



# junior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY  
w Warszawie





**Wydawca:** Miasto Stołeczne Warszawa

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

**Tekst:** Zespół redakcyjny

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

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

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

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

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

**Uaktualnienie:** Bożena Kamińska

**Skład i łamanie:** Bożena Kamińska

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

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

Wydanie IV  
Zebrane dane na dzień 15 grudnia 2017 r.  
Warszawa 2017 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

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

**Drodzy Rodzice,**

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

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

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

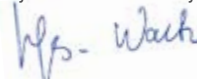
Niniejsza publikacja powstała po to, aby towarzyszyć Państwu w codziennych,  
bardziej lub mniej typowych sytuacjach. Znajdziecie tu porady konsultowane  
przez specjalistów – lekarzy, psychologów, pedagogów i prawników  
– jak i informacje o ofercie m.st. Warszawy skierowanej do dzieci i ich opiekunów.

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

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

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

Prezydent m.st. Warszawy

  
Hanna Gronkiewicz-Waltz



## Rozdział I

### Rozwój i zdrowie

## Spis treści

<b>I. ROZWÓJ I ZDROWIE</b>	<b>5-43</b>
Jak rozwija się dziecko	6
Bilans sześciolatka i dziesięciolatka	6
Szczepienia	6
Higiena	7
Leczenie specjalistyczne	8
Odżywianie i zaburzenia odżywiania	28
Zdrowe zęby	31
Zdrowie psychiczne	37
Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym	42
Apteki całodobowe	42
<b>II. EDUKACJA</b>	<b>45-92</b>
Czas do szkoły!	46
Gotowość szkolna	46
Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?	47
Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych	48
W szkole	50
Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	61
Edukacja dziecka uzdolnionego	64
Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie	67
Rola kuratorium	69
Baza szkół publicznych wraz ze szkołami z oddziałami integracyjnymi	69
Baza publicznych szkół specjalnych	79
Baza szkół muzycznych, szkoła baletowa	81
Baza szkół sportowych lub z oddziałami sportowymi	82
Baza niepublicznych szkół podstawowych posiadających uprawnienia szkół publicznych	86
<b>III. SZCZĘŚLIWY JUNIOR</b>	<b>93-136</b>
Kultura	94
Nauka	121
Sport i rekreacja	125
<b>IV. ŚWIADOMY RODZIC</b>	<b>137-163</b>
Prawa rodziców	138
Gdy prawa rodziców nie są respektowane	141
Obowiązki rodziców	143
Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków	144
Prawa i obowiązki dziecka	153
Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane	156
Bezpieczeństwo juniora	157

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

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

## Jak rozwija się dziecko

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

## Bilans sześcioletka i dziesięcioletka

Bilanse zdrowotne twojego dziecka są dla ciebie ważnym drogowskazem jego rozwoju. Pozwalają one ocenić stopień rozwoju dziecka i wychwytać ewentualne nieprawidłowości. W wieku 6 lat dziecko przechodzi kompleksowe badania profilaktyczne, podczas których, oprócz rozwoju fizycznego i psychoruchowego, zostanie oceniony wzrok, słuch i postawa. Podczas bilansu zostanie również określona gotowość szkolna dziecka, a ponadto lekarz określi, czy dziecko może brać udział w zajęciach wychowania fizycznego. Kolejne badanie bilansowe przeprowadzi pielęgniarka, gdy dziecko ukończy 9 lat. W ramach bilansu zostanie poddany ocenie rozwój fizyczny dziecka, a więc wzrost i waga. Dane zostaną naniiesione na siatki centylowe, co pozwoli oszacować, jak rozwój twojego dziecka przebiega na tle populacji dzieci w tym samym wieku, jak również w stosunku do dotychczasowego tempa jego rozwoju. Nagłe przesunięcia na siatce centylowej mogą sugerować problemy, którymi powinien zająć się specjalista. Jeśli lekarz podczas bilansu nie skonfrontuje wyników pomiaru wzrostu i wagi dziecka z siatką centylową, możesz to zrobić samodzielnie. Siatki centylowe znajdziesz w książeczce zdrowia dziecka oraz na stronach internetowych. Niepokojące wyniki omów z pediatrą.

## Szczepienia

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

- pierwsza dawka przypominająca szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, domięśniowo lub podskórnie szczepionką DTaP zawierającą bezkomórkowy komponent krztuśca;
- domięśniowa lub podskórna szczepionka inaktywowana IPV poliwalentna przeciwko poliomyelitis (dawka przypominająca).

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

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

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

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

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

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

### Szczepienia dla podróżujących

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

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

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

## Higiena

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

Najprostszym, najtańszym i najskuteczniejszym sposobem zapobiegania wielu zakażeniom jest... mycie rąk. Należy wypracować u dziecka nawyk dokładnego mycia rąk po każdej wizycie w toalecie, po powrocie ze spaceru do domu oraz przed każdym posiłkiem. Przypominaj dziecku, aby w szkole korzystało z ciepłej wody i mydła. Uświadom je, że wiele chorób przenosi się poprzez ślinę, dlatego nie może się zgadzać na „dawanie gryza”, picie z jednego kubka czy butelki lub lizanie z kimś jednego loda. Poważnym problemem wśród dzieci jest choroba próchnicowa. Podstawową metodą jej zapobiegania jest odpowiednia higiena jamy ustnej oraz właściwe nawyki żywieniowe. Dziecko powinno myć zęby minimum 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. Po umyciu zębów pastę należy wypłuć, jak najmniej płukać zęby wodą. Należy dobrać dziecku odpowiednią szczoteczkę. Zawartość fluoru w pastach przeznaczonych dla dzieci powyżej 6. roku życia jest taka sama jak w pastach dla dorosłych, jednak w składzie jest mniej substancji ścierających.

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

## Leczenie specjalistyczne

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

### Wzrok

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

#### • Nadwzroczność (korygowana szklami plusowymi)

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

#### • Niedowidzenie jednego oka

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

#### • Krótkowzroczność (korygowana szklami minusowymi)

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

#### • Astygmatyzm (korygowany szklami cylindrycznymi)

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

#### • Okulary

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

#### • Ważne!

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

#### Zgłoś się do lekarza, jeśli:

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

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

Warszawa od kilku lat realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza dla uczniów klas II publicznych szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”. Program jest finansowany ze środków m.st. Warszawy. Głównym założeniem programu jest rozpoznawanie problemów wad wzroku i zęza, a następnie leczenie. Po wykonaniu badania rodzic/opiekun prawny jest informowany o jego wyniku i o możliwościach dalszego diagnozowania czy leczenia. Celem programu jest m.in. zapobieganie rozwojowi niedowidzenia, a także poprawa funkcji narządu wzroku u dzieci. Informacje na temat programu rodzice uzyskują na jednym ze spotkań organizowanych przez szkołę. Więcej na temat polityki zdrowotnej znajdziesz na stronie [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl) w zakładce: Dla mieszkańców / Zdrowie / Programy zdrowotne.

## PORADNIE OKULISTYCZNE

### MOKOTÓW

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

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

### OCHOTA

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

### PRAGA PÓŁNOC

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

### PRAGA POŁUDNIE

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

### ŚRÓDMIEŚCIE

NZOZ Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Polskiego Związku Niewidomych  
Gabinet Okulistyczny dla Dzieci  
ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 02, 606 329 143  
[www.pzn.org.pl](http://www.pzn.org.pl)

<sup>1</sup>Uchwała nr VIII/142/2015 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 26 marca 2015 r. w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Program profilaktyczny wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy” na lata 2015 – 2018

**TARGÓWEK**

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

**WAWER**

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

## LECZENIE ZEZA

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

**WOLA**

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

**ŻOLIBORZ**

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

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**  
Poradnia Leczenia Zeza  
ul. W. Lindleya 4  
tel. 22 502 10 87, 22 502 20 00  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

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

**Słuch**

Słuch jest wykorzystywany do komunikacji oraz rozpoznawania otoczenia. Skutkiem zaburzeń słuchu są problemy z adaptacją w środowisku szkolnym, trudności w komunikowaniu się z innymi oraz ograniczenia w przyswajaniu wiedzy. Do głównych czynników ryzyka zaburzeń słuchu należą:

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

W Warszawie wykonuje się badania przesiewowe słuchu wśród uczniów klas I i VI w ramach programu polityki zdrowotnej m.st. Warszawy pn. „Program badań przesiewowych słuchu dla uczniów klas I i VI szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”<sup>2</sup>. Program zwiększa możliwości wczesnego wykrywania wad słuchu, diagnostyki oraz optymalnej terapii lub rehabilitacji. Opiekun dziecka zostaje poinformowany o wyniku badania. W przypadku rozpoznania zaburzeń słuchu, rodzice/opiekuni powinni otrzymać informację, która stanowi podstawę do skierowania dziecka na dalszą diagnostykę specjalistyczną, informację o możliwości dalszego leczenia, w tym także rehabilitacji. Do osiągnięcia najlepszych efektów w terapii niezbędna jest ścisła współpraca psychologów, pedagogów, logopedów i audiologów. U dzieci z podejrzeniem zaburzeń słuchowych, u których audiolog potwierdzi występowanie niedosłuchu, możemy zastosować leczenie farmakologiczne, operacyjne lub korygować słuch za pomocą aparatów słuchowych. Więcej na temat polityki zdrowotnej znajdziesz na stronie [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl) w zakładce: Dla mieszkańców/ Zdrowie / Programy zdrowotne.

Dzieci z Warszawy i okolic mogą znaleźć specjalistyczną opiekę w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu, ul. M. Mochnackiego 10, [www.whc.ifps.org.pl](http://www.whc.ifps.org.pl).

W pobliżu Warszawy działa Światowe Centrum Słuchu – jednostka Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, która zapewnia kompleksową opiekę osobom ze schorzeniami wad wrodzonych i nabytych narządu słuchu, głosu, mowy i równowagi. To pierwsza tego typu placówka w skali międzynarodowej.

<sup>2</sup>Uchwała nr VIII/141/2015 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 26 marca 2015 r. w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Program badań przesiewowych słuchu dla uczniów klas I i VI szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy” na lata 2015 – 2018

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

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

## PLACÓWKI LECZĄCE ZABURZENIA SŁUCHU

**BEMOWO**

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

**Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ**

Poradnia Laryngologiczna  
ul. Kartezjusza 2  
tel. 262 838 210 (211), 261 838 237  
[www.plwat.pl](http://www.plwat.pl)

**BIĄŁOLEKA**

**SPZOZ Warszawa Białoleka**  
Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16 (00)  
[www.zozbialoleka.waw.pl](http://www.zozbialoleka.waw.pl)

**BIELANY**

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

**Szpital Bielański**

**im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**  
Przychodnia Przyszpitalna Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Ceglowska 80  
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

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

**Przychodnia na Bielanych NZOZ**

Gabinet Lekarski Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. J. Kasprowicza 62  
tel. 22 865 80 40

**MOKOTÓW**

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

**Centralny Szpital Kliniczny MSW**

ul. Wołoska 137  
• Poradnia Otolaryngologiczna I  
tel. 22 508 15 52, 22 508 17 66  
• Poradnia Otolaryngologiczna Kliniki Otolaryngologii  
tel. 22 508 15 52, 22 508 17 66  
[www.cskmswia.pl](http://www.cskmswia.pl)

**Centrum Medyczne Medicenter**

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

**SZPZLO Warszawa Mokotów**

Poradnia Otolaryngologiczna  
• ul. Kielecka 27, tel. 22 646 54 36  
• ul. Jądźwiny 9, tel. 22 845 34 63  
• ul. A. Malczewskiego 47a, tel. 22 848 06 18  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

**Szpital Czerniakowski SPZOZ**

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

**ZNZOZ Rekol-Med**

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

**Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**

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

**NZOZ Sana**

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

**Pro Familia Sp. z o.o.**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Bartycka 22c  
tel. 22 651 06 38, 606 920 112  
[www.przychodniaprofamilia.pl](http://www.przychodniaprofamilia.pl)



**OCHOTA****Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**

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

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

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

**Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu Przychodnia Warszawa**

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

**SP Centralny Szpital Kliniczny**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 25 52, 22 599 10 52  
[www.spsk.amwaw.edu.pl](http://www.spsk.amwaw.edu.pl)

**SZPZLO Warszawa Ochota**

• Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci  
ul. Sanocka 6, tel. 22 822 4718  
• Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 822 32 21 (do 25)  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**PRAGA POŁUDNIE****Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci  
ul. Niekańska 4/24, tel. 22 50 98 570 (571)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

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

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

**Centrum Medyczne Saska Kępa**

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

**Wojskowy Instytut Medyczny**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 685  
[www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl)

**NZOZ Przychodnia Formedica**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Berezyńska 39, tel. 22 617 78 05, 22 616 05 71

**Przychodnia Vita Med**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. J. Meissnera 7, infolinia tel. 22 266 88 90  
[www.vita-med.pl](http://www.vita-med.pl)

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73  
[www.szpzlo.praga-pld.pl](http://www.szpzlo.praga-pld.pl)

**Sinus Medical Centrum Medyczne NZOZ**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. F. Znanieckiego 16c, tel. 22 671 99 99  
[www.sinusmedical.pl](http://www.sinusmedical.pl)

**PRAGA PÓŁNOC****Centrum Medyczne Polskiego Związku Głuchych**

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

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

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

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed**

Gabinet Otolaryngologiczny  
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37, 22 437 87 94  
[www.splvitamed.pl](http://www.splvitamed.pl)

**REMBERTÓW****Przychodnia Lekarska AON SPZOZ**

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

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

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

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

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

**NZOZ Centrum Medyczne MML**

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

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

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27  
[www.szpital-orlowskiego.pl](http://www.szpital-orlowskiego.pl)

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ**

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

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

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

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

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

**Zakład Opieki Zdrowotnej Starówka**

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

**NZOZ Centrum Słuchu i Mowy Medincus**

Poradnia Otolaryngologiczna  
Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 635 41 09  
[www.csim.pl](http://www.csim.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SP ZOZ**

Poradnia Otolaryngologiczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 99

**Zakład Opieki Zdrowotnej i Rehabilitacji Centrum Obsługi Osób źle słyszących**

Poradnia Otolaryngologiczna  
pl. Trzech Krzyży 4/6, tel. 22 625 37 94  
[www.medbiz.pl](http://www.medbiz.pl)

**TARGÓWEK****Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)

**SZPZLO Warszawa Targówek**

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

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

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

**Przychodnia Lekarska Stomatologiczna Amodent**

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

**SZPZLO Warszawa Ochota**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18  
tel. 22 662 60 36 (38) w. 33, 22 662 64  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**URSYNÓW****CM Corten Medic Tomasz Sikora**

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

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

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

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

al. Dzieci Polskich 20  
• Poradnia Laryngologiczna  
• Poradnia Foniatryczno-Audiologiczna  
Infolinia tel. 801 051 000, 22 815 10 00  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie**

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

**SZPZLO Warszawa Wawer**

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

**WOLA****Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis**

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

**Instytut Matki i Dziecka**

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 70 50 (51), 22 327 73 43  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

**NZO Ośrodek Pomocy Zdrowiu****Żanna Kiesner**

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

**Zakład Opieki Zdrowotnej Starówka**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55 (77)  
[www.starowkanzoz.pl](http://www.starowkanzoz.pl)

**NZO Szpital Jednodniowy Ibis**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Kacza 8, tel. 22 710 33 33  
[www.szpitalibis.pl](http://www.szpitalibis.pl)

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci  
ul. Szlenkierów 10, tel. 22 632 37 94, 22 632 24 50  
[www.szlenkierow.zozwola.pl](http://www.szlenkierow.zozwola.pl)
- Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03 w. 103  
[www.ciolka.zozwola.pl](http://www.ciolka.zozwola.pl)
- Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Leszno 17, tel. 22 632 12 16 (18) w. 19

**ŻOLIBORZ****Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

Poradnia Otolaryngologiczna  
ul. Z. Krasieńskiego 54/56, tel. 261 852 966 (873)  
[www.wiml.waw.pl](http://www.wiml.waw.pl)

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

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

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

**Wady postawy**

Początek nauki w szkole jest zwykle ciężkim sprawdzianem dla dziecięcego kręgosłupa. Nasz junior zmienia radykalnie tryb życia, a swobodną zabawę – na dłuższe przebywanie w pozycji siedzącej. Niebagatelny wpływ na przeciążenia skutkujące powstawaniem wad postawy u dzieci w wieku szkolnym ma dźwiganie ciężkich plecaków, tornistrów lub toreb z podręcznikami. Pięciokilogramowy tornister to dla dziecka ważącego około 20 kilogramów takie samo obciążenie, jak dla ważącej 60 kilogramów dorosłej osoby 15-kilogramowy bagaż. Na dodatek kościec dziecka dopiero się kształtuje, rośnie, a ze względu na większą ilość miękkich chrząstek jest bardziej podatny na odkształcenia. Zwróć uwagę na ciężar tornistra swojego dziecka. Jeśli uznasz, że malec dźwiga zbyt wielki ciężar, wspólnie z rodzicami pozostałych dzieci w klasie i wychowawcą opracujcie sposoby, by dzieci nosiły do szkoły mniej podręczników i zeszytów. Postawę dziecka ocenia w badaniu ortopedycznym lekarz, jednak rodzice powinni również to umieć. Podstawowe badanie polega na dokładnych oględzinach ciała juniora, które poddajemy tzw. testowi symetrii. Ustawiamy dziecko przodem, tyłem, bokiem i w skłonie i porównujemy, czy te same punkty po obu stronach ciała są położone symetrycznie. Jeśli wynik oględzin jest niepokojący, zgłoście się do specjalisty.

Uczniowie klas I na początku roku szkolnego są badani pod kątem wad postawy przez instruktora gimnastyki korekcyjnej. Pozwala to znaleźć dzieci z wadami postawy, zarówno tymi drobnymi, które poddane zabiegom można szybko i skutecznie skorygować, jak i znacznymi, których proces korekcji przebiega dłużej i wymaga systematycznej, żmudnej pracy dziecka, rodzica i nauczyciela. Na zajęcia gimnastyki korekcyjnej kwalifikuje lekarz pediatra lub ortopeda, wypisując stosowne skierowanie. Dziecko uczęszczające na zajęcia w klasie I ma możliwość kontynuowania procesu korekcji w klasie II. Warszawa realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”<sup>3</sup>.

<sup>3</sup>Uchwała nr VIII/144/2015 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 26 marca 2015 r. w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy” na lata 2015 – 2018

Badania wykonywane przez wykwalifikowany personel umożliwiają wczesne wykrycie i monitorowanie wad postawy u uczniów przed okresem intensywnego wzrostu. Celem programu jest wykrycie wad, szczególnie skolioz i wad stóp, a następnie korekta istniejących zaburzeń ciała i doprowadzenie, jeśli jest to możliwe, do stanu prawidłowego. Więcej na temat polityki zdrowotnej znajdziesz na stronie [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl) w zakładce: Dla mieszkańców / Zdrowie / Programy zdrowotne.

**OŚRODKI LECZENIA WAD POSTAWY****BEMOWO****SPZZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Wad Postawy dla Dzieci  
ul. W. Czumy 1  
tel. 22 664 58 93, 22 666 10 14  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**OCHOTA****SPZZLO Warszawa Ochota**

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

**PRAGA POŁUDNIE****NZOZ Reh-Medica**

Poradnia Wad Postawy  
ul. Młądzka 27a, tel. 22 613 76 81  
[www.reh-medica.pl](http://www.reh-medica.pl)

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

Poradnia Wad Postawy u Dzieci Młodzieży  
ul. Nieklańska 4/24, tel. 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE****Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

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

**WOLA****Mazowieckie Centrum Rehabilitacji****im. prof. M. Weiss Stocer Sp. z o.o.**

Poradnia Wad Postawy  
ul. Ożarowska 75a, tel. 22 506 54 75  
[www.stocer.pl](http://www.stocer.pl)

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

**Wady wymowy**

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

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

Konsultacja: mgr Hanna Klimiuk

**PORADNIE LOGOPEDYCZNE****BEMOWO****Poradnia Logopedyczna Logan**

ul. Wrocławska 7a  
tel. 22 665 04 48, 505 350 106  
[www.logopedia.com.pl](http://www.logopedia.com.pl)

**BIELANY****Szpital Bielański SPZOZ**

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



**MOKOTÓW**

**Centralny Szpital Kliniczny MSWiA**  
Poradnia Logopedyczna w Przychodni Zdrowia  
Psychicznego  
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 88  
[www.cskmswia.pl](http://www.cskmswia.pl)

**Centrum Medyczne Medicenter**

Poradnia Logopedyczna  
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)  
[www.medicenter.pl](http://www.medicenter.pl)

**Ośrodek Wczesnej Interwencji**

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

**SZPZLO Warszawa Mokotów**

- Poradnia Logopedyczna  
ul. Soczi 1, tel. 22 642 69 33 (do 40) w. 220
- Poradnia Logopedyczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Kielecka 27, tel. 22 849 78 11  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

**Szpital Czerniakowski SPZOZ**

Poradnia Logopedyczna  
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13 (14)  
[www.szpitalczerniakowski.waw.pl](http://www.szpitalczerniakowski.waw.pl)

**OCHOTA****Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu**

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

**SP Centralny Szpital Kliniczny**

Poradnia Logopedyczna  
ul. S. Banacha 1a  
tel. 22 599 12 26, 22 599 22 26  
[www.spcsk.pl](http://www.spcsk.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

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

**PRAGA PÓLNOC**

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

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

Gabinet Logopedyczny  
ul. B. Sawinkowa 5a  
tel. 22 619 34 81, 22 619 28 40  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE****Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska CePeLek**

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

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

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

**TARGÓWEK****Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie**

Poradnia Logopedyczna  
ul. L. Kondratowicza 8  
tel. 22 326 52 69 (26), 22 326 54 64  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)  
[www.szpital-brodnowski.waw.pl](http://www.szpital-brodnowski.waw.pl)

**Poradnia Logopedyczna Logan**

ul. Bartnicza 4, tel. 22 814 55 31  
[www.logopedia.com.pl](http://www.logopedia.com.pl)

**SZPZLO Warszawa Targówek**

Poradnia Logopedyczna  
ul. Balkonowa 4, 22 744 00 53, 22 675 80 68  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

**URSYNÓW**

**Logo-Med Poradnia-Gabinet Logopedyczno-Neurologopedyczny**  
Gabinet Logopedyczny  
ul. Symfonii 2, tel. 608 047 119, 795 190 769

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

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

**WAWER**

**Instytut Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka**  
Poradnia Logopedyczna  
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 10 00  
infolinia 800 051 000  
[www.czd.pl](http://www.czd.pl)

**WOLA**

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

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

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

**ŻOLIBORZ**

**Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego Żoliborza, Bielana i Łomianek**  
Poradnia Logopedyczna  
ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 38 13  
[www.spzlo.pl](http://www.spzlo.pl)

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

Z jakim problemem do dermatologa?

• **Atopowe zapalenie skóry (AZS)**

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

**PORADNIE ALERGOLOGICZNE****BEMOWO**

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Alergologiczna  
ul. Wroclawska 19  
tel. 22 638 29 43, 22 250 82 43, 22 638 23 33  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**OCHOTA**

**Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. S. Banacha 1a  
tel. 22 599 15 65, 22 599 10 00 (centrala)  
[www.spcsk.amwaw.edu.pl](http://www.spcsk.amwaw.edu.pl)

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**

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

**PRAGA POŁUDNIE**

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Saska 61  
tel. 22 617 67 33, 22 617 27 10  
[www.szplo.praga-pld.pl](http://www.szplo.praga-pld.pl)

**Szpital Dziecięcy**

**im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza**  
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. Nieklańska 4/24  
tel. 22 509 85 70 (71)  
[www.nieklanska.pl](http://www.nieklanska.pl)

**PRAGA PÓLNOC**

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

**REMBERTÓW**

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

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SPZOZ**  
Gabinet Alergologiczny dla Dzieci  
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

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

**TARGÓWEK**

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

**URSYNÓW**

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

**NZOZ Medical Center s.c.**

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci  
ul. S. Dembego 5  
tel. 22 406 41 41, 501 089 753  
[www.medicalcenter.waw.pl](http://www.medicalcenter.waw.pl)

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

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

**WAWER**

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

**WESOŁA**

**SZPZLO Warszawa Wesoła**  
Gabinet Lekarza Alergologa  
ul. J. Kilińskiego 50  
tel. 22 773 53 63, 22 773 74 50  
[www.szpzwesola.waw.pl](http://www.szpzwesola.waw.pl)

**WOLA**

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

**Instytut Matki i Dziecka**

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

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

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

**ŻOLIBORZ**

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

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

**• Łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS)**

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

**• Trądzik**

Wiek dojrzewania to czas, kiedy na twarzy dziecka, klatce piersiowej i plecach może pojawić się trądzik. Trądzik może stać się przyczyną głębokich kompleksów i na długi czas zachwiać samooceną dziecka, dlatego powinien być leczony. Jeśli u dziecka występują głównie zaskórniki i nieliczne, nie-

wielkie grudki lub krostki – leczenie miejscowe może przeprowadzić lekarz pediatra. Jeśli jednak po 2-3 miesiącach nie widać poprawy, należy udać się z dzieckiem do dermatologa. Terapię ogólnoustrojową powinien prowadzić dermatolog, w porozumieniu z pediatrą.

**• Choroby pasożytnicze skóry**

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

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

**PORADNIE DERMATOLOGICZNE****BEMOWO**

**Przychodnia Lekarska WAT**  
Poradnia Dermatologiczna  
ul. Kartezjusza 2  
tel. 261 838 211 (201)  
[www.plwat.pl](http://www.plwat.pl)

**BIAŁOLEKA**

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

**SPZOZ Warszawa Białoleka**

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

**BIELANY**

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

**Przychodnia na Bielanych NZOZ**

Gabinet Lekarski Poradnia Dermatologiczna  
ul. J. Kasprzycza 62  
tel. 22 865 80 40

**MOKOTÓW**

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

**Centrum Medyczne Medicenter**

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

**Magodent**

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

**NZOZ Sana**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Stefana Batorego 31a  
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13  
[www.sana.medserwis.pl](http://www.sana.medserwis.pl)

**NZOZ Medicor System Opieki Medycznej**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11  
[www.medicor.com.pl](http://www.medicor.com.pl)

**Pro Familia**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

**SZPZLO Warszawa Mokotów**

Poradnia Dermatologiczna  
• ul. Kielecka 27, tel. 22 646 54 36  
• ul. Jadźwingów 9, tel. 22 845 34 63  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

**ZNZOZ Rekol-Med**

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

**Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**

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

**OCHOTA****Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis**

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

**CM Medycyna Rodzinna**

ul. Żwirki i Wigury 39  
tel. 22 823 89 45, 22 332 28 88  
[www.luxmed.pl](http://www.luxmed.pl)

**SZPZLO Warszawa Ochota**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. S. Skarżyńskiego 1  
tel. 22 823 06 56, 22 823 22 07, 512 802 827  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

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

**PRAGA POŁUDNIE****Centrum Medyczne Saska Kępa**

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

**NZOZ Formedica**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Berezyńska 39  
tel. 22 617 78 05, 22 616 05 71  
[www.formedica.com.pl](http://www.formedica.com.pl)

**Przychodnia Specjalistyczna Nucleus**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

**Przychodnia Lekarska Vita Med**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. J. Meissnera 7  
tel. 22 671 31 10, infolinia 22 266 88 90  
[www.vita-med.pl](http://www.vita-med.pl)

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

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

**Wojskowy Instytut Medyczny**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Szaserów 128  
tel. 261 817 238 (666), 22 810 80 89  
[www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl)

**PRAGA PÓLNOC****SZPZLO Warszawa Praga Północ**

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

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed**

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

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

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

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

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

**Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Śliska 5  
tel. 22 321 12 11, 22 620 70 95 w. 110 i 111  
[www.attis.com.pl](http://www.attis.com.pl)

**Mariańska Sp. z o.o.**

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

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SZPOZ**

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

**Warszawski Szpital dla Dzieci SZPOZ**

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

**SZPOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

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

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**ZOZ Starówka**

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

**TARGÓWEK****Poradnia Dermatologiczna**

**Arkadiusz Chmieliński**  
ul. L. Kondratowicza 27b, tel. 22 749 10 00

**Mazowiecki Szpital Bródnowski**

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

**SZPZLO Warszawa Targówek**

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

**SZPZLO Warszawa-Targówek**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66

**URSUS****NZOZ Hipokrates**

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

**Lecznica Ursus**

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

**SZPZLO Warszawa Ochota**

Poradnia Dermatologiczna  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18  
tel. 22 662 60 36 (do 38), 512 802 855  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**URSYNÓW****CM Corten Medic Tomasz Sikora**

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

**Przychodnia KEN**

Poradnia Dermatologiczna (konsultacje)  
al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4  
tel. 22 643 59 11  
[www.przychodniaken.pl](http://www.przychodniaken.pl)

**SZPOZ Warszawa Ursynów**

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

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

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

**Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie**

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

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

**SZPZLO Warszawa Wawer**  
Poradnia Dermatologiczna  
ul. Patriotów 46/48, tel. 22 439 93 40  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

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

**WŁOCHY**  
**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Dermatologiczna  
ul. Cegielniana 8  
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71, 22 863 87 65  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**WILANÓW**  
**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Wilmed NZOZ**  
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a  
tel. 22 651 98 61, 692 40 540  
[www.wilmed.pl](http://www.wilmed.pl)

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

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

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**  
• Poradnia Dermatologiczna  
ul. Leszno 17, tel. 22 632 08 70 w. 40  
[www.leszno.zozwola.pl/](http://www.leszno.zozwola.pl/)  
• Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Szlenkierów 10, tel. 22 632 42 50  
[www.szlenkierow.zozwola.pl](http://www.szlenkierow.zozwola.pl)

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

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

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

### Ginekologia i endokrynologia dziecięca

#### • Kiedy zasięgnąć porady ginekologa lub endokrynologa dziecięcego?

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

Problemem dotyczącym głównie dziewczynek jest profilaktyka zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Niektóre typy tego wirusa mogą powodować m.in. raka szyjki macicy oraz inne nowotwory narządów płciowych, odbytu, głowy i szyi. Obecnie dostępne szczepionki pozwalają zapobiegać zakażeniom niektórymi typami wirusa. Szczepionki nie chronią przed wszystkimi typami HPV, które mogą być przyczyną raka szyjki macicy. U wszystkich zaszczepionych kobiet musi być nadal prowadzony skrining cytologiczny.

#### • Zmiany skórne okolic intymnych

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

#### • Zaburzenia dojrzewania

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

### PORADNIE GINEKOLOGICZNE DLA DZIEWCZĄT

**BIELANY**  
**Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**  
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt  
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, centr. 22 569 05 00  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

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

**ŚRÓDMIEŚCIE**  
**Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej**  
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt  
ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 00, 22 596 61 75  
[www.szpitalkarowa.pl](http://www.szpitalkarowa.pl)

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

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

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

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

### Wczesne zapobieganie nowotworom

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

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

ALARMUJĄCE OBJAWY CHOROBY NOWOTWOROWEJ U DZIECI	CO MOŻEMY ZROBIĆ, ŻEBY WCZEŚNIE WYKRYĆ NOWOTWÓR U DZIECKA
anemia, wybroczyny, łatwe męczenie się	<b>wykonaj morfologię krwi!</b>
narastające bóle głowy, nudności, poranne wymioty, zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu, utykanie, niedowład	<b>wykonaj tomografię komputerową mózgu!</b>
powiększenie węzłów chłonnych, duszność, chrypka, kaszel bez cech infekcji	<b>wykonaj RTG klatki piersiowej!</b>



powiększenie obwodu brzucha, wyczuwalny guz, krwiomoc, zaparcia	wykonaj USG jamy brzusznej i miednicy!
narastające bóle kości bez urazu, pojawienie się guzka/guza i jego powiększanie się	wykonaj RTG odpowiedniej okolicy!
zez, biały odbłask źrenicy oka	wykonaj badanie dna oka!
wylewy okularowe, wytrzeszcz gałek ocznych	zgłoś się do pediatry onkologa!

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

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

#### PORADNIE ONKOLOGICZNE I HEMATOLOGICZNE

##### BIELANY

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

Poradnia Hematologiczna dla Dzieci  
ul. Ceglowska 80  
tel. 22 569 04 70, 22 569 05 00, 22 569 01 96  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

##### ŚRÓDMIEŚCIE

###### Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

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

##### WAWER

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

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

##### WOLA

###### Instytut Matki i Dziecka

Poradnia Onkologiczna dla Dzieci  
ul. M. Kasprzaka 17a  
tel. 22 327 70 50 (51), 22 327 72 05  
[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

#### Kardiologia

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

#### PORADNIE KARDIOLOGICZNE

##### MOKOTÓW

###### SZPZLO Warszawa Mokotów

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

##### OCHOTA

###### Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Żwirki i Wigury 63a  
tel. 22 317 91 88 (89), 22 317 91 64 (65)  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

##### PRAGA POŁUDNIE

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

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

##### PRAGA PÓŁNOC

###### SZPZLO Warszawa Praga Północ

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

##### ŚRÓDMIEŚCIE

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

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

##### Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ

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

##### Medservice s.c.

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

##### TARGÓWEK

###### NZOZ Ezmed

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

##### Katarzyna Zielińska Clinical Med

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

##### URSYNÓW

###### CM Corten Medic Tomasz Sikora

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

##### WAWER

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

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

##### ŻOLIBORZ

###### SPZZLO Warszawa Żoliborz

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

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

#### Urazy

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

#### PORADNIE CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ

##### BEMOWO

###### Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ

Poradnia Chirurgii Urazowej (ortopedyczna)  
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 11 (10)  
[www.plwat.pl](http://www.plwat.pl)

##### ZOZ Warszawa Bemowo

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. W. Czumy 1  
tel. 22 664 58 93, 22 665 40 50  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

##### BIAŁOŁĘKA

###### SPZOZ Warszawa Białołęka

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

##### BIELANY

###### Centralna Wojskowa Przychodnia lekarska „CePeLek”

Gabinet Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245 (246)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)



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

Przyszpitalna Poradnia Chirurgii Dziecięcej  
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 01 81  
[www.bielanski.med.pl](http://www.bielanski.med.pl)

**MOKOTÓW**

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

**SZPZLO Warszawa-Mokotów**

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

**Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher**

Poradnia Ortopedyczna  
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91, 22 844 20 32  
[www.instytutreumatologii.pl](http://www.instytutreumatologii.pl)

**Szpital Czerniakowski SPZOZ**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. Stepińska 19/25, tel. 22 318 62 13 (do 15)  
[www.szpitalczerniakowski.waw.pl](http://www.szpitalczerniakowski.waw.pl)

**Medikar**

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

**NZO Carolina Medical Center**

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

**Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**

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

**OCHOTA**

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

**Fundacja Rozwoju Medycyny Sportowej**

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

**Mazowiecki Szpital Chirurgii Urazowej św. Anny**

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

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**

Poradnia Chirurgiczna dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Żwirki i Wigury 63a  
tel. 22 317 91 88 (89), 22 317 91 64  
[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

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

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

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

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

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

**Wojskowy Instytut Medyczny**

ul. Szaserów 128  
• Poradnia Preluksacyjna, tel. 885 707 457  
• Poradnia Traumatologii i Ortopedii  
tel. 261 816 305  
[www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl)

**Centrum Medyczne Saska Kępa**

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

**PRAGA PÓŁNOC**

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**  
Gabinet Ortopedyczny dla Dzieci  
ul. B. Sawinkowa 5a  
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81 w. 8  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

**Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego**

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

**Centrum Medyczne Polmed SA**

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

**ŚRÓDMIEŚCIE****Szpital Solec**

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

**Śródmiejska Przychodnia Specjalistyczna**

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

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

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

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ**

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

**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

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

**ZOZ Starówka**

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

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

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

**Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie.**

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

**URSYNÓW****Centrum Medyczne Polmed**

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna  
ul. Puławska 410a, tel. 22 646 18 96  
[www.polmed.pl](http://www.polmed.pl)

**CM LUX MED**

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

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna  
ul. Na Uboczu 5  
tel. 22 648 00 68, 22 649 65 05 (06) w. 107, 120  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

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

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

**Międzyleski Szpital Specjalistyczny**

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

**SZPZLO Warszawa Wawer**

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

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

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

**Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis**

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

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

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

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

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
ul. K. Szajnochy 8  
tel. 22 833 58 80, 787 476 641  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

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

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

## Odżywianie i zaburzenia odżywiania

Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole następuje pogorszenie sposobu żywienia się dzieci i młodzieży. Zjawisko to nasila się z wiekiem. Wynika to z planu zajęć w szkole, jak również częściowego usamodzielnienia się dzieci, które coraz częściej same decydują o wyborze żywności i sposobie żywienia, niewiele wiedząc o potrzebach organizmu i skutkach nieprawidłowego żywienia. Jednocześnie w szkołach czasami uczniowie nie mają możliwości zjedzenia drugiego śniadania na przerwie śniadaniowej, a w asortymencie sklepików szkolnych nie ma produktów śniadaniowych, takich jak: kanapki, mleczne napoje, serki itp. Nawet najbardziej obfite pierwsze śniadanie zjedzone w domu nie zaspokaja potrzeb młodego organizmu przez cały czas pobytu w szkole. Ten zapas energii wystarcza jedynie na 2,5-3 godziny.

Jeszcze gorzej przedstawia się sprawa, gdy dziecko nie je śniadania w domu lub zastępuje je tylko drobną przekąską. Uczucie głodu obniża zdolność koncentracji uwagi, aktywność ucznia, pogarsza jego nastrój i samopoczucie. Głód zwiększa również drażliwość dzieci i młodzieży, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami. Jest to związane między innymi z obniżeniem stężenia glukozy we krwi, szczególnie niezbędnej dla pracy mózgu. Ponadto, jak wynika z badań, uczniowie, którzy nie spożywali posiłków w szkole, częściej odczuwali osłabienie, rozdrażnienie, gorzej wywiązywali się ze swoich obowiązków aniżeli uczniowie regularnie spożywający posiłki w szkole. Dowodzi to, i jednocześnie wyjaśnia, jak ważnym i niezbędnym jest posiłek zjedzony w szkole. Wyrównuje on straty energii, uzupełnia zasób składników pokarmowych, regeneruje siły i przywraca aktywność intelektualną ucznia. Najkorzystniejsze dla dzieci jest zapewnienie im w czasie pobytu w szkole możliwości zjedzenia bez pośpiechu pełnowartościowego posiłku wspólnie w klasie lub stołówce. Uczniowie powinni mieć również możliwość zakupu produktów śniadaniowych np. kanapek, sałatek, owoców, warzyw, produktów mlecznych oraz napojów w szkolnej stołówce lub sklepiku.

### Jak to zrobić?

Choć wymaga to nieco pracy, własnoręcznie przygotowane śniadanie dla dziecka i zachęcanie go do zjedzenia tego posiłku w szkole, może być naszym wkładem nie tylko w jego zdrowie, ale również w jego sukcesy szkolne. Nie wszyscy pamiętamy o tym, że nauka to naprawdę ciężka praca.

Na początek powinniśmy zaopatrzyć się w spore pudełko z miękką uszczelką, zapobiegającą wyciekaniu np. sosu oraz jednorazowe łyżeczki i widelczyki, serwetki. Jeśli rano mamy mało czasu, II śniadanie przygotujemy wieczorem i włożymy je do lodówki. Poniżej kilka propozycji, co możemy przygotować. Dobrym rozwiązaniem są kanapki. Najlepiej jest przygotować je, wykorzystując pieczywo pełnoziarniste, razowe, bogate w błonnik pokarmowy, np. bułki z ziarnami, żytnie, owsiane, grahamki cienko posmarowane masłem z dodatkiem produktów białkowych – pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest dodatek warzyw w postaci, np. liści sałaty, krążków papryki, plasterków ogórka, pomidora, rzodkiewki, posiekanego szczypiorku. Bardzo dobrym składnikiem kanapek mogą być również różnego rodzaju pasty, np. z fasoli, ciecior, soczewicy, awokado, oliwek, jajek czy też ryb. Innymi atrakcyjnymi propozycjami na drugie śniadanie mogą być kasze, np. jaglana, kuskus z warzywami lub owocami; sałatki, np.: warzywna z dodatkiem sera, ryb, warzyw strączkowych lub jajka; owocowa z twarogiem lub jogurtem; kubek koktajlu owocowo-mlecznego z orzechami; musli i kubek jogurtu wymieszane tuż przed zjedzeniem, a do tego owoce sezonowe. Dzieci często lubią jeść pokrojone kawałki warzyw i owoców bez żadnych dodatków i takie wkładajmy im do pudełka. Do posiłku dzieci powinny wypijać napój np. mleczny (mleko, kefir, jogurt, maślanka), świeży sok owocowy, warzywny, wodę mineralną lub herbatę ziołową, owocową. Ważne, aby śniadanie było urozmaicone, kolorowe i atrakcyjne dla dziecka.

