23-30 ● Łączymy pasję, naukę i zabawę. Prowadzimy warsztaty z robotyki dla dzieci i młodzieży: Wakacje z robotami, Ferie zimowe z robotami, Angielski z Robotami oraz całoroczne kursy: Angielski z Robotami, Mały Konstruktor i Liga Robotyki. Organizujemy też imprezy urodzinowe - [www.urodzinyzrobotami.pl](http://www.urodzinyzrobotami.pl): Piłkarski Puchar Robotów, Fabryka Gwiazdnych Wojen, Zawody robotów – walki SUMO, Urodziny SPA, Robo Safari, Wyprawa na Księżyc ● eduROBOT.PL

| TRYBIKOWO.PL - Budujemy ROBOTY! | www.trybikowo.pl, info@trybikowo.pl, 609-103-774 | Warsztaty z robotyki dla dzieci. Zainteresuj Swoje dziecko naukami ścisłymi przez zabawę i eksperymentowanie | od 99 do 480 zł

| Dreamlandia | Cholerzyn 361, Liszki, tel. 609-146-594, www.dreamlandia.pl | warsztaty artystyczne (biżuteria, ceramika, plastyka, robotyka), taneczne, sportowe, ekologiczne i recyklingu, kulinarne | od 15 zł

| Klub dla Dzieci i Rodziców „ŻYRAFA” | Kraków-Ruczaj, ul. Lipińskiego 13 C, tel. 502-776-751 | przed-przedszkole, zajęcia adaptacyjne, plastyczne, teatralne, dogoterapia, robotyka | 40 zł/dzień, od 25 do 30 zł/godz.

| Instytut Świadomego Rodzicielstwa | Kraków, ul. Biskupia 18, tel. (12) 633-96-67, 609-108-108, www.swiadomerodzicielstwo.pl | Baby Joga, tańczące niemowlęta, twórcze zabawy z dzieckiem, pomogaj ze mną, mam, muzyczno - ruchowe zabawy z j. angielskim, Zabawy Smyka, Turlanki | joga 30 zł/pojedyncze zajęcia, 90 zł/4x w miesiącu, pozostałe – 25 zł/pojedyncze zajęcia, 80 zł/4x w miesiącu

## Każdy może zostać konstruktorem

**W**rześnię to miesiąc zapisów na różne kursy i warsztaty. Właśnie teraz rodzice stają przed dylematem na jakie zajęcia dodatkowe posłać swoje dziecko. W Krakowie oferta jest wyjątkowo bogata i niezwykle trudno podjąć decyzję. Jednak wybierając zajęcia w eduROBOT.PL możemy połączyć w jedno kilka dziecięcych aktywności. Tu każdy może zostać małym konstruktorem, a przy okazji nauczyć się języka angielskiego, poznać podstawy matematyki i fizyki oraz rozwijać swoje zdolności manualne, kreatywność, czy wyobraźnię.

eduROBOT.PL oferuje w Krakowie kilka kursów dla najmłodszych i nieco starszych dzieci.

Dla tych, którzy przy okazji zabawy z robotami chcą nauczyć się języka angielskiego eduROBOT.PL stworzył specjalny program Angielski z Robotami. Kursy są prowadzone w dwóch grupach wiekowych: 5-7 lat oraz 6-8. Takie zajęcia prowadzone są według autorskiego programu eduROBOTA.PL. Angielski z Robotami to przede wszystkim mnóstwo zabawy, konstruowanie i programowanie interaktywnych robotów z klocków LEGO WeDo oraz ciągłe konwersacje w języku obcym, a do tego anglojęzyczne zabawy ruchowe, piosenki oraz wierszyki. Poziom warsztatów językowych jest dostosowywany do umiejętności uczestników.