Przykładowe zestawy śniadaniowe:

- Chleb razowy z masłem, sałata, pieczone mięso, papryka, jabłko, sok porzeczkowy;
- Grahamka, masło pietruszkowe, pasta rybna, ogórek kiszony, jabłko, sok pomidorowy;
- Musli, jogurt naturalny, suszone owoce, orzechy, marchewka pokrojona w słupki, woda;
- Chleb z ziarnami, masło, sałatka (pomidor, sałata, ser mozzarella, pestki słonecznika, zioła, oliwa), sok pomarańczowy;
- Pasztecik z mąki razowej z farszem z soczewicy, banan, sok marchewkowy;

- Bułeczka drożdżowa domowej roboty, owoce sezonowe, garść orzechów, jogurt;
- Rolałki naleśnikowe z serem białym, rzodkiewki, owoce sezonowe, sok pomarańczowy;
- Chleb razowy z masłem, sałatka warzywna z jajkiem, sok jabłkowy;
- Grahamka, twaróg, pomidor, papryka, szczypior, mandarynki, woda;
- Chleb żytni, pasta z fasoli (fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka), papryka, jabłko, herbata;
- Kasza z warzywami, jogurt, woda.

Tak przygotowane śniadanie dziecko może przynieść z domu, ale powinno mieć też możliwość zakupu go w szkolnej stołówce lub sklepiku. Czasem dajemy dziecku kilka złotych na bułkę i sok/wodę. Niejednokrotnie dzieci, zachęcane przez sprzedawcę lub kolegów, przeznaczają pieniądze na zakup batoników, gumy do żucia czy innych, bezwartościowych z punktu widzenia potrzeb organizmu, słodyczy. Często jest to spowodowane brakiem kanapek, jogurtów czy owoców w asortymencie sklepiku, ale również małą wiedzą o żywieniu lub po prostu wpływem środowiska. Dostępność produktów śniadaniowych na terenie szkoły zależy od dyrekcji i nas – rodziców. Dobre przykłady pokazują, że jest to możliwe, a wiele szkół już wprowadziło swoje rozwiązania. Dyrektorzy warszawskich szkół wdrażają zalecenia dotyczące organizacji żywienia, w tym m.in. długości przerwy śniadaniowej i obiadowej, sposobu spożywania posiłków, asortymentu sklepiku, bufetu i automatu sprzedającego, dostępności bezpłatnej wody do picia. Od dnia 26 lipca 2016 r. obowiązuje Rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące żywności przeznaczonej do sprzedaży dzieciom w szkołach, a także wymagań, jakie ona powinna spełniać<sup>4</sup>. Szczegółowe zalecenia dotyczące organizacji żywienia w warszawskich przedszkolach i szkołach oraz lista produktów spożywczych polecanych do sklepiku i tych, które warto ograniczyć, jest dostępna na stronie: [www.wiemcojem.um.warszawa.pl](http://www.wiemcojem.um.warszawa.pl).

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

Ważne jest, aby dziecko jadło zgodnie ze swoimi potrzebami i możliwościami, ale również zaleceniami żywieniowymi. Ogólne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie są następujące<sup>5</sup>:

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij, co najmniej 3-4 szklanki mleka, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja, wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw, unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

<sup>4</sup>Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (D.U., 2016 r.).

<sup>5</sup>Źródło: [www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-zywienia](http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-zywienia)

## PORADNIE DIETETYCZNE

**Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywności**ul. Powińska 61/63, tel. 22 550 98 58, [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)**Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, Poradnia Dietetyczna**ul. Nowoursynowska 159c, tel. 22 593 70 20, 780 133 784, [www.poradnia\\_dietetyczna.sggw.pl](http://www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl)**Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**Poradnia Żywności, al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 72 79, [www.czd.pl](http://www.czd.pl)**Instytut Matki i Dziecka**Poradnia Gastroenterologiczna, ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 66, [www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)**Kampania „Wiem, co jem”**

Kampania jest organizowana przez Urząd m.st. Warszawy pod patronatem merytorycznym Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Celem kampanii jest organizacja prawidłowego żywienia dzieci w placówkach oświatowych oraz edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży. Urząd m.st. Warszawy wraz z ekspertami z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, wspiera organizatorów żywienia, w tym m.in. zostało przygotowane 90 propozycji całodniowych jadłospisów, w których uwzględniono jadłospisy również dla wegetarian. Każda szkoła jest wyposażona w źródło do udostępniania wody pitnej z kranu. Z zakresu edukacji prozdrowotnej uczniowie uczestniczą w warsztatach o prawidłowym odżywianiu oraz warsztatach gotowania a kolejne roczniki drugoklasistów otrzymują książeczkę „Wiem, co jem – zasady żywienia dla dzieci”. Więcej informacji na stronie [www.wiemcojem.um.warszawa.pl](http://www.wiemcojem.um.warszawa.pl).

**Zaburzenia odżywiania**

W okresie dzieciństwa i dojrzewania mogą się ujawnić rozmaite zaburzenia odżywiania. Często są mylnie diagnozowane lub w ogóle nie są rozpoznawane. Najczęstsze zaburzenia odżywiania to anoreksja, bulimia oraz napady objadania się. U dzieci często diagnozuje się zaburzenia takie jak pica (czyli spożywanie przedmiotów niejadalnych lub nieodżywczych), zespół przeżuwania (polega na powtarzanym cofaniu pokarmu z żołądka do jamy ustnej) oraz unikanie lub ograniczanie przyjmowania pokarmów.

**• Anoreksja i bulimia**

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

**• Terapia zaburzeń odżywiania**

Zaburzenia odżywiania mają różne podłoże i wymagają indywidualnego podejścia do każdego pacjenta, dlatego i sposoby leczenia są różne. Pierwszym krokiem jest wizyta u psychologa lub psychiatry. Zdiagnozuje on chorobę, oceni stopień jej zaawansowania i zagrożenia. W niektórych przypadkach stały kontakt z lekarzem i pomoc rodziny wystarczają, by dziecko wyzdrowiało. Tak zdarza się

jednak przede wszystkim we wczesnym stadium choroby, gdy organizm nie jest jeszcze wycieńczony, a chore dziecko chętnie współpracuje z terapeutą. Jeżeli lekarz trafia na opór i widzi, że w domowych warunkach bardzo trudno osobie chorej się przełamać i zmienić chorobowe nawyki jedzeniowe, kieruje ją do szpitala. Najlepiej, jeżeli jest to oddział nerwic z pododdziałem zaburzeń odżywiania. Czasami konieczne jest leczenie w zamkniętym oddziale psychiatrycznym.

**• Przyczyny somatyczne zaburzeń łaknienia**

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

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

## PLACÓWKI LECZENIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny**

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

**Instytut Psychiatrii i Neurologii**

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

**Zdrowe zęby**

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

Zabiegi profilaktyczne refundowane przez NFZ to:

– Lakowanie bruzd i szczelin zębów szóstych (jednokrotne). Zabieg wykonuje się bezpośrednio po wyrznięciu się zęba. Uszczelnianie bruzd jest możliwe, gdy bruzdy są wolne od próchnicy. Należy

pamiętać, że utrzymywanie się laku na zębach powinno się kontrolować. Lakowanie refundowane jest do 7. roku życia dziecka, a zatem powinno się skorzystać z tej opcji dość szybko.

– Lakierowanie, czyli pokrywanie zębów lakierem fluorowym uodparniającym na chorobę próchnicową, dotyczy zębów wyrżniętych, wyleczonych, zdrowych – czyli bez choroby próchnicowej. Bezpłatnie można lakierować zęby 4 razy w roku do 18. roku życia dziecka.

*Konsultacja: dr n. med. Anna Gordon*

Warszawa realizuje program polityki zdrowotnej pn. „Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”<sup>6</sup>. Programu jest realizowany na zasadzie jednorazowego badania stanu zdrowia jamy ustnej dziecka i przedstawieniu jego wyniku rodzicom/opiekunkom wraz z propozycjami dalszego postępowania profilaktyczno-leczniczego. Poza tym w szkole przeprowadza się 5 sesji nadzorowanego szczotkowania zębów. Celem programu jest obniżenie występowania próchnicy u dzieci.

#### GABINETY STOMATOLOGICZNE

##### **BEMOWO**

##### **Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ**

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

##### **SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

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

##### **BIAŁOLEKA**

##### **Vita-Dental Marcin Modzelewski**

Poradnia Stomatologii Dziecięcej  
ul. Skarbka z Gór 120/7, tel. 600 440 540

##### **BIELANY**

##### **NZOZ Przychodnia Medyczna Medic Dental**

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

##### **NZOZ Przychodnia Medyczna**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. L. Staffa 21, tel. 518 728 833, 22 639 80 36

##### **MOKOTÓW**

##### **CM Corten Medic Tomasz Sikora**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci

- ul. Etiudy Rewolucyjnej 48  
tel. 22 270 30 60 (61)
- ul. J. Kaczmarskiego 58  
tel. 22 270 30 10 (11)

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

##### **Stomatologia Rodzinna**

Poradnia Stomatologii Dziecięcej  
ul. W. A. Mozarta 1, tel. 22 400 39 95  
[www.stomatologia-rodzinna.pl](http://www.stomatologia-rodzinna.pl)

##### **NZOZ Coverdent**

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

##### **OCHOTA**

##### **SZPZLO Warszawa Ochota**

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

##### **Warszawskie Centrum Zdrowia**

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

##### **PRAGA POŁUDNIE**

##### **Elle-Med Centrum Medyczne**

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

##### **Imari Przychodnia Stomatologiczna**

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

##### **NZOZ Medicus s.c.**

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

##### **Lecznica Stomatologiczna Goćław**

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

##### **PRAGA PÓŁNOC**

##### **CM Corten Medic Praga Tomasz Sikora**

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

##### **SZPZLO Warszawa Praga Północ**

Gabinet Stomatologiczny  
ul. B. Sawinkowa 5a  
tel. 22 619 34 81, 22 619 78 76  
[www.szpzlo.pl](http://www.szpzlo.pl)

##### **ŚRÓDMIEŚCIE**

##### **Elle-Med Centrum Medyczne**

Poradnia Stomatologii Dziecięcej  
ul. Poznańska 17, 22 628 35 88  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

##### **Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska**

##### **„CePeLek” SP ZOZ**

Gabinet Stomatologiczny dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Koszykowa 78  
tel. 22 429 12 41  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

##### **Centrum Medyczne Falck Medycyna**

ul. Sapieżyńska 10  
tel. 22 535 91 90 (91), 510 202 102  
[www.falck.pl](http://www.falck.pl)

##### **Mazowieckie Centrum Stomatologii**

Poradnia Stomatologii Dziecięcej  
ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 556 93 00  
[www.mcs-przychodnia.pl](http://www.mcs-przychodnia.pl)

##### **NZOZ Centrum Medyczne WUM**

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

##### **Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

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

##### **SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

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

##### **TARGÓWEK**

##### **SZPZLO Warszawa Targówek**

Poradnia Stomatologiczna  
ul. Tykocińska 34, tel. 22 518 26 75 (66)  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

##### **URSUS**

##### **Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna „AMODENT”**

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

##### **Centrum Medyczne Kardiomed**

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

##### **NZOZ Centrum Stomatologiczne**

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

##### **URSYNÓW**

##### **CM Corten Medic Tomasz Sikora**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci

- Pasaż Ursynowski 9  
tel. 22 270 3020 (21)
- ul. Makolągwy 21/U-4  
tel. 22 270 20 40 (41)

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

##### **ELLE-MED Centrum Medyczne**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 590 57 80

##### **Lecznica Ursynów Stokłosy**

Poradnia Stomatologiczna  
ul. Symfonii 2, tel. 22 643 79 19  
[www.ursynow-specjalisci.pl](http://www.ursynow-specjalisci.pl)

##### **Przychodnia Stomatologiczno-Lekarska**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Belgradzka 4/U10, tel. 22 643 84 69

##### **NZOZ Stomatologia Rodzinna**

Poradnia Stomatologiczna  
ul. S. Herbsta 1, tel. 22 424 31 75  
[www.stomatologia-rodzinna.pl](http://www.stomatologia-rodzinna.pl)

<sup>6</sup>Uchwała nr VIII/143/2015 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 26 marca 2015 r. w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy” na lata 2015 – 2018



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

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

**SZPZLO Warszawa Wawer**

Poradnia Stomatologiczna „Falenica”  
ul. Patriotów 46/48  
tel. 22 439 93 46  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

**SZPZLO Warszawa Wawer**

Poradnia Stomatologiczna „Zerzeń”  
Trakt Lubelski 167, tel. 22 590 09 79  
[www.zoz-wawer.waw.pl](http://www.zoz-wawer.waw.pl)

**WŁOCHY****ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Stomatologiczna  
ul. 1 sierpnia 36a  
tel. 22 846 14 36  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**Mariola Sztogryn**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Kleszczowa 18, tel. 22 631 22 86  
[www.aesthetica.waw.pl](http://www.aesthetica.waw.pl)

**WOLA****SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Żytnia 39, tel. 22 632 25 16  
[www.zozwola.pl](http://www.zozwola.pl)

**NZOZ Specjalistyczna Poradnia****Stomatologiczna**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
al. Solidarności 155/22, tel. 22 845 46 76

**Demed Tomasz Czechowski**

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

**Stomatologia Miły Uśmiech**

al. Jana Pawła II 65, tel. 22 636 90 37  
[www.milyusmiech.pl](http://www.milyusmiech.pl)

**NZOZ Citimedical**

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci  
ul. Młynarska 26/28, tel. 22 862 47 70, 510 511 999  
[www.citident.pl](http://www.citident.pl)

**Stomatologia Koło-Dent**

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

**ŻOLIBORZ****Elle-Med Centrum Medyczne**

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

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Stomatologiczna  
• ul. W. Kochońskiego 4, tel. 22 839 13 48  
• ul. A. Felińskiego 8, tel. 798 118 283  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

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

**• Wady zgryzu**

Wady zgryzu to zaburzenia dotyczące wzajemnego stosunku łuków zębowych: szczęki i żuchwy. Po wyrośnięciu wszystkich zębów mlecznych łuki zębowe powinny mieć kształt zbliżony do półkola, przy czym zarys łuku górnego powinien być nieco większy od dolnego; siekacze powinny być ustawione pionowo, a między zębami muszą być zachowane punkty styczne. Prawidłowe ukształtowanie zgryzu powinno być ocenione przez lekarza ortodontę. Nieprawidłowy zgryz wymaga korekcji! W ramach gwarantowanych świadczeń stomatologicznych dzieci mają zapewnione leczenie ortodontyczne wad zgryzu z zastosowaniem aparatu do zdejmowania jedno- lub dwuszczękowego do ukończenia 12. roku życia. Kontrolę wyników po zakończeniu leczenia, w tzw. okresie retencji, do ukończenia 13. roku życia, ale dotyczy to wyłącznie dzieci leczonych w ramach świadczeń gwarantowanych.

Zaopatrzeniem dziecka w aparat zajmuje się lekarz ortodonta. Do 12. roku życia aparaty są całkowicie refundowane przez NFZ. Raz w roku zapewniona jest także naprawa aparatu. W przypadku zakupu aparatu w gabinecie prywatnym, nie przysługują dziecku bezpłatne wizyty kontrolne, mimo że nie ukończyło jeszcze 13. roku życia. Powyżej 13. roku życia dziecka aparaty ortodontyczne muszą być już całkowicie finansowane przez rodzica lub opiekuna. Nie przysługuje wymiana i naprawa aparatu ortodontycznego uszkodzonego z powodu nieprawidłowego użytkowania.

**GABINETY I PORADNIE ORTODONTYCZNE****BEMOWO****Niebo-Dent s.c.**

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. Górczewska 222 lok.212, tel. 668 137 568

**NZOZ Lek-Med**

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

**Przychodnia Lekarska Wojskowej****Akademii Technicznej SPZOZ**

Poradnia Ortodontcji  
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 61  
[www.plwat.pl](http://www.plwat.pl)

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

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

**BIAŁOŁĘKA****Klinika Ortodontyczna**

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. Odkryta 1a  
tel. 22 300 46 70, 604 053 257

**BIELANY****NZOZ Proteticus**

ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 835 02 17

**NZOZ PRZYCHODNIA MEDYCZNA**

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. J. Kochanowskiego 45/1  
tel. 22 639 80 36

**MOKOTÓW****CM Corten Medic Tomasz Sikora**

Poradnie Ortodontyczne  
• ul. J. Kaczmarskiego 58, tel. 22 270 30 10 (11)  
• ul. Etiudy Rewolucyjnej 48, tel. 22 270 30 60 (61)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**NZOZ Przychodnia Stomatologiczna Coverdent**

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

**Wychowański Stomatologia**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. Rakowiecka 9/33, tel. 22 848 93 88  
[www.wychowanski.pl](http://www.wychowanski.pl)

**Katarzyna Gurdziel-Matysiakiewicz Praktyka Stomatologiczna**

Klinika Stomatologii i Ortodontcji dla Dzieci i Dorosłych  
ul. Wynałazek 2a/U5, tel. 739 030 111  
[www.szuruburumed.pl](http://www.szuruburumed.pl)

**Stomatologia Rodzinna**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. W. A. Mozarta 1, tel. 22 400 39 95  
[www.stomatologia-rodzinna.pl](http://www.stomatologia-rodzinna.pl)

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

Zakład Ortodontcji  
ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 10 27  
[www.dzieciatkajezus.pl](http://www.dzieciatkajezus.pl)

**Warszawskie Centrum Zdrowia**

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

**NZOZ Centrum Stomatologiczno-Ortodontyczne**

ul. Drawska 29a/92, tel. 22 823 64 97

**PRAGA POŁUDNIE****Elle-Med Centrum Medyczne**

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

**Imari Przychodnia Stomatologiczna**

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

**Klinika Ortodontyczna**

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci  
ul. Ostrobramska 91  
tel. 22 300 46 70, 604 053 257

**NZOZ Lecznica Stomatologiczna Goćław**

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

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. Korytnicka 42/44, tel. 22 810 70 35  
[www.szpzlo.praga-pld.pl](http://www.szpzlo.praga-pld.pl)



**PRAGA PÓLNOĆ**

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

**ŚRÓDMIEŚCIE**

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

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

Gabinety Ortodontyczne  
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 41 (94)  
[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

**Centrum Medycyny Rodzinnej**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. Poznańska 17, 22 628 35 88, 22 628 65 34  
[www.ellemed.pl](http://www.ellemed.pl)

**CM Corten Medic Tomasz Sikora**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. Krakowskie Przedmieście 24  
tel. 22 270 30 50 (52)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**NZOZ Centrum Medyczne WUM**

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

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. gen. W. Andersa 16, tel. 22 526 44 88  
[www.spl.pl](http://www.spl.pl)

**Ortodent NZOZ Centrum Ortodontyczno-Stomatologiczne**

ul. T. Boya-Żeleńskiego 6  
tel. 22 825 16 66

**Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ**

Poradnia Ortodontyczna  
al. Wyzwolenia 6, tel. 22 830 54 96  
[www.wsdz.pl](http://www.wsdz.pl)

**URSYNÓW**

**CM Corten Medic Tomasz Sikora**  
Poradnie Ortodontyczne  
• Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 20/21  
• ul. Makolągwy 21/U-4, tel. 22 270 30 40 (42)  
[www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl)

**NZOZ Centrum Stomatologiczne Kal-Dent**

Gabinet Stomatologiczny  
ul. rtm. W. Pileckiego 132, tel. 22 894 58 68  
[www.kaldent.pl](http://www.kaldent.pl)

**Stomatologia Rodzinna**

Poradnie Ortodontyczne  
• ul. S. Herbsta 1, tel. 22 424 31 75  
• al. Komisji Edukacji Narodowej 51/U 19  
tel. 22 241 40 40

**Przychodnia Stomatologiczno-Lekarska**

Poradnia Ortodontyczna  
ul. Belgradzka 4/U10, tel. 22 643 84 69

**WAWER**

**Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna**  
Gabinet Ortodontyczny Ewa Twardowska  
ul. Patriotów 226, tel. 22 615 54 70

**WILANÓW**

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

**WŁOCHY**

**Stomatologia Aesthetica**  
ul. Kleszczowa 18, tel. 22 632 22 86, 886 927 200  
[www.aesthetica.waw.pl](http://www.aesthetica.waw.pl)

**WOLA**

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

**NZOZ Citimedical**

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

**NZOZ Medicus s.c.**

Gabinet Stomatologiczny  
ul. Chmielna 100, tel. 22 652 38 02, 22 624 71 80  
[www.medicus-warszawa.com.pl](http://www.medicus-warszawa.com.pl)

**NZOZ Poradnia Stomatologiczna**

Specjalistyczna Poradnia Ortodontyczna  
al. Solidarności 155/22, tel. 22 845 46 76

**NZOZ Dens II Prywatna Przychodnia**

**Dentystyczno-Lekarska**  
Poradnia Ortodontyczna  
ul. Karolkowa 50/2, tel. 22 632 99 11

**NZOZ Orthovision Przychodnia Stomatologiczna**

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

**NZOZ Specjalistyczna Poradnia Lekarska**

**Wola Dental Park**  
Gabinet Ortodontyczny  
ul. Mroczańska 5a  
tel. 22 771 48 48

**ŻOLIBORZ**

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

Źródło: [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)**Zdrowie psychiczne**

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

**ADHD**

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

**• Jak pomóc dziecku z ADHD?**

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

**Depresja**

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

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

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

**Pamiętaj: nie wolno bagatelizować problemu! Nieleczona depresja może prowadzić do tragedii!**

**Świadczenia w zakresie zdrowia psychicznego**

Do lekarza psychiatry, w ramach świadczeń refundowanych przez NFZ, nie musisz mieć skierowania

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

#### PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

##### MOKOTÓW

**SWZPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**  
Przychodnia Zdrowia Psychicznego  
dla Dzieci i Młodzieży

- ul. Puławska 87/89, tel. 22 845 26 54
- ul. Jana III Sobieskiego 93  
tel. 22 468 24 00

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

##### Ośrodek Wczesnej Interwencji

Poradnia Zdrowia Psychicznego  
dla Dzieci i Młodzieży

ul. Pilicka 21, tel. 22 844 06 37

[www.owi.itp.net.pl](http://www.owi.itp.net.pl)

##### Instytut Psychiatrii i Neurologii

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Młodzieży  
ul. Jana III Sobieskiego 9

tel. 22 458 26 11

[www.ipin.edu.pl](http://www.ipin.edu.pl)

##### OCHOTA

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital  
Kliniczny**

Poradnia Zdrowia Psychicznego  
dla Dzieci i Młodzieży

ul. Żwirki i Wigury 63a

tel. 22 317 91 88 (89)

[www.spdsk.edu.pl](http://www.spdsk.edu.pl)

##### PRAGA POŁUDNIE

**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

Poradnia Zdrowia Psychicznego  
dla Dzieci i Młodzieży

ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 44 36

[www.szpzlo.praga-pld.pl](http://www.szpzlo.praga-pld.pl)

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

Poradnia Zdrowia Psychicznego

ul. Niekańska 4/24, tel. 22 509 83 90

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

##### PRAGA PÓŁNOC

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

Gabinet PZP dla Dzieci

ul. Jagiellońska 34

tel. 22 619 47 27, 22 619 42 31

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

##### Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dzieci  
i Młodzieży

ul. Wileńska 18

tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94

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

##### ŚRÓDMIEŚCIE

**Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii .**

• Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
i Młodzieży

ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 39

• Oddział Dzienny Psychiatryczny dla Dzieci  
i Młodzieży

ul. Koszykowa 79a, tel. 22 468 25 19,

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

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

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
i Młodzieży

ul. Koszykowa 78

tel. 22 429 11 16

[www.cepelek.mil.pl](http://www.cepelek.mil.pl)

##### URSYNÓW

**SPZOZ Warszawa Ursynów**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci

ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18

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

##### WAWER

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

Poradnia Psychiatryczna dla Dzieci  
i Młodzieży

al. Dzieci Polskich 20

tel. 22 815 71 61

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

##### WOLA

**Instytut Matki i Dziecka**

Poradnia Zdrowia Psychicznego

dla Dzieci i Młodzieży

ul. M. Kasprzaka 17a

tel. 22 327 73 33 (22, 81)

[www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl)

##### SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci

ul. Szlenkierów 10

tel. 22 632 42 50, 22 632 37 94

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

##### ŻOLIBÓRZ

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  
i Młodzieży

ul. W. Kochońskiego 4, tel. 22 839 38 13

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

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

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

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

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

##### Gdy rodzic pije

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

##### Syndrom DDA

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

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

#### PLACÓWKI TERAPII UZALEŻNIEŃ

##### BEMOWO

**Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnień od Alkohol

ul. Kartezjusza 2

tel. 261 838 271, 882 096 724

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

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkohol

ul. gen. W. Czumy 1

tel. 22 664 58 95

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

##### BIAŁOLEKA

**Stowarzyszenie Monar Izba Chorych**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkohol

ul. Marywilska 44

tel. 22 676 99 97

[www.cpb.waw.pl](http://www.cpb.waw.pl)

##### BIELANY

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol  
i Współuzależnienia

ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 663 54 39

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

**MOKOTÓW**

**SZPZLO Warszawa Mokotów**  
Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii  
„Poza Iluzją”  
ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 844 94 61  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

**SZPZLO Warszawa Mokotów**  
Poradnia Terapii Uzależnień  
i Współzależnień od Alkoholu  
ul. Belgijska 4, tel. 22 845 46 49  
[www.zozmokotow.pl](http://www.zozmokotow.pl)

**Centrum Medyczne Medicenter**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)  
[www.medicenter.pl](http://www.medicenter.pl)

**Instytut Psychiatrii i Neurologii**  
Oddział Dzienny Terapii Uzależnień  
ul. Jana III Sobieskiego 9  
tel. 22 458 28 30, 22 458 26 85  
[www.ipin.edu.pl](http://www.ipin.edu.pl)

**OCHOTA**

**Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna dla Osób Uzależnionych i Współzależnionych**  
ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 844 44 30

**PRAGA POŁUDNIE**

**Centrum Odwykowe SPZOZ**  
• Dzienny Oddział Odwykowy  
ul. Zgierska 18a, tel. 22 813 27 65  
• Poradnia Rodzinna  
ul. Zakopiańska 33, tel. 22 617 03 10  
[www.centrumodwykowe.waw.pl](http://www.centrumodwykowe.waw.pl)

**NZOZ Mały Rycerz Poradnia Uzależnień**  
ul. Brzeska 13, tel. 22 670 02 26, 22 741 29 95

**PRAGA PÓLNOC**

**Centrum Odwykowe SPZOZ**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 60 65  
[www.centrumodwykowe.waw.pl](http://www.centrumodwykowe.waw.pl)

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

**Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny Karan**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Centrum Odwykowe SPZOZ**  
Poradnia Petra  
Al. Jerozolimskie 47/3  
tel. 22 629 25 85  
[www.centrumodwykowe.waw.pl](http://www.centrumodwykowe.waw.pl)

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**  
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
i Współzależnienia  
ul. Mariańska 1  
tel. 22 620 83 02, 22 628 37 46  
[www.marianska.zozwola.pl](http://www.marianska.zozwola.pl)

**Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznych Opieki Zdrowotnej**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
od Substancji Psychoaktywnych  
ul. Nowowiejska 27  
tel. 22 116 53 11, 22 825 20 31 (do 36)  
[www.szpitalnowowiejski.pl](http://www.szpitalnowowiejski.pl)

**Stowarzyszenie Eleuteria NZOZ Centrum Zdrowia**  
ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 39 (47)  
[www.eleuteria.org.pl](http://www.eleuteria.org.pl)

**Krótkoterminowy Ośrodek Leczenia Terapii i Rehabilitacji Uzależnień**  
ul. gen. W. Andersa 12  
tel. 22 425 58 06, 669 778 977  
[www.monar.org](http://www.monar.org)

**Stowarzyszenie Monar – Poradnia Profilaktyki Leczenia i Terapii Uzależnień**  
ul. Hoża 57, tel. 22 621 13 59  
[www.poradnia-monar.pl](http://www.poradnia-monar.pl)

**TARGÓWEK**

**Centrum Odwykowe SPZOZ**  
Oddział Dzienny Terapii Uzależnień od Alkoholu  
ul. Władysława Łokietka 11  
tel. 22 679 21 45  
[www.centrumodwykowe.waw.pl](http://www.centrumodwykowe.waw.pl)

**Mazowiecki Szpital Bródnowski**  
Oddział Dzienny Terapii Uzależnień od Alkoholu  
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 59 40  
[www.brodnowski.pl](http://www.brodnowski.pl)

**SZPZLO Warszawa Targówek**  
Poradnia Leczenia Uzależnień  
ul. Rembielińska 8, tel. 22 674 55 21  
[www.zoztargowek.waw.pl](http://www.zoztargowek.waw.pl)

**URSUS**

**SZPZLO Warszawa Ochota**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18, tel. 22 353 24 16  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

**NZOZ Victi**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
pl. Czerwca 1976 r. 3, tel. 22 478 33 00

**URYSNÓW**

**SPZOZ Warszawa Ursynów**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. Zamiany 13, tel. 22 648 66 57  
[www.zozursynow.pl](http://www.zozursynow.pl)

**Grupa Medyczna Vertimed**  
Poradnia Leczenia Uzależnień  
ul. K. Bronikowskiego 55  
tel. 22 405 63 75, 603 804 702  
[www.vertimed.pl](http://www.vertimed.pl)

**WAWER**

**SZPZLO Warszawa Wawer**  
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
i Współzależnienia  
ul. Begonii 10, tel. 22 590 09 70

**WŁOCHY**

**ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**  
Poradnia Leczenia Uzależnienia  
ul. Cegielniana 8, tel. 22 297 03 50  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**WOLA**

**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu**  
Poradnia Uzależnień  
ul. J. Bellottiego 1  
tel. 22 838 86 30, 794 692 762

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. Leszno 17, tel. 22 620 35 24

**SWZPZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**  
Poradnia Terapii Uzależnienia  
i Współzależnienia od Alkoholu  
ul. Kolska 2/4  
tel. 22 838 91 36, 22 838 93 60

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ**  
Poradnia Leczenia Uzależnienia  
i Współzależnień  
ul. M. Kasprzaka 17  
tel. 22 389 48 48 09, 572 480 500  
[www.wolski.med.pl](http://www.wolski.med.pl)

**Narkotyki**

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

**• Co powinno zaniepokoić?**

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

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

## Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym

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

### PLACÓWKI DZIAŁAJĄCE NA RZECZ DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ICH RODZIN

#### Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, tel. 22 599 71 20, [sekretaria@wcpr.pl](mailto:sekretaria@wcpr.pl), [www.wcpr.pl](http://www.wcpr.pl)

Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych

- Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
- Dział Integracji Społecznej Niepełnosprawnych

ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 509 71 47

#### Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

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

## Apteki całodobowe

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

### APTEKI CAŁODOBOWE

#### BIAŁOŁĘKA

##### APTEKA

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

##### APTEKA NON-STOP

ul. Magiczna 4  
tel. 22 110 00 84

#### BIELANY

##### APTEKA JUVENTA

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

#### MOKOTÓW

##### APTEKA DBAM O ZDROWIE

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

##### APTEKA MAXFARM

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

##### APTEKA PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39  
tel. 22 849 37 57

##### APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363  
tel. 22 852 33 31

#### OCHOTA

##### APTEKA

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

##### APTEKA NA BANACHA

ul. S. Banacha 1a  
tel. 22 599 10 33

##### APTEKA PANACEUM

ul. Grójecka 76  
tel. 22 822 28 91

#### PRAGA POŁUDNIE

##### APTEKA

ul. Szaserów 38  
tel. 500 665 520

##### APTEKA FARMACJA 24

ul. Grochowska 256  
tel. 22 870 32 49

##### APTEKA NAMEX

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

#### PRAGA PÓŁNOC

##### APTEKA

##### PRZY NAMYSŁOWSKIEJ

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

#### ŚRÓDMIEŚCIE

##### APTEKA DBAM O ZDROWIE

Al. Jerozolimskie 54  
tel. 510 203 700

##### APTEKA FRANCISZKAŃSKA

ul. Franciszkańska 14, lok. 102  
tel. 22 635 35 25

##### APTEKA PRZY PLACU ZBAWICIELA

ul. Mokotowska 12  
tel. 22 622 36 36

#### MEDIQ POD DWÓJKĄ

ul. Marszałkowska 2  
tel. 22 625 62 56

#### URSYNÓW

##### ZIKO APTEKA

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

#### WAWER

##### MEDIQ

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

#### WOLA

##### APTEKA

ul. Leszno 38  
tel. 22 632 35 22

##### APTEKA BEATA

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

##### APTEKA BEATA

al. Solidarności 149  
tel. 22 620 08 18

##### APTEKA

##### DBAM O ZDROWIE

ul. Górczewska 97  
tel. 22 836 32 60

Źródło: Załącznik Nr 2 do uchwały Nr XLVII/1146/2017 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 6 kwietnia 2017 r.

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



## Rozdział II

### Edukacja

Czas do szkoły!

Gotowość szkolna

Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?

Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych

W szkole

Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Edukacja uzdolnionego

Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie

Rola kuratorium

Baza szkół publicznych wraz ze szkołami z oddziałami integracyjnymi

Baza publicznych szkół specjalnych

Baza szkół muzycznych, szkoła baletowa

Baza szkół sportowych lub z oddziałami sportowymi

Baza niepublicznych szkół podstawowych posiadających

uprawnienia szkół publicznych



## Czas do szkoły!

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

## Gotowość szkolna

Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole powinno osiągnąć rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i poznawczy. Między innymi powinno umieć zgłaszać potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonywać czynności higieniczne, ubierać i rozbierać się samodzielnie, spożywać posiłki z użyciem sztućców, wykonywać takie czynności jak sprzątanie pakowanie czy podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy, szanować emocje swoje i innych osób, rozstawać się z rodzicami bez lęku, używać zwrotów grzecznościowych, posługiwać się swoim imieniem, nazwiskiem, adresem, odróżniać elementy świata fikcji od realnej rzeczywistości, rozpoznawać litery, podejmować samodzielną aktywność poznawczą, reagować na proste polecenia w języku mniejszości czy proste polecenia w języku regionalnym, a także powinno mieć wiele innych umiejętności, jakie określone są w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.<sup>7</sup>

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

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

### Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Dzieciom, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, będzie można odroczyć obowiązek szkolny, jednak nie dłużej niż do końca roku szkolnego, w którym dziecko kończy 9 lat. Decyzje o odroczeniu podejmuje dyrektor szkoły podstawowej obwodowej tego dziecka. Dziecko, któremu odroczone rozpoczęcie obowiązku szkolnego, kontynuuje przygotowanie przedszkolne.

Kuratorium Oświaty w Warszawie uruchomiło specjalny adres e-mail:

[reformaedukacji@kuratorium.waw.pl](mailto:reformaedukacji@kuratorium.waw.pl) oraz infolinię: 22 551 24 22,

na które wszyscy zainteresowani mogą kierować pytania związane z reformą edukacji.

<sup>7</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356).

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

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

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

### Co się przyszyje w szkole?

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

1. Strój galowy: dziewczynki – granatowa spódnica i biała koszulowa bluzka; chłopcy – biała koszula, granatowe spodnie.
2. Strój codzienny, mundurek, jeśli szkoła wymaga.
3. Obuwie na zmianę – sportowe, na jasnej, antypoślizgowej podeszwie, odpowiednie także na zajęcia wychowania fizycznego oraz podpisany worek z materiału.
4. Strój gimnastyczny: krótkie spodenki, biała bawełniana koszulka.
5. Podstawowe wyposażenie piórnika: dwa ołówki, temperówka, gumka, nożyczki, długopis, klej, linijka, patyczki.
6. Dwa zeszyty w trzy linie z zaznaczoną kolorową liniaturą, dwa w kratkę 16-kartkowe i zeszyt w kratkę (jako zeszyt do korespondencji).
7. Zeszyt papierów kolorowych.
8. Kredki ołówkowe i świecowe.
9. Farby plakatowe, kubek na wodę, dwa pędzle: gruby i cienki.
10. Blok A4 i A3, blok A3 z kolorowymi kartonami, blok techniczny A4.
11. Opakowanie plasteliny nietoksycznej, plastikowa podkładka.
12. Pojemnik na drugie śniadanie z serwetką.
13. Na basen – kostium kąpielowy, gumowy czep (podpisany imieniem dziecka), ręcznik kąpielowy, klapki, szczoteczka do włosów, okulary do pływania.
14. Szczoteczka do zębów (najlepiej w etui) i kubek.

Zwróć uwagę, czy tornister twojego dziecka nie jest zbyt ciężki. Ból pleców, skrzywienie kręgosłupa, zmniejszenie pojemności płuc to skutki, jakie niesie za sobą zbytne obciążenie kręgosłupa i nieprawidłowe noszenie plecaka. Wytyczne Instytutu Matki i Dziecka:

- Wybrać lekki tornister z szerokimi, wyściełanymi szelkami na ramiona. Szelki powinny być regulowane i ustawione tak, by były równej długości, i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister.
- Tornister powinien być noszony na obu ramionach – zawieszenie plecaka na jedno ramię może doprowadzić do asymetrii mięśniowej.
- Przy pakowaniu należy wykorzystać wszystkie przegrody i kieszenie, a ciężar rozłożyć symetrycznie do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty włożyć najbliżej pleców i środka. Plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 do 15% masy ciała ucznia.

## Rekrutacja do warszawskich szkół podstawowych

Od września 2017 r. dotychczasowa sześciolletnia szkoła podstawowa stała się ośmioletnią szkołą podstawową i tym samym rozpoczął się proces wygaszania gimnazjów. Nie będzie już rekrutacji do klasy I gimnazjum. Wygaszanie gimnazjów może być dokonane poprzez:

- przekształcenie dotychczasowego gimnazjum w ośmioletnią szkołą podstawową,
- włączenie gimnazjum do ośmioletniej szkoły podstawowej,
- przekształcenie gimnazjum w liceum ogólnokształcące albo technikum,
- włączenie gimnazjum do liceum ogólnokształcącego albo technikum,
- przekształcenie dotychczasowego gimnazjum w branżową szkołę I stopnia lub włączenie gimnazjum do branżowej szkoły I stopnia,
- stopniowe wygaszenie gimnazjum (w roku szkolnym 2017/2018 będą klasy II i III, w roku szkolnym 2018/2019 tylko klasy III).

Twoje dziecko będzie się uczyło w I klasie 8-letniej szkoły podstawowej. Po ukończeniu tej szkoły będzie mogło wybrać naukę w 4-letnim liceum ogólnokształcącym, 5-letnim technikum, 3-letniej branżowej szkole I stopnia. Jeśli wybierze branżową szkołę I stopnia i ją ukończy, będzie mogło kontynuować naukę w branżowej szkole II stopnia. Dziecko po ukończeniu liceum ogólnokształcącego, technikum, branżowej szkoły II stopnia, będzie mogło kontynuować naukę w szkole policealnej, a jeśli uzyska świadectwo dojrzałości, będzie mogło pójść na studia.

### Do klas I przyjmowane są:

- dzieci 7-letnie (ur. w roku 2010) – objęte obowiązkiem szkolnym,
- dzieci 6-letnie (ur. w roku 2011) – zgodnie z wolą rodziców, jeżeli dziecko korzystało z wychowania przedszkolnego w poprzednim roku szkolnym, w którym ma rozpocząć naukę w szkole albo posiada opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej.

Dziecko, które realizuje obowiązkowe roczne przygotowanie przedszkolne w oddziale przedszkolnym w szkole podstawowej innej niż szkoła, w obwodzie której mieszka, jest przyjmowane na wniosek rodziców do klasy I tej szkoły bez przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego. Wniosek składa się do dyrektora szkoły.

### Zasady przyjęć

Do szkoły podstawowej kandydaci przyjmowani są z urzędu (szkoła obwodowa) lub na wniosek rodziców (szkoła nieobwodowa). Kandydaci zamieszkali w obwodzie danej szkoły podstawowej, którzy ubiegają się o przyjęcie do klasy I wyłącznie w tej szkole – przyjmowani są z urzędu na podstawie zgłoszenia. Do zgłoszenia dołącza się oświadczenie o miejscu zamieszkania rodziców kandydata i kandydata, które składa się pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych oświadczeń<sup>8</sup>. Skorzystanie z miejsca w szkole obwodowej jest prawem, a nie obowiązkiem, tzn. dziecko ma zapewnione miejsce w klasie I w szkole obwodowej, ale rodzice mogą starać się o przyjęcie dziecka do innej szkoły.

Na stronie Biura Edukacji udostępnione są:

- plik z listą punktów adresowych obwodów szkół podstawowych: [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl) w zakładce Rekrutacja do szkół i przedszkoli;
- wyszukiwarka: w katalogu Edukacja pod adresem [www.mapa.um.warszawa.pl](http://www.mapa.um.warszawa.pl),
- system rekrutacyjny z wyszukiwarką obwodów szkolnych: [www.warszawa-podstawowe.pzo.edu.pl](http://www.warszawa-podstawowe.pzo.edu.pl).

### Kandydaci spoza obwodu:

- Kandydaci, dla których wybrana szkoła nie jest szkołą obwodową, biorą udział w postępowaniu rekrutacyjnym.
- Rodzice mogą ubiegać się o przyjęcie dziecka do dowolnie wybranych szkół, układając własną listę preferencji.

<sup>8</sup>Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, art. 151 ust. 2 i 3.

- Niezależnie od liczby wybranych szkół, rodzice/prawni opiekunowie składają wniosek o przyjęcie dziecka wyłącznie w szkole pierwszego wyboru.
- Kandydaci przyjmowani są zgodnie z kryteriami określonymi przez Radę m.st. Warszawy.
- Umieszczenie na liście preferencji (na dowolnej pozycji) szkoły obwodowej oznacza, że dziecko ma w niej zapewnione miejsce w sytuacji, gdy nie zostanie zakwalifikowane do innej szkoły.

Postępowanie rekrutacyjne, a także postępowanie uzupełniające na rok szkolny jest prowadzone z wykorzystaniem systemu informatycznego, w terminach określonych w harmonogramie rekrutacji. Jednak włączenie się w postępowanie uzupełniające musi nastąpić pomiędzy datą rozpoczęcia rekrutacji, a datą jej zakończenia. W sytuacji zakwalifikowania dziecka do przyjęcia, które jest już przyjęte do innej szkoły, rodzice/prawni opiekunowie, przed potwierdzeniem woli zapisu, muszą złożyć w placówce, do której zostało przyjęte dziecko, pisemną rezygnację. Brak tej rezygnacji będzie podstawą nieprzyjęcia dziecka w postępowaniu uzupełniającym.

Szczegóły na stronie [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

Rodzice/prawni opiekunowie, którzy korzystają z komputera i Internetu:

- wypełniają w systemie informatycznym wniosek/zgłoszenie o przyjęcie dziecka,
- drukują wypełniony wniosek/zgłoszenie i, po podpisaniu przez oboje rodziców/prawnych opiekunów, składają go w szkole pierwszego wyboru.

Rodzice/prawni opiekunowie, którzy nie korzystają z komputera i Internetu, pobierają wniosek/zgłoszenie w dowolnej szkole, po wypełnieniu i podpisaniu przez oboje rodziców/prawnych opiekunów, składają w szkole pierwszego wyboru. Informacje zawarte we wniosku/zgłoszeniu wprowadza w tym przypadku do systemu informatycznego dyrektor szkoły.

Rekrutacja do oddziałów dwujęzycznych w szkołach podstawowych (klasa VII) odbywać się będzie z wykorzystaniem elektronicznego systemu rekrutacji i rozpocznie się w połowie maja. Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany na stronie: [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl).

Informacje na temat rekrutacji i oferty poszczególnych szkół sprawdzaj na stronach szkół i na:

[www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl), [www.reformaedukacji.men.gov.pl](http://www.reformaedukacji.men.gov.pl).

### Kandydaci o potrzebie kształcenia specjalnego

Kandydaci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego wydanym ze względu na niepełnosprawność (na pierwszy etap edukacyjny lub na czas nauki w szkole podstawowej) mogą ubiegać się o przyjęcie do oddziałów ogólnodostępnych lub oddziałów integracyjnych.

Wypełniając wniosek, należy wybrać:

- w pierwszej kolejności grupy rekrutacyjne dla dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, a następnie grupy rekrutacyjne ogólnodostępne lub
- w pierwszej kolejności grupy rekrutacyjne ogólnodostępne, a następnie grupy rekrutacyjne dla dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.

Wypełniony i podpisany wniosek rodzice składają w szkole pierwszego wyboru. Do wniosku dołączają kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego – wydanego na pierwszy etap edukacyjny lub czas nauki w szkole podstawowej. Kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego składa się we wszystkich szkołach, w których wybrano oddział integracyjny.

- Postępowanie rekrutacyjne kandydatów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego do oddziałów ogólnodostępnych prowadzi komisja rekrutacyjna powołana przez dyrektora szkoły.
- Decyzję o przyjęciu kandydata z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, wydanego ze względu na niepełnosprawność, do oddziału integracyjnego podejmuje dyrektor szkoły.

### Zasady przyjęć kandydatów do klasy I sportowej

Do oddziałów sportowych przyjmowani są kandydaci, którzy:

- posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, które należy przedstawić w szkole przed przystąpieniem kandydata do próby sprawności fizycznej,
- posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do oddziału sportowego,

- uzyskali pozytywne wyniki próby sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale,
- w przypadku większej liczby kandydatów spełniających ww. warunki niż liczba wolnych miejsc, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego brane są pod uwagę wyniki próby sprawności fizycznej,
- w przypadku uzyskania przez kandydatów równorzędnych wyników – na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego – brane są pod uwagę kryteria:
  - wielodzietność rodziny kandydata,
  - niepełnosprawność kandydata,
  - niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata,
  - niepełnosprawność obojga rodziców kandydata,
  - niepełnosprawność rodzeństwa kandydata,
  - samotne wychowywanie kandydata w rodzinie,
  - objęcie kandydata pieczęcią zastępczą.

Do próby sprawności fizycznej mogą przystąpić kandydaci, których rodzice wypełnili wniosek i złożyli w szkole pierwszego wyboru. Więcej na [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl).

### Zasady podjęcia nauczania domowego

Każdy rodzic ma prawo do decydowania o formie edukacji swojego dziecka. Uczeń może uczyć się w domu. Obowiązek szkolny/obowiązek nauki może być realizowany także poza szkołą, czyli w ramach tzw. edukacji domowej. Zezwolenie na jej prowadzenie, tak jak dotychczas, może wydać dyrektor szkoły, do której dziecko zostało przyjęte. Rodzice są zobowiązani do złożenia wniosku u dyrektora szkoły. Do wniosku należy dołączyć wymaganą dokumentację, w tym opinię publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Szkoła, do której składa się wniosek dotyczący pozwolenia na edukację domową, musi się znajdować na terenie województwa, które jest miejscem zamieszkania ucznia.

## W szkole

### Czego uczy się dziecko?

Kształcenie w szkole podstawowej będzie trwało osiem lat i będzie podzielone na dwa etapy edukacyjne:

- 1) I etap edukacyjny obejmujący klasy I-III szkoły podstawowej – edukacja wczesnoszkolna;
- 2) II etap edukacyjny obejmujący klasy IV-VIII szkoły podstawowej.

Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia. Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa też edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do nawyków higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki. Zadaniem szkoły jest przygotowanie uczniów do wyboru kierunku kształcenia i zawodu. Szkoła prowadzi zajęcia z zakresu doradztwa zawodowego.

### Kształcenie ogólne

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

- wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu, szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);

- wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;
- formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
- rozwijanie kompetencji takich, jak kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;
- rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;
- ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;
- rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;
- wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;
- wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;
- kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym i odpowiedzialności za zbiorowość;
- zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy.

Od września 2017 roku nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego oraz ramowe plany nauczania będą obowiązywały uczniów klas I, IV, VII szkół podstawowych. W pozostałych klasach obowiązywać będzie dotychczasowa podstawa programowa. Nowa podstawa uwzględni elementy gier strategicznych oraz programowania, dostosowanych do wieku uczniów. Wprowadza nowe przedmioty: od klasy V – geografię i biologię; od klasy VII – chemię, fizykę, a także drugi język obcy nowożytny; doradztwo zawodowe. W klasach II, III, V i VI w roku szkolnym 2017/2018, a następnie w klasach III i VI w roku szkolnym 2018/2019 obowiązywać będzie dotychczasowa podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych. Reforma wprowadziła również możliwość organizowania, zaczynając od klasy VII, oddziałów dwujęzycznych. W szkole podstawowej zmieniają się również nazwy niektórych obowiązkowych zajęć edukacyjnych: zamiast zajęć komputerowych – informatyka, zajęć technicznych – technika, w miejsce historii i społeczeństwa – zajęcia z historii i z wiedzy o społeczeństwie.

### Przedmioty obowiązkowe w klasach:

- I-III – edukacja wczesnoszkolna;
- IV – język polski, język obcy nowożytny, muzyka, plastyka, historia, przyroda, matematyka, informatyka, technika, wychowanie fizyczne, zajęcia z wychowawcą;
- V – język polski, język obcy nowożytny, muzyka, plastyka, historia, matematyka, informatyka, technika, wychowanie fizyczne, zajęcia z wychowawcą, geografia i biologia;
- VI – język polski, język obcy nowożytny, muzyka, plastyka, historia, geografia, biologia, matematyka, informatyka, technika, wychowanie fizyczne, zajęcia z wychowawcą;
- VII – język polski, język obcy nowożytny, muzyka, plastyka, historia, geografia, biologia, matematyka, informatyka, wychowanie fizyczne, zajęcia z wychowawcą, drugi język obcy nowożytny, chemia i fizyka;
- VIII – język polski, język obcy nowożytny, drugi język obcy nowożytny, historia, geografia, biologia, chemia, fizyka, matematyka, informatyka, wychowanie fizyczne, zajęcia z wychowawcą, wiedza o społeczeństwie i edukacja dla bezpieczeństwa.

### Egzamin ósmoklasisty – od roku szkolnego 2018/2019

Przeprowadzany będzie z języka polskiego, języka obcego nowożytnego, matematyki oraz z jednego wybranego przez ucznia przedmiotu spośród: biologii, chemii, fizyki, geografii i historii. Uczeń będzie przystępował do egzaminu z tego języka obcego nowożytnego, którego uczył się w szkole jako przedmiotu obowiązkowego. W okresie przejściowym, w latach szkolnych 2018/2019 – 2020/2021, egzamin ósmoklasisty będzie obejmował język polski, język obcy nowożytny oraz matematykę. Centralna Komisja egzaminacyjna na swojej stronie [www.cke.edu.pl](http://www.cke.edu.pl) opublikowała informatory o zasadach przeprowadzania egzaminu, w tym przykładowe pytania.

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

#### Religia lub etyka w szkole<sup>9</sup>

Zajęcia z religii lub etyki są realizowane w szkołach i uczestnictwo w nich nie jest obowiązkowe, są to dobrowolne zajęcia dodatkowe. Na udział w nich rodzice lub opiekunowie wyrażają życzenie udziału w formie oświadczenia pisemnego. Jeżeli dziecko nie chodzi na religię lub etykę, szkoła ma obowiązek zapewnić mu opiekę lub zajęcia wychowawcze. Jeżeli dziecko chodzi na religię do swojego kościoła wyznaniowego, może skorzystać z punktów katechetycznych współpracujących ze szkołami. Uczeń uczęszczający zarówno na zajęcia z religii, jak i na zajęcia z etyki, otrzymuje ocenę z każdego z tych przedmiotów. Na świadectwie szkolnym promocyjnym i na świadectwie ukończenia szkoły, w miejscu przeznaczonym na wpisanie ocen klasyfikacyjnych z religii/etyki, wpisuje się:

- poziomą kreską, jeżeli uczeń nie uczęszczał na żadne z tych zajęć,
- ocenę z religii albo z etyki, jeżeli uczeń uczęszczał na jedno z tych zajęć, bez wskazywania, z jakich zajęć jest to ocena,
- ocenę z religii i ocenę z etyki, jeżeli uczeń uczęszczał zarówno na zajęcia z religii, jak i na zajęcia z etyki.

Uczestniczenie lub nieuczestniczenie dziecka w nauce religii lub etyki nie może być powodem dyskryminacji przez kogokolwiek i w jakiegokolwiek formie i nie może mieć wpływu na ocenę z zachowania.

#### PUNKTY KATECHETYCZNE DLA DZIECI RÓŻNYCH WYZNAŃ

##### Kościół Starokatolicki Mariawitów

- Punkt katechetyczny przy Parafii Kościoła Starokatolickiego Mariawitów ul. Wolska 186 (Bemowo)

##### Kościół Grekokatolicki

- Punkt katechetyczny przy Parafii Kościoła Grekokatolickiego p.w. Zaśnięcia NMP ul. Miodowa 16 (Mokotów)
- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi ul. Ogrodowa 42/44 (Mokotów)
- Punkt katechetyczny przy punkcie nauczania języka ukraińskiego ul. Żelazna 71 (Mokotów)
- Punkt katechetyczny przy XII Liceum Ogólnokształcącym im. H. Sienkiewicza ul. Sienna 53 (Mokotów)
- Punkt katechetyczny przy Parafii Grekokatolickiej p.w. Błogosławionego biskupa Mikołaja Czarneckiego ul. Domaniewska 20 (Mokotów)

##### Kościół Chrystusowy w RP

- Punkt katechetyczny przy Kościele Chrystusowym Społeczności Chrześcijańskiej „Puławska” ul. Puławska 114 (Mokotów)
- Punkt katechetyczny przy Kościele Społeczności Chrześcijańskiej „Północ” ul. Elektronowa 10 (Białoleka)
- Punkt katechetyczny ul. Mińska 65 (Praga Południa)

##### Kościół Prawosławny

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

##### Kościół Chrześcijań Baptystów

- Punkt katechetyczny I Zboru Kościoła Chrześcijań Baptystów ul. Waliców 25 (Wola)
- Punkt katechetyczny II Zboru Kościoła Chrześcijań Baptystów ul. Lęborska 8/10 lok. 25

##### Kościół Ewangelicko-Augsburski

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

##### Kościół Ewangelicznych Chrześcijań

- Punkt katechetyczny ul. Zagórna 10 (Śródmieście)

##### Kościół Ewangelicko-Methodystyczny

- Punkt katechetyczny przy Kościele ul. Mokotowska 12 (Śródmieście)

##### Kościół Zielonoświątkowy

- Punkt katechetyczny przy Zborze „Nowe Życie” ul. Wyborna 20 (Targówek)
- Punkt katechetyczny przy Zborze „Na Zaciszu” ul. Wyborna 20 (Targówek)
- Punkt katechetyczny przy Zborze Stołecznym ul. Sienna 68/70 (Wola)
- Punkt katechetyczny przy Zborze „Kościół dla Warszawy” ul. Goździków 29/31 (Wawer)

##### Islam

- Punkt katechetyczny przy Szkole Podstawowej nr 210 im. Bohaterów Pawiaka ul. Karmelicka 13 (Śródmieście)

##### Biblijny Kościół Baptystyczny

- Punkt katechetyczny przy kościele ul. K. Szpotańskiego 22

##### Kościół Ewangelicko-Reformowany

- Punkt katechetyczny przy parafii al. Solidarności 76a (Wola), od 04.09.2017 r. do 28.02.2018 r. katecheza w Szkole Podstawowej nr 221 ul. Ogrodowa 42/44

##### Kościół Chrześcijań Wiary Ewangelicznej

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

##### Kościół Adwentystów Dnia Siódmego

- Punkt katechetyczny przy kościele ul. Foksal 8 (Śródmieście)

##### Kościół Chwały

- Punkt katechetyczny ul. Skibicka 5 (Śródmieście)

##### Kościół Boży w Chrystusie

- Punkt katechetyczny przy Zborze Kościoła „Droga” ul. Wiolinowa 14 (Ursynów)

Źródło: Wykaz punktów katechetycznych na rok szkolny 2017/2018, [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

#### Wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ)

Zajęcia realizowane będą od klasy IV do VIII. Przedmiot nie podlega ocenie, ale będzie zapis na świadectwie szkolnym o uczestnictwie w zajęciach. Do głównych zadań w zakresie realizacji tego przedmiotu należy:

- wspieranie wychowawczej roli rodziny;
- współpraca z rodzicami w zakresie prawidłowych relacji między nimi a dzieckiem;
- wskazanie norm życia społecznego, pomoc w interioryzacji i ich wspólne przestrzeganie;
- stymulowanie procesu samowychowania;
- pomoc we właściwym przeżywaniu okresu dojrzewania;
- wzmacnianie procesu identyfikacji z własną płcią;
- wspieranie rozwoju moralnego i kształtowania hierarchii wartości;
- promowanie integralnej wizji seksualności człowieka; ukazanie jedności pomiędzy aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością;
- tworzenie klimatu dla koleżeństwa, przyjaźni oraz szacunku dla człowieka;
- pomoc w poszukiwaniu odpowiedzi na podstawowe pytania egzystencjalne;
- informowanie o możliwościach pomocy – system poradnictwa dla dzieci i młodzieży;
- ukazywanie roli mediów i ich znaczenia dla człowieka i społeczeństwa.

<sup>9</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 czerwca 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu organizowania nauki religii w publicznych przedszkolach i szkołach (Dz.U. 2017, poz. 1147), [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).



### „Rytm” szkoły

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

#### KALENDARZ ROKU SZKOLNEGO 2017/2018 DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH:

4 września 2017 r. – rozpoczęcie roku szkolnego

22 czerwca 2018 r. – zakończenie roku szkolnego

#### Przerwy w nauce:

23-31 grudnia 2017 r. – zimowa przerwa świąteczna

15-28 stycznia 2018 r. – ferie zimowe w województwie mazowieckim

29 marca – 3 kwietnia 2018 r. – wiosenna przerwa świąteczna

23 czerwca – 31 sierpnia 2018 r. – ferie letnie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dodatkowo we wszystkich warszawskich szkołach pielęgniarka prowadzi program „Zdrowy uczeń”<sup>10</sup>, w ramach którego realizuje następujące tematy:

- higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- profilaktyka chorób zakaźnych (choroby „brudnych rąk”, szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, zapobieganie HIV/AIDS);
- racjonalne i nieracjonalne odżywianie (zasady prawidłowego odżywiania, nadzór nad żywieniem dzieci, współorganizowanie dożywiania dzieci ze środowisk zaniedbanych, wpływ nieracjonalnego odżywiania na funkcjonowanie organizmu, anoreksja i bulimia);
- profilaktyka uzależnień (wpływ palenia tytoniu na organizm, niebezpieczeństwo sięgania po narkotyki i nadużywania leków, alkohol a zdrowie);
- zapobieganie urazom (bezpieczeństwo w drodze do szkoły i podczas powrotu do domu, bezpieczne korzystanie z kąpielisk, niebezpieczeństwo zabawy petardami, udzielanie pierwszej pomocy);
- wczesne wykrywanie chorób nowotworowych (nauka samobadania piersi).

Dyżury specjalistów szkolnych znajdziesz na stronach internetowych swojej szkoły lub wywieszone w gablocie informacyjnej.

<sup>10</sup> [www.um.warszawa.pl/dla-mieszkanow/zdrowie/programy-zdrowotne/program-zdrowotny-zdrowy-uczen](http://www.um.warszawa.pl/dla-mieszkanow/zdrowie/programy-zdrowotne/program-zdrowotny-zdrowy-uczen).



### Bezpłatne podręczniki dla uczniów

Podręczniki, materiały edukacyjne, materiały ćwiczeniowe uczniowie szkół podstawowych otrzymują bezpłatnie w swoich szkołach i są one finansowane z budżetu państwa. Trzy roczniki szkoły podstawowej: I, IV oraz VII klasa otrzymują nowe książki, czyli podręczniki i ćwiczenia, zgodne z wprowadzaną nową podstawą programową. Pozostałe roczniki szkoły podstawowej, czyli klasy II, III oraz V klasa, otrzymują podręczniki z poprzednich lat i nowe ćwiczenia. Więcej na stronach [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl), [www.reformaedukacji.men.gov.pl](http://www.reformaedukacji.men.gov.pl)

### Bezpłatne podręczniki dla uczniów niepełnosprawnych

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

### Statut szkolny i wewnątrzszkolny system oceniania

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

### Program wychowawczy szkoły i program profilaktyki

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

nia profilaktyczne realizowane w szkole. Program zakłada systematyczne działania wspierające zdrowie psychiczne i fizyczne ucznia i jego rodziny poprzez dostarczenie wiedzy o zagrożeniach dla tego zdrowia oraz nabywanie umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom. Eliminowanie czynników ryzyka oraz przeciwdziałanie pojawianiu się zachowań ryzykownych, idzie w parze z działaniami wzmacniającymi czynniki chroniące, tj. silną więzią emocjonalną z rodzicami, zainteresowaniem nauką, aktywnym uczestnictwem w życiu szkoły, poszanowaniem norm prawnych i przyjętych w rodzinie i w szkole wartości moralnych, a także poszanowaniem autorytetów społecznych czy umiejętnością wiązania się z pozytywną grupą rówieśniczą<sup>11</sup>.

### Rada Rodziców

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

Do najważniejszych uprawnień rady rodziców należy<sup>12</sup>:

- uchwalanie, w porozumieniu z radą pedagogiczną, programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły lub placówki;
- opiniowanie programu i harmonogramu poprawy efektywności kształcenia lub wychowania szkoły;
- opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora szkoły;
- opiniowanie uchwał dotyczących prowadzenia eksperymentów pedagogicznych w szkole.

W nowym prawie oświatowym wprowadzono możliwość gromadzenia środków pieniężnych na odrębnym rachunku bankowym Rady Rodziców. Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej na temat działania Rad Rodziców, jak je założyć i prowadzić, możesz skontaktować się z Fundacją „Rodzice Szkole”, mail: [kontakt@rodziceszkole.edu.pl](mailto:kontakt@rodziceszkole.edu.pl), tel. 721 326 336, 602 694 951 lub z Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych, gdzie Akademia Rodziców i Rad Rodziców zaprasza na tego typu zajęcia. Można też wziąć udział w szkoleniu online: „Aktywni w szkole”. Jest to portal współpracy i samokształcenia dla rodziców działających w Radach Rodziców, miejsce spotkań aktywnych rodziców, platforma wymiany doświadczeń, inspiracji, sposobów rozwiązywania najczęściej pojawiających się problemów w funkcjonowaniu Rad Rodziców, stacjonarne spotkania z ekspertami.

### Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń

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

### Fundacja „Rodzice Szkole”

tel. 721 326 336, 602 694 951, [kontakt@rodziceszkole.edu.pl](mailto:kontakt@rodziceszkole.edu.pl), [www.rodziceszkole.edu.pl](http://www.rodziceszkole.edu.pl)

<sup>11</sup>Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. z 2015, poz. 1249) szkoły i placówki systemu oświaty są zobowiązane dostosować program wychowawczy i program profilaktyki do nowych przepisów, które zwracają uwagę na podniesienie skuteczności działań z zakresu przeciwdziałania narkomanii w oparciu o przeprowadzoną diagnozę i szeroką współpracę środowiska szkolnego i pozaszkolnego; [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).

<sup>12</sup>Źródło: [www.men.gov.pl/informator](http://www.men.gov.pl/informator)

## Wsparcie i dofinansowanie nauki dziecka

### • Bezpłatne posiłki<sup>13</sup>

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

### • Stypendium szkolne

W zależności od potrzeb uczniów stypendia szkolne są udzielane na zakup m.in. podręczników, lektur, encyklopedii, zakup pomocy dydaktycznych, w tym specjalistycznych edukacyjnych programów komputerowych, zakup przyborów szkolnych, pokrycie kosztów transportu środkami komunikacji zbiorowej do i ze szkoły, jak też na całkowite pokrycie kosztów udziału w zajęciach edukacyjnych, w tym wyrównawczych. O stypendium dla dziecka mogą się starać rodzice znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej wynikającej z niskich dochodów na osobę w rodzinie, bezrobotni, niepełnosprawni, uzależnieni lub będący w innych sytuacjach losowych. Wniosek o przyznanie stypendium szkolnego należy składać w szkole w terminie do 15 września.

W uzasadnionych przypadkach może być złożony po upływie tego terminu. Wysokość stypendium wynosi od 99,20 zł do 248,00 zł miesięcznie i może być wypłacone od jednego do dziesięciu miesięcy w danym roku szkolnym. Dochód uprawniający do ubiegania się o stypendium wynosi 514 zł/netto na osobę w rodzinie (w przypadku osoby samotnie gospodarującej 634 zł). Do dochodu nie wlicza się świadczenia wychowawczego „Rodzina 500+”.

Jeżeli dochód wynosi od 411,20 zł do 514 zł, wysokość stypendium nie powinna przekroczyć miesięcznie kwoty 186 zł. Natomiast, gdy w rodzinie występuje np. bezrobocie, niepełnosprawność, ciężka lub długotrwała choroba, wielodzietność, brak umiejętności wypełniania funkcji opiekuńczo-wychowawczych, alkoholizm lub narkomania bądź rodzina jest niepełna lub wystąpiło zdarzenie losowe, stypendium może być przyznane w wysokości powyżej 186 zł, ale nie więcej niż 248 zł. Jeżeli dochód na osobę w rodzinie wynosi mniej niż 411,20 zł, kwota stypendium nie może przekroczyć miesięcznie 248 zł.

Stypendium szkolne może być udzielane w formie:

- całkowitego lub częściowego pokrycia kosztów udziału w zajęciach edukacyjnych, w tym wyrównawczych, wykraczających poza zajęcia realizowane w szkole w ramach planu nauczania, a także udziału w zajęciach edukacyjnych realizowanych poza szkołą;
  - pomocy rzeczowej o charakterze edukacyjnym, w tym w szczególności zakupu podręczników.
- Świadczenie w formie pieniężnej może być udzielone tylko w przypadku, jeżeli udzielenie stypendium w innych formach nie jest możliwe. W szczegółowym opisie do wniosku należy podać, na jaki cel świadczenie pieniężne wnioskodawca chce przeznaczyć i dlaczego nie może być ono zrealizowane w formie pomocy rzeczowej.

### • Zasiłek szkolny

Zasiłek szkolny może być przyznany uczniowi znajdującemu się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej z powodu zdarzenia losowego. Wniosek o przyznanie zasiłku szkolnego należy składać w szkole. Powinien zostać zweryfikowany i sprawdzony przez dyrektora szkoły pod względem spełniania kryteriów formalnych wynikających z ustawy o systemie oświaty oraz uchwały Rady m. st. Warszawy. Wysokość dochodów w rodzinie powinna zostać potwierdzona zaświadc-

zeniem lub oświadczeniem. O zasiłek szkolny można ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 2 miesiące od wystąpienia zdarzenia uzasadniającego jego przyznanie. Jego wysokość nie może przekroczyć jednorazowo kwoty 620 zł.

### Karta Warszawiaka i Karta Młodego Warszawiaka

W ramach programu Warszawska Karta Rodziny wydawane są Karta Warszawiaka i Karta Młodego Warszawiaka. Posiadając kartę, można korzystać ze zniżek na bilety w komunikacji miejskiej oraz w wielu innych miejscach związanych z kulturą, oświatą czy sportem, np. zapłacić mniej za karnet na pływalni czy otrzymać dodatkową zniżkę na kurs języka obcego. Pełna lista dostępna jest w katalogu ofert na stronie [www.karta.um.warszawa.pl/katalog](http://www.karta.um.warszawa.pl/katalog).

Kartę Warszawiaka może wyrobić każdy, kto mieszka w Warszawie i rozliczył tu podatek dochodowy od osób fizycznych (PIT) za rok ubiegły. Wystarczy wgrać uprawnienia (e-hologram) na jeden z nośników akceptowanych przez Zarząd Transportu Miejskiego (ZTM), np. kartę miejską, kartę ucznia czy elektroniczną legitymację studencką.

Karta Młodego Warszawiaka przysługuje dzieciom i młodzieży do ukończenia 21 lat, których rodzice spełniają powyższe warunki oraz studentom do ukończenia 26 roku życia. Karta Młodego Warszawiaka daje te same uprawnienia.

Karta Warszawiaka lub Karta Młodego Warszawiaka = nośnik + e-hologram (uprawnienia) Obydwie karty są imienne, dlatego mogą z nich korzystać wyłącznie właściciele. Aby skorzystać z przysługujących zniżek, należy umożliwić partnerom programu odczyt e-hologramu z Karty Warszawiaka lub Karty Młodego Warszawiaka. Partner ma możliwość sprawdzenia na karcie wyłączenie informacji, czy karta jest ważna czy nieważna (potwierdzenie lub brak uprawnienia do ulgi). Regulamin e-hologramu dostępny jest w Punktach Obsługi Pasażerów (POP) ZTM lub Wydziałach Obsługi Mieszkańców (WOM) oraz na stronie [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl).

Jeżeli nie posiadasz jeszcze Karty Warszawiaka lub twoje dzieci nie posiadają Karty Młodego Warszawiaka, zachęcamy cię do bezpłatnego jej wyrobienia.

Krok 1. Wypełnij wniosek i przygotuj dokumenty.

Wnioski dostępne są w POP ZTM, WOM lub na stronie [www.ztm.waw.pl/kartawarszawiaka](http://www.ztm.waw.pl/kartawarszawiaka).

Wybierz i wypełnij odpowiedni wniosek:

- zielony (I) – dla osoby indywidualnej;
- niebieski (R) – dla rodziny;
- pomarańczowy (3) – dla rodziny z trójką dzieci.

Przygotuj potrzebne dokumenty:

- dokument potwierdzający rozliczenie PIT w Warszawie;
- dokument potwierdzający tożsamość;
- spersonalizowaną kartę miejską lub inne nośniki akceptowane przez ZTM lub aktualne zdjęcie, gdy nie posiadasz takiego nośnika;
- dokumenty potwierdzające stopień pokrewieństwa, w przypadku wnioskowania o karty dla dzieci.

Krok 2. Złóż wniosek.

Przyjdź do dowolnego POP ZTM lub WOM. Koniecznie zabierz ze sobą wymagane dokumenty i wypełniony wniosek. Możesz go również wypełnić na miejscu. Wniosek dla dziecka składa jego rodzic lub opiekun prawny. Pamiętaj, aby wszystkie pełnoletnie osoby złożyły własnoręczny podpis na wniosku. W przypadku osób niepełnoletnich wnioski składają i podpisują rodzice. Przedstaw w okienku wymagane dokumenty i złóż wniosek.

Krok 3. Odbierz swoją Kartę Warszawiaka.

W POP ZTM odbierzesz swoją Kartę Warszawiaka od ręki. W WOM odbierzesz od ręki, jeżeli posiadasz nośnik, na który zostaną wgrane uprawnienia. Jeżeli nie posiadasz nośnika – przyjdź po odbiór karty w wyznaczonym terminie.

Szczegółowe informacje znajdziesz na [www.karta.um.warszawa.pl](http://www.karta.um.warszawa.pl).

<sup>13</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 kwietnia 1992 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania nauki religii w szkołach publicznych ze zmianami wprowadzonymi rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 marca 2014 r. (Dz.U. 2014, poz. 478), [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl).

### Spersonalizowana Karta Ucznia od 1 września 2017 r.

To nowa Warszawska Karta Miejska z wgranym uprawnieniem do bezpłatnych przejazdów przysługujących dzieciom i nastolatkom mieszkającym i uczącym się w stolicy, jak i mieszkającym w Warszawie, ale uczącym się w innych, nie stołecznych placówkach oświatowych. Karta jest wyrabiana przez Zarząd Transportu Miejskiego (ZTM), a wydawana za pośrednictwem szkół. Wnioski wraz z podpisanym zdjęciem o wymiarach 3,5x4,5 cm należy złożyć w szkole, do której uczęszcza albo będzie uczęszczało dziecko. Szkoła wypełnione wnioski przekaże do ZTM, od którego odbierze gotowe karty i wyda je rodzicom. Jeśli dziecko korzysta ze zniżek wynikających z posiadania Karty Młodego Warszawiaka, rodzic/opiekun prawny na wniosku odrębnie wpisuje adnotację „e-hologram” i wtedy posiadane uprawnienia zostaną przekodowane na nową kartę. Jeśli dziecko posiada uprawnienia dla dzieci z rodzin 4+ lub z tytułu niepełnosprawności, nie ma konieczności wyrabiania Karty Ucznia. Karta jako bilet komunikacji miejskiej działa od 1.09.2017 do 30 września roku, w którym dziecko kończy edukację w szkole podstawowej lub gimnazjalnej (nie dłużej niż cztery lata). Będzie ważna przez cały okres ważności, także w wakacje. Obowiązuje na obszarze 1 i 2 strefy. Więcej informacji na stronie: [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl).

#### • Wyprawka szkolna

„Wyprawka szkolna” to program pomocy dzieciom znajdującym się w trudnej sytuacji ekonomicznej lub życiowej, polegający na dofinansowaniu zakupu podręczników i materiałów edukacyjnych. Z programu w roku szkolnym 2017/2018 korzystają, bez względu na sytuację materialną i życiową, uczniowie uczęszczający do szkół dla dzieci i młodzieży do klasy II i III szkoły podstawowej, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi (w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym). Wyprawka – w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności – wynosi od 175 zł aż do 770 zł. Jeśli uczeń korzysta z części bezpłatnych podręczników do kształcenia, to limit dofinansowania jest odpowiednio mniejszy. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym uczęszczający w roku szkolnym 2017/2018 do klas II-III szkoły podstawowej, mogą uzyskać wsparcia finansowego nie tylko na zakup podręczników, ale również na zakup materiałów edukacyjnych. Szczegóły na stronie [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl). Wypłatą zajmują się szkoły. Więcej informacje na stronie [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

#### Nauczanie indywidualne<sup>14</sup>

Jeśli twoje dziecko jest chore przez dłuższy czas, możesz skorzystać z nauczania indywidualnego, co oznacza, że nauczyciele będą przychodzić do niego do domu. Dzięki temu uniknie ono dużych zaległości. Zgłoś taką potrzebę wychowawcy. W indywidualnym nauczaniu realizowane są wszystkie obowiązkowe zajęcia edukacyjne wynikające z ramowego planu nauczania, dostosowane do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Od roku szkolnego 2017/2018 zniknął zapis wskazujący na możliwość prowadzenia zajęć w ramach nauczania indywidualnego na terenie szkoły. Zajęcia tego typu mogą być prowadzone w miejscu pobytu ucznia. Zajęcia indywidualnego nauczania dla uczniów posiadających orzeczenie wydane przed dniem 1 września 2017 r., mogą być organizowane w szkole do końca okresu na jaki zostało wydane to orzeczenie, nie dłużej jednak niż do końca roku szkolnego 2017/2018, jeżeli:

- w orzeczeniu tym wskazano możliwość realizacji indywidualnego nauczania w pomieszczeniu w szkole;
- szkoła dysponuje pomieszczeniem, w którym mogą odbywać się zajęcia dla tego ucznia.

<sup>14</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego dzieci i indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży (D.U. z 2017, poz. 1616)

### Edukacja dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

#### Edukacja dziecka niepełnosprawnego

Każde niepełnosprawne dziecko w Polsce ma prawo do nauki we wszystkich typach szkół, zgodnie z indywidualnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi oraz predyspozycjami<sup>15</sup>. Istnieje wiele możliwości uwzględniania potrzeb edukacyjnych dziecka niepełnosprawnego w szkołach w Warszawie. Dziecko może uczyć się:

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

#### Szkoły specjalne

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

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

- dla uczniów z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera – 4;
- z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z nich jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym – 4;
- z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z wyłączeniem uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym – 6;
- dla uczniów niesłyszących lub słabosłyszących – 8;
- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym – 8;
- dla uczniów niewidomych i słabo widzących – 10;
- dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową, w tym afazją 12;
- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim – 16;
- dla uczniów z różnymi rodzajami niepełnosprawności – 5
- dla uczniów niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym – 16.

Uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych zajmuje się wysoko wykwalifikowana kadra. To kompetentni, wyszkoleni metodycznie nauczyciele przedmiotów, ich asystenci, specjaliści od zajęć rewalidacyjnych, psycholodzy, pedagodzy, socjoterapeuci, logopedzi i rehabilitanci. W szkołach i placówkach dla takich dzieci urządzone są specjalistyczne gabinety do rewalidacji, dostosowane do potrzeb dzieci pracownie, salki rehabilitacyjne, świetlice i internaty. Dzieci korzystają m.in. z zajęć logopedycznych, rehabilitacyjnych, integracji sensorycznej, muzycznych, plastycznych i wielu innych. Szkoły specjalne mogą prowadzić naukę języka migowego. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, niezależnie od rodzaju szkoły lub oddziału, do którego będą uczęszczać – obowiązkowo będą uczyć się jednego języka obcego nowożytnego, drugiego, tylko wtedy, jeśli będą chcieli. W szkołach, w których uczą się uczniowie z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na autyzm, w tym zespół Aspergera, lub niepełnosprawności sprzężone, obowiązkowe będzie dodatkowe zatrudnianie nauczycieli z kwalifikacjami w zakresie pedagogiki specjalnej, specjalistów, asystenta nauczyciela (w przypadku klas I-III szkoły podstawowej) lub pomocy nauczyciela.

<sup>15</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (Dz.U. z 2017, poz. 1578).