Specjalnie z myślą o maluchach w wieku 5-6 lat został stworzony program Mały Konstruktor i Mały Konstruktor Plus. To warsztaty przygotowane przez ekspertów z eduROBOT.PL oraz pedagogów z wieloletnim doświadczeniem. Podczas zajęć dzieci wykorzystują najnowocześniejsze materiały dydaktyczne LEGO WeDo Education. Projektują, budują i ożywiają roboty. Bawiąc się odkrywają fascynujący świat techniki, mechaniki i robotyki. Dodatkowo tego typu zajęcia pomagają w rozwijaniu wyobraźni, kreatywności i zdolności manualnych, sprzyjają nauce logicznego myślenia, poznaniu podstawowych zagadnień z matematyki i fizyki, nauczeniu się pracy w grupie oraz poznaniu komputera jako narzędzia do projektowania i tworzenia przedmiotów użytkowych.

Dla nieco starszych dzieci (7-8 lat) powstał kurs Wstęp do Ligi Robotyki. Jego uczestnicy wykorzystują najnowocześniejsze materiały dydaktyczne LEGO Mindstorms NXT. Dodatkowo kurs pozwala na rozwijanie zdolności analitycznego myślenia oraz inspiruje dzieci do tworzenia własnych, autorskich projektów. Matematyka przestaje kojarzyć się im tylko z trudnymi szkolnymi zadaniami, a zaczyna być przydatna.

Kolejny etap, dla dzieci w wieku 9-12 lat, to Liga Robotyki. W trakcie kursu uczestnicy zdobywają wiedzę i nowe umiejętności z zakresu robotyki, programowania, matematyki i fizyki. Dzieci wykorzystują w praktyce poznane wcześniej twierdzenia matematyczne oraz potrafią wyjaśnić zjawiska fizyczne. Z kolei Liga Robotyki Plus to kurs przygotowany dla dzieci w wieku 10-14 lat.

eduROBOT.PL ma również ofertę dla całych rodzin. Z myślą o nich powstały Warsztaty Rodzinne – Mały Konstruktor. To oferta dla dzieci w wieku od 4 do 6 lat, którym w zajęciach mogą towarzyszyć rodzice lub opiekunowie. Takie rodzinne

warsztaty to połączenie dobrej zabawy w gronie najbliższych z elementami nauki. eduROBOT.PL otrzymał od Ministerstwa Edukacji Narodowej tytuł „Miejsce Odkrywania Talentów”. Cennik wszystkich zajęć, a także informacje o zapisach na stronie eduROBOT.PL oraz pod nr tel. 535-982-330.

(AK)

## Tu spełniają się dziecięce marzenia

**S**zkola Baletowa Fundacji Edukacji Artystycznej czeka na nowych uczniów. Na zajęcia mogą zgłaszać się już czteroletnie dzieci, zarówno dziewczynki, jak i chłopcy. Zapisy potrwa do końca września.

Dziewięcioletnia Ania Szerszeń od trzech lat jest uczennicą Szkoły Baletowej Fundacji Edukacji Artystycznej w Krakowie. Dziewczynka marzy o karierze tancerki i nawet najbardziej męczące treningi nie są na razie w stanie zmienić jej planów. Pani Małgorzata, mama Ani, nie ma wątpliwości, że zapisanie córki na zajęcia z baletu było strzałem w dziesiątkę. Dziś po trzech latach nauki pani Małgorzata często z dumą spogląda na swoją córkę, która dzięki baletowi stała się delikatna, subtelna i pełna gracji. – Zauważają to również inne osoby. Ostatnio podczas zajęć z pływania trenerka zapytała czy Ania przypadkiem nie uczęszcza na zajęcia z tańca, bo chodzi tak ładnie wyprostowana – mówi pani Małgorzata.

Te lekcje to był wybór samej Ani, której zawsze podobał się balet, a zwłaszcza baletnice i ich stroje. – My jedynie pozwoliliśmy się jej realizować, no i oczywiście znaleźliśmy odpowiednią szkołę – mówi Małgorzata Szerszeń.

Wybór padł na Szkołę Baletową prowadzoną przez Fundację Edukacji Artystycznej, która mieści się w Krakowie przy ul. Łąkowej 31. – Zachęciła nas nie tylko dogodna lokalizacja, ale także pozytywne opinie na temat tej szkoły. I oczywiście bogata tradycja tego miejsca – tłumaczy Małgorzata Szerszeń.