**Dzielnicowe centra ds. integracji**

W każdej dzielnicy działa dzielnicowe centrum ds. integracji. Zadaniem centrów jest<sup>16</sup>:

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

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

**DZIELNICOWE CENTRA INTEGRACJI****BEMOWO**

Przewodnicząca: Maria Zabłocka  
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00  
tel. 22 666 17 73, 22 666 17 74  
[ppp20@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp20@edu.um.warszawa.pl)  
[www.bemowo.waw.pl](http://www.bemowo.waw.pl)  
Pracownik WOiW\*: Ewa Wyrwich-Hejduk  
tel. 22 443 77 94

**BIALOŁĘKA**

Przewodnicząca: Magdalena Bochenek  
dyżur: wtorki w godz. 18.00-19.00  
tel. 22 814 10 61 (62)  
[info@pp-p.waw.pl](mailto:info@pp-p.waw.pl)  
[www.pp-p.waw.pl](http://www.pp-p.waw.pl)  
Pracownicy WOiW\*:  
Maria Stasiak-Malarczyk, tel. 22 614 18 58  
Miroslaw Urbański, tel. 22 614 18 58

**BIELANY**

Przewodnicząca: Kinga Kipa  
dyżur: środa w godz. 09.00-11.00;  
Urszula Madejska, dyżur: czwartek  
w godz. 18.00-19.00, tel. 22 835 03 48  
[ppp10@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp10@edu.um.warszawa.pl)  
[www.ppp10.waw.pl](http://www.ppp10.waw.pl)  
Pracownik WOiW\*: Bożena Walo; tel. 22 443 48 05

**MOKOTÓW**

Przewodnicząca: Violetta Pulwarska  
dyżur: wtorki w godz. 14.00-16.00  
Maria Glodek: środa w godz. 9.00-11.00 (PP-P\*\* nr 7)  
tel. 519 831 523, [ppp7@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp7@edu.um.warszawa.pl)

Małgorzata Jarnuszkiewicz, dyżur: wtorki w godz. 16.00-18.00 (PP-P\*\* nr 8), tel. 605 40 54 47  
[ppp8@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp8@edu.um.warszawa.pl)  
Pracownik WOiW\*: Jolanta Kulmatycka  
tel. 22 443 36 79

**OCHOTA**

Kontakt do WOiW\*: tel. 22 823 20 30

**PRAGA POŁUDNIE**

Przewodnicząca: Katarzyna Okulicz-Kozaryn  
dyżur: poniedziałki w godz. 16.00-18.00  
tel. 22 810 20 29  
[ppp4@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp4@edu.um.warszawa.pl)  
[www.ppp4.amedia.pl](http://www.ppp4.amedia.pl)  
Pracownik WOiW\*:  
Anna Rupieta, tel. 22 443 55 33

**PRAGA PÓŁNOC**

Przewodnicząca: Katarzyna Matusiak  
dyżur: piątki w godz. 8.00-10.00  
tel. 663 305 044, 22 619 01 94, 22 619 81 59  
[sekretariat@ppp5.pl](mailto:sekretariat@ppp5.pl), [www.ppp5.pl](http://www.ppp5.pl)  
Naczelnik WOiW\*:  
Włodzimierz Siess tel. 22 443 79 76

**REMBERTÓW**

Przewodnicząca: Ilona Prejss-Iwanicka  
tel. 22 443 39 12  
[iprejss@um.warszawa.pl](mailto:iprejss@um.warszawa.pl)  
[www.rembertow.waw.pl](http://www.rembertow.waw.pl)  
Pracownik WOiW\*:  
Ilona Prejss-Iwanicka  
tel. 22 443 39 12

**ŚRÓDMIEŚCIE**

Pracownik Wydziału Oświaty i Funduszy Europejskich: Anna Wiszowata  
dyżur: piątek w godz. 12.00-15.00  
tel. 22 443 91 79  
[a.wiszowata@um.warszawa.pl](mailto:a.wiszowata@um.warszawa.pl)  
[www.srodmiescie.edu.pl](http://www.srodmiescie.edu.pl)

**TARGÓWEK**

Przewodnicząca: Marzenna Czarnocka  
dyżur: Jolanta Niksińska i Marzenna Czarnocka  
czwartki w godz. 17.00-19.00  
tel. 22 811 05 22, 22 811 26 46  
[ppp13@neostrada.pl](mailto:ppp13@neostrada.pl)  
Pracownik WOiW:  
Katarzyna Pachnowska, tel. 22 443 86 51

**URSUS**

Przewodnicząca: Elżbieta Miłosz  
(PP-P\*\* nr 15, ul. Dzieci Warszawy 42)  
dyżur: poniedziałek w godz. 16.00-18.00  
tel. 22 886 73 28, 503 160 099  
[poradnia15@wp.pl](mailto:poradnia15@wp.pl)  
Pracownik WOiW\* Urzędu Dzielnicy Ursus:  
Barbara Dudzińska, tel. 22 443 60 48  
[BDudzinska@um.warszawa.pl](mailto:BDudzinska@um.warszawa.pl)  
poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

**URSYNÓW**

Koordynator: Magdalena Gogacz  
dyżur: poniedziałek-piątek  
w godz. 8.00-16.00  
tel. 22 443 72 16  
[mgogacz@ursynow.pl](mailto:mgogacz@ursynow.pl)  
[www.ursynow.pl](http://www.ursynow.pl)  
Pracownik WOiW\*: jw.

**WAWER**

Przewodnicząca: Agata Janicka  
dyżur: poniedziałki 16.00-18.00  
tel. 22 277 20 00  
[ppp17@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp17@edu.um.warszawa.pl)  
Pracownik WOiW\*: Hanna Kościelny, tel. 22 44 36 868

**WESOŁA**

Przewodnicząca: Elżbieta Bareja  
dyżur: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00  
tel. 22 773 60 81  
[wesola.wow@um.warszawa.pl](mailto:wesola.wow@um.warszawa.pl)  
Pracownik WOiW: Elżbieta Bareja  
tel. 22 773 60 81

**WILANÓW**

Przewodnicząca: Aneta Ufnal  
dyżur: poniedziałek-piątek  
w godz. 8.00-16.00  
tel. 22 443 50 10  
[wilanow.wow@um.warszawa.pl](mailto:wilanow.wow@um.warszawa.pl)  
Pracownik WOiW: jw.

**WŁOCHY**

Przewodnicząca: Marlena Sikorska-Fiuk  
dyżur: czwartki w godz. 14.00-16.00  
tel. 22 886 08 88,  
[przedszkole314@edu.um.warszawa.pl](mailto:przedszkole314@edu.um.warszawa.pl)  
[www.ud-wlochy.waw.pl](http://www.ud-wlochy.waw.pl)  
Pracownicy WOiW:  
Beata Wilkowska, tel. 22 863 77 87,  
Katarzyna Nowak-Zawadzka, tel. 22 846 09 31

**WOLA**

Przewodnicząca: Alicja Melon  
dyżur: poniedziałki w godz. 11.30-12.30  
tel. 22 631 08 23  
[melon.a@wp.pl](mailto:melon.a@wp.pl)  
Pracownik WOiW: Mirosława  
Siander-Grygatowicz, tel. 22 443 56 79;  
[msiander@um.warszawa.pl](mailto:msiander@um.warszawa.pl)

**ŻOLIBORZ**

Przewodnicząca: Magdalena Beck  
dyżur: środy w godz. 19.00-20.00  
Jolanta Załóg, tel. 22 839 48 67  
[ppp3@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp3@edu.um.warszawa.pl)  
[www.zoliborz.edu.pl](http://www.zoliborz.edu.pl)  
Pracownik WOiW:  
Magdalena Beckett, 22 443 88 54  
[oswiata@zoliborz.org.pl](mailto:oswiata@zoliborz.org.pl)

\*WOiW – Wydział Oświaty i Wychowania; \*\*PP-P – Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

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

<sup>16</sup>[www.edukacja.um.warszawa.pl](http://www.edukacja.um.warszawa.pl).



## Edukacja dziecka uzdolnionego

### Program Wars i Sawa

Uzdolnione dziecko wymaga szczególnej uwagi ze strony rodziców i nauczycieli. W szkołach powstają specjalne programy wspomagające zdolne dzieci, ich rodziców i kadre nauczycielską. W Warszawie działa Wars i Sawa – Warszawski System Wspierania Uzdolnionych. W jego ramach Prezydent m.st. Warszawy przyznaje szkołom certyfikaty Programów WARS i SAWA, które potwierdzają osiągnięcie przez szkołę określonego, pożądanego standardu pracy z uczniami uzdolnionymi. Podstawowe założenie programu to teza, że uczniowie posiadają różnorodne uzdolnienia, a szkoła jest miejscem ich identyfikacji i planowego rozwoju. Szkoła taka z jednej strony otacza kompleksową opieką uczniów osiągających sukcesy w olimpiadach i konkursach przedmiotowych, z drugiej zaś dowartościowuje wielu uczniów, uważanych dotąd za słabszych, a posiadających uzdolnienia w różnych dziedzinach aktywności. Jeżeli zauważasz, że twoje dziecko wykazuje się zdolnościami w jakiejś dziedzinie/przedmiocie, zgłoś to wychowawcy lub szkolnemu pedagogowi. Możesz też skonsultować się w jednej z poradni psychologiczno-pedagogicznych, które także pracują w ramach programu wspierającego dzieci uzdolnione. Adresy i kontakty tych poradni znajdziesz w informatorze w rozdziale IV Świadomy rodzic.

W Warszawie działa doradca metodyczny w zakresie wspierania ucznia zdolnego. Obecnie funkcję tę pełni Pani Agnieszka Dobrowolska, z którą można się spotkać na dyżurze we wtorki w godz. 15.00-16.00, WCIES, ul. Stara 4 lub skontaktować mailowo: [agnieszka.dobrowolska@wcies.edu.pl](mailto:agnieszka.dobrowolska@wcies.edu.pl).

### Indywidualny program i indywidualny tok nauki<sup>17</sup>

Twoje uzdolnione dziecko może zostać objęte indywidualnym program lub tokiem nauczania. Indywidualny program nauczania oznacza, że uczeń będzie się kształcił w zakresie jednego, kilku lub wszystkich obowiązkujących zajęć edukacyjnych, przewidzianych w tygodniowym rozkładzie zajęć dla danej klasy. Program będzie dostosowany do jego uzdolnień, zainteresowań i możliwości edukacyjnych. Indywidualny tok nauki oznacza, że uczeń będzie miał program zajęć z jednego, kilku lub wszystkich przedmiotów dostosowany do swoich umiejętności i potrzeb, realizowany indywidualnie według systemu innego niż udział w zajęciach obowiązkowych. Uczeń objęty indywidualnym tokiem nauczania może realizować w ciągu jednego roku szkolnego program nauczania z zakresu dwóch lub więcej klas i może być klasyfikowany oraz promowany w czasie całego roku szkolnego.

Zezwolenie na obie formy nauki może być udzielone po upływie co najmniej jednego roku nauki, a w uzasadnionych przypadkach – po śródrocznej klasyfikacji ucznia przez dyrektora szkoły. Wniosek o udzielenie zezwolenia na indywidualny program lub tok nauki składają do wychowawcy klasy rodzice lub nauczyciel prowadzący zajęcia edukacyjne, których dotyczy wniosek. Wychowawca dołącza do niego opinię o predyspozycjach, możliwościach i oczekiwaniach ucznia i składa wniosek do dyrektora szkoły, który po otrzymaniu wniosku i indywidualnego programu nauki dla ucznia, zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej oraz opinii publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, wydaje zgodę lub nie. W przypadku zezwolenia na indywidualny tok nauczania, umożliwiający realizację w ciągu jednego roku szkolnego programu nauczania z zakresu więcej niż dwóch klas, konieczna jest pozytywna opinia organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą. Zezwolenia udzielane są na czas określony. Uczeń realizujący indywidualny program lub tok nauki może uczęszczać na wybrane zajęcia edukacyjne do danej klasy lub do klasy programowo wyższej, w tej lub innej szkole, na wybrane zajęcia edukacyjne w szkole wyższego stopnia albo realizować program w całości lub w części we własnym zakresie.

### Konkursy przedmiotowe dla zdolnych dzieci

Twój uzdolniony junior może wziąć udział w konkursach przedmiotowych, tematycznych lub interdyscyplinarnych. Nauczyciel uczący twoje dziecko przekaże ci wszystkie informacje dotyczące kon-

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

### Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci

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

Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci to organizacja działająca na rzecz dzieci wybitnie uzdolnionych i pomagająca w rozwoju uczniom o wybitnych uzdolnieniach poznawczych, technicznych, plastycznych, baletowych i muzycznych. Fundusz organizuje warsztaty, staże badawcze, obozy, seminaria z wybitnymi naukowcami. Umożliwia on zdolnemu dziecku udział w konferencjach, spotkaniach i konkursach, zapewni bezpłatny udział w zajęciach prowadzonych przez pracowników wyższych uczelni i instytutów badawczych. Wszyscy współpracujący artyści i naukowcy są wolontariuszami i dzielą się tym, co potrafią. Ich działania zmierzają do tego, aby obudzić w młodych ludziach ciekawość świata i dać im narzędzia do jej zaspokojenia. Rekrutacja prowadzona jest przez internet co roku w maju i czerwcu poprzez uruchomiony formularz. Aby przystąpić do programu należy:

– wpisać dane kontaktowe kandyda w formularzu do 30 czerwca lub przesłać mailem:

[rekrutacja@fundusz.org](mailto:rekrutacja@fundusz.org);

– przesłać kompletny wniosek, list, prace, dyplomy, rekomendacje do 15 lipca (plastycy mają czas na dostarczenie oryginałów prac do 31 lipca);

Wyniki rekrutacji ogłaszane są na początku października, a pierwsze zajęcia rozpoczynają się w listopadzie.

Krajowy Fundusz na rzecz Dzieci jest organizatorem Polskiej Edycji Konkursu Unii Europejskiej dla Młodych Naukowców – European Union Contest for Young Scientists (EUCYS). Konkurs obejmuje nauki ścisłe, przyrodnicze, technikę, nauki ekonomiczne, społeczne i humanistyczne. Jest częścią programu ramowego „Horyzont 2020” – największego w historii w Unii Europejskiej programu finansowania badań naukowych i innowacji. Co roku do 30 listopada można zgłaszać do konkursu uczniowskie prace badawcze i techniczne. Należy je przysyłać pocztą do biura Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci lub w wersji elektronicznej – na adres e-mail: [konkurs@fundusz.org](mailto:konkurs@fundusz.org). Jury ocenia prace, biorąc pod uwagę wartość naukową zgłoszonego projektu. Jury przy ocenie pracy może też posiłkować się recenzjami prac, zamówionymi u pracowników naukowych przez biuro Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci. Regulamin i szczegóły na stronie [www.fundusz.org](http://www.fundusz.org) w zakładce: EUCYS.

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

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

Integralną częścią Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Uniwersytetu dla Rodziców jest Centrum Informacyjno-Konsultacyjne ds. Dzieci Zdolnych. Jego podstawowa działalność to propagowanie wiedzy o specyfice pracy z dzieckiem zdolnym oraz wsparcie psychologiczne dzieci zdolnych i ich rodziców. Centrum pomaga rodzicom w rozpoznawaniu zdolności u dzieci, rozwijaniu ich oraz w radzeniu sobie z problemami, które mogą się pojawić w toku rozwoju dziecka zdolnego. W Centrum można również uzyskać informacje o ośrodkach, instytucjach, osobach, metodach pracy z dzieckiem zdolnym oraz korzystać z możliwości konsultacji ze specjalistami. Pod patronatem Centrum prowadzone są zajęcia stymulujące rozwój przeznaczone dla dzieci w wieku 6-7 lat. Zajęcia te rozwijają twórcze myślenie i wyobraźnię oraz kształtują umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie.

<sup>17</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków i trybu udzielania zezwoleń na indywidualny program lub tok nauki oraz organizacji indywidualnego programu lub toku nauki (Dz.U. z 2017, poz.1569).



### Szkoły muzyczne i sportowe, szkoła baletowa

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

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

Sportowo możesz szlifować talent swojego dziecka w szkole z klasami sportowymi lub w szkole sportowej. Nowym rozwiązaniem jest tworzenie w szkole ogólnodostępnej, oprócz szkół sportowych i oddziałów sportowych, także szkół mistrzostwa sportowego i oddziałów mistrzostwa sportowego. Istotną zmianą jest to, że szkolenia sportowe będą prowadzone w oparciu o programy szkolenia opracowane dla poszczególnych sportów przez polskie związki sportowe. W roku szkolnym 2017/2018 tworzone będą oddziały sportowe również od klasy VII.

Kandydat ubiegający się o przyjęcie do tego typu szkoły powinni mieć: zgodę rodziców, orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej oraz uzyskać pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej.

Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi:

- 1) w oddziałach sportowych i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin;
- 2) w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin.

Oddziały sportowe (szkoły sportowe, mistrzostwa sportowego) będą mogły być nadal tworzone w 8-letnich szkołach podstawowych oraz szkołach ponadpodstawowych. Te, które zostały już utworzone (na etapie gimnazjum), będą funkcjonowały, aż do ich wygaśnięcia.

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

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

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

Ubiegać się o nie mogą uczniowie po skończeniu klasy 3. szkoły podstawowej. Warunkiem uzyskania stypendium jest spełnienie trzech kryteriów: zaangażowanie społeczne, osiągnięcia naukowe, artystyczne i sportowe; średnia z ocen nie niższa niż 4,0 oraz przynajmniej dobra ocena z zachowania; miesięczny dochód na jednego członka w rodzinie nie powinien być wyższy niż 1100 zł. Stypendium przyznawane jest na okres roku szkolnego i może wynieść od 200 do 400 zł miesięcznie dla uczniów klas 4-8. Formularz zgłoszeniowy oraz wszelkie szczegółowe informacje znajdują się na stronie [www.centrumjpp2.pl](http://www.centrumjpp2.pl). Wypełnione i podpisane wnioski wraz z wszystkimi załącznikami można złożyć osobiście lub drogą pocztową w terminie do 31 lipca na szkolny okres stypendialny od 1 września do 30 czerwca w siedzibie Centrum Myśli Jana Pawła II przy ul. Foksal 11, 00-372 Warszawa. Fundatorem stypendiów jest Rada m.st. Warszawy. Operatorem naboru oraz programu stypendialnego jest Centrum Myśli Jana Pawła II, warszawska instytucja kultury, która laureatom stypendiów oferuje szeroki program kulturalno-edukacyjny.

Bazę aktualnych stypendiów można sprawdzić w serwisie [www.mojestypendium.pl](http://www.mojestypendium.pl).

### Ogniska i placówki pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie

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

### PLACÓWKI EDUKACJI POZASZKOLNEJ

#### BIELANY

**Bieleńskie Centrum Edukacji Kulturalnej**  
ul. Szegedyńska 9a, tel. 22 834 52 59  
[www.centrumszegedynska9a.pl](http://www.centrumszegedynska9a.pl)

#### Młodzieżowy Dom Kultury Bielany

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

#### Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak

ul. H. Ch. Andersena 4, tel. 22 835 93 47  
[www.mdkandersena.pl](http://www.mdkandersena.pl)

#### MOKOTÓW

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

#### Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy SP nr 70

ul. J. Bruna 11, tel. 22 825 63 09  
[www.opp70.szkołnastrona.pl](http://www.opp70.szkołnastrona.pl)

#### Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 175

ul. Niegocińska 2, tel. 22 853 47 24  
[www.ognisko175.edu.pl](http://www.ognisko175.edu.pl)

#### II Ogród Jordanowski

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

#### OCHOTA

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

**III Ogród Jordanowski**

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

**Młodzieżowy Dom Kultury Ochota**

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

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7**

ul. Geodetów 1, tel. 22 622 66 07  
[www.mosochota.waw.pl](http://www.mosochota.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE****Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 Jordaneł**

ul. Kwatery Główniej 11, tel. 22 610 67 77  
[www.opp1.waw.pl](http://www.opp1.waw.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2**

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

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 3**

ul. gen. J. Dwernickiego 29a  
 tel. 22 870 03 81  
[www.opp3.waw.pl](http://www.opp3.waw.pl)

**Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 4**

ul. M. Pawlikowskiego 3, tel. 22 613 55 46  
[www.opp4.waw.pl](http://www.opp4.waw.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Nr 2**

ul. Wał Miedzeszyński 397  
 tel. 22 617 88 51  
[www.mos2.pl](http://www.mos2.pl)

**PRAGA PÓŁNOC****VII Ogród Jordanowski**

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

**ŚRÓDMIEŚCIE****Młodzieżowy Dom Kultury**

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

**Młodzieżowy Dom Kultury Muranów**

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

**Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej**

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

**Pałac Młodzieży**

pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63  
[www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

**Państwowe Ognisko Artystyczne  
"Nowolipki"**

ul. Nowolipie 9a, tel. 22 635 19 60  
[www.nowolipki.edu.pl](http://www.nowolipki.edu.pl)

**Warszawskie Centrum Sportu****Młodzieżowego Agrykola****Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 1**

ul. Myśliwiecka 9, tel. 22 622 91 07  
[www.agrykola-noclegi.pl](http://www.agrykola-noclegi.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 3****im. Janusza Kusocińskiego**

ul. Międzyparkowa 4, tel. 22 831 17 66  
[www.mos3.pl](http://www.mos3.pl)

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe nr 1**

ul. Myśliwiecka 9, tel. 22 622 91 10  
[www.agrykola-noclegi.pl](http://www.agrykola-noclegi.pl)

**TARGÓWEK****VIII Ogród Jordanowski**

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

**WOLA****Młodzieżowy Dom Kultury Zespołu Wolskich**

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

**V Ogród Jordanowski Zespołu Wolskich****Placówek Edukacji Pozaszkolnej**

ul. Ludwiki 2/4, tel. 22 499 14 73  
[www.voj.zwpek.pl](http://www.voj.zwpek.pl)

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 6**

ul. Rogalińska 2, tel. 22 631 49 89  
[www.moswola.pl](http://www.moswola.pl)

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe nr 3**

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

**ŻOLIBORZ****Ognisko Pracy Pozaszkolnej Żoliborz**

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

**Rola kuratorium**

Kuratorium Oświaty, obok nadzoru pedagogicznego, realizuje zadania m.in. w zakresie: programów rządowych, obsługi Systemu Informacji Oświatowej, systemowych działań dotyczących wychowania i profilaktyki dzieci i młodzieży, prac związanych z letnim i zimowym wyciecznikiem dzieci i młodzieży, promocji zdrowia, spraw związanych z legalizacją świadectw, dyplomów, zaświadczeń oraz indeksów przeznaczonych do obrotu prawnego za granicą oraz spraw związanych z nostryfikacją świadectw uzyskanych za granicą. Kuratorium Oświaty w Warszawie zajmuje się dostosowaniem sieci szkół, monitorowaniem działań związanych z reformą edukacji w regionach i reagowaniem na wszystkie pytania i wątpliwości. Nadzoruje organizację ustroju szkolnego i koordynuje pracę zespołów regionalnych.

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

**Dobra szkoła**

Na stronie [www.reformaedukacji.men.gov.pl](http://www.reformaedukacji.men.gov.pl) działa serwis informacyjny „Dobra Szkoła”. Znajdziesz tam informacje na temat reformy edukacji, aktualne wydarzenia, harmonogram zmian oraz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

**BAZA SZKÓŁ PUBLICZNYCH WRAZ ZE SZKOŁAMI Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI****BEMOWO****Szkoła Podstawowa nr 82 z Oddziałami****Integracyjnymi im. Jana Pawła II**

ul. Górczewska 201, tel. 22 664 06 99  
[www.sp82.edupage.org](http://www.sp82.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 150****im. Walerego Wróblewskiego**

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

**Szkoła Podstawowa nr 301****z Oddziałami Integracyjnymi****w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2**

ul. Brygadzystów 18, tel. 22 664 92 46  
[www.zsp2.edupage.org](http://www.zsp2.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 306****im. ks. Jana Twardowskiego**

ul. Tkaczy 27, tel. 22 664 73 13  
[www.sp306.neostrada.pl](http://www.sp306.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 316****im. Astrid Lindgren****w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6**

ul. S. Szobera 1/3, tel. 22 665 72 75  
[www.zsp6.edupage.org](http://www.zsp6.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 321****w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 7**

ul. mjr. H. Dekutowskiego „Zapory” 3  
 tel. 22 836 39 78  
[www.sp321.warszawa.pl](http://www.sp321.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 341 z Oddziałami****Integracyjnymi im. Twórców Literatury**

**Dziecięcej**  
 ul. Olawska 3, tel. 22 638 61 28  
[www.sp341.edu.pl](http://www.sp341.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 350 w Zespole Szkół****nr 48 im. Armii Krajowej**

ul. K. Irzykowskiego 1a, tel. 22 664 61 93  
[www.zs48.edupage.org](http://www.zs48.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 357**

ul. Zachodzącego Słońca 25

tel. 22 487 12 12

[www.sp357.edupage.org](http://www.sp357.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 362****im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego**

ul. W. Czumy 8, tel. 22 665 14 38  
[www.gim82bem.edupage.org](http://www.gim82bem.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 363****im. prof. Witolda Doroszewskiego**

ul. Rozłogi 10, tel. 22 666 53 46

**Szkoła Podstawowa nr 364****im. Konstancji Markiewicz**

ul. M. E. Andriollego 1, tel. 22 638 24 55

**BIAŁOŁĘKA****Szkoła Podstawowa nr 31 im. Kardynała****Stefana Wyszyńskiego w Zespole Szkół nr 43**

ul. Kobiałka 49, tel. 22 741 70 48  
[www.zs43waw.edupage.org](http://www.zs43waw.edupage.org)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Szkoła Podstawowa nr 356**  
ul. Głębocka 66, tel. 22 675 25 94  
[www.sp356.edu.pl](http://www.sp356.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 365 im. Wojciecha Zawadzkiego**  
ul. Płużnicka 4, tel. 22 811 26 08  
[www.gim121wawa.edupage.org](http://www.gim121wawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 366 im. Jana Pawła II**  
ul. Strumykowa 21, tel. 22 587 09 81  
[www.strumyk21.edupage.org](http://www.strumyk21.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 367 im. Polskich Noblistów**  
ul. Przytulna 3, tel. 22 811 06 84  
[www.gimnazjum.waw.pl](http://www.gimnazjum.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 368 im. „Polskich Olimpijczyków”**  
ul. Ostródzka 175  
tel. 22 741 60 45, 22 675 37 99, 22 743 00 75  
[www.gim164.edu.pl](http://www.gim164.edu.pl)

#### **BIELANY**

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

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

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

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

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

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

**Szkoła Podstawowa nr 214 z Oddziałami Integracyjnymi**  
ul. A. Fontany 1, tel. 22 834 65 68  
[www.spnr214.pl/](http://www.spnr214.pl/)

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

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

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

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

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

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

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

**Szkoła Podstawowa nr 369 im. Antoniego Bolesława Dobrowolskiego**  
ul. S. Przybyszewskiego 45, tel. 22 834 06 73

**Szkoła Podstawowa nr 370**  
ul. L. Tołstoja 2, tel. 22 835 95 58  
[www.gorski.edu.pl](http://www.gorski.edu.pl)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Szkoła Podstawowa nr 260 im. Jana Matejki**  
ul. Zakrzewska 24, tel. 22 841 60 97  
[www.sp260.waw.pl](http://www.sp260.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 271 im. 11 Listopada**  
ul. Niegocińska 2, tel. 22 843 26 11  
[www.sp271waw.edu.pl](http://www.sp271waw.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 307**  
**im. Króla Jana III Sobieskiego**  
ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 42 61  
[www.sp307wawa.edupage.org](http://www.sp307wawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 339**  
**im. Raoula Wallenberga**  
**w Zespole Szkół Integracyjnych nr 62**  
ul. św. Bonifacego 10, tel. 22 642 98 44  
[www.zsi62.waw.pl](http://www.zsi62.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 371**  
**im. Sandro Pertiniego**  
ul. Jana III Sobieskiego 68, tel. 22 842 47 92  
[www.gim9.waw.pl](http://www.gim9.waw.pl)

**OCHOTA**  
**Szkoła Podstawowa nr 10**  
**im. Grzegorza Piramowicza**  
ul. Jasielska 49/53, tel. 22 823 41 97  
[www.sp10warszawa.edupage.org](http://www.sp10warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 23**  
**im. Edwarda Szymańskiego**  
ul. Wawelska 48, tel. 22 825 09 38  
[www.sp23.warszawa.pl](http://www.sp23.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 61 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Juliana Przybosa**  
ul. Białobrzaska 27, tel. 22 822 27 36  
[www.szkoła61.pl](http://www.szkoła61.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 97**  
**im. Leona Kruczkowskiego**  
ul. Spiska 1, tel. 22 822 09 20  
[www.sp97.prv.pl](http://www.sp97.prv.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 152**  
**im. Marii Dąbrowskiej**  
ul. Powstańców Wielkopolskich 4  
tel. 22 822 66 08  
[www.dabrowska.edupage.org](http://www.dabrowska.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 175**  
**im. Heleny Marusarzówny**  
ul. Trzech Budrysów 32  
tel. 22 822 57 99, 22 822 20 05  
[www.sp175.pl](http://www.sp175.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 264 im. Gabriela Mistral**  
ul. W. Skorochód-Majewskiego 17  
tel. 22 823 24 38  
[www.sp264.internetdsl.pl](http://www.sp264.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 280 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Tytusa Chałubińskiego**  
ul. Gorlicka 3, tel. 22 658 34 30  
[www.szkoła280.pl](http://www.szkoła280.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**  
**Szkoła Podstawowa nr 60**  
**im. Powstania Listopadowego**  
ul. Zbaraska 3, tel. 22 810 28 82  
[www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl](http://www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 72**  
**im. Przyjaciół Grochowa**  
ul. L. M. Paca 44, tel. 22 810 28 69  
[www.sp72waw.edupage.org](http://www.sp72waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 120**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Pułków Piechoty „Dzieci Warszawy”**  
ul. Międzyborska 70, tel. 22 810 32 44  
[www.sp120wawa.edupage.org](http://www.sp120wawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 135**  
**im. Marii Kownackiej w Zespole Szkół**  
**Integracyjnych nr 75**  
ul. G. Przemyska 5, tel. 22 671 33 72  
[www.zsi75.waw.pl](http://www.zsi75.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 141**  
**im. mjr. Henryka Sucharskiego**  
ul. Szaserów 117, tel. 22 610 67 72  
[www.sp141warszawa.edupage.org](http://www.sp141warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 143**  
**im. Stefana Starzyńskiego**  
al. Stanów Zjednoczonych 27  
tel. 22 617 72 32  
[www.sp143.waw.pl](http://www.sp143.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 163**  
**im. Batalionu „Zośka”**  
ul. Osiecka 28/32, tel. 22 277 14 42  
[www.sp163.pl](http://www.sp163.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 168 im. Wiktora**  
**Gomulickiego w Zespole Szkół nr 84**  
ul. Zwycięzców 44, tel. 22 617 63 28  
[www.zs84.pl](http://www.zs84.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 185 im. UNICEF**  
ul. gen. T. Bora-Komorowskiego 31  
tel. 22 613 58 78  
[www.sp185.pl](http://www.sp185.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 215**  
**im. Piotra Wysockiego**  
ul. Kwatery Głównej 13, tel. 22 610 67 79  
[www.sp215.info](http://www.sp215.info)

**Szkoła Podstawowa nr 246**  
**im. I Warszawskiej Dywizji Piechoty**  
**im. Tadeusza Kościuszki**  
ul. Białowieska 22, tel. 22 810 23 01  
[www.sp246.republika.pl](http://www.sp246.republika.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 255**  
**im. Cypriana Kamila Norwida**  
ul. Kamionkowska 36/44, tel. 22 810 73 67  
[www.sp255.pl](http://www.sp255.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 279**  
**im. Batalionów AK „Gustaw” i „Harnaś”**  
ul. Cyrklowa 1, tel. 22 810 35 44  
[www.sp279.edupage.org](http://www.sp279.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 312**  
**im. Ewy Szelburg-Zarembiny**  
ul. W. Umińskiego 12, tel. 22 671 11 66  
[www.sp312.waw.pl](http://www.sp312.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 373**  
**im. Ignacego Jana Paderewskiego**  
ul. Angorska 2, tel. 22 617 57 24

**Szkoła Podstawowa nr 374**  
**im. gen. Piotra Szembeka**  
ul. Boremłowska 6/12, tel. 22 610 59 92

**Szkoła Podstawowa nr 375**  
**im. Orłąt Lwowskich**  
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 08 42

**Szkoła Podstawowa nr 397**  
**im. Bohaterów Olszyny Grochowskiej**  
ul. Afrykańska 11, tel. 22 617 68 03

**PRAGA PÓŁNOC**  
**Szkoła Podstawowa nr 30 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Powstańców 1863 r.**  
ul. Kawęczyńska 2, tel. 22 619 53 82  
[www.sp30.edu.pl](http://www.sp30.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej**  
**Jadwigi w Zespole Szkół nr 45**  
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 14 68  
[www.zs45.edu.pl](http://www.zs45.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 73**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Króla Stefana Batorego**  
ul. Białoostocka 10/18, tel. 22 619 55 01  
[www.sp73.edu.pl](http://www.sp73.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 127**  
**im. Henryka Sienkiewicza**  
ul. Kowieńska 12/20, tel. 22 619 30 88  
[www.sp127.edu.pl](http://www.sp127.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 258**  
**im. gen. Jakuba Jasińskiego**  
ul. B. Brechta 8, tel. 22 619 23 85  
[www.sp258.edu.pl](http://www.sp258.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 354 z Oddziałami**  
**Integracyjnymi im. Adama Asnyka**  
ul. Otwocka 3, tel. 22 619 02 66  
[www.zs112warszawa.superszkolna.pl](http://www.zs112warszawa.superszkolna.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 395**  
**im. Rotmistrza Witolda Pileckiego**  
ul. J. Sierakowskiego 9, tel. 22 619 21 86

**REMBERTÓW**  
**Szkoła Podstawowa nr 189**  
**z Oddziałami Integracyjnymi**  
**im. Marszałka Józefa Piłsudskiego**  
ul. Dwóch Mieczów 5, tel. 22 611 95 66  
[www.sp189.pl](http://www.sp189.pl)



**Szkoła Podstawowa nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Radiostacji Armii Krajowej w Rembertowie**  
ul. I. Paderewskiego 45, tel. 22 611 94 33  
[www.sp217.pl](http://www.sp217.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 254 im. gen. Franciszka Żymirskiego w Zespole Szkół nr 74**  
ul. Niepołomska 26, tel. 22 879 80 18  
[www.zs74.pl](http://www.zs74.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 376 im. Bohaterów Westerplatte**  
ul. gen. K. Ziemińskiego „Wachnowskiego” 22  
tel. 22 611 93 39

#### ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa nr 1 im. Gustawa Morcinka**  
ul. Wilcza 53, tel. 22 628 86 88  
[www.jedynka.edu.pl](http://www.jedynka.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 12 im. Powstańców Śląskich**  
ul. Górnośląska 45, tel. 22 628 11 41  
[www.sp12.edupage.org](http://www.sp12.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 29 im. Giuseppe Garibaldiego**  
ul. Fabryczna 19, tel. 22 628 79 92  
[www.sp29.asi.pl](http://www.sp29.asi.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 32 z Oddziałami Integracyjnymi im. Małego Powstańca**  
ul. M. Edelmana 2, tel. 22 831 08 23  
[www.sp32.waw.pl](http://www.sp32.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 34 im. Stanisława Dubois w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 8**  
ul. Z. Herberta 12b, tel. 22 827 87 25  
[www.sp34.neostrada.pl](http://www.sp34.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 41 z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica w Zespole Szkół nr 69**  
ul. Drewniana 8, tel. 22 827 87 28  
[www.zs69.x.pl](http://www.zs69.x.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 48 im. Adama Próchnika w Zespole Szkół nr 60**  
ul. S. Sempolowskiej 4, tel. 22 629 25 15  
[www.zs60.waw.pl](http://www.zs60.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 75 im. Marii Konopnickiej**  
ul. Niecała 14, tel. 22 827 40 06  
[www.sp75.edu.pl](http://www.sp75.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 158 im. Jana Kilińskiego**  
ul. Ciasna 13, tel. 22 831 13 27  
[www.sp158.waw.pl](http://www.sp158.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 203**  
ul. ks. I. Skorupki 8, tel. 22 621 32 91  
[www.sp203.edu.pl](http://www.sp203.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 210 im. Bohaterów Pawiaka**  
ul. Karmelicka 13, tel. 22 831 03 38  
[www.sp210.szkolnastrona.pl](http://www.sp210.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 211 z Oddziałami Integracyjnymi im. Janusza Korczaka**  
ul. Nowy Świat 21a, tel. 22 826 17 47  
[www.sp211.hg.pl](http://www.sp211.hg.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 220 im. Stanisława Kopczyńskiego**  
al. Jana Pawła II 26a, tel. 22 620 29 36  
[www.sp220.pl](http://www.sp220.pl)

#### TARGÓWEK

**Szkoła Podstawowa nr 28 im. Stefana Żeromskiego**  
ul. Gościeradowska 18/20  
tel. 22 679 65 33  
[www.sp28warszawa.edupage.org](http://www.sp28warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 42 z Oddziałami Integracyjnymi im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego**  
ul. Balkonowa 4, tel. 22 811 58 43  
[www.sp42.waw.pl](http://www.sp42.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 52 im. Macieja Aleksego Dawidowskiego „Alka”**  
ul. Samarytanka 11a, tel. 22 679 14 45  
[www.sp52.pl](http://www.sp52.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 58 im. Tadeusza Gajcego**  
ul. Mieszka I nr 7, tel. 22 679 03 43  
[www.sp58.edupage.org](http://www.sp58.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 84 im. Waleriana Łukasińskiego**  
ul. Radzywińska 227, tel. 22 679 78 95  
[www.sp84.waw.pl](http://www.sp84.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 114 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jędrzeja Cierniaka**  
ul. Remiszewska 40, tel. 22 679 46 92  
[www.sp114.edu.pl](http://www.sp114.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 206 z Oddziałami Integracyjnymi im. Władysława Reymonta w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 41**  
ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 18 20  
[www.sp206.waw.pl](http://www.sp206.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 275 z Oddziałami Integracyjnymi im. Artura Oppmana**  
ul. św. Hieronima 2, tel. 22 811 11 44  
[www.sp275.waw.pl](http://www.sp275.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 277 im. Elizy Orzeszkowej**  
ul. Suwalska 29, tel. 22 811 49 40  
[www.sp277.pl](http://www.sp277.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 285 im. Jana Marcina Szancera**  
ul. Turmoncka 20, tel. 22 811 40 55  
[www.sp285waw.edupage.org](http://www.sp285waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 298 im. Jana Kasprowicza**  
ul. Krakusa 2, tel. 22 811 36 82  
[www.sp298.edupage.org](http://www.sp298.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 377 im. majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”**  
ul. Trocka 4, tel. 22 678 01 80  
[www.gim141.waw.pl](http://www.gim141.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 378 im. Ignacego Jana Paderewskiego**  
ul. Bartnicza 8, tel. 22 811 19 12  
[www.sp378.waw.pl](http://www.sp378.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 379 im. Szarych Szeregów**  
ul. Turmoncka 2, tel. 22 811 19 08  
[www.gim144.waw.pl](http://www.gim144.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 380 z Oddziałami dwujęzycznymi im. Jana Pawła II**  
ul. Krasiczyńska 4/6, tel. 22 675 63 03  
[www.szkolnakrasiczynskiej.pl](http://www.szkolnakrasiczynskiej.pl)

#### URSUS

**Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi nr 80**  
ul. Orłów Piastowskich 47, tel. 22 667 46 54  
[www.zespolszkol80.edupage.org](http://www.zespolszkol80.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 4 im. Władysława Broniewskiego**  
ul. W. Sławka 9, tel. 22 662 67 80  
[www.sp4.warszawa.pl](http://www.sp4.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 11 im. I Dywizji Kościuszkowskiej**  
ul. M. Keniga 20, tel. 22 667 09 27  
[www.sp11warszawa.edupage.org](http://www.sp11warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 14 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Warszawy**  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 10, tel. 22 662 64 05  
[www.szkolanr14.pl](http://www.szkolanr14.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 381 im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego**  
ul. M. Drzymały 1, tel. 22 662 73 15  
[www.sp381.waw.pl](http://www.sp381.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 382**  
ul. Konińska 2, tel. 22 668 47 97  
[www.sp382.warszawa.pl](http://www.sp382.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 383 im. ks. Stefana Kardynała Wyszyńskiego**  
ul. Warszawska 63, tel. 22 667 09 32  
[www.sp383wawa.edupage.org](http://www.sp383wawa.edupage.org)

#### URSYNÓW

**Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony Halika**  
ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 649 66 02  
[www.16wawa.internetdsl.pl](http://www.16wawa.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 81 im. Lucjana Rudnickiego**  
ul. Puszczyka 6, tel. 22 643 60 26  
[www.sp81waw.edupage.org](http://www.sp81waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 96 im. Ireny Kosmowskiej**  
ul. Sarabandy 16/22, tel. 22 644 85 87  
[www.sp96warszawa.edupage.org](http://www.sp96warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 100 im. płk. Francesco Nullo**  
ul. Taneczna 54/58, tel. 22 643 33 03  
[www.sp100.edu.pl](http://www.sp100.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 303 im. Fryderyka Chopina**  
ul. Koncertowa 8, tel. 22 643 71 23  
[www.sp303.internetdsl.pl](http://www.sp303.internetdsl.pl)