Szkola Baletowa Fundacji Edukacji Artystycznej jest jedną z najstarszych tego typu szkół w Krakowie. Jej początki sięgają 1949 roku. Wszystkie zajęcia odbywają się tu na profesjonalnych, jasnych i dużych salach baletowych, wyposażonych w drążki do ćwiczeń, lustra i podłogę baletową. Są prowadzone przez doświadczonych pedagogów, a lekcjom towarzyszy muzyka wykonywana na żywo przez akompaniatorów.

– Dbamy również o miłą atmosferę. Chcemy, by wszyscy uczniowie,



wie, zwłaszcza ci najmłodszy czuli się u nas dobrze – w zapewnieniu Ewa Hełbicka, dyrektor placówki.

Do Szkoły Baletowej Fundacji Edukacji Artystycznej przyjmowane są dzieci, które skończyły cztery lata, ale – jak zaznacza Ewa Hełbicka – wśród uczniów zdarzają się również trzylatki.

Przed zapisaniem się na zajęcia każdy może przyjść do szkoły, zobaczyć jak wyglądają lekcje i porozmawiać z nauczycielem. Nabór będzie prowadzony do końca września. Mile widziani są także chłopcy.

Każdy uczeń szkoły ma okazję zaprezentować swoje umiejętności na profesjonalnej scenie, w specjalnie przygotowanych choreografiach i pięknych strojach, choćby podczas Koncertu Noworocznego, a także na koniec każdego roku szkolnego.

– Nasza szkoła to nie tylko balet klasyczny ale i charakterystyczny. To również podstawy tańca ludowego i nowoczesnego, poznawanie rytmiki i historii tańca, a także warsztaty weekendowe z różnych technik – wymienia Marta Mirocka, dyrektor artystyczna szkoły.

Absolwenci Szkoły Baletowej otrzymują tytuł zawodowy tancerz-choreograf, a wielu z nich występuje na scenach w Polsce i za granicą lub prowadzi własne szkoły tańca.

– Warto zapisać dziecko do Szkoły Baletowej, aby nauczyło się wdzięku i gracji – przekonuje Ewa Hełbicka. – To właśnie tu można pokochać taniec na całe życie i tu spełniają się marzenia każdej małej dziewczynki.

Zapisy pod numerem telefonu (12) 411-57-66 lub w siedzibie szkoły przy ul. Łąkowej 31. Szkoła jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 17 - 21.

(AK)

Regulamin dostępny w zakładce PROMOCJE na stronie www.edurobot.pl

| Famiga | ul. Lea 179, Kraków, tel. 534-998-655, 668-158-912, 502-124-289 | Kawiarnia z ogrodem, niszowa księgarnia dziecięca, zajęcia dla najmłodszych, warsztaty dla dorosłych | 30 zł/pojedyncze zajęcia, 100 zł/karnet miesięczny.

| SZTAMKA, Klubokawiarnia dla rodziców i dzieci | Kliny Zacisze, ul. Wicherkiewicza 19, www.sztamka.pl, 530-717-346 | zajęcia przyrodnicze, kulinarne, robotyka, ekonomia, zabawy gimnastyczne, muzyczne | Karnet 360 zł/3 m., 150 zł/mies.

**HAKUNA MATATA** ● Kraków, ul. Konecznego 2/3U, tel. (12) 353-09-67, 780-562-054 ● bawialnia, kawiarnia i gabinet kosmetyczny w jednym. Zajęcia dla dzieci: Muzyka świata, podczas których dzieci grają na różnych instrumentach oraz poznają historię i obyczaje kraju, z którego dana muzyka pochodzi. Plastyka z pasją, na których dzieci tworzą dzieła sztuki. Balet. Zumba atomic, łącząca fitness, taniec, oryginalną muzykę oraz mnóstwo zabawy. Rytmika dla smyka, czyli zajęcia muzyczno-rozwojowe dla najmłodszych. Języki obce ● [www.hakuna-matata.com.pl](http://www.hakuna-matata.com.pl)



| Cafe Bajarka | Kraków, pl. Inwalidów 8/3, tel. (12) 421-15-39 | warsztaty dla dzieci: tworzenie zabawek, pojazdów, gier zręcznościowych. Warsztaty ruchowe oparte na technice tańca współczesnego | [www.cafebajarka.pl](http://www.cafebajarka.pl).