**Szkoła Podstawowa nr 310**  
im. Michała Byliny  
ul. Hawajska 7, tel. 22 641 24 88  
[www.sp310.waw.pl](http://www.sp310.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 313**  
im. „Polskich Odkrywców”  
ul. J. Cybisa 1, tel. 22 641 26 77  
[www.sp313.waw.pl](http://www.sp313.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 318**  
z Oddziałami Integracyjnymi  
im. Jana Christiana Andersena  
ul. L. Teligi 3, tel. 22 641 52 38  
[www.sp318warszawa.edupage.org](http://www.sp318warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 319** im. Marii Kann  
ul. A. Romockiego „Moro” 10  
tel. 22 643 45 14  
[www.sp319waw.edupage.org](http://www.sp319waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 322** im. Jana Brzechwy  
ul. E. Dembowskiego 9, tel. 22 641 71 20  
[www.sp322.pl](http://www.sp322.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 323**  
im. Polskich Olimpijczyków  
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 641 63 56  
[www.sp323waw.edupage.org](http://www.sp323waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 330**  
z Oddziałami Integracyjnymi  
im. Nauczycieli Tajnego Nauczania  
ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 79 29  
[www.sp330.neostrada.pl](http://www.sp330.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 336**  
im. Janka Bytnara „Rudego”  
ul. W. Małcużyńskiego 4, tel. 22 859 17 20  
[www.sp336.szkolnastrona.pl](http://www.sp336.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 340**  
im. Profesora Bogusława Molskiego  
ul. E. Lokajskiego 3, tel. 22 649 49 70  
[www.sp340.internetdsl.pl](http://www.sp340.internetdsl.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 343** z Oddziałami  
Integracyjnymi im. Matki Teresy z Kalkuty  
ul. S. Kopcińskiego 7, tel. 22 643 84 54  
[www.sp343.edu.pl](http://www.sp343.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 384**  
im. Stanisława Staszica  
ul. Kajakowa 10, tel. 22 644 84 61  
[www.gimnazjum91.edu.pl](http://www.gimnazjum91.edu.pl)

**WAWER**  
**Szkoła Podstawowa nr 76** im. 13 Dywizji  
Piechoty Strzelców Kresowych  
w Zespole Szkół nr 111  
ul. Poezji 5, tel. 22 872 92 71  
[www.zs111.manifo.com](http://www.zs111.manifo.com)

**Szkoła Podstawowa nr 86** im. Bronisława  
Czecha w Zespole Szkół nr 116  
ul. Koryncka 33, tel. 22 812 01 28  
[www.sp86.edupage.org](http://www.sp86.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 109**  
im. Batalionów Chłopskich  
ul. Przygodna 2, tel. 22 277 11 23  
[www.sp109.waw.pl](http://www.sp109.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 124**  
im. Stanisława Jachowicza  
ul. Bartoszycka 45/47, tel. 22 872 91 18  
[www.sp124.waw.pl](http://www.sp124.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 128** im. Józefa Niećki  
ul. Kadetów 15, tel. 22 671 93 87  
[www.sp128.edu.pl](http://www.sp128.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 138** z Oddziałami  
Integracyjnymi im. Józefa Horsta  
ul. M. Pożaryskiego 2, tel. 22 277 11 19 (51)  
[www.sp138.edupage.org](http://www.sp138.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 140** im. Kazimierza  
Jeżewskiego w Zespole Szkół nr 120  
ul. Wilgi 19, tel. 22 615 26 06  
[www.sp140.edupage.org](http://www.sp140.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 195**  
im. Króla Maciusia I  
ul. Króla Maciusia 5, tel. 22 812 18 67  
[www.sp195.edupage.org](http://www.sp195.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 204** im. 19 Pułku  
Ułanów Wotyńskich  
ul. Bajkowa 17/21, tel. 22 615 73 43  
[www.bajkowa.waw.pl](http://www.bajkowa.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 216** z Oddziałami  
Integracyjnymi „Klonowego Liścia”  
ul. Wolna 36/38, tel. 22 277 11 38  
[www.sp216waw.edupage.org](http://www.sp216waw.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 218** im. Michała Kajki  
ul. M. Kajki 80/82, tel. 22 812 03 93  
[www.sp218.pl](http://www.sp218.pl)

**WESOŁA**  
**Szkoła Podstawowa nr 171**  
im. Stanisława Staszica  
ul. Armii Krajowej 39, tel. 22 773 90 52  
[www.sp171wesola.edu.pl](http://www.sp171wesola.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 172** im. Polskiej  
Organizacji Wojskowej w Zespole Szkół nr 94  
ul. Krótka 1, tel. 22 773 42 04  
[www.zs94.waw.pl](http://www.zs94.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 173**  
im. Górników Polskich  
ul. Trakt Brzeski 18, tel. 22 773 39 25  
[www.sp173.waw.pl](http://www.sp173.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 174** z Oddziałami  
Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki  
pl. Wojska Polskiego 28, tel. 22 773 40 03  
[www.sp174.pl](http://www.sp174.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 353**  
im. „Wielkich Odkrywców”  
ul. Cieplarniana 23, tel. 22 203 62 55  
[www.sp353.pl](http://www.sp353.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 385** im. Marszałka  
Józefa Piłsudskiego  
ul. Klimatyczna 1, tel. 22 773 23 35

**WILANÓW**  
**Szkoła Podstawowa nr 104** im. Macieja  
Rataja w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3  
ul. Przyczółkowa 27, tel. 22 648 49 35  
[www.sp104.ant.pl](http://www.sp104.ant.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 169**  
im. Orła Białego w Zespole Szkół nr 123  
ul. Uprawną 9/17, tel. 22 842 99 89  
[www.sp169warszawa.edupage.org](http://www.sp169warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 261**  
im. Stanisława Kostki Potockiego  
ul. Wiertnicza 26, tel. 22 277 15 00  
[www.kostka-potocki.edu.pl](http://www.kostka-potocki.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 300**  
im. Wandy Rutkiewicz  
ul. Gubinowska 28/30,  
tel. 22 842 93 60, 22 842 98 55  
[www.zs2rutkiewicz.edupage.org](http://www.zs2rutkiewicz.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 358**  
ul. św. U. Ledóchowskiej 10, tel. 22 651 63 11  
[www.sp358warszawa.edupage.org](http://www.sp358warszawa.edupage.org)

**WŁOCHY**  
**Szkoła Podstawowa nr 66**  
im. ks. Juliana Chrościckiego  
ul. Przepiórki 16/18, tel. 22 863 59 46  
[www.sp66waw.szkolnastrona.pl](http://www.sp66waw.szkolnastrona.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 87** z Oddziałami  
Integracyjnymi im. 7 PP AK „Garluch”  
ul. Malownicza 31, tel. 22 846 09 31  
[www.sp.nasza87.pl](http://www.sp.nasza87.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 88**  
im. Gabrieli Narutowicza  
ul. Radarowa 4b, tel. 22 846 09 32  
[www.sp88.edu.pl](http://www.sp88.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 94**  
im. I Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego  
ul. Cietrzewia 22a, tel. 22 863 73 12  
[www.sp94.waw.pl](http://www.sp94.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 227** im. kpt. Lucyny  
Hertz w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 5  
ul. Astronautów 17, tel. 22 846 03 81  
[www.sp227.waw.pl](http://www.sp227.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 359** w Zespole Szkół  
nr 17 im. Zawiszków Proporca „Victoria”  
ul. Promienista 12a, tel. 22 863 73 04  
[www.promienista.waw.pl](http://www.promienista.waw.pl)

**WOLA**  
**Szkoła Podstawowa nr 25**  
im. Komisji Edukacji Narodowej  
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 39 15  
[www.szkoła25.waw.pl](http://www.szkoła25.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 26**  
im. Miroslawa Biernackiego  
ul. Miedziana 8, tel. 22 620 45 02  
[www.sp26.warszawa.pl](http://www.sp26.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 63** im. Zawiszy Czarnego  
ul. Płocka 30, tel. 22 632 37 46  
[www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl](http://www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 132**  
im. Sandora Petőfiego  
ul. Grabowska 1, tel. 22 836 85 16  
[www.sp132.waw.pl](http://www.sp132.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 139**  
im. Ludwiki Wawrzyńskiej  
ul. Syreny 5/7, tel. 22 632 59 94  
[www.sp139warszawa.edupage.org](http://www.sp139warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 148 im. Hugona Kołłątaja**  
ul. Ożarowska 69, tel. 22 836 28 73  
[www.sp148.waw.pl](http://www.sp148.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 166 im. Żwirki i Wigury**  
ul. Żytunia 40, tel. 22 632 01 08  
[www.sp166.waw.pl](http://www.sp166.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej**  
ul. Ogrodowa 42/44, tel. 22 620 17 40  
[www.sp221.edu.pl](http://www.sp221.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 222 im. Jana Brzechwy**  
ul. Esperanto 7a, tel. 22 838 19 94  
[www.sp222.waw.pl](http://www.sp222.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 225 im. Józefa Gardeckiego**  
ul. J. Brożka 15, tel. 22 836 14 74  
[www.sp225.waw.pl](http://www.sp225.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 234 im. Juliana Tuwima**  
ul. Esperanto 5, tel. 22 838 16 83  
[www.sp234.waw.pl](http://www.sp234.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 236 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ireny Sendlerowej**  
ul. Elekcyjna 21/23  
tel. 22 836 47 64, 22 836 40 29  
[www.sp236gim61.neostrada.pl](http://www.sp236gim61.neostrada.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 238 im. Christo Botewa**  
ul. Redutowa 37, tel. 22 836 79 42  
[www.sp238.republika.pl](http://www.sp238.republika.pl)

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 317 im. Edmunda Bojanowskiego w Zespole Szkół Integracyjnych nr 71**  
ul. Deotymy 37, tel. 22 836 03 12  
[www.zsi71.edu.pl](http://www.zsi71.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 351 w Zespole Szkół nr 122**  
ul. Jana Olbrachta 48/56, tel. 22 836 64 18  
[www.gim51.edupage.org](http://www.gim51.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 386 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego**  
ul. Grenady 16, tel. 22 632 14 60  
[www.47gimnazjum.com.pl](http://www.47gimnazjum.com.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 387 im. Szarych Szeregów**  
ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 632 23 17  
[www.sp387.pl](http://www.sp387.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 388 im. Jana Pawła II**  
ul. Deotymy 25/33, tel. 22 836 03 41

**Szkoła Podstawowa nr 389 im. Stefana Starzyńskiego**  
ul. Smocza 19, tel. 22 838 11 05  
[www.gimnazjum49.waw.pl](http://www.gimnazjum49.waw.pl)

**ŻOLIBORZ Szkoła Podstawowa nr 65 im. Władysława Orkana**  
ul. Mściławska 1, tel. 22 833 58 36  
[www.sp65.waw.pl](http://www.sp65.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 68 z Oddziałami Integracyjnymi im. Artura Oppmana**  
ul. Or-Ota 5, tel. 22 839 48 14  
[www.oppman.edu.pl](http://www.oppman.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 92 im. Jana Brzechwy**  
ul. Przasnyska 18a, tel. 22 633 97 17  
[www.sp92warszawa.edupage.org](http://www.sp92warszawa.edupage.org)

**Szkoła Podstawowa nr 267 im. Juliusza Słowackiego**  
ul. Braci Żałuskich 1, tel. 22 663 48 49  
[www.sp267.waw.pl](http://www.sp267.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 391 im. Macieja Aleksiego Dawidowskiego ps. „Alek”**  
ul. Filarecka 2, tel. 22 839 79 63

**Szkoła Podstawowa nr 392 im. Jana Bytnara ps. „Rudy”**  
al. Wojska Polskiego 1a, tel. 22 839 07 45

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

## BAZA PUBLICZNYCH SZKÓŁ SPECJALNYCH

*Szkoły podstawowe dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną i z niepełnosprawnościami sprzężonymi*

**MOKOTÓW Szkoła Podstawowa Specjalna nr 111 im. Stefana Starzyńskiego**  
ul. Różana 22/24, tel. 22 845 05 71  
tymczasowa siedziba:  
ul. Wiśniowa 56, pawilon A  
[www.szkoła.warszawa.pl](http://www.szkoła.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 251 w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych nr 1**  
ul. Bełska 5, tel. 22 848 55 30  
[www.sosw-nr-12.waw.pl](http://www.sosw-nr-12.waw.pl)

**OCHOTA Szkoła Podstawowa Specjalna nr 177**  
ul. Szczęśliwicka 45/47  
tel. 22 822 06 42, 22 462 31 39  
[www.szczesliwa-szkola.waw.pl](http://www.szczesliwa-szkola.waw.pl)

**PRAGA POŁUDNIE Szkoła Podstawowa Specjalna nr 5 w Zespole Szkół Specjalnych nr 90**  
ul. A. Kordeckiego 54, tel. 22 610 34 21  
[www.zss90.pl](http://www.zss90.pl)

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 240**  
ul. Weterynaryjna 3, tel. 22 810 07 82  
[www.zssnr91.waw.pl](http://www.zssnr91.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE Szkoła Podstawowa Specjalna nr 213 im. Ireny Sendlerowej w Zespole Szkół Specjalnych nr 63**  
ul. Elektoralna 12/14, tel. 22 620 39 31  
[www.zss63.pl](http://www.zss63.pl)

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 243 im. Eunice Kennedy Shriver w Zespole Szkół Specjalnych nr 85**  
ul. Elektoralna 12/14  
tel. 22 620 57 72, 22 650 65 35  
[www.zssnr85.waw.pl](http://www.zssnr85.waw.pl)

**TARGÓWEK Szkoła Podstawowa nr 99 im. Małego Powstańca**  
ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 03 06  
[www.zsspbartnicza.waw.pl](http://www.zsspbartnicza.waw.pl)

**WAWER Szkoła Podstawowa Specjalna nr 179 w Zespole Szkół Specjalnych nr 102**  
ul. Przedwiośnie 1, tel. 22 613 06 38  
[www.zssnr102.szkolnastrona.pl](http://www.zssnr102.szkolnastrona.pl)

**WOLA Szkoła Podstawowa Specjalna nr 147**  
ul. Karolkowa 56, tel. 22 632 90 75  
[www.zss11.republika.pl](http://www.zss11.republika.pl)

**ŻOLIBORZ Szkoła Podstawowa Specjalna nr 123**  
ul. S. Czarnieckiego 49, tel. 22 839 22 52  
[www.zss100.waw.pl](http://www.zss100.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa Specjalna nr 155 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 9**  
ul. J. Ch. Paska 10, tel. 22 833 22 05  
[www.sosw9warszawa.edupage.org](http://www.sosw9warszawa.edupage.org)

*Szkoły podstawowe dla dzieci autystycznych*

**PRAGA PÓŁNOC Szkoła Podstawowa Specjalna nr 6 w Zespole Szkół Specjalnych nr 97**  
ul. Tarchomińska 4, tel. 22 619 05 05  
tymczasowa siedziba: ul. Skaryszewska 8 B  
[www.zss97.waw.pl](http://www.zss97.waw.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci słabosłyszących*

**ŚRÓDMIEŚCIE Szkoła Podstawowa Specjalna nr 196 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabosłyszących nr 15 im. Ottona Lipkowskiego**  
ul. Zakroczymska 6, tel. 22 831 32 09  
[www.osw15warszawa.edupage.org](http://www.osw15warszawa.edupage.org)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci niesłyszących*

**ŚRÓDMIEŚCIE Szkoła Podstawowa Specjalna nr 226 z Oddziałami Przedszkolnymi w Instytucie Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego**  
pl. Trzech Krzyży 4/6  
tel. 22 628 04 31, 22 628 63 08  
[www.instytut-gluchoniemych.waw.pl](http://www.instytut-gluchoniemych.waw.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci słabowidzących*

#### ŚRÓDMIEŚCIE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 51 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabowidzących nr 8 im. dr Zofii Galewskiej ul. Koźmińska 7, tel. 22 621 68 44, 22 629 16 10 [www.kozminska.edu.pl](http://www.kozminska.edu.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci niepełnosprawnych ruchowo i z niepełnosprawnościami sprzężonymi*

#### OCHOTA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 327 im. dr Anny Lechowicz ul. Białobrzaska 44, tel. 22 659 56 75, 22 822 12 61 [www.zs109.edu.pl](http://www.zs109.edu.pl)

#### WAWER

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 244 w Zespole Szkół Specjalnych nr 95 ul. Hafciarska 80/86, tel. 22 812 60 45 [www.zs95waw.szkolnastrona.pl](http://www.zs95waw.szkolnastrona.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci niedostosowanych społecznie*

#### MOKOTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 201 w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 4 ul. Dolna 19, tel. 22 841 25 34 [www.mowdolna.pl](http://www.mowdolna.pl)

#### REMBERTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 131 w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 2 ul. Strażacka 57, tel. 22 673 50 94 [www.strazacka.manifo.com](http://www.strazacka.manifo.com)

#### WAWER

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 137 w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 3 im. dr. Grzegorza Maja ul. Patriotów 90, tel. 22 872 92 97 [www.mow3.waw.pl](http://www.mow3.waw.pl)

*Szkoły podstawowe specjalne dla dzieci zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zagrożonych uzależnieniem i z zaburzeniami zachowania*

#### BIELANY

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 347 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 4 al. W. Reymonta 16 tel. 22 834 86 84, 22 834 63 02 [www.zpow.eu](http://www.zpow.eu)

#### MOKOTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 167 ul. św. Bonifacego 81, tel. 22 651 52 49 [www.zs108.waw.pl](http://www.zs108.waw.pl)

#### PRAGA POŁUDNIE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 348 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 7 ul. Osowska 81, tel. 22 516 98 20 [www.mos7.edu.pl](http://www.mos7.edu.pl)

#### WAWER

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 39 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 3 „Dom na Trakcie” im. prof. dr. Stanisława Jedlewskiego Trakt Lubelski 40, tel. 22 872 93 67 [www.domnatrakcie.pl](http://www.domnatrakcie.pl)

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 349 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 8 ul. Podmokła 4, tel. 22 615 27 50 [www.mos8.radosc.edu.pl](http://www.mos8.radosc.edu.pl)

#### WOLA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 331 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 6 ul. J. Brożka 26 tel. 22 836 78 73 [www.mos6.edu.pl](http://www.mos6.edu.pl)

#### ŻOLIBORZ

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 291 ul. gen. H. Dembińskiego 1 tel. 22 353 01 09

*Szkoły podstawowe specjalne zorganizowane w podmiotach leczniczych*

#### BIELANY

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 346 w Szpitalu Bielańskim im. ks. Jerzego Popiełuszki w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej ul. Ceglowska 80 tel. 22 834 30 07, 22 569 04 49

#### MOKOTÓW

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 22 w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. dr hab. med. Eleonory Reicher ul. Spartańska 1, tel. 22 844 42 41 (do 49)

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 294 w Zespole Szkół Specjalnych nr 96 w Instytucie Psychiatrii i Neurologii ul. Jana III Sobieskiego 93, tel. 22 458 26 28

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 302 w Ośrodku Terapii Dziecka w Środowisku ul. Jana III Sobieskiego 93, tel. 22 841 35 61

#### OCHOTA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 287 w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym ul. Żwirki i Wigury 63a, tel. 22 317 94 05

#### PRAGA POŁUDNIE

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 282 w Zespole Szkół Specjalnych nr 86 w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. prof. dr. Jana Bogdanowicza ul. Niekłańska 4/24, tel. 22 509 82 56

#### WAWER

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 106 w Zespole Szkół Specjalnych nr 78 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” al. Dzieci Polskich 20 tel. 22 815 11 26 [www.pracownia.czd.fm.interia.pl](http://www.pracownia.czd.fm.interia.pl)

#### WOLA

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 283 w Instytucie Matki i Dziecka ul. M. Kasprzaka 17a tel. 22 327 73 65

Źródło: Informator o szkołach i placówkach specjalnych na rok 2017/2018, [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)

#### BAZA SZKÓŁ MUZYCZNYCH, SZKOŁA BALETOWA

##### *Szkoła baletowa*

Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Romana Turczynowicza ul. Moliere 4/6, tel. 22 827 25 92 [www.baletowa.pl](http://www.baletowa.pl)

##### *Szkoły muzyczne*

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 1 ul. Miodowa 22c-d, tel. 22 831 21 75 [www.miodowa.edu.pl](http://www.miodowa.edu.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 2 im. Fryderyka Chopina ul. Namysłowska 4, tel. 22 619 21 54 [www.psm2chopin.art.pl](http://www.psm2chopin.art.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 3 im. Juliusza Zarebskiego ul. Grochowska 64, tel. 22 610 61 66 [www.psmzarebski.pl](http://www.psmzarebski.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 4 im. Karola Kurpińskiego ul. Wiktorska 73, tel. 22 844 42 31 [www.kurpinski.edu.pl](http://www.kurpinski.edu.pl)

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia nr 5 im. Henryka Wieniawskiego ul. Globusowa 24, tel. 22 863 73 02 [www.wieniawski.waw.pl](http://www.wieniawski.waw.pl)

Zespół Szkół Muzycznych I stopnia im. Stanisława Moniuszki ul. Kawęczyńska 23/25, tel. 22 619 04 64 [www.szkoła-moniuszko.edu.pl](http://www.szkoła-moniuszko.edu.pl)

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia w Zespole Szkół nr 74 ul. Niepołomska 26, tel. 22 879 80 18 [www.zs74.szkolnastrona.pl](http://www.zs74.szkolnastrona.pl)

Zespół Państwowych Ogólnokształcących Szkół Muzycznych I i II stopnia nr 3 im. Grażyny Bacewicz ul. E. Tyszkiewicza 42, tel. 22 632 10 09 w. 107 [www.bacewicz.edu.pl](http://www.bacewicz.edu.pl)

Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 im. Karola Szymanowskiego ul. Z. Krasieńskiego 1, tel. 22 839 18 78 [www.szymanowski.edu.pl](http://www.szymanowski.edu.pl)

## BAZA SZKÓŁ SPORTOWYCH LUB Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI

**BEMOWO**

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

**BIAŁOŁĘKA**

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

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

**Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 344 im. Powstania Warszawskiego**  
ul. Erazma z Zakrocymia 15, tel. 22 614 90 30  
[www.sp344.edu.pl](http://www.sp344.edu.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 365**  
ul. Płużnicka 4, tel. 22 811 26 08  
od kl. VII – piłka koszykowa

**Szkoła Podstawowa nr 368**  
ul. Ostródzka 175, tel. 22 519 00 89  
od kl. VII – piłka nożna, lekkoatletyka

**BIELANY**

**Szkoła Podstawowa nr 263 im. Powstańców Wielkopolskich w Zespole Szkół nr 52**  
ul. Szegedyńska 11, tel. 22 834 54 23  
[www.zs52.edu.pl](http://www.zs52.edu.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie, piłka koszykowa, biathlon, taekwondo  
od kl. VII – pływanie, biathlon, taekwondo, pięciobój

**MOKOTÓW**

**Szkoła Podstawowa nr 85 im. Benito Juareza**  
ul. L. Narbutta 14, tel. 22 849 56 82  
[www.sp85.edupage.org](http://www.sp85.edupage.org)  
od kl. IV – unihokej (dziewczeta, chłopcy)  
od kl. VII – unihokej (dziewczeta, chłopcy)

**Szkoła Podstawowa nr 202 im. 34 Pułku Strzelców Budziszyńskich**  
ul. J. Bytnara „Rudego” 19, tel. 22 844 96 85  
[www.sp202.edu.pl](http://www.sp202.edu.pl)  
od kl. I – mini piłka koszykowa (dziewczeta), mini piłka nożna (chłopcy)  
od kl. IV – mini piłka koszykowa (dziewczeta), mini piłka nożna (chłopcy)  
od kl. VII – mini piłka koszykowa (dziewczeta), mini piłka nożna (chłopcy)

**Szkoła Podstawowa Sportowa nr 272 im. Eugeniusza Lokajskiego w Zespole Szkół Sportowych nr 58**  
ul. Piaseczyńska 114/116, tel. 22 841 66 81  
[www.sportowa.edupage.org](http://www.sportowa.edupage.org)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie, lekkoatletyka (dziewczeta), piłka ręczna (chłopcy)  
od kl. VII – piłka ręczna (dziewczeta i chłopcy), piłka nożna

**OCHOTA**

**Szkoła Podstawowa nr 97 im. Leona Kruczkowskiego**  
ul. Spiska 1, tel. 22 822 09 20  
[www.sp97.prv.pl](http://www.sp97.prv.pl)  
od kl. IV – judo  
od kl. VII – judo

**Szkoła Podstawowa nr 152 im. Marii Dąbrowskiej w Zespole Szkół nr 83**  
ul. Powstańców Wielkopolskich 4  
tel. 22 822 66 08  
[www.dabrowska.edupage.org](http://www.dabrowska.edupage.org)  
od kl. IV – piłka koszykowa, piłka ręczna,  
od kl. VII – piłka koszykowa, piłka ręczna,

**Szkoła Podstawowa nr 175 im. Heleny Marusarzówny**  
ul. Trzech Budrysów 32  
tel. 22 822 20 05  
[www.sp175.neostrada.pl](http://www.sp175.neostrada.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie, piłka siatkowa

**PRAGA POŁUDNIE**

**Szkoła Podstawowa nr 60 im. Powstania Listopadowego**  
ul. Zbaraska 3, tel. 22 810 28 82  
[www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl](http://www.sp60warszawa.szkolnastrona.pl)  
od kl. IV – elementy piłki nożnej

**Szkoła Podstawowa nr 72 im. Przyjaciół Grochowa**  
ul. L. M. Paca 44, tel. 22 810 28 69  
[www.sp72waw.edupage.org](http://www.sp72waw.edupage.org)  
od kl. IV – piłka siatkowa

**Szkoła Podstawowa nr 143 im. Stefana Starzyńskiego**  
al. Stanów Zjednoczonych 27, tel. 22 617 72 32  
[www.sp143.waw.pl](http://www.sp143.waw.pl)  
od kl. IV – akrobatyka

**Szkoła Podstawowa nr 215 im. Piotra Wysockiego**  
ul. Kwatery Głównej 13, tel. 22 610 67 79  
[www.sp215.info](http://www.sp215.info)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 375**  
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 08 42  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie, piłka siatkowa

**Szkoła Podstawowa nr 397**  
ul. Afrykańska 11, tel. 22 617 68 03  
od kl. IV – wioślarstwo  
od kl. VII – wioślarstwo

**PRAGA PÓLNOC**

**Szkoła Podstawowa nr 30 z Oddziałami Integracyjnymi im. Powstańców 1863 r.**  
ul. Kawęczyńska 2, tel. 22 619 53 82  
[www.sp30.edu.pl](http://www.sp30.edu.pl)  
od kl. IV – piłka siatkowa, piłka koszykowa  
od kl. VII – piłka siatkowa, zajęcia ogólnosportowe

**Szkoła Podstawowa nr 50 im. Królowej Jadwigi w Zespole Szkół nr 45**  
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 14 68  
[www.zs45.edu.pl](http://www.zs45.edu.pl)  
od kl. I – pływanie, zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. IV – pływanie, piłka koszykowa, taniec  
od kl. VII – pływanie, piłka koszykowa

**Szkoła Podstawowa nr 73 z Oddziałami Integracyjnymi im. Króla Stefana Batorego**  
ul. Białostocka 10/18, tel. 22 619 55 01  
[www.sp73.edu.pl](http://www.sp73.edu.pl)  
od kl. IV – unihokej  
od kl. VII – unihokej

**Szkoła Podstawowa nr 127 im. Henryka Sienkiewicza**  
ul. Kowieńska 12/20, tel. 22 619 30 88  
[www.sp127.edu.pl](http://www.sp127.edu.pl)  
od kl. IV – piłka siatkowa, piłka koszykowa

**Filia Szkoły Podstawowej nr 258 im. gen. Jakuba Jasińskiego**  
ul. Namysłowska 1, tel. 22 619 23 70  
[www.sp258.edu.pl](http://www.sp258.edu.pl)  
od kl. I – gimnastyka sportowa  
od kl. IV – gimnastyka z elementami zapasów, lekkoatletyka

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Szkoła Podstawowa nr 48 im. Adama Próchnika w Zespole Szkół nr 60**  
ul. S. Sempolowskiej 4, tel. 22 629 25 15  
[www.zs60.waw.pl](http://www.zs60.waw.pl)  
od kl. I – pływanie, łyżwiarstwo figurowe, gimnastyka artystyczna i sportowa  
od kl. IV – pływanie, piłka nożna, gimnastyka artystyczna, gimnastyka sportowa, łyżwiarstwo figurowe,  
od kl. VII – pływanie, gimnastyka artystyczna, gimnastyka sportowa, łyżwiarstwo figurowe

**Szkoła Podstawowa nr 158 im. Jana Kilińskiego**  
ul. Ciasna 13, tel. 22 831 13 27  
[www.sp158.waw.pl](http://www.sp158.waw.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna (chłopcy)  
od kl. VII – pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna

**Szkoła Podstawowa nr 210 im. Bohaterów Pawiaka**  
ul. Karmelicka 13, tel. 22 831 03 38  
[www.sp210.szkolnastrona.pl](http://www.sp210.szkolnastrona.pl)  
od kl. IV – piłka ręczna, piłka nożna  
od kl. VII – piłka siatkowa, piłka nożna,

**Szkoła Podstawowa nr 220 im. Stanisława Kopczyńskiego**  
al. Jana Pawła II 26a, tel. 22 620 29 36  
[www.sp220.pl](http://www.sp220.pl)  
od kl. I – gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa  
od kl. IV – piłka siatkowa, piłka koszykowa, gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa  
od kl. VII – piłka siatkowa, piłka koszykowa, gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa



**TARGÓWEK**

**Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 206 im. Władysława Reymonta**  
ul. Bartnicza 2  
tel. 22 811 18 20  
[www.sp206.waw.pl](http://www.sp206.waw.pl)  
od kl. I – zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. IV – piłka ręczna

**Szkoła Podstawowa nr 275 z Oddziałami Integracyjnymi im. Artura Oppmana**  
ul. św. Hieronima 2  
tel. 22 811 11 44  
[www.sp275.waw.pl](http://www.sp275.waw.pl)  
od kl. IV – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 377**  
ul. Trocka 4, tel. 22 678 01 80  
od kl. I – zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki nożnej  
od kl. IV – piłka koszykowa, piłka nożna  
od kl. VII – piłka nożna

**Szkoła Podstawowa nr 379**  
ul. Turmoncka 2, tel. 22 811 19 08  
od kl. I – zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. IV – pływanie, piłka koszykowa, piłka nożna, lekkoatletyka  
od kl. VII – pływanie, piłka koszykowa, piłka nożna, lekkoatletyka

**URSUS**

**Szkoła Podstawowa nr 4 im. Władysława Broniewskiego**  
ul. W. Sławka 9  
tel. 22 662 67 80  
[www.sp4.warszawa.pl](http://www.sp4.warszawa.pl)  
od kl. IV – piłka koszykowa (dziewczęta), piłka siatkowa (chłopcy)  
od kl. VII – piłka koszykowa (dziewczęta), piłka siatkowa (chłopcy)

**Szkoła Podstawowa nr 14 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Warszawy**  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 10  
tel. 22 662 64 05  
[www.szkołanr14.pl](http://www.szkołanr14.pl)  
od kl. I – pływanie, akrobatyka, zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. IV – pływanie, akrobatyka, zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. VII – pływanie, akrobatyka, zajęcia ogólnorozwojowe

**Szkoła Podstawowa nr 381**  
ul. M. Drzymaly 1, tel. 22 662 73 15  
od kl. I – akrobatyka  
od kl. IV – piłka nożna, akrobatyka

**URSYNÓW**

**Szkoła Podstawowa nr 16 im. Tony Halika**  
ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 649 66 02  
[www.16wawa.internetdsl.pl](http://www.16wawa.internetdsl.pl)  
od kl. IV – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 81 im. Lucjana Rudnickiego**  
ul. Puszczyka 6, tel. 22 643 60 26  
[www.sp81.waw.edupage.org](http://www.sp81.waw.edupage.org)  
od kl. IV – piłka siatkowa, piłka nożna

**Szkoła Podstawowa nr 96 im. Ireny Kosmowskiej**  
ul. Sarabandy 16/22, tel. 22 644 85 87  
[www.sp96warszawa.edupage.org](http://www.sp96warszawa.edupage.org)  
od kl. IV – bieg na orientację

**Szkoła Podstawowa nr 303 im. Fryderyka Chopina**  
ul. Koncertowa 8, tel. 22 643 71 23  
[www.sp303.internetdsl.pl](http://www.sp303.internetdsl.pl)  
od kl. I – pływanie, gimnastyka artystyczna  
od kl. IV – pływanie, piłka nożna, gimnastyka artystyczna, tenis, taniec  
od kl. VII – piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, gimnastyka artystyczna, taniec

**Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann**  
ul. A. Romockiego „Moro” 10, tel. 22 643 45 14  
[www.sp319waw.edupage.org](http://www.sp319waw.edupage.org)  
od kl. IV – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 322 im. Jana Brzechwy**  
ul. E. Dembowskiego 9 tel. 22 641 71 20  
[www.sp322.pl](http://www.sp322.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 323 im. Polskich Olimpijczyków**  
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 641 63 56  
[www.sp323waw.edupage.org](http://www.sp323waw.edupage.org)  
od kl. I – akrobatyka sportowa  
od kl. IV – akrobatyka sportowa

**Szkoła Podstawowa nr 330 z Oddziałami Integracyjnymi im. Nauczycieli Tajnego Nauczania**  
ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 79 29  
[www.sp330.neostrada.pl](http://www.sp330.neostrada.pl)  
od kl. VII – piłka koszykowa

**Szkoła Podstawowa nr 336 im. Janka Bytnara „Rudego”**  
ul. W. Małcużyńskiego 4, tel. 22 859 17 20  
[www.sp336.szkołnastrona.pl](http://www.sp336.szkołnastrona.pl)  
od kl. IV – piłka ręczna  
od kl. VII – piłka ręczna

**Szkoła Podstawowa nr 340 im. Profesora Bogusława Molskiego**  
ul. E. Lokajskiego 3, tel. 22 649 49 70  
[www.sp340.internetdsl.pl](http://www.sp340.internetdsl.pl)  
od kl. IV – szermierka  
od kl. VII – szermierka

**WAWER**

**Szkoła Podstawowa nr 76 im. 13 Dywizji Piechoty Strzelców Kresowych w Zespole Szkół nr 111**  
ul. Poezji 5, tel. 22 872 92 71  
[www.zs111.manifo.com](http://www.zs111.manifo.com)  
od kl. IV – gry zespołowe  
od kl. VII – gry zespołowe

**Szkoła Podstawowa nr 195 im. Króla Maciusia I w Zespole Szkół nr 115**  
ul. Króla Maciusia 5, tel. 22 812 18 67  
[www.zs115.edupage.org](http://www.zs115.edupage.org)  
od kl. IV – lekkoatletyka  
od kl. VII – lekkoatletyka

**Szkoła Podstawowa nr 204 im. 19 Pułku Ułanów Wołyńskich w Zespole Szkół nr 70**  
ul. Bajkowa 17/21, tel. 22 615 73 43  
[www.bajkowa.waw.pl](http://www.bajkowa.waw.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. IV – piłka koszykowa, lekkoatletyka  
od kl. VII – piłka koszykowa, lekkoatletyka

**WESOŁA**

**Szkoła Podstawowa nr 172 im. Polskiej Organizacji Wojskowej**  
ul. Krótka 1, tel. 22 773 42 04  
od kl. IV – piłka ręczna (chłopcy), taniec z elementami cheerleadingu (dziewczęta)

**WILANÓW**

**Szkoła Podstawowa nr 261 im. St. Kostki Potockiego**  
ul. Wiertnicza 26, tel. 22 842 24 33  
[www.kostka-potocki.edu.pl](http://www.kostka-potocki.edu.pl)  
od kl. I – zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. IV – piłka koszykowa

**Szkoła Podstawowa nr 300 im. Wandy Rutkiewicz w Zespole Szkół nr 2**  
ul. Gubinowska 28/30, tel. 22 842 98 55  
[www.zespolszkol.it.pl](http://www.zespolszkol.it.pl)  
od kl. I – zajęcia ogólnorozwojowe  
od kl. IV – pływanie, piłka ręczna  
od kl. VII – pływanie, piłka ręczna,

**WŁOCHY**

**Szkoła Podstawowa nr 227**  
ul. Astronautów 17, tel. 22 846 03 81  
[www.sp227.waw.pl](http://www.sp227.waw.pl)  
od kl. I – pływanie

**WOLA**

**Szkoła Podstawowa nr 25 im. Komisji Edukacji Narodowej**  
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 39 15  
[www.szkoła25.waw.pl](http://www.szkoła25.waw.pl)  
od kl. I – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 26 im. Mirosława Biernackiego**  
ul. Miedziana 8, tel. 22 620 45 02  
[www.sp26.warszawa.pl](http://www.sp26.warszawa.pl)  
od kl. I – akrobatyka sportowa  
od kl. IV – piłka siatkowa, akrobatyka sportowa,  
od kl. VII – piłka siatkowa, akrobatyka sportowa

**Szkoła Podstawowa nr 63 im. Zawiszy Czarnego**  
ul. Płocka 30, tel. 22 632 37 46  
[www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl](http://www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl)  
od kl. IV – piłka koszykowa

**Szkoła Podstawowa Nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi im. Barbary Czarnowskiej**  
ul. Ogrodowa 42/44, tel. 22 620 17 40  
[www.sp221.edu.pl](http://www.sp221.edu.pl)  
od kl. IV – piłka koszykówka

**Szkoła Podstawowa nr 222 im. Jana Brzechwy**  
ul. Esperanto 7a, tel. 22 838 19 94  
[www.sp222.waw.pl](http://www.sp222.waw.pl)  
od kl. IV – piłka siatkowa  
od kl. VII – piłka siatkowa



**Szkoła Podstawowa nr 234 im. Juliana Tuwima**  
ul. Esperanto 5  
tel. 22 838 16 83  
[www.sp234.waw.pl](http://www.sp234.waw.pl)  
od kl. IV – pływanie  
od kl. VII – pływanie

**Szkoła Podstawowa nr 386**  
ul. Grenady 16  
tel. 22 632 14 60  
[www.47gimnazjum.com.pl](http://www.47gimnazjum.com.pl)  
od kl. IV – piłka koszykowa, piłka nożna  
od kl. VII – piłka koszykowa, piłka nożna

**Szkoła Podstawowa nr 388**  
ul. Deotymy 25/33  
tel. 22 836 03 41  
od kl. IV – piłka siatkówka, piłka nożna, lekkoatletyka, judo, unihokej  
od kl. VII – piłka siatkowa, piłka nożna, lekkoatletyka, judo, unihokej

**ŻOLIBORZ**  
**Szkoła Podstawowa nr 65 im. Władysława Orkana**  
ul. Mściławska 1, tel. 22 833 58 36  
[www.sp65.waw.pl](http://www.sp65.waw.pl)  
od kl. IV – pływanie, piłka siatkowa, łożnictwo  
od kl. VII – pływanie, piłka siatkowa, łożnictwo

**Szkoła Podstawowa nr 267 im. Juliusza Słowackiego**  
ul. Braci Żałuskich 1, tel. 22 663 48 49  
[www.sp267.waw.pl](http://www.sp267.waw.pl)  
od kl. I – gimnastyka artystyczna (dziewczęta), gimnastyka sportowa (chłopcy)  
od kl. IV – gimnastyka artystyczna (dziewczęta), gimnastyka sportowa (chłopcy), judo  
od kl. VII – gimnastyka artystyczna (dziewczęta), gimnastyka sportowa (chłopcy)

**Szkoła Podstawowa nr 392**  
al. Wojska Polskiego 1a, tel. 22 633 97 17  
od kl. I – pływanie, piłka nożna  
od kl. VII – pływanie, piłka nożna

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

W Warszawie działają też szkoły prywatne i szkoły społeczne. Możesz wybrać dla dziecka szkołę językową, waldorfską lub zgodną z wyznaniem. O zasadach i terminach naboru dowiesz się, kontaktując się bezpośrednio ze szkołą. Do niektórych szkół trzeba zapisać dziecko z kilkuletnim wyprzedzeniem. Czesne waha się od 800 do 2000 zł.

#### BAZA NIEPUBLICZNYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH POSIADAJĄCYCH UPRAWNIENIA SZKÓŁ PUBLICZNYCH

**BEMOWO**  
**Szkoła Podstawowa nr 24 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Powstańców Śląskich 67a  
tel. 22 665 92 42  
[www.sp24sto.edu.pl](http://www.sp24sto.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 61 PRO FUTURO z oddziałami dwujęzycznymi**  
ul. gen. W. Urbanowicza 29a, b  
tel. 22 861 31 30  
[www.profuturo.edu.pl](http://www.profuturo.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Gaudeamus**  
• ul. gen. S. Kaliskiego 23b, tel. 666 079 305  
• ul. Lazurowa 67, 666 079 305  
[www.szkoła-gaudeamus.pl](http://www.szkoła-gaudeamus.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 136 im. Antoine de Saint Exupery**  
ul. Powązkowska 90, tel. 22 633 82 89  
[www.exupery.edu.pl](http://www.exupery.edu.pl)

**BIAŁOŁĘKA**  
**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 2 im. Polskich Matematyków Zwycięzców Enigmy Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Działwy 6, tel. 22 614 46 92  
[www.sto2.pl](http://www.sto2.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Nasza Szkoła” im. Janusza Korczaka**  
ul. Liczydło 3, tel. 22 814 30 59  
[www.naszaszkoła.edu.pl](http://www.naszaszkoła.edu.pl)

**Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa „Mentis”**  
• ul. Słodka 2, tel. 695 235 005  
• ul. Piwoniowa 18  
tel. 22 743 47 91, 785 700 555  
[www.szkoła-mentis.edu.pl](http://www.szkoła-mentis.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa SZKOŁA PRZYSZŁOŚCI**  
ul. Białolecka 186d, tel. 22 675 01 01  
[www.szkołaprzyszlosci.edu.pl](http://www.szkołaprzyszlosci.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Inspiracja”**  
ul. J. Mehoffera 90, tel. 22 889 57 27  
[www.szkoła.inspiracjaedu.pl](http://www.szkoła.inspiracjaedu.pl)

**BIELANY**  
**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 13 im. Lotników Amerykańskich**  
ul. K. Wóycickiego 1/3 bud. 13  
tel. 22 834 96 30, 22 834 91 88  
[www.pspo.edu.pl](http://www.pspo.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 74 im. bł. Honorata Koźmińskiego**  
ul. W. Smoleńskiego 31, tel. 22 832 27 07  
[www.smolenskiego.edu.pl](http://www.smolenskiego.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 86 Stowarzyszenia Kultury i Edukacji**  
ul. Kolektorska 9/11  
tel. 22 826 88 89, 533 301 483  
[www.skie.pl](http://www.skie.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 100 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Wolumen 3, tel. 22 865 74 55  
[www.jaskolka100.org](http://www.jaskolka100.org)

**Katolicka Szkoła Podstawowa nr 109 Fundacji Na Rzecz Rodziny im. Świętej Rodziny**  
ul. K. Wóycickiego 1/3 bud. 18  
tel. 22 835 45 48  
[www.ksp109.waw.pl](http://www.ksp109.waw.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 3 Przymierza Rodzin im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki**  
ul. T. Nocznickiego 7, tel. 22 864 92 50  
[www.spr3bielany.edu.pl](http://www.spr3bielany.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Juliusza Verne’a**  
ul. Marymoncka 34  
tel. 606 236 000, 608 605 326  
[www.verne.edu.pl](http://www.verne.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Akademia Młodego Człowieka”**  
ul. J. Bajana 35, tel. 663 169 292  
[www.malyczlowiek.pl](http://www.malyczlowiek.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa**  
ul. J. Conrada 7  
tel. 22 669 03 32

**MOKOTÓW**  
**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 14 im. Dzieci Zjednoczonej Europy Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Bachmacka 3, tel. 22 844 28 38  
[www.bachmacka.pl](http://www.bachmacka.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 20 im. Jana Gutenberga Fundacji Szkolnej**  
ul. Obrzeźna 12a, tel. 22 843 22 42  
[www.fundacjaszkolna.edu.pl](http://www.fundacjaszkolna.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 26 im. prof. Jigoro Kano Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Puławska 97b, tel. 22 844 00 96  
[www.ssp26.pl](http://www.ssp26.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 49**  
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 218 93 07  
[www.varsovia.edu.pl](http://www.varsovia.edu.pl)

**Brytyjska Szkoła Podstawowa The British School nr 91**  
ul. B. Limanowskiego 15, tel. 22 842 32 81  
[www.thebritishschool.pl](http://www.thebritishschool.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 97**  
ul. E. J. Abramowskiego 4, tel. 22 853 36 60  
[www.leonardo.edu.pl](http://www.leonardo.edu.pl)

**Kanadyjska Szkoła Podstawowa nr 84**  
• ul. Beńska 7, tel. 22 646 92 89  
• ul. Olimpijska 11, tel. 962 411 573  
[www.canadian-school.pl](http://www.canadian-school.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 2 Przymierza Rodzin im. ks. Jana Twardowskiego**  
ul. Raclawicka 14, tel. 22 845 17 42  
[www.spr.edu.pl](http://www.spr.edu.pl)

**Multischool Międzynarodowa Szkoła Podstawowa**  
ul. Niedźwiedzia 46, tel. 600 024 480  
[www.multischool.pl](http://www.multischool.pl)

**Szkoła Podstawowa Montessori im. Św. Urszuli Ledóchowskiej**  
ul. Jana III Sobieskiego 68, tel. 22 215 45 92  
[www.spmontessori.pl](http://www.spmontessori.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa Chocimska**  
ul. Chocimska 5, tel. 22 468 88 17  
[www.spchocimska.edu.pl](http://www.spchocimska.edu.pl)

**Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa PWN**  
ul. J. J. Rostafińskich, tel. 508 278 278  
[www.szkołapodstawowa.pwn.pl](http://www.szkołapodstawowa.pwn.pl)

**Monnet International School**  
**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 95**  
 • ul. E. J. Abramowskiego 4, tel. 22 852 31 10  
 • ul. Stępińska 13, tel. 506 542 763  
[www.maturamiedzynarodowa.pl](http://www.maturamiedzynarodowa.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa British International Academy Primary Warsaw**  
 • ul. Biały Kamień 7, tel. 786 890 047  
 • ul. Czerska 14, tel. 533 334 541  
[www.myvinci.edu.pl](http://www.myvinci.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Sióstr Nazaretanek z Oddziałami Dwujęzycznymi**  
 ul. Czerniakowska 137  
 tel. 22 841 38 54, 601 644 102  
[www.nazaretanki.edu.pl](http://www.nazaretanki.edu.pl)

**OCHOTA**

**Korczakowska Szkoła Marzeń**  
**Niepubliczna Szkoła Podstawowa**  
 ul. Urbanistów 3, tel. 603 151 843  
[www.sp.wspkorczak.eu](http://www.sp.wspkorczak.eu)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 81 Fundacji „Rodzice Dzieciom”**  
 ul. Nowowiejska 39a, tel. 22 825 18 54  
[www.nsp81.pl](http://www.nsp81.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 51 im. Jana Brzechwy**  
 • ul. Włodarzewska 45c, tel. 22 427 37 05  
 • ul. Przy Parku 36, tel. 22 822 39 80  
[www.brzechwa.probeanus.pl](http://www.brzechwa.probeanus.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa „Meridan”**  
 ul. Wawelska 66/74, tel. 22 822 15 75  
[www.meridian.edu.pl](http://www.meridian.edu.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

**Dwujęzyczna Społeczna Szkoła Podstawowa nr 5 imienia Zawiszy Czarnego Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 ul. Paryska 25, tel. 22 616 37 23  
[www.ssp5.edu.pl](http://www.ssp5.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 10 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 ul. Ostrobramska 72, tel. 22 613 57 10  
[www.1027.pl](http://www.1027.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 114**  
 ul. ks. J. Sztuki 13, tel. 22 610 60 50  
[www.szkołaprywatna.com](http://www.szkołaprywatna.com)

**Chrześcijańska Szkoła Podstawowa „Samuel”**  
 ul. Boremlowska 6/12, tel. 22 879 78 10  
[www.samuel.pl](http://www.samuel.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 98 DIDASKO**  
 ul. Terespolska 19, tel. 22 673 73 63  
[www.didasko.pl](http://www.didasko.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „International Trilingual School”**  
 • ul. A. Nobla 16, tel. 22 616 14 99  
 • ul. Królowej Aldony 23/25, tel. 533 321 084  
[www.saint-exuperie.pl](http://www.saint-exuperie.pl)

**Wonderful Years School**  
**Prywatna Szkoła Podstawowa**  
 ul. Alzacka 16a  
 tel. 22 616 31 04, 501 610 422  
[www.wonderfulearsschool.pl](http://www.wonderfulearsschool.pl)

**Niepubliczne Szkoła Podstawowa „Trampoline”**  
 ul. Obrońców 25, tel. 730 170 175  
[www.trampoline.edu.pl](http://www.trampoline.edu.pl)

**PRAGA PÓŁNOC**

**Społeczna Szkoła Podstawowa im. S. Lema Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 ul. Białostocka 4, tel. 22 619 39 04  
[www.3slo.pl](http://www.3slo.pl)

**Szkoła Podstawowa MGM**  
 ul. Jagiellońska 88, tel. 22 392 96 34  
[www.szkołymgm.edu.pl](http://www.szkołymgm.edu.pl)

**Akademicka Szkoła Podstawowa Wyższej Szkoły Menedżerskiej w Warszawie**  
 ul. Kawęczyńska 36, tel. 22 590 07 00

**Korczak. Szkoła Podstawowa Montessori**  
 ul. Kowelska 1, tel. 780 068 042  
[www.spkorczak.edu.pl](http://www.spkorczak.edu.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 16 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 al. Solidarności 113c, tel. 22 625 15 12  
[www.szkoła16sto.pl](http://www.szkoła16sto.pl)

**Prywatna Żeńska Szkoła Podstawowa z oddziałami Dwujęzycznymi im. Cecylii Plater-Zyberkówny**  
 ul. Piękna 24/26, tel. 22 621 52 54  
[www.platerki.pl](http://www.platerki.pl)

**Prywatna Męska Szkoła Podstawowa z oddziałami dwujęzycznymi im. Cecylii Plater-Zyberkówny**  
 ul. Piękna 24/26, tel. 22 621 52 54  
[www.zyberki.pl](http://www.zyberki.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 41**  
 ul. Świętojska 24, tel. 22 635 95 37  
[www.pzszkola.waw.pl](http://www.pzszkola.waw.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Warsaw Montessori School**  
 ul. Szwoleżerów 4, tel. 22 841 39 08  
[www.warsawmontessori.edu.pl](http://www.warsawmontessori.edu.pl)

**Bednarska Szkoła Podstawowa TP I SLO**  
 ul. Kawalerii 5, tel. 22 418 36 00  
[www.kawalerii.edu.pl](http://www.kawalerii.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa Fundacji „AlterEdu”**  
 ul. Karmelicka 26  
 tel. 22 392 61 40, 601 777 017  
[www.sspfae.waw.pl](http://www.sspfae.waw.pl)

**TARGÓWEK**

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 38 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ireny Sendlerowej**  
 ul. Skrajna 10, tel. 22 614 07 01  
[www.spn38.edu.pl](http://www.spn38.edu.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 11 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 ul. Toruńska 23, tel. 22 811 24 16  
[www.torunska.edu.pl](http://www.torunska.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 62 im. Joanny Kolasieńskiej**  
 ul. Skrajna 10, tel. 22 811 97 21  
[www.prywatna62.edupage.org](http://www.prywatna62.edupage.org)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 108 im. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy**  
 ul. Krynoliny 9/11, tel. 22 679 01 08  
[www.psp108.pl](http://www.psp108.pl)

**Szkoła Podstawowa Wspierania Rozwoju**  
 ul. Toruńska 23, tel. 22 497 67 06  
[www.szkoławspierania.edu.pl](http://www.szkoławspierania.edu.pl)

**Niepubliczna Integracyjna Szkoła Podstawowa im. Achillesa Ratti**  
 ul. Księcia Ziemowita 39  
 tel. 22 679 41 46, 535 968 049  
[www.iskierka.edu.pl](http://www.iskierka.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Wyspa JP2**  
 ul. Radzywińska 118a, tel. 789 340 135  
[www.wyspajp2.pl](http://www.wyspajp2.pl)

**URSUS**

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 4 im. Władysława Grabskiego Stołecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 • ul. Dzieci Warszawy 42a (kl. 0-4) tel. 22 886 07 00  
 • ul. Traktorzystów 16 (kl. 5-6) tel. 22 478 35 84  
[www.sto4.edu.pl](http://www.sto4.edu.pl)

**Niepubliczna „Mała Szkoła” Podstawowa**  
 ul. Apartamentowa 6a, tel. 664 407 405

**Niepubliczna Podstawowa Szkoła Montessori w Warszawie**  
 ul. Henryka Pobożnego 1, tel. 22 290 62 62  
[www.montessori.dag.pl](http://www.montessori.dag.pl)

**URSYNÓW**

**Prywatna Szkoła Podstawowa Active School**  
 ul. Lanciego 19, tel. 501 275 211, 502 150 900  
[www.activeschool.edu.pl](http://www.activeschool.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 9 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 • ul. Wiolinowa 6, tel. 22 643 48 02  
 • al. Komisji Edukacji Narodowej 105 lok. U7 tel. 503 761 350  
[www.9sto.edu.pl](http://www.9sto.edu.pl)

**Nowatorska Szkoła Podstawowa**  
 ul. Bogatki 23, tel. 22 644 35 05, 22 644 35 05.  
[www.nowatorska.pl](http://www.nowatorska.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
 • ul. Polinezyjska 10a, tel. 22 649 12 00  
 • ul. Na Uboczu 3, tel. 22 649 87 34  
 • ul. Braci Wagów 4, tel. 22 649 79 73  
[www.zsosto.pl](http://www.zsosto.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 6 Sióstr Niepokalanek im. bł. M. Marceliny Darowskiej**  
 ul. J. Zaruby 2, tel. 22 649 38 26  
[www.szkołaniepokalanek.com](http://www.szkołaniepokalanek.com)

**International American School Amerykańska Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 44**  
 ul. S. Dembego 18, tel. 22 649 14 40  
[www.ias.edu.pl](http://www.ias.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 47 im. Roberta Schumana Fundacji PRIMUS**  
ul. plk. Z. Bałó 1, tel. 22 648 28 53  
[www.primus.com.pl](http://www.primus.com.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 83**  
ul. W. Lachmana 2, tel. 22 641 25 17  
[www.sp83.edu.pl](http://www.sp83.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 112 Przymierza Rodzin im. Jana Pawła II**  
ul. M. Grzegorzewskiej 10, tel. 22 641 52 09  
[www.sp.sprjp2.edu.pl](http://www.sp.sprjp2.edu.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa AURUS**  
ul. Poleczki 7  
tel. 22 641 57 22, 502 532 359  
[www.aurus.edu.pl](http://www.aurus.edu.pl)

**Katolicka Szkoła Podstawowa Fundacji Na Rzecz Rodziny**  
ul. Przy Bażantarni 3, tel. 22 859 20 40  
[www.kspursynow.pl](http://www.kspursynow.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Przy Bażantarni 3, tel. 22 648 59 14  
[www.nlo61.pl](http://www.nlo61.pl)

**Podstawowa Szkoła Międzynarodowa – The International School**  
ul. Jagielska 2, tel. 22 894 42 00  
[www.szkolamiedzynarodowa.pl](http://www.szkolamiedzynarodowa.pl)

**Szkoła Podstawowa Heliantus**  
ul. Bażancia 16, tel. 787 315 656  
[www.heliantus.pl](http://www.heliantus.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Montessori**  
ul. Dzierży 28  
tel. 516 104 432, 506 036 739  
[www.mcem.pl](http://www.mcem.pl)

**Szkoła Podstawowa im. Samuela Bogumiła Lindego**  
ul. J. Rosoła 10  
tel. 22 465 11 68, 572 716 508  
[www.linde.waw.pl](http://www.linde.waw.pl)

**Chrześcijańska Szkoła Podstawowa „Daniel”**  
ul. Nowoursynowska 154a, tel. 795 007 202  
[www.daniel.edu.pl](http://www.daniel.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna Fundacji „Nauka i Wiedza**  
ul. Stryjeńskich 21, tel. 22 648 31 52

**WAWER Szkoła Podstawowa Sióstr Felicjanek nr 28 im. bł. Angeli Truszkowskiej**  
ul. Azaliowa 10, tel. 22 815 20 53  
[www.felicjanki.edu.pl](http://www.felicjanki.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 92**  
ul. Patriotów 347, tel. 22 812 47 07  
[www.szkolaprywatna92.edu.pl](http://www.szkolaprywatna92.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 63 im. Wisławy Szymborskiej**  
ul. Wał Miedzeszyński 141, tel. 22 872 07 01  
[www.szkoła63.waw.pl](http://www.szkoła63.waw.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 105 im. Astrid Lindgren**  
ul. Żwanowiecka 46/50, tel. 22 872 22 04  
[www.szkolamiedzeszyn.waw.pl](http://www.szkolamiedzeszyn.waw.pl)

**„Żagle” Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia „Sternik”**  
• ul. Lokalna 51 (kl. 1-3), tel. 22 872 50 22  
• ul. M. Pożaryskiego 28/6a, tel. 22 815 90 31  
[www.sternik.edu.pl](http://www.sternik.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa im. Świętej Rodziny**  
ul. Garncarska 34, tel. 22 615 96 11  
[www.szkolawswietejrodziny.pl](http://www.szkolawswietejrodziny.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Augusta Cieszkowskiego**  
ul. Króla Macjusia 5, tel. 793 929 386  
[www.szkolawaldorfska.edu.pl](http://www.szkolawaldorfska.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego „Vizja”**  
ul. Patriotów 148, tel. 605 160 000  
[www.tevizja.pl](http://www.tevizja.pl)

**Integracyjna Szkoła Podstawowa Montessori**  
ul. Zerzeńska 10b, tel. 668 596 464  
[www.montessori-warszawa.pl](http://www.montessori-warszawa.pl)

**WESOŁA Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 90 „Szkoła Rodzinna”**  
• ul. Kruszyny 14a, tel. 22 773 33 77  
• ul. Kruszyny 28, tel. 22 773 33 77  
[www.szkołarodzinna.pl](http://www.szkołarodzinna.pl)

**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12 im. Emanuela Buřhaka**  
ul. Armii Krajowej 9, tel. 22 773 55 92  
[www.emanuel.pl](http://www.emanuel.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Montessori**  
al. marsz. J. Piłsudskiego 4d, tel. 503 112 273  
[www.montessori-house.com.pl/szkola](http://www.montessori-house.com.pl/szkola)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa nr 69 im. Zofii i Jędrzeja Moraczewskich**  
ul. Armii Krajowej 121, tel. 22 773 94 84  
[www.psp69wesola.edu.pl](http://www.psp69wesola.edu.pl)

**Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1**  
ul. Wspólna 55, tel. 22 773 40 28  
[www.szkola-dwujezyczna.pl](http://www.szkola-dwujezyczna.pl)

**WILANÓW Polsko-Francuska Niepubliczna Szkoła Podstawowa „La Fontaine”**  
ul. W. Rutkiewicz 2  
tel. 22 885 00 20, 519 133 057  
[www.lafontaine.edu.pl](http://www.lafontaine.edu.pl)

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna Kolegium św. Stanisława Kostki**  
Katolickiego Stowarzyszenia Wychowawców  
ul. Teresińska 9, tel. 22 559 21 10

**Międzynarodowa Europejska Szkoła Podstawowa im. Jana Kułakowskiego w Warszawie, International European School – Warsaw**  
ul. Wiertnicza 140, tel. 22 842 44 48  
[www.ies-warsaw.pl](http://www.ies-warsaw.pl)

**Niepubliczna Anglojęzyczna Szkoła Podstawowa „The English Primary”**  
ul. Rzodkiewki 18, tel. 784 037 808

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Trampoline”**  
ul. Syta 131a, tel. 730 170 175  
[www.trampoline.edu.pl](http://www.trampoline.edu.pl)

**POLISH BRITISH ACADEMY OF WARSAW Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa z Oddziałami Międzynarodowymi**  
ul. Wiertnicza 75, tel. 501 115 114

**Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa Edison**  
ul. Królewicza Jakuba 69, tel. 22 642 28 82  
[www.szkola-edison.pl](http://www.szkola-edison.pl)

**Szkoła Podstawowa Hlonda 12**  
ul. Prymasa A. Hlonda 12, tel. 885 148 000

**Szkoła Podstawowa Niepubliczna im. Wiktorii Wiedeńskiej Fundacji Edukacyjnej „Varsovia”**  
ul. Kolegiacka 1, tel. 22 885 65 04  
[www.varsovia.edu.pl](http://www.varsovia.edu.pl)

**WŁOCHY Społeczna Szkoła Podstawowa nr 30 Społecznego Towarzystwa Oświatowego**  
ul. Astronautów 11, tel. 22 846 01 62  
[www.astronautow.eu](http://www.astronautow.eu)

**Niepubliczna Polsko-Angielska Szkoła Podstawowa „Vancouver Schools”**  
ul. Globusowa 38  
tel. 22 632 16 67, 887 808 266  
[www.vancouver.schools.pl](http://www.vancouver.schools.pl)

**Niepubliczna Szkoła Podstawowa Turkusowa Wieża**  
ul. Globusowa 38, 506 964 531

**Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa Warsaw Bilingual School**  
ul. Radarowa 6, tel. 509 934 577  
[www.wbschool.pl](http://www.wbschool.pl)

**Integracyjna Podstawowa Szkoła Montessori Elipsoida**  
ul. W. Zeleńskiego 3  
tel. 22 374 98 08, 502 685 644  
[www.elipsoida.pl](http://www.elipsoida.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Argonaut**  
ul. Na Skraju 32, tel. 504 509 504  
[www.argonaut.edu.pl](http://www.argonaut.edu.pl)

**Międzynarodowa Szkoła Podstawowa Towarzystwa Edukacyjnego „Vizja”**  
ul. Gładka 31, tel. 721 722 732  
[www.gladka.tevizja.pl](http://www.gladka.tevizja.pl)

**Szkoła Podstawowa Mikroszkola Włochy**  
ul. Mikołajska 42, tel. 500 303 213  
[www.mikroszkola.waw.pl](http://www.mikroszkola.waw.pl)

**WOLA Katolicka Szkoła Podstawowa nr 7 im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego**  
ul. Ogrodowa 3a, tel. 22 620 36 58  
[www.ogrodowa.pl](http://www.ogrodowa.pl)

**Waldorfska Szkoła Podstawowa nr 71**  
ul. Wolność 2a, tel. 22 631 54 78  
[www.waldorfska.edu.pl](http://www.waldorfska.edu.pl)

**Prywatna Szkoła Podstawowa nr 94 Szkoła „Lauder-Morasha”**  
ul. H. Wawelberga 10, tel. 22 862 63 30  
[www.lauder-morasha.edu.pl](http://www.lauder-morasha.edu.pl)

**Katolicka Szkoła Podstawowa  
im. ks. Piotra Skargi**  
ul. gen. J. Bema 73/75, tel. 22 631 90 20  
[www.skarga.edu.pl](http://www.skarga.edu.pl)

**Academy International „Karolkowa 49”  
Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa**  
ul. Karolkowa 49, tel. 22 631 32 17  
[www.karolkowa49.pl](http://www.karolkowa49.pl)

**Szkoła Podstawowa Akademia Dobrej  
Edukacji im. gen. Józefa Sowińskiego**  
ul. Górczewska 13, tel. 784 963 578  
[www.warszawa.dobraedukacja.edu.pl](http://www.warszawa.dobraedukacja.edu.pl)

**ŻOLIBORZ**  
**Szkoła Podstawowa Sióstr Zmartwychwstanek  
im. bł. Siostry Alicji Kotowskiej**  
ul. Z. Krasieńskiego 31, tel. 535 033 391  
[www.zmartwychwstanki.edu.pl](http://www.zmartwychwstanki.edu.pl)

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



## Rozdział III

### Szczęśliwy junior

Kultura

Nauka

Sport i rekreacja



## Kultura

W dziedzinie kultury i rozrywki stolica proponuje dzieciom naprawdę dużo. Przedstawienia teatralne na najwyższym poziomie, nowoczesne muzea, mnóstwo zajęć i warsztatów pozalekcyjnych w domach kultury i bibliotekach. Wszystkim rodzicom polecamy stronę internetową [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl), na której można znaleźć informacje o wszystkich imprezach ogólnomiejskich, wraz z kategorią wiekową czy umiejscowieniem imprezy na mapie. Ruszajmy więc na kulturalny szlak z naszym juniorem!

### Kultura dostępna

Wiele warszawskich instytucji kulturalnych włączyło się do programu „Kultura dostępna”, realizowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. To portal gdzie znajdziesz wydarzenia kulturalne, na które możesz sobie pozwolić, zamieszczane są tu wyłącznie takie, które są bezpłatne lub za które zapłacisz nie więcej niż 20 zł. Program ma na celu zwiększenie dostępności do kultury. Umożliwia m.in. uczniom zakup biletów wejściowych do muzeów za symboliczną złotówkę, czy np. w każdy czwartek polskie filmy w kinach można obejrzeć za 10 zł. Informacje o zniżkach lub bezpłatnych wejściówkach do wybranych instytucji kultury i na spektakle teatralne czy tańszych biletach do kina i na koncerty można znaleźć na stronie internetowej [www.kulturadostepna.pl](http://www.kulturadostepna.pl). Wiele placówek bierze udział w corocznej akcji Darmowy listopad, podczas której można bezpłatnie zwiedzić muzea, galerie, wziąć udział w bezpłatnych warsztatach rodzinnych czy lekcjach muzealnych.

### Kiosk Kultury

Krakowskie Przedmieście 7 (vis-a-vis bramy wejściowej do Kampusu Głównego UW)  
Od maja 2017 r. działa Kiosk Kultury (czynny w godz. 10.00-20.00). Można w nim zakupić bilety do teatru, kina czy muzeum, dowiedzieć się, co ciekawego można zobaczyć i obejrzeć w Warszawie. Więcej informacji: [www.facebook.com/KioskKultury](http://www.facebook.com/KioskKultury).

### Muzea dla juniora

Do muzeów możecie się wybrać całą rodziną na wystawy stałe, czasowe, zajęcia warsztatowe, spotkania. Oferta jest bogata i różnorodna. Wiele muzeów organizuje warsztaty połączone z wystawami czasowymi oraz lekcje muzealne, na które twoje dziecko może przyjść ze swoją klasą.

### Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej

pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, [www.zamek-krolewski.pl](http://www.zamek-krolewski.pl)  
Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw znajdują się na stronie internetowej Zamku.  
W sezonie zimowym (od października do kwietnia) w poniedziałki ekspozycja jest zamknięta.  
Ceny biletów – Trasa Zamkowa: normalny 30 zł, ulgowy 20 zł, rodzinny (przysługuje dzieciom do lat 17 i ich rodzicom) 15 zł od osoby. Dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł; Pałac pod Blachą – apartament Księcia Józefa Poniatowskiego oraz wystawa kobierców wschodnich: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 10 zł, dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł; Gabinet Numizmatyczny: normalny 7 zł, ulgowy 5 zł, rodzinny 5 zł, dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł; Koncerty: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, koncerty młodych muzyków 14 zł; Arkady Kubickiego oraz Zniszczenie i odbudowa Zamku Królewskiego w Warszawie – wstęp bezpłatny.

Oferta edukacyjna dla uczniów szkół podstawowych przeprowadzanych w Zamku Królewskim jest niezwykle bogata i dostosowana do obowiązującej szkolnej podstawy programowej.

– Lekcje muzealne nawiązują do stałej ekspozycji Zamku, ale istnieje też możliwość zrealizowania warsztatów według tematów zaproponowanych przez szkołę. Uczniowie mogą wziąć udział w lekcjach poświęconych historii odbudowy Zamku, Konstytucji 3 maja, poznać dwór Jagiellonów, historię pieniądza, warszawskie legendy, itp. Zajęcia są prowadzone także w językach obcych. Lekcje odbywają się od poniedziałku do piątku i trwają od ok. 1,5 do 2 godzin. Niektórym lekcjom muzealnym towarzyszą krótkie, trwające 30-50 minut, przedstawienia teatralne. Ponieważ spektakle z udziałem profesjonalnych aktorów wymagają wcześniejszych przygotowań

i ustaleń, dlatego rezygnacji z przedstawienia można dokonać nie później niż 10 dni przed terminem. Ceny zajęć wynoszą: za lekcję muzealną i za zajęcia plastyczne 160 zł od klasy, za lekcję połączoną ze spektaklem teatralnym 15 zł od osoby. Takie ceny obowiązują również klasy integracyjne. Natomiast cena jednej lekcji dla szkoły specjalnej lub ośrodka szkolno-wychowawczego wynosi 70 zł od klasy. Szkoły specjalne nie są zwolnione od opłat za lekcje z przedstawieniem i placą 15 zł od osoby.

Lekcje można zamawiać pisemnie przez cały rok. W tym celu należy wypełnić i wydrukować formularz zgłoszenia znajdujący się na stronie internetowej Zamku i przesłać na adres: Dział Rezerwacji Zamku Królewskiego, pl. Zamkowy 4, 00-277 Warszawa. O terminie lekcji otrzymujemy powiadomienie pisemne. Dodatkowe informacje: tel. 22 355 51 05.

– Warsztaty o mitach, baśniach i legendach, o obrazach, godłach i herbach itp. inspirowane wybranymi wydarzeniami historii, elementami wnętrza zamkowych i eksponowanymi dziełami sztuki Pracownia Działań Muzealnych (PDM). Zgłoszenia na warsztaty w formie pisemnej należy kierować na adres: Pracownia Działań Muzealnych Zamku Królewskiego, pl. Zamkowy 4, 00-277 Warszawa, [pdm@zamek-krolewski.pl](mailto:pdm@zamek-krolewski.pl). Dodatkowe informacje: tel. 22 355 52 91 lub 22 355 51 70.  
– „Zabawy plastyczne” lub „Orientalne zabawy plastyczne” to propozycje zajęć plastyczno-historycznych. Zajęcia należy zamawiać na formularzu zgłoszenia lekcji muzealnej (do pobrania ze strony internetowej Zamku). Czas trwania zajęć: 2 godz. Cena zajęć: 160 zł od klasy. W cenę wliczony jest koszt materiałów plastycznych.

### Muzeum Łazienki Królewskie

ul. Agrykoli 1, tel. 22 506 00 24, 504 243 783, [www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl)  
Obiekty Muzeum: Pałac na Wyspie, Stara Pomarańczarnia i Teatr Królewski, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek otwarte są 7 dni w tygodniu. Do ogrodów Muzeum zaprasza codziennie od rana do wieczora. Czwartki wstęp bezpłatny, zwiedzanie wyłącznie indywidualne, nie obowiązują rezerwacje. Zabytkowe obiekty Łazienek Królewskich są zamknięte dla zwiedzających: 1 stycznia, w Wielki Piątek, Wielką Sobotę, Wielką Niedzielę, 1 listopada, 24, 25, 26 i 31 grudnia. Bilety wstępu dostępne są w Pałacu na Wyspie, Starej Oranżerii i Podchorążówce. Ceny biletów do poszczególnych obiektów można znaleźć na stronie internetowej Muzeum (dzieci i młodzież do 16. roku życia 1 zł w ramach programu „Kultura dostępna”). Muzeum honoruje Kartę Dużej Rodziny: dzieci – bilet za złotówkę, rodzice – bilet ulgowy.

O pięknie Muzeum Łazienki Królewskie stanowi połączenie klasycystycznej architektury i bogatego, naturalnego otoczenia niezwykłych ogrodów – niegdyś letniej rezydencji króla Stanisława Augusta. Tutaj możesz zobaczyć perły architektury, takie jak Pałac na Wyspie, Amfiteatr czy Stara Pomarańczarnia z Teatrem Stanisławowskim. Warto zwiedzić zabytkowy Ogród Muzeum, liczący 76 ha powierzchni, na który składają się cztery ogrody, różne pod względem stylistycznym: Ogród Królewski, Ogród Belwederski, Ogród Modernistyczny oraz Nowy Ogród Chiński. Można też odpocząć w strefie leżakowania zlokalizowanej nieopodal Nowej Pomarańczarni. W sezonie letnim w każdą niedzielę odbywają się bezpłatne koncerty na powietrzu. Więcej informacji o aktualnych wydarzeniach edukacyjnych dla rodzin: [www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl) lub pod nr tel. 22 506 01 02. Ich uczestnicy odkrywają magię zabytkowych ogrodów, poznają też Pałac na Wyspie z Galerią Obrazów oraz Teatr Królewski i Galerię Rzeźby w Starej Oranżerii.

W ramach projektu „Ogrody Światła” każdego roku w lutym odbywa się „Zimowy Wieczór Światła”, kiedy można obejrzeć Łazienki Królewskie w niezwyklej, czarodziejskiej iluminacji. Podczas wieczornego spaceru do dyspozycji gości jest kilka podświetlonych tras, które prowadzą do miejsca, gdzie odbywa się finał „Zimowego Wieczoru Światła”.

Zajęcia edukacyjne dla uczniów szkół podstawowych odbywają się w autentycznych wnętrzach stanisławowskich w Starej Pomarańczarni, w Pałacu na Wyspie, podczas których uczniowie zapoznają się z kolekcją króla i jego artystycznymi przedsięwzięciami, oceniają, czy wszystkie królewskie inicjatywy przyczyniły się do rozwoju polskiej sztuki, poznają życie towarzyskie Warszawy za czasów Stanisława Augusta. Oto propozycje lekcji muzealnych dla uczniów szkoły podstawowej dla klas I-III: „Królewskie ptaki”,

„W królewskiej formie”, „Za kulisami teatru” oraz dla klas IV-VI: „Królewskie ptaki”, „W królewskiej formie” i „Płynięcie czasu czyli historia zegara”. Opłaty za lekcje wynoszą od 12 do 18 zł.

Twoje dziecko też może wziąć udział w grach terenowych np. „Królewscy botanicy”, podczas której będzie odkrywało piękne kwiaty wiosną i latem, kolorowe liście jesienią a niezwykle drzewa i krzewy zimą rozwijając swoje umiejętności obserwacji.

Muzeum organizuje też warsztaty to: „Zielone spiżarnie”. Mają one na celu wprowadzenie uczestników w życie zwierząt. Dzieci dowiedzą się czy karmnik powinien być zawsze drewniany, czy budki zamieszkują tylko ptaki, poznają upodobania żywieniowe myszy, a także konstrukcje budowane przez małe kowaliki.

Muzeum prowadzi również warsztaty dla grup o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Lekcje: „Poznaj Pałac”, „Grand Tour”, „Zostań nadwornym artystą”, „Francja-Elegancja”, „Za kulisami teatru”, „Ogród Łazienkowski” prowadzone są: dla dzieci słabowidzących i niewidomych z audiodeskrypcją na żywo i wykorzystaniem artefaktów, materiałów edukacyjnych i obiektów przeznaczonych do poznawania przez dotyk; dla uczniów słabosłyszących i niesłyszących tłumaczone na polski język migowy; dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami autystycznymi w kameralnym gronie i w przestrzeniach pozbawionych barier architektonicznych.

To tylko niektóre propozycje zajęć oferowanych przez Muzeum. Warto śledzić wydarzenia na stronie internetowej, żeby nie przegapić interesujących atrakcji. Aby zamówić lekcję muzealną lub przyrodniczą, udział w warsztatach czy grze należy wysłać mailem ([edukacja@lazienki-krolewskie.pl](mailto:edukacja@lazienki-krolewskie.pl)) formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl).

#### Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa w Łazienkach Królewskich

ul. Szwoleżerów 9, tel. 22 522 66 30, [www.muzeum.warszawa.pl](http://www.muzeum.warszawa.pl)

Muzeum jest czynne w okresie wiosenno-letnim (1 maja – 30 września): wtorek-piątek 10.00-17.00, sobota, niedziela 11.00-18.00; w okresie jesienno-zimowym (1 października – 30 kwietnia): środa-niedziela 10.00-15.00. Ceny biletów: Koszary Kanonistów – normalny 8 zł, ulgowy 5 zł; wystawa czasowa – normalny 3 zł, ulgowy 2 zł; Stajnia Kubickiego – normalny 4 zł, ulgowy 2 zł. W czwartki zwiedzanie Muzeum jest bezpłatne, za wyjątkiem grup zorganizowanych.

Za okazaniem Karty Dużej Rodziny dorośli (rodzice) zwiedzają poszczególne ekspozycje po zakupieniu biletów ulgowych; dzieci i studenci do 26. roku życia za 1 zł w ramach programu „Kultura dostępna”.

Lekcje muzealne mogą być przeprowadzane przez pracowników Muzeum na podstawie projektów opracowanych przez nauczycieli szkół i dla nauczycieli, jak i przez samych uczniów w ramach projektu „Ambitny uczeń”. Muzeum udostępnia niezbędne materiały oraz zapewnia pomoc w realizacji lekcji. Przykładowe tematy lekcji dla kl. I-III: „Opowieści myśliwskie”, „Zaczarowany ołówek i mieszkańcy lasu”, „Czyj to trop”, „Wędrowni ptaków”; dla kl. IV-VI: „Polscy poeci, zwierzęta i origami”, „Polskie parki narodowe w kategoriach naj”, „Leśny detektyw – czy znasz te drzewa”, „Śladami zwierząt”, „W królestwie grzybów” (kl. 4-6). Zapisy i informacja: tel. 22 522 66 38. Koszt zajęć: 75 zł + 1 zł od osoby.

#### Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. S. Kostki Potockiego 10/16, tel. 22 544 27 00, 22 544 28 50, [www.wilanow-palac.pl](http://www.wilanow-palac.pl)

Godziny otwarcia w sezonie turystycznym (1 kwietnia – 15 października): poniedziałek, środa, sobota, niedziela 9.30-18.00, wtorek, piątek 9.30-16.00, w czwartek zwiedzanie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 9.30-16.00. Poza sezonem turystycznym (14 stycznia – 31 marca i 16 października – 15 grudnia): poniedziałek, środa, piątek, sobota, niedziela 9.30-16.00, we wtorek pałac zamknięty dla zwiedzających, czwartki – zwiedzanie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 9.30-16.00. Ceny biletów Pałac: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł; Park: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł; edukacyjny 10 zł, Muzeum za złotówkę – 1 zł. Koszt zwiedzania tematycznego: Pałac: bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł + 100 zł od grupy (do 25 osób). Ogrody Pałacu są otwarte dla zwiedzających codziennie przez cały rok, od godz. 9.00 do zmierzchu. Koszt spaceru tematycznego po parku: bilet normalny 5 zł, ulgowy 3 zł + 100 zł od grupy (do 25 osób). Dzieci do lat 7 – bezpłatnie. Posiadacze Karty Dużej Rodziny mają zniżkę 25% na wystawy stałe i 20% na zakupy w muzealnym sklepie.

Alternatywą zwiedzania muzeum są lekcje muzealne z niezwykle atrakcyjnymi warsztatami historycznymi i lekcjami przyrodniczymi. Lekcje muzealne w Wilanowie to sztuka, historia, kultura, natura i tradycja. Wszystkie zajęcia i tematy skierowane do uczestników są podzielone na grupy wiekowe. W zakładce Edukacja można znaleźć informacje o tym, jak przygotować się do zajęć, czym kierować się przy wyborze tematu lekcji, jak zamówić lekcję. Można też zapoznać się z wykorzystywanymi w czasie lekcji materiałami oraz pobrać scenariusze lekcji do realizacji w szkole. Istnieje możliwość korzystania z materiałów e-learningowych: multimedialnych podręczników online oraz filmów i multimedialnych, które mogą być wprowadzeniem do wizyty w pałacu, jak również jej podsumowaniem. Zajęcia, które znajdują się w ofercie są dostosowane do odbioru przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną i z niepełnosprawnością słuchu.

Raz w miesiącu w niedzielę, możesz się wybrać ze swoim juniorem na rodzinną wycieczkę przyrodniczą z przewodnikiem po ogrodach wilanowskich i rezerwacie przyrody Morysin. To doskonała okazja by wspólnie odkrywać fascynujący świat natury. Na spacer obowiązuje bilet wstępu na teren ogrodów, wyjątek stanowią wycieczki do Morysina płatne 10 zł od osoby.