| Czerwonoprądnicki Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Prądnik Czerwony” | Kraków, ul. Dobrego Pasterza 100, tel. (12) 411-30-44 | taniec towarzyski, język angielski, plastyka | taniec od 35 zł/m., angielski 370 zł/sem., plastyka 12 zł/1 zaj.

**Agencja Artystyczna „Kuznia Talentów”** ● [www.kuzienka.pl](http://www.kuzienka.pl), tel. 603-651-326, 536-276-756 ● Zajmujemy się zapewnieniem zaplecza dydaktycznego placówkom wychowania przedszkolnego i szkolnego. Oferujemy specjalistów różnych dziedzin, którzy poprowadzą interesujące, nieszablonowe zajęcia. Chcemy pomóc rodzicom w podjęciu decyzji dotyczącej dalszego kształcenia i kierunku, w jakim rozwijać umiejętności swojego dziecka. Oferta obejmuje m.in. choreografię, florystykę, gimnastykę korekcyjną, logopedię, rytmikę, samoobronę, Videoclip Dance, warsztaty plastyczne, teatralne, wf przedszkolaka, zajęcia przyrodnicze, zajęcia ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne ● od 6,50 do 13 zł od osoby za zajęcia raz w tygodniu lub od 75 do 170 zł za całą grupę



| Centrum Rozwoju bez stresu | Kraków, ul. Szuwarowa 4/1, tel. 604-732-854 | Kursy efektywnego uczenia się, zajęcia plastyczne, muzyczno-ruchowe, techniki walki ze stresem szkolnym, konsultacje pedagogiczne | od 5 zł za godzinę zajęć do 800 za kurs

| Uniwersytet Dziecięcy Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie | ul. Rakowicka 27, ud@uek.krakow.pl, www.ud.uek.krakow.pl, (12) 293-54-96 | wykłady, warsztaty, wycieczki dla dzieci w wieku 6-12 lat | 100 zł (5 wykładów), 20 zł za godzinne warsztaty

| Fundacja WyspArt, Centrum Afrykańskie | Kraków, ul. Mikołajska 4, tel. 696-861-678, www.wyspart.pl warsztaty plastyczne, językowe, taniec i nauka gry na bębnach | brak danych

| Fundacja „Podaruj mi skrzydła” | tel. 510-008-579, 510-008-579, podarujmiskrzydla@gmail.com, www.podarujmiskrzydla.org.pl | Koszykówka dla dzieci od 3 do 8 lat (w SP nr 156 na ul. Centralnej). Warsztaty dla dzieci, które mają problemy z adaptacją w grupie rówieśniczej | od 10 zł za 45 minut

| Akademia Logicznego Myślenia Logicum | [www.szachydladzieci.pl](http://www.szachydladzieci.pl), tel. 602-681-573 | zajęcia szachowe dla dzieci w formie zabaw i zagadek. Formy prowadzenia zajęć dostosowane do potrzeb przedszkolaków | od 40 do 50 zł brutto za 30 minut od ośmiuosobowej grupy.

| Centrum Nauczania METIS | Kraków, ul. Sadowa 3, tel. 517-696-385, www.metis.net.pl | matematyka dla dzieci i młodzieży od 4 do 18 lat, przedpołudniowe zajęcia dla dzieci w wieku od 2 do 5 lat | od 45zł/90 min do 160 zł miesięcznie za kurs

| Klubokawiarnia Truskawka – twórcze warsztaty dla dzieci | Kraków, ul. Jana Szwai 14/LU3, www.truskawka.edu.pl, 660-499-955, 608-665-549 | Centrum zajęć ogólnorozwojowych i bogata oferta warsztatów twórczych | od 20 zł