Rezerwacja: tel. 22 544 28 50, [bilety@muzeum-wilanow.pl](mailto:bilety@muzeum-wilanow.pl). Informacja: tel. 22 544 28 38.

W ofercie dla rodzin z dziećmi dostępne są również programy w formie cyklicznych warsztatów przyrodniczych: „Nadworni przyrodnicy Króla Jana III” (5-7 lat), „Badacze Przyrody” (8-12 lat). Do Pałacu nasz junior może wybrać się również ze swoją klasą, ponieważ organizowane są tu lekcje muzealne ze sztuki, historii, kultury, natury i tradycji oraz warsztaty historyczne i przyrodnicze dla wszystkich grup wiekowych. Zajęcia są również dostosowane do odbioru przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną i z niepełnosprawnością słuchu, natomiast zajęcia odbywające się na parterze pałacu oraz w ogrodach, są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

Bilety na zajęcia edukacyjne można rezerwować telefonicznie: 22 544 28 50, mailowo:

[bilety@muzeum-wilanow.pl](mailto:bilety@muzeum-wilanow.pl) lub przez stronę internetową.

#### Muzeum Fryderyka Chopina

Pałac Ostrojskich, ul. Okólnik 1, tel. 22 441 62 51 (52), [www.chopin.museum/pl](http://www.chopin.museum/pl)

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-20.00; poniedziałek nieczynne; 6 stycznia, 1 i 3 maja, Zielone Świątki, Boże Ciało, 1 i 11 listopada w godzinach 11.00-20.00, 31 grudnia 11.00-16.00.

Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł, karta Dużej Rodziny: normalny 11 zł, ulgowy 6,50 zł; grupowy (od 15 do 30 osób): normalny 18 zł, ulgowy 11 zł; rodzinny 62 zł, niedziela – wstęp wolny. Usługa przewodnika 50 zł. Muzeum może zwiedzać jednocześnie ok. 70 osób, dlatego dobrze zarezerwować wcześniej termin i bilet.

Muzeum Chopina to miejsce niezwykle – nowoczesne, interaktywne, pobudzające wszystkie zmysły zwiedzających. Nie znajdziemy tu przykurzonej wystawki ze zdjęciami kompozytora, ale nowatorskie rozwiązania prezentujące życie i twórczość jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów. Ideą muzeum jest indywidualne zwiedzanie i doświadczenie Chopina, dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Własną ścieżkę zwiedzania można zdefiniować za pomocą biletu elektronicznego – plastikowej karty zbliżeniowej. Pozwala to eksplorować wybraną warstwę audiowizualną uwzględniającą cztery poziomy: podstawowy, zaawansowany, dla dzieci i osób niedowidzących. Sala dla dzieci jest energetycznie zielona, wyposażona w poduchy i specjalne schowki-rury, w których zamontowane są ekrany dotykowe. Dzieci mogą układać tematyczne układanki, rozwiązywać quizy, obejrzeć animowaną legendę o Złotej Kaczce. A potem ruszyć na podbój „dorosłej” części Muzeum. W programie zajęć edukacyjnych dla rodzin znajdziemy „Małą Akademię Chopinowską”. To cykl spotkań, podczas których wspólnie z naszym juniorem będziecie zastanawiać się: kim jest artysta, jak powstaje arcydzieło i czy kompozytor musi mieć bujną wyobraźnię. Na zajęciach dzieci pogłębiają wiedzę na temat Fryderyka Chopina, rozwijają zdolności plastyczne, muzyczną wyobraźnię, a przy tym – wspaniale się bawią. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę, w godz. 12.15-13.45 (dzieci 5-6 lat oraz 7-10 lat). Wstęp w cenie 18 zł od osoby, karnet na 4 zajęcia 60 zł. Rezerwacja: [bilety.muzeum@nifc.pl](mailto:bilety.muzeum@nifc.pl) i pod nr tel. 22 441 62 51.

Muzeum zaprasza również uczniów na lekcje muzealne, które w zależności od tematu odbywają się w Muzeum Fryderyka Chopina lub w Domu Urodzenia Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli. Lekcja o Fryderyku to opowieść o jego edukacji i wykształceniu, jego dniu powszednim, czasie wolnym, pracy w Warszawie i w Paryżu, podróżach, przyjaciółach, fortepianach itp. Każde ze spotkań ma inspirować do samodzielnych poszukiwań i twórczego pogłębiania wiedzy. Czas trwania lekcji: 60 min. Maksymalna liczba uczestników: 25 osób. Cena lekcji w Muzeum: 150 zł, 480 zł za pakiet 4 lekcji. Rezerwacja: [bilety.muzeum@nifc.pl](mailto:bilety.muzeum@nifc.pl) i pod nr tel. 22 441 62 51 (52). Cena lekcji w Żelazowej Woli: 100 zł, 320 zł za pakiet 4 lekcji. Rezerwacja: [zelazowawola@rezerwacje@nifc.pl](mailto:zelazowawola@rezerwacje@nifc.pl), [bowczuk@nifc.pl](mailto:bowczuk@nifc.pl) i pod nr tel. 46 863 33 00, 46 861 11 98. Więcej informacji: [edukacja@nifc.pl](mailto:edukacja@nifc.pl), tel. 22 441 62 59.

#### Muzeum Powstania Warszawskiego

ul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05 (06), [www.1944.pl](http://www.1944.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałki, środy i piątki 8.00-18.00, czwartki 8.00-20.00, soboty i niedziele 10.00-18.00, we wtorki nieczynne. Ceny biletów: normalny 20 zł, ulgowy 16 zł, w niedzielę wstęp wolny.

Muzeum Powstania Warszawskiego to obowiązkowy punkt zwiedzania dla każdego małego i dużego warszawiaka. To niezwykle, nowoczesne i poruszające muzeum. Ekspozycja muzealna oddziałuje obrazem, światłem i dźwiękiem, a aranżacja wnętrza i wykorzystanie efektów multimedialnych przybliżają zwiedzającym powstańcą Warszawę. Głównymi elementami wystawy są zdjęcia w wielkich formatach, monitory i komputery. Można na nich zobaczyć, jak wyglądała powstańcza rzeczywistość, kim byli powstańcy, posłuchać, co było dla nich ważne. Zwiedzający poruszają się w scenarii sprzed 60 lat, chodzą po granitowym bruku wśród gruzów zniszczonej stolicy. Sercem Muzeum jest stalowy monument, przechodzący przez wszystkie kondygnacje budynku. Na jego ścianach wyryte jest kalendarium Powstania, a dobiegające z niego brzmienie bijącego serca symbolizuje życie Warszawy w roku czterdziestym czwartym.

W przewidzianej specjalnie dla dzieci Sali Małego Powstańcy – jasnej i kolorowej, mogą one obejrzeć teatrzyk powstańcy lub wcielić się w rolę harcerskich listonoszy i sanitariuszek. Zajęcia prowadzone są w przyjaznej dziecku atmosferze, wśród zabawek, gier, łamigłówek nawiązujących do wydarzeń z czasów wojny oraz stylizowanych lub reprodukowanych przedmiotów z okresu międzywojennego. W Muzeum możesz wziąć udział z całą rodziną w zajęciach plastycznych, muzycznych i teatralnych. Nawiązują one do tradycji, z których czerpali Powstańcy oraz do wartości, które przekazali swoim dzieciom i wnukom. W porze wiosenno-letniej Muzeum zaprasza na pikniki rodzinne, organizowane w Parku Wolności. Twój junior wraz ze swoją klasą może uczestniczyć w lekcjach muzealnych. Odbywają się one w Sali Małego Powstańcy, co daje niepowtarzalną okazję do poznania modeli alianckich samolotów i powstańczych wozów bojowych, obejrzenia fragmentów ekspozycji. Można tam wziąć do ręki repliki przedwojennych zabawek, ustawić barykadę z worków, posłuchać powstańczych piosenek, a także wykonać pracę plastyczną. Lekcje muzealne odbywają się w poniedziałki, środy, czwartki i piątki w godzinach 9.15, 11.15 i 13.15. Aby zamówić zajęcia, należy wypełnić formularz dostępny na stronie internetowej i wysłać go drogą elektroniczną. Koszt lekcji: 100 zł (w przypadku grupy do 25 osób).

#### Muzeum Narodowe

Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31 wew. 246, 22 629 50 60, [www.mnw.art.pl](http://www.mnw.art.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałek nieczynne, wtorek-czwartek i sobota-niedziela 10.00-18.00, piątek 10.00-21.00. Ceny biletów: galerie stałe – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 30 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), grupowy 10 zł od osoby (min. 10 osób), uczniowie i studenci do 26. roku życia 1 zł, wtorek bezpłatny wstęp do galerii stałych; wystawy czasowe: bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł, rodzinny 50 zł (2 osoby dorosłe + dzieci do lat 18, maks. 6 osób), bilet grupowy 10 zł od osoby (min. 10 osób). Bilety wstępu na wystawy czasowe (ceny zmieniają się ze zmianą wystawy) obowiązują jednocześnie do galerii stałych. Osobie dorosłej posiadającej Kartę Dużej Rodziny przysługuje 50% zniżki. Dzieci i młodzież posiadające Kartę Dużej Rodziny w wieku do lat 18 (włącznie) uprawnione są do nabycia biletu za 1 zł. Koszt lekcji muzealnej 100 zł + bilety wstępu.

Rodzinne zwiedzanie z przewodnikiem odbywa się w grupach do 10 osób. Zajęcia prowadzone są od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-15.00. Koszt: 100 zł + bilety wstępu do Muzeum (cena uwzględnia wszystkie materiały potrzebne do realizacji zajęć). Dzieci do lat 7 wchodzą bezpłatnie. Dzieci w wieku 7-16 lat za wstęp do galerii stałych płacą 1 zł. Spotkania trwają ok. 70 minut. Szlaki rodzinnego zwiedzania to: „Muzeum pod lupą”, „Muzealne archiwum X”, „Od Canaletta do Sasnała”. W Muzeum Narodowym możesz zapisać się na zajęcia z cyklu „Program dla rodzin”, przeznaczone dla rodzin z dziećmi w wieku 5-12 lat. Zajęcia odbywają się od października do kwietnia raz w miesiącu w niedzielę o godz. 11.00 i trwają 90 minut. Warunkiem uczestnictwa jest wykupienie karnetu na zajęcia online. Opłata za karnet to: 160 zł (2 opiekunów + 1 dziecko), 50 zł (każde następne dziecko). Uczestnicy zobowiązani są mieć przy sobie karnety przez cały tok trwania zajęć. Program zajęć na każdy miesiąc znajdziesz na stronie muzeum.

„Muzeum na wynos” to projekt, który umożliwia wyjście z działaniami edukacyjnymi poza siedzibę muzeum. Pozwala poszerzyć krąg odbiorców sztuki o grupy dzieci i młodzieży, mające znacznie utrudniony dostęp do lekcji i warsztatów prowadzonych w muzealnych galeriach. Warsztaty odbywają się w wyznaczonej przez zamawiającego placówce, mają charakter interaktywny i są bezpłatne. Zajęcia prowadzone są w poniedziałki i czwartki od września 2017 do czerwca 2018 roku. Istnieje możliwość umówienia warsztatów tłumaczonych na Polski Język Migowy (PJM).

Warsztaty dla niewidomych – regularne warsztaty dla osób z niepełnosprawnością wzroku, odbywają się raz w miesiącu. Za pomocą zmysłów słuchu, dotyku, węchu, a nawet smaku, uczestnicy poznają twórczość wybitnych twórców polskich i zagranicznych. Podczas spotkań wykorzystywane są audiodeskrypcje, tyflografiki oraz kopie oryginalnych dzieł sztuki. Osoby potrzebujące pomocy w dotarciu proszone są o kontakt telefoniczny: 22 621 10 31 w. 227.

Dla dzieci ze spektrum autyzmu (6-12 lat) warsztaty organizowane są raz w miesiącu. Na każdym spotkaniu dzieci poznają cztery dzieła sztuki, które pomagają im odpowiedzieć na pytanie zawarte w tytule zajęć. Dowiadują się, co robią archeolodzy, na czym polega praca konserwatora, po co właściwie powstają dzieła sztuki i w co można bawić się w muzeum. Spotkanie trwa ok. 70 minut. Zbiórka w Sali Edukacyjnej, opiekun – bilet warsztatowy 15 zł; dziecko – bilet za 1 zł. Obowiązują zapisy przez stronę muzeum.

Rezerwację przyjmuje Dział Edukacji Muzeum Narodowego od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-15.00 pod telefonem 22 621 10 31 w. 246 lub 22 629 50 60 i mailem: [edukacja@mnw.art.pl](mailto:edukacja@mnw.art.pl). Szczegółowe informacje na stronie [www.mnw.art.pl/edukacja](http://www.mnw.art.pl/edukacja).

#### Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki

pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, [www.zacheta.art.pl](http://www.zacheta.art.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny 18 zł (2 osoby dorosłe + 2 dzieci do lat 18 oraz posiadacz Karty Dużej Rodziny), uczniowie i studenci do 26. roku życia 1 zł, czwartki wstęp wolny.

Galeria zaprasza do wyrażania własnego zdania na temat aktualnych wystaw, do eksperymentowania, odważnego myślenia. „Zachęta dla dzieci” to prezentacja sztuki współczesnej, która wciąga, bawi i rozwija. To warsztaty dla rodzin z dziećmi prowadzone w sposób atrakcyjny i przystępny przez profesjonalistów. Po obejrzeniu wystawy dzieci i rodzice razem wykonują pracę plastyczną, którą można wziąć do domu. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat odbywają się w każdą niedzielę o godz. 15.00. Wstęp wolny bądź w cenie biletu wstępu lub biletu rodzinnego (18 zł) – w zależności od programu. Warto śledzić aktualną ofertę na stronie [www.zacheta.art.pl](http://www.zacheta.art.pl).

Zachęta prowadzi stałe cykle spotkań na wystawach „Sztuka dostępna” tłumaczone na Polski Język Migowy i opatrzone audiodeskrypcją. Mogą w nich uczestniczyć zarówno osoby z dysfunkcją wzroku, słuchu, jak i osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, obowiązują zapisy. Dla zainteresowanych sztuką najnowszą, jednak nie zawsze mogących dotrzeć do Galerii, pod adresem: [www.zacheta.art.pl/workspace/media](http://www.zacheta.art.pl/workspace/media), zamieszczane są nagrania wykładów, materiały edukacyjne i filmy.



**Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski**

ul. Jazdów 2, tel. 510 160 638 22 628 12 71 (do 73), [www.csw.art.pl](http://www.csw.art.pl)  
 Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, czwartek 12.00-21.00 (wstęp wolny). Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, rodzinny 20 zł (1 dorosły + 2 dzieci), indywidualny wstęp do galerii dla okaziciela Karty Dużej Rodziny 5 zł, uczniowie i studenci do 26. r.ż. 1 zł.

Kreatywna szkoła to warsztaty przeznaczone dla uczniów klas podstawowych. Odbývają się w oparciu o różne dziedziny sztuki współczesnej. Celem jest zainspirowanie dzieci, uwrażliwienie ich na sztukę i nauka przez zabawę. Koszt to 180 zł za grupę. Czas trwania ok. 90 minut. Zgłoszenia przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej. Więcej informacji tel. 22 628 12 71 w.108, 510 160 638 lub mailowo: [edukacja@u-ujazdowski.pl](mailto:edukacja@u-ujazdowski.pl).

**Państwowe Muzeum Etnograficzne**

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 (do 46), [www.ethnomuseum.pl](http://www.ethnomuseum.pl)  
 Godziny otwarcia: wtorek, czwartek, piątek 10.00-17.00, środa 11.00-19.00, sobota 12.00-18.00, niedziela 12.00-17.00. Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów na wystawy stałe: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, „Muzeum za złotówkę” 1 zł (do lat 16); na wystawy czasowe: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł. Bilety wstępu dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny: bilet bezpłatny dla dzieci a dla rodziców bilet ulgowy. W czwartki wstęp bezpłatny.

Muzeum, założone w 1888 roku, jest najstarszym tego typu muzeum w Polsce. Gromadzi zbiory z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. Wizyta juniora w muzeum w ramach wycieczki szkolnej może być ciekawą przygodą i inspirującym przeżyciem. Zapoznanie dzieci z elementami polskiej kultury i tradycji, a także pokazanie różnorodności, piękna i wartości zawartych w kulturach różnych ludów odbywa się podczas lekcji muzealnych, prowadzonych w formie zabawowej. Na warsztatach muzealnych dla dzieci, rodzin i dorosłych można własnoręcznie wypleść kosz, nauczyć się śpiewać tradycyjne pieśni, jak również zastosować motywy etniczne w nowoczesnej aranżacji. Różnorodnymi obszarami edukacji zajmuje się w muzeum Dział Naukowo-Oświatowy (tj. zespół etnografów, edukatorów, animatorów kultury). Można nie tylko zwiedzić wystawy stałe i czasowe, ale też doświadczyć kultury bezpośrednio poprzez jej różnorodne idee, obrazy, dźwięki, kolory, formy, smaki.

**Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN**

Plac Defilad 1 (PKiN), tel. 22 656 66 37, [www.muzewol.pan.pl](http://www.muzewol.pan.pl)  
 Godziny otwarcia: wtorek-piątek 8.00-16.00, sobota 10.00-16.00, niedziela 11.00-16.00, poniedziałek i dni świąteczne nieczynne. Ceny biletów: normalny 8 zł, ulgowy (dla młodzieży i grup zorganizowanych) 4 zł, grupa z przewodnikiem 7 zł, bilet rodzinny dla rodziców z co najmniej dwójką dzieci 20 zł. Płatność gotówką.

Muzeum Ewolucji w przyjazny sposób popularyzuje wiedzę o ewolucji życia na Ziemi, proponując różnorodne formy zwiedzania i edukacji – dostosowane do wieku i poziomu zwiedzających. Oprócz zwiedzania ekspozycji stałych i czasowych Muzeum oferuje bogaty repertuar lekcji muzealnych o pochodzeniu człowieka, podboju łądów przez kręgowce, tajemnicy zagłady dinozaurów.

Do Muzeum nasz junior może wybrać się z klasą na 45-minutowe lekcje muzealne zorganizowane wśród ekspozycji muzealnych: „Ewolucja na łądach”, „Wyprawy paleontologiczne na pustynię Gobi”, „Tropy i skamieniałości” i „Ewolucja w morzu” (30 minut). Zapisy w środy od 13.30-15.00, cena: 7 zł od osoby. Niezbędna rezerwacja pod nr tel. 22 656 66 37. Grupa powinna liczyć przynajmniej 10 osób. We wtorki, środy i czwartki w Muzeum są organizowane 90-minutowe warsztaty edukacyjno-artystyczne, podczas których dzieci mają możliwość szczegółowego zapoznania się z eksponatami. Po zwiedzeniu ekspozycji uczniowie zapraszani są na zajęcia plastyczne, na które muszą przynieść paczkę plasteliny oraz pudełko na gotowe wyroby. Dzieci inspirowane wizerunkiem obejrzanych eksponatów oraz wyobraźnią budują dawno wymarłe krainy wraz z ich mieszkańcami. Tworząc własne dzieła, wykorzystują poznane techniki plastyczne i sposoby kreowania. Cena: 10 zł od osoby. Niezbędna rezerwacja telefoniczna: 22 656 66 37. Grupa powinna liczyć przynajmniej 25 osób.

**Muzeum Azji i Pacyfiku**

ul. Solec 24, tel. 22 629 67 24, [www.muzeumazji.pl](http://www.muzeumazji.pl), [www.muzeumazji.blogspot.com](http://www.muzeumazji.blogspot.com)  
 Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-18.00, wstęp wolny.

**Galeria Azjatycka**, ul. Freta 5, tel. 22 635 28 11. Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-17.00. Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł, w czwartki wstęp wolny.

Muzeum Azji i Pacyfiku jest miejscem spotkań i różnorodnych działań promujących w Polsce kultury krajów Azji, Australii i Oceanii. Tutaj możemy zobaczyć pochodzące z tej części świata obrazy i rzeźby związane z religijnymi tradycjami, maski i lalki teatralne, instrumenty muzyczne, tkaniny, biżuterię, meble, broń i zabawki. Muzeum organizuje spotkania i warsztaty dla dzieci i młodzieży. Zajęcia podzielone są na 5 grup tematycznych: sztuka, kultura, religie, przyroda i podróże. Dzieci mogą m.in. poznać życie Buddy, odkryć Tybet i historię innych państw Azji i Pacyfiku czy zgłębić tajemnice teatru i tańca Dalekiego Wschodu. Lekcja kosztuje 10 zł, warsztaty 15 zł. Terminy do uzgodnienia pod numerem tel. 22 621 94 70 w. 123. Natomiast Galeria Azjatycka zaprasza na rodzinne oglądanie ciekawych i niecodziennych prac artystów plastyków poszukujących inspiracji w sztuce orientalnej Dalekiego Wschodu.

**Muzeum dla Dzieci im. Janusza Korczaka w Państwowym Muzeum Etnograficznym**

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 w. 218, [www.muzeumdladzieci.pl](http://www.muzeumdladzieci.pl)  
 Zwiedzanie indywidualne sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00; zajęcia dla grup edukacyjnych wtorek-piątek 9.00-16.00.

Muzeum dla Dzieci – najnowsze i najbardziej nowoczesne w Warszawie muzeum prezentujące stałe i czasowe wystawy związane z kulturą Polski, Europy i Afryki. To nowoczesna otwarta przestrzeń edukacyjna, w której poprzez połączenie nauki, zabawy i relaksu odbywają się lekcje muzealne, warsztaty i spotkania rodzinne. Muzeum jest całe dla dzieci: wszystkiego można dotknąć, zdjąć z półki, przemierzyć. Tu odkrywa się cały świat, poznaje kultury – tradycyjne i współczesne, przedmioty i zjawiska z różnych kontynentów. Jest tu kąciak dla lubiących biegać, czytać, rysować, a nawet dla przyszłych prawników, w którym można sformułować nowe prawa dziecka, jak prawo do obchodzenia urodzin oraz prawo do kieszonkowego.

Muzeum prowadzi warsztaty i spotkania dla rodzin a także zajęcia edukacyjne dla zorganizowanych grup szkoły podstawowej. Sa to m.in. Orowadzania po wystawach z edukatorami, Koncerty interaktywne MUZYKA ŻYWA, Warsztaty kulinarne, Program Muzeum dla Dzieci i Program Pracowni Etnograficznych. Zapisy na wszystkie wydarzenia: 22 696 53 80, [rezerwacje@ethnomuseum.pl](mailto:rezerwacje@ethnomuseum.pl); informacje szczegółowe tel. 22 827 76 41 w. 218 (Pracownie Etnograficzne); 22 827 76 41 w. 261 (Muzeum dla Dzieci).

**Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN**

ul. M. Anielewicza 6, tel. 22 471 03 01, [www.polin.pl](http://www.polin.pl)  
 Godziny otwarcia: poniedziałek, czwartek, piątek w godz. 10.00-18.00; środa, sobota, niedziela w godz. 10.00-20.00; wtorek muzeum nieczynne. Ceny biletów na stronie.

Muzeum pokazuje tysiącletnie istnienie Żydów na ziemiach polskich i ich wkład w kulturę i historię Polski. Trzon Muzeum stanowi interaktywna wystawa stała, którą można zwiedzać z przewodnikiem, z audioprzewodnikiem lub samodzielnie. Muzeum proponuje też szereg zajęć skierowanych do rodzin z dziećmi i szkół (uczniów i nauczycieli) w formie warsztatów, które odbywają się na wystawie stałej i w miejscu edukacji rodzinnej.

Warsztaty rodzinne startują w weekendy o godz. 11.00. Cena biletu rodzinnego 30 zł (1 dziecko + opiekunowie, każde następne dziecko + 10 zł).

Przy okazji świąt żydowskich w wybranych przestrzeniach wystawy stałej odbywają się spacerowane połączone z elementami warsztatów. Muzeum zaprasza na nie rodziny z dziećmi w wieku 6-14 lat. Podczas spaceru przewodnicy przybliżają tradycje związane z danym świętem, jednocześnie angażując rodziców i dzieci w zabawy, konkursy i rozwiązywanie zagadek. Tematy spacerów to: „Chanuka” (w grudniu), „Purim” (w marcu), „Pesach” (w kwietniu) i „Szawuot” (w czerwcu).



Warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży szkolnej uczą tolerancji, otwartości na świat i akceptacji różnorodności kulturowej. Zostały przygotowane przez specjalistów, którzy dopasowali je do podstawy programowej różnych przedmiotów nauczania. Czas trwania: 120 minut, cena 150 zł za grupę, która może liczyć maksymalnie 30 osób, opiekunowie uczestniczą w zajęciach bezpłatnie, rezerwacja: [rezerwacje@polin.pl](mailto:rezerwacje@polin.pl). Lista warsztatów jest długa, dlatego też chcąc coś wybrać, sprawdź na stronie muzeum. Muzeum pracuje też z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową, tworząc bezpieczną dla nich przestrzeń.

#### Dom Spotkań z Historią

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00, [www.dsh.waw.pl](http://www.dsh.waw.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00, sobota-niedziela w godz. 11.00-20.00. Wstęp wolny.

Dom Spotkań z Historią – samorządowa instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy – zajmuje się historią Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Organizuje wystawy, pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych, debaty i konferencje, gry miejskie oraz warsztaty edukacyjne. Do udziału w nich zaprasza dzieci i młodzież, w tym także z niepełnosprawnością intelektualną. Oferta ma charakter interdyscyplinarny – poszerza i uzupełnia program nauczania przedmiotów humanistycznych w szkołach: historii, wiedzy o społeczeństwie, wiedzy o kulturze, etyki. Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Proponowane tematy zajęć historyczno-plastycznych dla najmłodszych to: „Historyjki z ulicy Karowej” lub „O historii powojennej Warszawy i życiu jej mieszkańców”, które opowiadają Historyjek i Historyjka – postaci stworzone przez znanego polskiego ilustratora Bohdana Butenkę. Cykl „Polacy z wyboru” – to zajęcia dotyczące wielokulturowej Warszawy, przybliżające dorobek, jaki przybyłszy z krajów niemieckich i ich potomkowie wnieśli do życia gospodarczego, kulturalnego i społecznego Warszawy. Program edukacyjny i opis wszystkich zajęć można znaleźć na stronie: [www.dsh.waw.pl](http://www.dsh.waw.pl) w zakładce: Edukacja. Informacje i zapisy: Dział Edukacji DSH, tel. 22 255 05 25 lub [edu@dsh.waw.pl](mailto:edu@dsh.waw.pl). W ramach akcji „Zima w mieście” muzeum organizuje zajęcia dla dzieci ze szkół podstawowych. Tematy spotkań to: „Jak mieszkano w przedwojennej Warszawie?”, „Piłsudski w oczach Polaków”, „Uczci niepodległość”. Natomiast we współpracy z Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni przygotowano warsztaty pt.: „Zróbmy sobie okręt” czy „Po co komu węzły marynarskie i do czego służy kod sygnałowy?”.

#### Muzeum Warszawy

Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 277 43 00, [www.muzeumwarszawy.pl](http://www.muzeumwarszawy.pl)

Lokalizacja: Muzeum Warszawskiej Pragi, Muzeum Farmacji, Muzeum Drukarstwa, Centrum Interpretacji Zabytku, Korczakianum, Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, Muzeum Ordynariatu Polowego, Barbakan oraz – nieczynne do odwołania – Muzeum Woli, Piwnice Staromiejskie. Godziny otwarcia poszczególnych lokalizacji oraz ceny biletów na stronie internetowej.

Muzeum gromadzi zbiory poświęcone historii Warszawy, wśród nich rzeczy codzienne i odświętne, dzieła sztuki i przedmioty użytkowe, pamiątki po ludziach i wydarzeniach. W poszczególnych lokalizacjach można odkrywać niezwykle historie dzielnic, budować makiety charakterystycznych obiektów, zwiedzać wystawy, uczestniczyć w warsztatach, spotkaniach z artystami i w spacerach, brać udział w wędrowkach po najciekawszych ulicach i podwórkach. Ponadto spacerowicze poznają historię np. Starego Miasta przez pryzmat sławnych ludzi z nim związanych, którzy upamiętnieni są na tablicach na trasie marszu. W siedzibie przy Ryнку Starego Miasta zobaczyć można wystawę główną „Rzeczy warszawskie”. Wystawa składa się z trzech części: Rzeczy warszawskie, Dane warszawskie i Dzieje kamienic. W 21 gabinetach tematycznych znaleźć można rzeczy – świadków i uczestników historii miasta. Są punktem wyjścia do opowiedzenia historii swoich właścicieli i twórców oraz wydarzeń i procesów, które ukształtowały współczesną Warszawę. Podczas spaceru po staromiejskich kamienicach każdy może z pomocą tych rzeczy ułożyć własną opowieść o Warszawie. Udostępnione są gabinety tematyczne, np: Archeologiczny, Syren Warszawskich, Pomników Warszawskich, Suwenirów, Pocztovek, Widoków Warszawy, Portretów, Sreber i Platerów

Warszawskich. W ramach oferty „Muzeum na życzenie” Dział Edukacji prowadzi zajęcia na wybrane tematy, które uatrakcyjniają szkolne lekcje. Są to trasy spacerowe, zajęcia warsztatowe, wykłady na temat Warszawy czy gry miejskie. Przeprowadzone mogą być w przestrzeni miejskiej, w placówce szkolnej lub w Muzeum Warszawy i jego oddziałach. Kontakt: Dział Edukacji, tel. 665 645 603 lub mail: [edukacja@muzeumwarszawy.pl](mailto:edukacja@muzeumwarszawy.pl).

#### Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza

Rynek Starego Miasta 20, tel. 22 831 40 61 (centrala), [www.muzeumliteratury.pl](http://www.muzeumliteratury.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałki, wtorki i piątki 10.00-16.00; środy, czwartki 11.00-18.00, niedziele 11.00-17.00. W ostatnią niedzielę miesiąca oraz w soboty wystawy nieczynne.

Cena biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł, specjalny dla uczniów (i studentów do 26. roku życia) w ramach programu „Kultura Dostępna” 1 zł, Karta Dużej Rodziny 5 zł, lekcje warsztatowe 10 zł.

Ostatni zwiedzający wpuszczani są na pół godziny przed zamknięciem Muzeum.

Muzeum Literatury upowszechnia wiedzę o polskich pisarzach, życiu literackim i literaturze polskiej od początków jej istnienia po dzień dzisiejszy, również w formie niekonwencjonalnych zajęć z elementami zabawy i warsztatów twórczych dla uczniów szkół podstawowych i starszych. Przykładem mogą być warsztaty związane ze stałą wystawą „Adam Mickiewicz 1798-1855”. Tutaj nasz junior może wziąć udział w warsztatach pt. „Przyjaciele” (dla dzieci z klas I-IV i V-VI). Czas trwania ok. 1 godz. i 30 minut. Zajęcia odbywają się w salach ekspozycji stałej poświęconej Adamowi Mickiewiczowi. Po wstępie, rozdaniu tekstów i wyznaczeniu ról, wszyscy uczniowie razem z nauczycielami biorą udział w próbie czytanej, podczas której poznają tekst, improwizują scenki i uczą się wygłaszać role. W drugiej części „wystawiają na scenie” bajkę. Tworzą „żywą” scenografię i biorą udział w próbie generalnej, a następnie w premierowym przedstawieniu. Warsztat ma charakter „zabawy w teatr” i nie wymaga przygotowań w szkole. W spektaklu biorą udział dzieci z nauczycielami i prowadzącym zajęcia. Ostatnie 20 minut spotkania przeznaczone jest na opowieść o przyjaźniach Adama Mickiewicza i spacerze po ekspozycji. Inne tematy zajęć warsztatowych dla klas IV-VI to:

„Od deski do deski”, podczas których uczniowie poznają podstawy historii książki, różne rodzaje i formy książek, podstawowe pojęcia związane z ich budową i redakcją. Dowiadują się, jakie znaczenie ma układ graficzny strony, jakie jest miejsce ilustracji i tekstu. Przygotowują własne projekty wydawnicze, które prezentują na zakończenie warsztatów.

„Pudełko zwane wyobraźnią” to zajęcia, które poprzez zabawy słowne, tworzenie metafor, odkrywanie środków poetyckich rozwijają wyobraźnię, wrażliwość, wzbogacają słownictwo i przygotowują do interpretacji tekstu poetyckiego.

Udział dzieci w zajęciach muzealnych – 1 zł w ramach programu „Kultura Dostępna”. Nauczyciele i opiekunowie grup – wstęp bezpłatny. Rezerwacja terminów dla grup: Dział Naukowo-Oświatowy, tel. 22 831 76 91.

#### Muzeum Sportu i Turystyki

ul. Wybrzeże Gdyni 4, Centrum Olimpijskie im. Jana Pawła II, tel. 22 560 37 80

[www.muzeumsportu.waw.pl](http://www.muzeumsportu.waw.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00. Każdy poniedziałek, Nowy Rok, 6 stycznia, Wielkanoc, 1 maja, 3 maja, Boże Ciało, 15 sierpnia, 1 listopada, 11 listopada, Święta Bożego Narodzenia (2 dni) – nieczynne. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 8 zł, grupowy (powyżej 5 osób) 6 zł od osoby, rodzinny (w piątki i niedziele do 5 osób – min. 1 osoba dorosła i dzieci do ukończenia szkoły podstawowej) 22 zł. W soboty wstęp wolny.

Muzeum prowadzi szeroko zakrojoną działalność edukacyjną skierowaną do dzieci i młodzieży. Lekcje dla szkoły podstawowej przekazują wiedzę na temat różnych dyscyplin sportu związanych z piłką, bezpiecznego podróżowania, historii sportu i igrzysk olimpijskich. Uczniowie dowiadują się, co łączy turnieje rycerskie z dzisiejszymi zawodami sportowymi, uczą się właściwego zachowania na

boisku i stadionie, a także szukają odpowiedzi na pytanie, jak przestrzegać zasady fair play w sporcie i życiu. Lekcje muzealne prowadzone są od wtorku do piątku w godz. 9.00-14.00 w grupach do 25 osób. Cena lekcji: prowadzonych w sali edukacyjnej 100 zł, prowadzonych na ekspozycji stałej 100 zł + bilet grupowy 6 zł od osoby. Cena oprowadzania z przewodnikiem 60 zł + bilet grupowy 6 zł od osoby. Zgłoszenia przyjmuje i informacji udziela Dział Edukacji i Promocji, tel. 22 560 37 86 lub [edukacja@muzeumsportu.waw.pl](mailto:edukacja@muzeumsportu.waw.pl).

#### Park Miniatur Województwa Mazowieckiego

Bank Landaua, ul. Senatorska 38, tel. 22 300 48 48, [www.miniaturymazowieckie.com/pl](http://www.miniaturymazowieckie.com/pl)  
Czynny: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota, niedziela 11.00-18.00. Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny (2+2) 35 zł. W pierwszą niedzielę miesiąca o godz. 13.30 zwiedzanie z przewodnikiem Banku Landaua – ceny biletów: normalny 20 zł, ulgowy 14 zł.

W Parku Miniatur w ośmiu przestrzeniach tematycznych można obejrzeć makiety wspaniałych budowli, które zniknęły z panoramy Warszawy i Mazowsza. Projekty prezentowane są w otoczeniu swojej epoki, np. miniatura Pałacu Saskiego – w otoczeniu dziedzińców, ogrodów i zabudowań gospodarczych. Obecne są nawet pojazdy – pociągi czy dorożki oraz figurki w strojach z danego okresu. Odtworzony krajobraz kulturowy ukazuje piękną historię całego Mazowsza oraz Warszawy, miasta doświadczanego przez czas. Podczas lekcji warsavianistycznych uczniowie przenoszą się na ulice przedwojennej Warszawy, a przewodnicy opowiadają, jak powstają miniatury i przybliżają tło historyczne prezentowanych obiektów.

#### Noc Muzeów – nocne spotkanie z kulturą

Nie masz czasu zwiedzać muzeów w dzień, a w weekendy często wyjeżdżacie z rodziną poza miasto? Nic straconego. W Warszawie możecie zwiedzić wystawy w nocy! Co roku, w połowie maja Warszawa, tak jak inne europejskie i polskie miasta, zaprasza na Noc Muzeów. W imprezie tej bierze udział ponad 200 placówek kulturalnych, a wśród nich nie tylko stołeczne muzea i galerie, ale również Sejm RP czy Giełda Papierów Wartościowych, które zachęcają do odwiedzin ciekawym programem, nierzadko dostępnym tylko w tę jedną noc. Podczas Nocy Muzeów muzea i galerie otwarte są od godz. 19.00 do 1.00 lub 3.00 w nocy. Wstęp do wszystkich muzeów i galerii jest bezpłatny. W czasie Nocy Muzeów Urząd m.st. Warszawy uruchamia bezpłatny transport pomiędzy placówkami kulturalnymi. Po ulicach Warszawy jeżdżą zabytkowe autobusy i tramwaje. Noc Muzeów to również imprezy towarzyszące. Odbywają się koncerty, przedstawienia, gra miejska i kiermasz wydawnictw muzealnych. Część placówek przygotowuje specjalny program dla dzieci. Dla naszego juniora to może być niezapomniana przygoda. Informacje podawane są na stronach instytucji kulturalnych Warszawy oraz stronie Miasta Stołecznego Warszawy [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl). Plakaty informujące o imprezie wiszą w wielu miejscach Warszawy, m.in. w komunikacji miejskiej.

#### ZOO

Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie, ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, [www.zoo.waw.pl](http://www.zoo.waw.pl)  
Ceny biletów (czerwiec-sierpień): normalny 26 zł, z Kartą Warszawiaka 23 zł; ulgowy 16 zł, z Kartą Młodego Warszawiaka 14 zł; rodzinny z Kartą Warszawiaka 52 zł (2+1). Ceny biletów (marzec-maj, wrzesień-październik): normalny 25 zł, z Kartą Warszawiaka 23 zł; ulgowy 15 zł, z Kartą Młodego Warszawiaka 13 zł; rodzinny z Kartą Warszawiaka 50 zł (2+1). Ceny biletów (listopad-luty): normalny 15 zł, z Kartą Warszawiaka 12 zł; ulgowy 10 zł, z Kartą Młodego Warszawiaka 9 zł; rodzinny z Kartą Warszawiaka 50 zł (2+1). Dzieci do lat 3 wchodzą za darmo. Bilet roczny: normalny 70 zł, ulgowy 50 zł. Dzieci do 12. r.ż. mogą zwiedzać tylko pod opieką osoby dorosłej! Zoo jest otwarte od godziny 9.00.

Zoo jest miejscem unikalnym, niezwykłym i pięknym. Jest nie tylko enklawą bezpieczeństwa dla zagrożonych gatunków zwierząt, ale także ostoją ciszy i spokoju dla ludzi. Kilku-godzinny pobyt z rodziną, czy przyjaciółmi zostaje w pamięci na długo. Zoo można zwiedzać na własną rękę, a można też poprzez udział w cyklicznych imprezach organizowanych przez ogród, o których informacje znajdziesz na stronie internetowej w zakładce Kalendarz imprez.

Przez cały rok w Ogrodzie Zoologicznym prowadzone są dla uczniów szkół podstawowych zajęcia edukacyjne, w tym warsztaty i lekcje terenowe. Zajęcia wzbogacone są prezentacjami multimedialnymi. Rezerwacja zajęć w Dziale Dydaktycznym, tel. 22 619 56 28 lub 22 619 40 41 w. 179 lub 189. Koszt zajęć: 120 zł od grupy + bilet wstępu dla każdego ucznia wg. cennika. Europejskie Stowarzyszenie Ogródów Zoologicznych i Akwariów (EAZA) angażując się w działania na rzecz ochrony przyrody, od lat organizuje kampanie edukacyjno-informacyjne nagłaśniające problem zagrożonych gatunków zwierząt. Warszawskie ZOO jako członek EAZA bierze udział w tych działaniach i tematem kampanii na lata 2015/2017 jest „Co w trawie piszczy”.