**RADOŚĆ**



**PRZYJAZNA  
ATMOSFERA**



**PROFESJONALIZM**



**PASJA**

**W jednym miejscu  
wiele aktywności sportowych  
dla Twojego dziecka.**

**NIKA  
SPORT**

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

**Aktywności:**

- Nurkowanie dla dzieci
- Nauka i doskonalenie pływania
- Tenis
- Nauka i doskonalenie jazdy na rolkach
- Obozy dla dzieci
- Nauka i doskonalenie jazdy na nartach i snowboardzie

**PRZEZ SPORT DO SUKCESU**



[biuro@nikasport.pl](mailto:biuro@nikasport.pl)

tel 602 62 88 95

**Kupon**

Rabat 50 pln  
na naukę  
i doskonalenie  
pływania przy  
ul. Ludwinowskiej 11  
Kraków

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



**Wrzesień 2012:** poniedziałki 16.15; środy 11.00, Famiga, ul. Lea 179, tel. 534 998 655. Brzdące Grające. Zajęcia rytmiczno-muzyczne dla maluszków z muzyką na żywo.

**Wrzesień 2012:** poniedziałki, godz. 16.00, Fundacja WyspArt, ul. Mikołajska 4, tel. 696-861-678. Afro Dance, zajęcia contemporary afro dla początkujących. Dla dzieci od 8 do 11 lat. Karnet miesięczny (cztery wejścia): 100 zł; pojedyncze zajęcia: 30 zł

**Wrzesień 2012:** czwartki, godz. 17.45 (2,5-5 lat). Famiga, ul. Lea 179. Lepilapki - zajęcia brudzące dla dzieci. Cena: 25 zł w karnecie miesięcznym lub 30 zł za pojedyncze zajęcia. Zapisy: biuro@famiga.pl, tel. 668-158-912

**Wrzesień 2012:** czwartki, godz. 17.00, Famiga, ul. Lea 179. Fikarnia (3-7 lat). Zabawy animowane na trampolinie i w jej obrębie, nietypowe gry zręcznościowe, ciekawe zadania i konkurencje. Rezerwacja: tel. 534-998-655 lub e-mail: biuro@famiga.pl. Koszt: 25 zł za zajęcia

**1 września**, godz. 11.00; **8 września**, godz. 11.00; **15 września**, godz. 11.00; **22 września**, godz. 11.00, Cafe Culca i Domek Działających ul. Mostowa 14, Mały Gepetto – warsztaty z drewna. Bilety: 30 zł, karnet na 4 zajęcia 100 zł. Czas trwania 60 min, zapisy pod numerem 784 278 136.

**1-2 września**, Muzeum Lotnictwa Polskiego, al. Jana Pawła II 39; VIII Małopolski Piknik Lotniczy. Tel. (12) 642-40-70.

**2 września**, godz. 10-17, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18, zaprasza na całodzienny piknik rodzinny „Pożegnania lata” połączone z obchodami Europejskiego Dnia Kultury Żydowskiej. W programie m.in. wycieczki zabytkowym tramwajem, warsztaty kredomalowania ulicy Dajwór, degustacja potraw z różnych stron świata, warsztaty dla dzieci. Tel. (12) 421-68-42

**2 września**, godz. 11.00, Dom Józefa Mehoffera, ul. Krupnicza 26, tel. (12) 421-11-43, Warsztaty dla dzieci Zostań projektantem ogrodu. Koszt: 15 zł, rodzice gratis.

**3 września**, godz. 16.15, 17 września, godz. 16.15, **27 września**, godz. 10.00, Klubokawiarnia Truskawka, ul. Jana Szwai 14. Hop! Bęc! Zajęcia plastyczno-muzyczne. Wiek: 2 plus, czas trwania 45 min. Koszt: 109 zł karnet miesięczny, 25 zł pojedyncze zajęcia. Zapisy: 660 499 955, 608 665 549 lub kontakt@truskawka.edu.pl

**3 września**, godz. 17.30; **10 września**, godz. 10.00 i 17.30; **24 września**, godz. 10.00. Klubokawiarnia Truskawka, ul. Jana Szwai 14. Artystyczne, rytmiczno-umykalniające zajęcia dla dzieci. Muzyka i Ja! Wiek: 3 plus, czas trwania: 45 min. Zapisy: 660 499 955, 608 665 549 lub kontakt@truskawka.edu.pl

**5 września**, godz. 16.00; **11 września**, godz. 11.15; 13 września, godz. 16.00, Klubokawiarnia Truskawka, ul. Jana Szwai 14. Nasza paczka – zajęcia przed-przedszkolne. Udział w nich pozwoli zminimalizować stres i oswoić lęk związany z rozłąką z rodzicami. Wiek: 3 plus, czas trwania: 2 godziny, koszt: 35 zł w karnecie miesięcznym, 39 zł pojedyncze zajęcia. Zapisy: 660 499 955, 608 665 549 lub kontakt@truskawka.edu.pl

**7 września**, godz. 16.30, **19 września**, godz. 17.45, Klubokawiarnia Truskawka, ul. Jana Szwai 14. Taniec i Ja. Zajęcia baletowe. Wiek: 3-6 lat, czas trwania: 45 min. Zapisy: 660 499 955, 608 665 549 lub kontakt@truskawka.edu.pl

**8 września**, godz. 14.00 i 17.00; 9 września, godz. 12.00 i 16.00, Błonia krakowskie, Cyrk Zalewski. Magia, ryzyko i jeżozwierze...

**8-9 września**, Festiwal Dziecięcych Marzeń. W tych dniach Mały Rynek wypełni się odgłosem BumBumRurek, tańcem i śpiewem. Sale Wyższej Szkoły Europejskiej otworzą się dla małych artystów, przyszłych kucharzy czy poliglottów, zaś krakowskie teatry szczególnie pomysły dla przyszłych mam, kurs pierwszej pomocy przeprowadzony przez policjantów i strażaków oraz koncerty edukacyjne z udziałem wykładowców Akademii Muzycznej w Krakowie.

**8-14 września**, ul. Armii Krajowej 12, tel. 795-116-996, info@plac-rozwoju.pl. Dni otwarte w Placu Rozwoju.

**9 września**, godz. 11.00, Teatr Groteska, ul. Skarbowa 2, Bajka o szewczyku, tel. (12) 424-45-25

**11 września-16 października** (wtorki), od 16.30 do 18.00, Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. H. Wietoria 13/15, W rodzinnym albumie. Warsztaty Rodzinnej Animacji Filmowej. Koszt za cykl zajęć (6 spotkań) rodzinny karnet: 40 zł, jedna osoba: 30 zł. Tel. (12) 430-50-90

**12, 13, 14 września**, godz. 10.00; **28 września**, godz. 9.00 i 11.15; **29 września**, godz. 11.00 i 13.00, Teatr Groteska, ul. Skarbowa 2, Ładne kwiatki, tel. (12) 424-45-25

**12 września**, godz. 10.15, 11.30; **25 września**, 16.30, 17.45. Klubokawiarnia Truskawka, ul. Jana Szwai 14. Adaptacyjne, ogólnorozwojowe zajęcia dla maluszków. Zapisy: 660-499-955, 608-665-549 lub kontakt@truskawka.edu.pl

**MIASTO pociecz poleca:** Do 15 września, Muzeum Inżynierii Miejskiej, ul. Św. Wawrzyńca 15. Tramwajem do Kłocków-Zdroju. Wystawa makiet i modeli wykonanych z kłocków LEGO. Na powierzchni ponad 200 m. kw. prezentowane są efekty całorocznej pracy miłośników kłocków Lego zrzeszonych w ogólnopolskim Klubie Dorosłych Fanów Lego LUGPOL.

**15-16 września**, godz. 10.00-17.00, ul. Centralna 41a, Targi Rodzinne.

**16 września**, godz. 11.00 i 13.00; **17, 18, 19 września**, godz. 9.00, 11.15, Teatr Groteska, ul. Skarbowa 2, Aksamitny Królik, tel. (12) 424-45-25

**16 września**, godz. 11.00, Dom Jana Matejki, ul. Floriańska 41, tel. (12) 422 59 26. Konik muzealny. „W lampy naftowej blasku – czar daw-

nych wynalazków!”. Bilet jednorazowy: 15 zł. Bilet rodzinny (opiekun z maksymalnie trójką dzieci): 30 zł.

**18 i 25 września**, godz. 11.00. Wtorkowe matinées – koncerty dla juniorów i seniorów. Capella Cracoviensis zaprasza na cykl koncertów edukacyjnych dla młodzieży szkolnej oraz dla seniorów. Koncerty będą odbywały się w różnych miejscach. Zostaną poprzedzone interdyscyplinarnym komentarzem do programu. Bilety: 5 zł. Rezerwacja i info: tel. 602-620-698, www.capellacracoviensis.pl

**20 września**, godz. 10.00, 12.00. Opera Krakowska, ul. Lubicz 48. Opera familijna Księga Lasu, rezerwacja biletów: tel. 12 296 61 00, kasa: tel. 12 296 62 60, 12 296 62 61.

**20, 21 września**, godz. 9.00 i 11.15; **23 września**, godz. 11.00 i 13.00, Teatr Groteska, ul. Skarbowa 2, Baśń o Dobrym Kopciusku i Złych Siostrach, tel. (12) 424-45-25

**MIASTO pociecz poleca:** 22-23 września, godz. 11-19, Centrum Handlowe M1, al. Pokoju 67. Weekend naukowców. Pokazy i eksperymenty, wystawa egzotycznych owadów i pajaków, niesamowite rośliny.

**23 września**, godz. 11.00, Dom Józefa Mehoffera, ul. Krupnicza 26, tel. (12) 421-11-43. Konik Muzealny. Odłot japońskich żurawi – wrześniowe origami. Bilet jednorazowy: 15 zł. Bilet rodzinny (opiekun z maksymalnie trójką dzieci): 30 zł.

**23 września**, godz. 10.00 i 12.30, Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka, Mama, Tata i ja w rodzinne warsztaty na Zamku Żupnym „Wielkie legendy”. Informacja i rezerwacja: tel. (12) 289 16 27, www.muzeum.wieliczka.pl

**24-30 września**, Festiwal Brazylijski Cracoviense 2012, Bonarka City Center. Imprezę rozpoczną w poniedziałek popołudniu otwarte warsztaty samby brazylijskiej i capoeira dla dzieci i dorosłych. Festi-

walowe dni wypełniać będą warsztaty samby brazylijskiej, zumbi, bačhaty, capoeira dla dzieci i dorosłych, rodzinne lekcje capoeira. Na warsztaty obowiązują wcześniejsze zgłoszenia, rezerwacje i informacja: e-mail: afro-brasil@o2.pl

**24, 25, 26, 27 września**, godz. 9.00, 11.15, Teatr Groteska, ul. Skarbowa 2, Calineczka – niezwykle przygody, tel. (12) 424-45-25

**27, 28 września**, godz. 11.00, Teatr Ludowy, os. Teatralne 34, Pyza na polskich drózkach, tel. (12) 680-21-12

**28-30 września**, plac Zwycięstwa 13 w Niepołomicach, Pola Chwały 2012, VII otwarte spotkania wargamingowe. Gry wojenne, rekonstrukcje historyczne, taniec dworski...

**29 września**, godz. 15.30, Benedyktynski Instytut Kultury, Tyniec, ul. Benedyktynska 37, tel. (12) 688-54-56. W średniowiecznym skryptyorium. Zajęcia mają na celu przybliżenie pracy skrybów w średniowiecznych klasztorach. Uczestnicy będą mogli doświadczyć się wielu ciekawostek na temat przepisywania ksiąg oraz sami spróbować swoich sił w pisaniu gęsim piórem. Od ośmiu lat, czas trwania: ok. 1,5 godziny, koszt: 30 zł

**30 września**, godz. 11.00, Arsenat Muzeum Książąt Czartoryskich. Konik Muzealny. Wyprawa w Dolinę Nilu, czyli jak wyglądały w XIX w. podróże do Egiptu. Bilet jednorazowy: 15 zł. Bilet rodzinny (opiekun z maksymalnie trójką dzieci): 30 zł.

**MIASTO pociecz poleca:** 30 września, godz. 18, Teatr Łażnia Nowa, os. Szkolne 25, tel. 12 680 23 41. Przedstawienie dla dorosłych „Wejście smoka. Trailer”. Podczas spektaklu najmłodszy będą mogli spędzić miło czas w towarzystwie animatorów, którzy zaproponują dzieciakom zabawy ruchowe i zajęcia plastyczne. Opieka nad dziećmi wliczona w cenę biletu.



### Szczegóły oferty:

- Opieka lekarska i pielęgnarska
- Analiza dotychczasowego trybu życia i diety
- Indywidualnie dobrana dieta
- Zabiegi (dobre indywidually przez lekarza)
  - 3 zabiegi dziennie (w tym zajęcia ruchowe w terenie pod opieką fizjoterapeuty)
- Praktyczne zajęcia z układania jadłospisu
- Psychoterapia indywidualna 3 razy w tygodniu
- Edukacja prozdrowotna dostosowana do wieku dziecka
- Możliwość nauka szkolnej na poziomie podstawowym, gimnazjum i liceum ([www.szkolauzdrowisko.region-rabka.pl](http://www.szkolauzdrowisko.region-rabka.pl))

Minimalny czas pobytu: 14 dni

Cena pobytu:

- 1540 zł (14 dni)

- 700 zł za każdy następny tydzień

Informacje i rezerwacje:

Uzdrowski Szpital Dziecięcy „Olszówka”

- tel. 18-26 77 011

Biuro Obsługi Klienta Medycznego

- tel. 18-26 76 276,

- e-mail: [biuro-uslug@uzdrowisko-rabka.pl](mailto:biuro-uslug@uzdrowisko-rabka.pl)

Uzdrowski  
Rabka  
bogactwo możliwości...

## Leczenie otyłości u dzieci

### Akademia kulinarna dla dzieci

W każdą niedzielę od 13.00 do 16.00 zapraszamy rodziców z dziećmi na wyjątkowe kulinarne popołudnie w ośrodku Rabczańskii Zdrój. Wszystkim dzieciom proponujemy udział w zajęciach kulinarnych, podczas których będą mogły samodzielnie przygotowywać potrawy, uczyć się i doskonale bawić w gronie rówieśników.

Dodatkowo oferujemy specjalne **KIDS MENU** wliczone w cenę spotkań:

• drugie danie • deser • 2 soczki w kartoniku.

W czasie zajęć zachęcamy rodziców do skorzystania z bogatej oferty SPA oraz doskonałego menu w restauracji ośrodka Rabczański Zdrój. Serdecznie zapraszamy!

Rabczański Zdrój

ul. Roztoki 7

Rabka-Zdrój

REZERWACJA: 18-269-34-10

Koszt: 30,00 zł od dziecka

Rabczański  
Zdrój Medical Spa



# WEEKEND NAUKOWCÓW



## Wszystko dla małych naukowców:

- niesamowite pokazy i eksperymenty z dziedziny fizyki i chemii! Dowiesz się m.in. jak zrobić złoto, czy piasek jest cieczą.
- wystawa egzotycznych owadów i pajaków, ryb akwariowych i hodowlanych
- niesamowite rośliny

oraz wiele innych atrakcji!



# M1

CENTRUM  
HANDLOWE  
KRAKÓW

Partnerzy akcji:



Małopolska



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE



UNIWERSYTET ROLNICZY  
w Krakowie



# 22-23 września

w godz. 11.00-19.00

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

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

Centrum Handlowe M1 Kraków Al. Pokoju 67, zapraszamy: pn-sob.: 9:00-21:00, niedz.: 10:00-20:00

Media Markt

Praktiker

real