#### Teatry dla juniora

Warszawskie teatry mają w swym repertuarze ciekawe i ambitne przedstawienia dla dzieci – od bajek i komedii, przez musicale, do przedstawień dramatycznych. Organizują też warsztaty teatralne, które dają dziecku możliwość nie tylko oglądania, ale i tworzenia teatru. Ofertę warsztatów teatralnych ma większość teatrów oraz domów kultury. Aktualne informacje można sprawdzić, a także dokonać zakupu biletów online na stronach internetowych teatrów, na [www.kulturalna.warszawa.pl](http://www.kulturalna.warszawa.pl), [www.ebilet.pl](http://www.ebilet.pl), na [www.ewejsciowki.pl](http://www.ewejsciowki.pl) lub w Kiosku Kultury.

Poniżej przedstawiamy teatry, które organizują warsztaty lub lekcje teatralne.

#### Teatr Baj

ul. B.Brechta 7 (administracja tymczasowa), [www.teatrbaj.waw.pl](http://www.teatrbaj.waw.pl)  
Rezerwacja i informacja o repertuarze tel. 22 818 08 21, [bow@teatrbaj.pl](mailto:bow@teatrbaj.pl), poniedziałek – piątek 9:00-16:00. Cena biletów: 25 zł – dziecko, 25 zł – dorosły. W nowym sezonie Teatr Baj wyrusza na podróże, ponieważ w stałej siedzibie Teatru przez 2 lata (do sierpnia 2019 r.) prowadzony będzie generalny remont. Spektakle prezentowane będą gościnnie na scenach:  
– Białoleńskiego Ośrodka Kultury, ul. Głębocka 66,  
– Białoleńskiego Ośrodka Kultury, ul. V. van Gogha 1,  
– Centrum Wielokulturowego, ul. Jagiellońska 54.

Program „teatr wiem co to” pozwala dzieciom nie tylko zdobywać podstawową wiedzę o teatrze, ale stwarza też możliwość „dotknięcia teatru”, poznawania go przez działanie. Tematy mogą być realizowane niezależnie, ale można też zaplanować ich realizację w formie cyklu czy w rozszerzonej warsztatowej wersji. Czas trwania – 120 minut, cena biletu na warsztaty 12 zł. Warsztaty tematyczne do spektakli są realizowane na zamówienie opiekunów grup. Ich celem jest pogłębienie, poprzez działanie i rozmowę, problematyki podejmowanej w spektaklu oraz zderzenie jej z własnym doświadczeniem uczestników. Warsztaty odbywają się w grupie nie większej niż jedna klasa szkolna (od 10 do 25 osób). Rezerwacja spotkań przy rezerwacji biletów na spektakle: tel. 22 619 80 77 w. 115, cena biletu na spotkanie – 6 zł/osoba.

#### Teatr Lalek Guliwer

ul. Różana 16, tel. 22 845 16 76/77, [www.teatrguliwer.waw.pl](http://www.teatrguliwer.waw.pl)  
Kasa czynna: wtorek-piątek 9.30-17.30, sobota 14.00-18.00, niedziela 10.00-14.00.  
Ceny biletów: grupowy – 25 zł; wejściówka – 22 zł; normalny: I strefa – 30 zł, II strefa – 27 zł; V rząd – 35 zł, Rodzinna Karta Guliwera – 10 zł.

Teatr prowadzi edukację teatralną poprzez pełne dowcipu i atrakcji lekcje prowadzone przez aktorów. Taką propozycją jest projekt „Teatr okiem Guliwera”, wyjątkowy kurs wiedzy o teatrze, stworzony z myślą o małych widzach. W czasie takiego kursu dzieci poznają specyfikę teatru lalek oraz przyswajają wiedzę ogólną dotyczącą teatru. Motywem łączącym wszystkie lekcje jest postać Guliwera, który wciela się w nowe formy lalkowe, ukazując różnorodność technik animacyjnych a scenariusze lekcji bazują na historiach jego podróży. Formuła spotkań edukacyjnych ma bawić i kształcić, tak by z czasem nasi widzowie stali się kompetentnymi odbiorcami sztuki. Innym projektem jest Laboratorium Teatralno-Pedagogiczne, które prowadzi m.in.: warsztaty teatralne do spektakli, warsztaty z twórcami przed premierami czy kameralne spektakle interaktywne.

**Teatr Lalka**

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 56, 22 656 69 57, [www.teatrlalka.waw.pl](http://www.teatrlalka.waw.pl). Kasa czynna: poniedziałek-sobota 11.00-17.30, w niedzielę i święta 11.00-15.00 oraz pół godziny przed każdym spektaklem. Ceny biletów: indywidualny 35 zł (on-line 38 zł), grupowy 30 zł, wejściówka/dostawka: 15 zł, warsztaty teatralne 25 zł, lekcja teatralna: 25 zł; bilet na zwiedzanie kulis teatru 10 zł. Rezerwacje biletów można zrobić telefonicznie lub mailowo: [rezerwacje@teatrlalka.pl](mailto:rezerwacje@teatrlalka.pl).

Teatr organizuje stały cykl warsztatów lalkarskich „Ele-mele-dudki Teatrzyk Malutki” dla dzieci powyżej piątego roku życia. Podczas zajęć można wykonać dekorację i lalkę teatralną. Dzieciom starszym proponuje udział w Laboratorium Cervantesa, gdzie każdy tworzy własną wersję przygód Don Kichota w oparciu o różne techniki lalkowe i animacyjne, a także warsztaty wokalne-perkusyjne. Teatr zaprasza też na lekcję teatralną oraz do zwiedzania kulis, wysłuchania opowieści aktorów o tajemnicach teatru i ukrytym życiu lalek.

**Teatr Narodowy**

pl. Teatralny 3, tel. 22 692 06 04 (64), [www.narodowy.pl](http://www.narodowy.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-piątek w godz. 9.00-19.00, sobota 11.00-19.00, niedziela 16.00-19.00.

Aby poznać teatr od kulis, spojrzeć na widownię z perspektywy aktora oraz porozmawiać z ludźmi teatru o ich pracy, teatr organizuje lekcje teatralne, które są dostosowane do wieku i potrzeb uczestników. Występują w trzech wariantach tematycznych: „Za kulisami”, „Przed spektaklem” oraz „Dla najmłodszych”. Lekcje przeznaczone są dla grup zorganizowanych, liczba osób w grupie 25. Czas trwania od 60 do 90 minut. Terminy są uzależnione od wybranego spektaklu. Koszt udziału to 10 zł od osoby, koszt lekcji – 140 zł, opiekunowie grupy (maksymalnie troje) są zwolnieni z opłat. Szczegóły lekcji uzgadnia się indywidualnie z opiekunem grupy.

**Teatr Rampa**

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, [www.teatr-rampa.pl](http://www.teatr-rampa.pl)  
Kasa czynna: wtorek-piątek w godz. 9.30-11.30 oraz w godz. 17.00-19.00, soboty i niedziele na godzinę przed spektaklem. Ceny biletów są zróżnicowane w zależności od sali, miejsca i rodzaju spektaklu i dlatego dokonując rezerwacji czy kupując bilety, sprawdź ceny na stronie.

Teatr w swej historii zawsze stawiał na spektakle dziecięce, w tym przede wszystkim wystawiane w weekendy musicale rodzinne, do wspólnego oglądania przez dzieci i rodziców, które cieszą się ogromną popularnością. Dodatkową działalnością edukacyjną stanowią prowadzone w teatrze warsztaty np. filozoficzne, muzyczne czy wokalne oraz spotkania z aktorami i twórcami po spektaklach z prezentacją teatru „od kulis”. Zwłaszcza te ostatnie, będące połączeniem rozmowy z dziećmi z puczającym spacerem po najważniejszych zakątkach teatru jak scena, garderoba i charakterystarnia, cieszą się największą popularnością wśród grup szkolnych.

**Teatr Małego Widza SCEK**

ul. Jezuicka 4, tel. 512 622 215, [www.teatrmalegowidza.pl](http://www.teatrmalegowidza.pl)  
Kasa czynna wyłącznie w weekendy, na godzinę przed spektaklem. Ceny biletów 45-50 zł.

To przede wszystkim teatr kameralny, niemalże na wyciągnięcie ręki, oparty na dobrej literaturze – wyjątkowa atrakcja dla młodszych oraz starszych dzieci. „Nie wykluczam” to projekt rozszerzenia prowadzonej dotychczas nieodpłatnej działalności Fundacji Teatru Małego Widza (spektakle, koncerty, warsztaty) na rzecz środowisk mających utrudniony dostęp do kultury i zagrożonych wykluczeniem.

**Teatr Muzyczny Roma**

ul. Nowogrodzka 49, tel. 22 628 89 98, 22 628 03 60, [www.teatroma.pl](http://www.teatroma.pl)  
Kasy czynne: poniedziałek-sobota 10.00-19.00, niedziela 13.00-18.00; w przypadku porannych spektakli dla dzieci – na godzinę przed spektaklem, w przypadku spektakli i koncertów o godz. 19:30 – do momentu rozpoczęcia ostatniego wydarzenia.

Teatr ma dwie sceny, na których wystawiane są popularne na całym świecie musicale, jak również znane tytuły lektur szkolnych („Mały Książę”, „Alicja w krainie czarów”, „Księga Dżungli”). Organizują też koncerty, warsztaty i wydarzenia dla dzieci.

**Teatr Syrena**

ul. Litewska 3, tel. 22 101 16 13 (16), [www.teatrsyrena.pl](http://www.teatrsyrena.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota 12.00-18.00, niedziela 15.00-18.00 oraz na godzinę przed każdym spektaklem.

Co roku pod koniec września teatr organizuje jesienne warsztaty teatralne dla dzieci. Realizowane są na trzech poziomach zaawansowania: pierwszy „Uczymy się teatru” (dzieci w wieku 5-7 lat); drugi „Tworzymy teatr” (8-10 lat oraz uczestnicy pierwszego poziomu z wcześniejszych edycji) i trzeci „Jesteśmy teatrem” (7-12 lat), które w całości poświęcone są tworzeniu spektaklu. Na zajęcia uczestnik warsztatów powinien przynieść wygodny strój, obuwie na zmianę, drugie śniadanie i wodę.

**Nowy Teatr**

ul. Madalińskiego 10/16, tel. 22 379 33 33, [www.nowyteatr.org](http://www.nowyteatr.org)  
Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek w godz. 11.00-19.00, sobota 12.00-18.00, niedziela (w dniu spektaklu) 3 godziny przed rozpoczęciem przedstawienia. W dniach, kiedy spektakl jest grany o 11.00, kasa czynna 10.00-18.00.

Po wybraniu spektaklu Pinokio istnieje możliwość zorganizowania warsztatów teatralno-dramowych z instruktorką dla grup szkolnych, koszt udziału to 5 zł. Informacje i zapisy: [warsztaty@nowyteatr.org](mailto:warsztaty@nowyteatr.org).

Inne teatry, które mają w swoim repertuarze spektakle dla dzieci:

**Teatr Studio Buffo**

ul. M. Konopnickiej 6, tel. 22 625 47 09, 22 339 07 71, 663 910 091, [www.studiobuffo.pl](http://www.studiobuffo.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00 (w okresie wakacyjnym 10.00-16.00), w soboty 10.00-16.00, w niedziele (tylko w dniu spektaklu) od 11.00. W dniu przedstawienia kasa jest czynna do rozpoczęcia spektaklu.

**Teatr Kamienica**

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, [www.teatrkamienica.pl](http://www.teatrkamienica.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00 – do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia.

**Teatr Palladium**

ul. Złota 9, tel. 22 827 70 49, [www.teatrpalladium.com](http://www.teatrpalladium.com)  
Kasa czynna od poniedziałku do niedzieli w godz. 12.00-19.00 (z przerwą w godz. 16.00-16.20) oraz na godzinę przed każdym spektaklem. Ceny biletów kształtują się w zależności od przedstawienia i rodzaju odbiorcy: dla szkół: od 39 zł do 49 zł, indywidualne od 39 do 90 zł. Rezerwacji biletów można dokonać telefonicznie lub mailowo: [kasa@teatrpalladium.com](mailto:kasa@teatrpalladium.com).

**Teatr Polonia**

ul. Marszałkowska 56, tel. 22 622 21 32, [www.teatropolonia.pl](http://www.teatropolonia.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-sobota w godz. 10.00-19.00, niedziela 12.00-19.00 (z przerwą sobota-niedziela 14.00-14.30) lub do rozpoczęcia spektaklu. Ceny biletów na spektakle dziecięce 30-35 zł, wejściówki na Dużą/Małą Scenę 25-30 zł.

**OCH-Teatr**

ul. Grójecka 65, tel. 22 589 52 00, [www.ochteatr.com.pl](http://www.ochteatr.com.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00 – 19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu, niedziela w godz. 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu (z przerwą sobota-niedziela 15.00-15.30). Ceny biletów na spektakle dziecięce 30-35 zł, wejściówki na Dużą/Małą Scenę 20-35 zł.

**Teatr 6. piętro**

PKiN, pl. Defilad 1 (wejście od ul. Marszałkowskiej), tel. 22 656 72 22, [www.teatr6pietro.pl](http://www.teatr6pietro.pl)  
Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.30, sobota 12.00-19.30, niedziele i święta 12.00-18.30  
oraz na godzinę przed rozpoczęciem. Ceny biletów zróżnicowane w zależności od strefy i spektaklu.

**Teatr Żydowski im. Estery Rachel i Idy Kamińskich**

ul. Senatorska 35, tel. 22 526 20 15, 22 620 70 25, [www.teatr-zydowski.art.pl](http://www.teatr-zydowski.art.pl)  
Kasa (w Klubie Dowództwa Garnizonu w al. Niepodległości 141a, tel. 22 850 56 56, 517 625 481)  
czynna: poniedziałek-piątek 11.00-14.00 oraz 15.00-18.00, sobota 12.00-19.00, niedziela  
14.00-18.00, w dni przedstawień kasa czynna do rozpoczęcia spektaklu; kasa (ul. Senatorska 35,  
tel. 22 850 64 35) czynna: środa-sobota 10.00-14.00 i 15.00-19.00, niedziela: 10.00-18.00.

**Muzyka dla junióra****Koncerty dla Dzieci**

Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, tel. 22 551 71 27; 22 551 71 30 (31) – Sala Koncertowa,  
22 551 71 32 – Sala Kameralna, [www.filharmonia.pl](http://www.filharmonia.pl)

Filharmonia Narodowa propagując tradycję rodzinnego słuchania muzyki, organizuje niedzielne koncerty dziecięce (7-12 lat) – wzbogacone o animowane obrazy, ilustracje graficzne czy zabawy muzyczne prowadzone podczas przerw. Wspólnie z juniorem możecie się wybrać do Filharmonii na „Popołudniowy koncert dla dzieci” (Sala Koncertowa) lub na „Popołudnie dla małych melomanów” (Sala Kameralna). Koncerty rozpoczynają się o godz. 14.00 i trwają 90 min. Ceny biletów 23-28 zł. „Spotkania z Muzyką” to wyjazdowe koncerty edukacyjne filharmoników warszawskich organizowane z myślą o młodych melomanach. Spotkania są zaproszeniem do wysłuchania cyklu 10 audycji opowiedzianych dźwiękiem i słowem. Opowieści wprowadzają słuchaczy w niezwykły świat muzyki poprzez poznawanie muzyki twórców z całego świata, historii muzyki, biografii kompozytorów, budowy instrumentów muzycznych itp. Na każdy sezon artystyczny przygotowanych zostaje dziesięć różnych programów, które są następnie prezentowane w ciągu roku szkolnego współpracującym szkołom. Każdy koncert trwa 45 minut, a tematy są realizowane w różnych wersjach dostosowanych do wieku słuchaczy.

**Koncerty rodzinne**

Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21, tel. 22 845 56 75, 22 845 09 43, [www.lowicka.pl](http://www.lowicka.pl)  
Bilety: 20 zł (rodzic z dzieckiem), 30 zł (dla rodziny 3 i więcej osobowej). Koncerty odbywają się w drugą niedzielę miesiąca o godz. 11.00. Istnieje możliwość wykupienia karnetu rocznego. Rezerwacja oraz szczegółowe informacje pod nr tel. 604 826 990 lub na stronie [www.fnok.pl](http://www.fnok.pl).

Koncerty dla rodzin, przeznaczone są dla słuchaczy od 1 do 100 lat, na których dzieci i ich rodzice lub dziadkowie mogą wysłuchać utworów różnych epok i stylów oraz wspólnie muzykować. Muzycy z dyrygentem integrują i bawią się z publicznością. Słuchając arcydzieł muzyki klasycznej, poznając poszczególne instrumenty, dzieci mogą śpiewać, klaskać i przede wszystkim w rodzinnym gronie spędzić wyjątkowy niedzielny poranek.

**Koncerty na Zamku Królewskim**

Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, [www.zamek-krolewski.pl](http://www.zamek-krolewski.pl)

Zamek Królewski posiada długą tradycję życia muzycznego. Od lat organizuje m.in. koncerty muzyki poważnej z cyklu „Młodzi Wirtuozi w Zamku Królewskim” w wykonaniu młodych stypendystów Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci. Bilety w cenie 15 zł do nabycia w kasie Zamku.

**Programy edukacyjne Teatru Wielkiej Opery Narodowej**

pl. Teatralny 1, tel. 22 692 02 00 (centrala), [www.teatrwiolki.pl](http://www.teatrwiolki.pl)  
Kasy czynne: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00. Rezerwacja biletów: poniedziałek-piątek w godz. 9.00-19.00, tel. 22 826 50 19 lub 22 692 02 08.

Z myślą o najmłodszych widzach i przyszłych miłośnikach opery i baletu Opera Narodowa w ramach projektu „Wielki dla małych” organizuje różne programy edukacyjne dla dzieci.

„Poranki muzyczne” – niedzielne poranki w Operze dla dzieci (5-10 lat) wraz z opiekunami to połączenie koncertu z opowieściami o instrumentach i kompozytorach, a także z zagadkami muzycznymi. Świetna zabawa i sposób na zaprzyjaźnienie się z muzyką i niezwykłym miejscem, jakim jest Teatr.

„Rodzinne zabawy w Wielkim” – spotkania, które rozwijają wyobraźnię muzyczną, taneczną i plastyczną dzieci (5-7 lat) przez wspólną zabawę z opiekunami, odkrywają talenty i pokazują, że możliwe jest współistnienie sztuk oraz więzi międzypokoleniowych.

„Poszukiwacze operowych dźwięków” – interaktywna gra edukacyjna przeznaczona dla dzieci w wieku od 5 do 7 lat (grupy zorganizowane, 20 osób). Gra składa się z 6 stacji muzycznych, gdzie czekają na uczestników dźwiękowe zagadki. Cena: 9 zł od osoby.

„Uniwersytet Wiedzy Operowej” – to prawdziwe semestry, wykłady i indeks. I temat całkiem serio – opera. Zajęcia prowadzone są w sposób lekki, dowcipny, pełen anegdot, atrakcyjny i przystępny dla dzieci (10-13 lat), a wykładowcami są artyści i wybitni specjaliści w danej dziedzinie.

„Koncerty niedzielne”, spotkania z wirtuozem instrumentu, w tym roku związane będą z 100. rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości. Młodzi melomani będą mogli posłuchać muzyki Ignacego Jana Paderewskiego oraz poznać jego życie i twórczość. Artyści zaprezentujemy również utwory innych polskich kompozytorów, którzy żyli i tworzyli w tamtym okresie.

Więcej informacji: Dział Programów Edukacyjnych, 22 692 05 14.

**Muzyka Żywa (koncert interaktywny) w Muzeum dla Dzieci im. Janusza Korczaka**

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 w. 261, [www.muzeumdladzieci.pl](http://www.muzeumdladzieci.pl)

Zespół Muzeum dla Dzieci organizuje koncerty muzyki na żywo w ramach cyklu spotkań muzycznych. W wybrane poniedziałki o godz. 10.00 lub 12.00 możesz wybrać się ze swoim juniorem na muzyczne podróże po Europie i Afryce. W tych niezwykłych wędrówkach twoja pociecha może wziąć udział także ze swoją klasą – oczywiście pod opieką nauczyciela. Koncerty zainspirowane bogactwem kultur i muzyki to nie tylko słuchanie muzyki wykonywanej na żywo, lecz również animacje, opowieści i zabawy muzyczne angażujące odbiorców, ośmielające do tańca, śpiewu i gry na instrumentach. Niedzielne koncerty rodzinne odbywają się o godz. 15:00. Bilety: 20 zł dziecko, opiekunowie bezpłatnie. Rezerwacje: tel. 22 696 53 80, [rezerwacje@ethnomuseum.pl](mailto:rezerwacje@ethnomuseum.pl).

**Teatr Muzyczny TINTILO przy Teatrze Rampa**

ul. Kołowa 20, tel. 693 840 153, [tintilo@tintilo.com](mailto:tintilo@tintilo.com), [www.tintilo.com](http://www.tintilo.com)

Grupa Tintilo powstała 27 lat temu. Występuje gościnnie na scenach warszawskich teatrów. Od 15 lat jest związana z Teatrem Rampa na Targówku. Musicale Teatru TINTILO powstają w oparciu o treści tradycyjnych baśni oraz uznanych utworów dla dzieci, dzięki czemu uzupełniają i wpisują się w program edukacji szkolnej. Zespół cieszy się popularnością nie tylko wśród dziecięcej publiczności. W spektaklach Teatru TINTILO występują wspólnie utalentowani adepci sztuki aktorskiej oraz profesjonalni aktorzy i tancerze. Dzięki temu musicale mają zarówno atuty sztuki tworzonej w formule „dzieci-dzieciom”, jak i wszystkie zalety profesjonalnych produkcji teatralnych.

**Ogniska muzyczne**

Warszawskie Towarzystwo Muzyczne (WTM) – Ogniska Muzyczne, ul. Wspólna 81  
tel. 22 628 18 42, 22 629 68 99, 513 123 119, [www.wtm.org.pl](http://www.wtm.org.pl)

Jeżeli twoje dziecko jest zainteresowane muzyką, ma talent, chce się uczyć gry na jakimś instrumencie, możesz skorzystać z zajęć w ogniskach muzycznych. Ogniska Muzyczne to niepubliczne placówki oświatowe utworzone i prowadzone przez WTM im. Stanisława Moniuszki. Nabór do Ognisk trwa przez cały rok szkolny i nie obowiązuje limit wieku. Możesz zapisać dziecko do klas: fortepiano, skrzypiec, akordeonu, gitary klasycznej, gitary elektrycznej, fletu poprzecznego i prostego, saksofonu, syntezatora, perkusji, śpiewu solowego, piosenki, teorii oraz akompaniamentu.



W Ogniskach Muzycznych I i II stopnia realizowany jest program podstawowej szkoły muzycznej. Informacje oraz adresy Ognisk Muzycznych możesz uzyskać w siedzibie Towarzystwa oraz na stronie [www.wtm.org.pl](http://www.wtm.org.pl).

WTM organizuje dla szkół koncerty, które mają formę opowieści słowno-muzycznej, według scenariusza stanowiącego zamkniętą, zwartą fabułę zróżnicowaną pod względem charakteru i dynamiki. Różnorodna tematyka zapoznaje dzieci ze zjawiskami przyrody związanymi z porami roku, wprowadza w świat bajek, przybliża legendy, baśnie i zwyczaje polskie. Dzieci aktywnie uczestniczą w koncertach, biorąc udział w zabawach ruchowych i śpiewając piosenki. Koncerty mają na celu nie tylko zapoznanie dzieci z samą muzyką, lecz również instrumentem, z którego się ona wydobywa, z jego nazwą, budową, sposobem grania. Prezentowane fragmenty utworów muzyki klasycznej i wykonywane piosenki są przystosowane do możliwości percepcyjnych dzieci. Cykl koncertów obejmuje 10 spotkań (jedno spotkanie w miesiącu), trwa 30 minut, tel. do kontaktu 22 849 68 56, 22 849 56 51 w godz. 9.00-16.00.

### Junior czyta

Czytanie dla dzieci i z dziećmi rozwija, jest twórcze i daje poczucie bliskości. Czytajmy dzieciom, zachęcajmy je do książek, kupujmy lub wypożyczajmy im klasykę, ale i nowości – wartościowe książki z pięknymi ilustracjami. W ten sposób wychowamy mądre, otwarte i pewne siebie dzieci.

Fundacja ABCXXI od lat prowadzi akcję „Cała Polska czyta dzieciom” i promuje głośne, wspólne czytanie dzieciom. Wiele szkół w Warszawie wdraża programy Fundacji. Jednym z programów kampanii jest „Wychowanie przez czytanie – z książką w świat wartości”, który skierowany jest do uczniów kl. VI i VII szkół podstawowych i ich nauczycieli. Celem programu jest promocja wartościowej literatury oraz wspieranie rozwoju moralnego młodzieży. Pod opieką nauczycieli uczniowie będą omawiać istotę i skutki stosowania bądź zaniechania poszczególnych wartości moralnych. Fundacja organizuje konkursy oraz promuje Złotą Listę Książek.

Przewodnikiem po świecie mądrych i pięknych książek jest też IBBY, czyli Stowarzyszenie Przyjaciół Książki dla Młodych. IBBY należy do międzynarodowej organizacji jednoczącej ludzi książki z całego świata, którzy wierzą w jej ważną rolę w rozwoju dzieci i młodzieży. Stowarzyszenie regularnie organizuje konkurs dla twórców polskich na Książkę Roku (nagroda literacka, graficzna oraz za działania na rzecz rozpowszechniania czytelnictwa). Warto zwracać uwagę na wyróżnienia IBBY, bo książki nominowane i nagradzane to prawdziwe perły literatury dziecięcej.

### „PoczytajMY”

„PoczytajMY” to program realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej (ul. Noakowskiego 10 m. 5, tel. 22 825 05 50, [www.poczytajmy.ceo.org.pl](http://www.poczytajmy.ceo.org.pl)). W ramach programu młodzi ludzie przy wsparciu dorosłych opiekunów tworzą kluby czytelnicze i czytają książki dzieciom ze szkół podstawowych, przedszkoli, szkół specjalnych, szpitali, świetlic i domów dziecka. Po wspólnym czytaniu wszyscy razem się bawią, rysują, tańczą, śpiewają, przygotowują inscenizacje teatralne. „PoczytajMY” wspiera rozwój dzieci: rozwija ich wyobraźnię, pomysłowość, pamięć, wzbudza ciekawość świata i aktywizuje ich, pomaga w pokonywaniu nieśmiałości, pozwala zdobyć doświadczenie w pracy społecznej. Ponadto, projekt buduje więzi między nastolatkami a ich młodszymi koleżankami i kolegami, a przede wszystkim kształtuje nawyk czytania książek. „PoczytajMY” wspiera ogólnopolską akcję czytania dzieciom.

### ZŁOTA LISTA KSIĄŻEK DLA DZIECI FUNDACJI ABCXXI

#### Wiek 6-8 lat:

Heather Amery – *Mity greckie dla najmłodszych*  
Ludwig Bemelmans – *Madeline w Paryżu*  
Marcin Brykczyński – *Ni pies, ni wydra; 8 podziękowań; Czarno na białym; Skąd się biorą dzieci; Czary*  
Jan Brzechwa – *Pchła Szachrajka; Szelmostwa Lisa Witalisa; Baśń o korsarzu Palemonie*  
Sebastian Cichoński – *S.Z.T.U.K.A. Szalenie zajmujące twory utalentowanych i krnąbrnych artystów*

Wanda Chotomska – *Wanda Chotomska dzieciom*  
Jerzy Ficowski – *Gałązka z drzewa słońca; Syrenka; Tęcza na niedzielę (i inne wiersze)*  
Dorota Gellner – *Krawcowe; Zając*  
Hanna Gill-Piątek, Henryka Krzywonos – *Bieda. Przewodnik dla dzieci*  
Kamil Giżycki – *Wielkie czyny szympansa Bajbuna Mądrego*  
Frances Hodgson Burnett – *Mała księżniczka*  
Stiana Hole – *Lato Garmanna*  
Tove Jansson – *seria o Muminkach*  
Piotr Pawłowicz Jerszow – *Konik Garbusek*  
Roksana Jędrzejewska-Wróbel – *Kosmita*  
Grzegorz Kasdepke – *Detektyw Pozytywka*  
Erich Kästner – *35 maja; Mania czy Ania*  
Ludwik Jerzy Kern – *Wiersze dla dzieci; Ludwik Jerzy Kern dzieciom; Ferdynand Wspaniały*  
Astrid Lindgren – *Dzieci z Bullerbyn; Mio, mój Mio*  
Katarzyna Marciniak – *Moja pierwsza MITOLOGIA*  
Wanda Markowska, Anna Miłska – *Baśnie z dalekich wysp i łądów*  
Daniel Mizieliński, Aleksandra Machowiak – *D.O.M.E.K.; MAPY*  
Edith Nesbit – *Pięcioro dzieci i coś; Historia Amuletu; Feniks i dywan*  
Anna Onichimowska – *Najwyższa góra świata*  
Grey Owl – *Przygody Sajo i małych bobrów*  
Joanna Papuzińska – *Asiunia; Nasza mama czarodziejka; zbiory: Król na wagarach; Wędrowne wierszyki*  
Roman Pisarski – *Wyrwidąb i Waligóra*  
Otfried Preussler – *Malutka czarownica*  
Józef Ratajczak – *zbiór wierszy: Miasteczko z plasteliny; W samo południe; Idzie wiosna; Chwile z motylem*  
Gianni Rodari – *Interesy Pana Kota; Opowieść o Cebulku; Gelsomino w kraju kłamczuchów*  
Michael Roher – *Wędrowne ptaki*  
Michał Rusinek – *Wierszyki domowe; Wierszyki rodzinne*  
Igor Sikirycki – *Jak drwał królem został*  
Ulf Stark – *Czy umiesz gwizdać, Joanno?*  
Małgorzata Strzałkowska – *Rady nie od parady; Wiersze, że aż strach; Gimnastyka dla języka*  
Barbara Tylicka – *Generał Ciupinek*  
Danuta Wawiłow, Oleg Usenko – *Bajka o stu królach Lulach*  
Anne-Catharina Vestly – *8+2 i ciężarówka; 8+2 i domek w lesie*  
Piotr Wojciechowski – *Z kufra Pana Pompuła; Bajki żółtego psa*  
Praca zbiorowa – *Śpiewająca Lipka. Baśnie Słowian Zachodnich*

**Wiek 8-10 lat:**  
Edmund de Amicis – *Serce (w nowej wersji językowej z kolekcji „Cała Polska czyta dzieciom”)*  
Zbigniew Batko – *Z powrotem, czyli fatalne skutki niewłaściwych lektur*  
Paweł Beręsewicz – *Czy wojna jest dla dziewczyn?; Jak zakochałem Kaśkę Kwiatek; Noskawery\**  
Marcin Brykczyński – *W każdym z nas są drzwi do nieba; Jak się nie bać ortografii; Z deszczu pod rynnę;*  
Frances Hodgson Burnett – *Tajemniczy ogród*  
Jack Canfield, M. i Patty Hansen, Irene Dunlap – *Balsam dla duszy dziecka*  
Andrew Clements – *Fryndel*  
Iwona Chmielewska – *Pamiętnik Blumki*  
Anna Czerwińska-Rydel – *W podróży ze skrzypcami*  
Roald Dahl – *Matylda*  
René Goscinny, Jean-Jacques Sempé – *seria o Mikołajku*  
Andrzej Grabowski – *Zenek i mrówki*

Anna Kamińska – *Książka nad książkami*  
 Rudyard Kipling – *Księga dżungli*  
 Eric Knight – *Lassie, wróć!*  
 Jan Izydor Korzeniowski – *Chłopcy z zielonych stawów*  
 Astrid Lindgren – *Bracia Lwie Serce; Rasmus i włóczęga;*  
 Clive Staples Lewis – *Opowieści z Narnii*  
 Andrzej Maleszka – *Magiczne drzewo* (seria)  
 Olga Masiuk – *Lenka, Fryderyk i podróże\**; *Tydzień Konstancji*  
 Lucy Maud Montgomery – *Ania z Zielonego Wzgórza* (seria)  
 Anna Onichimowska – *Dzień czekolady\**  
 Ida Pierelotkin – *Ala Betka\**  
 Renata Piątkowska – *Wszystkie moje mamy; Hebanowe serce\**  
 Gianni Rodari – *Był sobie dwa razy baron Lamberto*  
 Katarzyna Ryrych – *Koniec świata nr 13\**  
 Barbara Stenka – *Masło przygodowe\**  
 Małgorzata Strzałkowska – *Zbikowane wierszyki łamiące języki, Pejzaż z gzegółką*  
 Katarzyna Terechowicz, Wojciech Cesarz – *Pamiętnik grzecznego psa\**  
 Mark Twain – *Przygody Tomka Sawyera; Przygody Hucka, Królewicz i żebrak*  
 Emilia Waśniowska – *Pamiętki Babuni;*  
 Marcin Wicha – *Klara. Słowo na szy...*  
 Martin Widmark – *Biuro detektywistyczne Lassego i Mai* (seria)  
 Rafał Witek – *Klub latających ciotek\**  
 Piotr Wojciechowski – *Poniedziałek, którego nie było*  
 Wiktor Woroszyński – *Cyryl, gdzie jesteś?*

#### Wiek 10-12 lat:

Francesco d'Adamo – *Iqbal*  
 Paweł Beręsewicz – *A niech to czykolada\**  
 Paweł Beręsewicz, Wojciech Cesarz, Barbara Kosmowska, Andrzej Maleszka, Katarzyna Ryrych,  
 Katarzyna Terechowicz – *Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach*  
 Monika Błądek – *Szary\**  
 Charles Dickens – *Oliver Twist; Opowieść wigilijna*  
 Michael Ende – *Momo; Niekończąca się historia*  
 Antoine de Saint-Exupery – *Mały Książę*  
 Andrzej Grabowski – *Wojna na pięknym brzegu*  
 Ewa Grętkiewicz – *Dostaliśmy po dziecku\**  
 Joanna Jagiełło – *Zielone martensy\**  
 Torill Thorstad Hauger – *Sigurd, syn Wikinga*  
 Astrid Lindgren – *Ronja, córka zbójnika*  
 Katarzyna Majgier – *Niedokończony eliksir nieśmiertelności\**  
 Witold Makowiecki – *Diossos; Przygody Melikleša Greka*  
 Ferenc Molnar – *Chłopcy z Placu Broni*  
 Małgorzata Musierowicz – *Jeźdźca (seria)*  
 Jerzy Niemczuk – *Opowieść pod strasznym tytułem*  
 Zuzanna Orlińska – *Ani słowa o Zosi\**  
 Ferdynand Ossendowski – *Słoń Birara*  
 Magda Papuzińska – *Wszystko jest możliwe*  
 Katherine Paterson – *Most do Terabithii*  
 Renata Piątkowska – *Która to Malala?*  
 Michel Piquemal – *Bajki filozoficzne*  
 Katarzyna Pranić – *Ela-Sanela\**

Katarzyna Ryrych – *O Stephenie Hawkingu, czarnej dziurze i myszach podpodłogowych\**  
 Eric Emmanuel Schmitt – *Oskar i pani Róża; Dziecko Noego*  
 Lemony Snicket – *Seria niefortunnych zdarzeń*  
 Jerry Spinelli – *Kraksa*  
 Marcin Szczygielski – *Czarny Młyn\**; *Arka czasu\**  
 John Ronald Reuel Tolkien – *Hobbit*  
 José Mauro de Vasconcelos – *Moje drzewko pomarańczowe*  
 Emilia Waśniowska – *Oswajam strach*  
 Jean Webster – *Tajemniczy opiekun; Kochany Wrogu*  
 Maciej Wojtyński – *Bromba i inni* (i cała seria o Brombie)  
 Juliusz Verne – *Tajemnicza wyspa* (i wszystkie inne książki tego autora)

\*książka nagrodzona w konkursie im. Astrid Lindgren organizowanym przez Fundację

#### Fundacja ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom

ul. J. Rosoła 44a, tel. 22 648 38 91, [www.calapolskaczytadzieciom.pl](http://www.calapolskaczytadzieciom.pl)

#### Polska Sekcja IBBY

Multimedialna Bibliotekadla Dzieci i Młodzieży nr XXXI  
 ul. Tyniecka 40, tel. 885 553 055, [www.ibby.pl](http://www.ibby.pl)

#### Biblioteki

Bibliotek dla dzieci i młodzieży są bardzo dobrze zaopatrzone w dziecięcą klasykę oraz najnowsze tytuły. Biblioteki nie ograniczają się tylko do gromadzenia i udostępniania materiałów bibliotecznych, prowadzą także szeroką działalność kulturalną i edukacyjną. Wiele z nich organizuje spotkania dla dzieci z ciekawą książką, z autorami i ilustratorami literatury dziecięcej, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne oraz lekcje biblioteczne dla uczniów szkół podstawowych. Odbywają się liczne czytania książek na głos, warsztaty literackie, pikniki, projekcje filmów dla dzieci i młodzieży, turnieje wiedzy historycznej, geograficznej, chemicznej, ortograficznej. Często bibliotekarki doradzają i podpowiadają, co czytać, jakie książki posłużą uczniowi do przygotowania prezentacji, wypracowania. Organizowane są lekcje biblioteczne polegające na zapoznaniu dzieci z biblioteką, jej księgozbiorem, w dalszej kolejności spotkania z książką z listy nowości. Twoje dziecko może mieć własną kartę biblioteczną. Wypożyczać można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Biblioteki dysponują komputerami z dostępem do internetu.

#### BAZA BIBLIOTEK

##### BEMOWO

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo**  
 m.st. Warszawy  
[www.bemowo.e-bp.pl](http://www.bemowo.e-bp.pl)

**Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 29**  
 ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 88

**Wypożyczalnia dla Dzieci, Dorosłych i Młodzieży nr 119**  
 ul. gen. T. Pełczyńskiego 28c, tel. 22 304 82 80

##### BIĄŁOLEKA

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka**  
 m.st. Warszawy  
[www.bialoleka.e-bp.pl](http://www.bialoleka.e-bp.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4**  
 ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 70

**Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 56 „Nautilus”**  
 ul. F. Pancera 18, tel. 22 614 60 80

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci nr 124 Zielona**  
 ul. L. Berensona 38, tel. 22 675 05 12

##### BIELANY

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bielany**  
 m.st. Warszawy  
[www.bibliotekabelany.waw.pl](http://www.bibliotekabelany.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 14**  
ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26**  
ul. Z. Romaszewskiego 19, tel. 22 639 88 51

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 27**  
al. Zjednoczenia 19, tel. 22 834 01 81

**Biblioteka dla Dzieci nr 43**  
ul. W. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43

**Biblioteka dla Dzieci nr 49**  
al. W. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85

**Mediateka Start-Meta**  
ul. Szegedyńska 13a, tel. 22 291 44 68

**MOKOTÓW**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Mokotów**  
m.st. Warszawy  
[www.bpmokotow.waw.pl](http://www.bpmokotow.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 3**  
ul. Tuchlińska 2a, tel. 22 843 20 87

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży Nr 17**  
ul. Puławska 238, tel. 22 844 66 43

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 18**  
ul. Górska 7, tel. 22 840 64 58

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 30**  
ul. Melsztyńska 4, tel. 22 849 37 98

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 33**  
al. Niepodległości 19, tel. 22 847 63 43

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 35**  
ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 651 80 23

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 54**  
ul. Ludowa 4, tel. 22 851 64 24

**Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 31**  
ul. Tyniecka 40, tel. 22 646 46 49

**OCHOTA**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota**  
m.st. Warszawy  
[www.bpochota.waw.pl](http://www.bpochota.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 5**  
ul. Grójecka 109, tel. 22 822 31 95

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 41**  
(Przystanek Książka)  
ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48**  
ul. S. Baleya 9, tel. 22 823 51 37, 22 823 53 38

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68**  
ul. S. Skarżyńskiego 5, tel. 22 822 36 81

**PRAGA POŁUDNIE**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga Południe**  
m.st. Warszawy  
[www.bppragapd.pl](http://www.bppragapd.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 2**  
ul. Cz. Witoszyńskiego 2, tel. 22 671 88 48

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 16**  
ul. Walewska 7a, tel. 22 810 87 99

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 42**  
ul. Biskupia 50, tel. 22 610 27 80

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45**  
ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 47**  
ul. L. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57

**Biblioteka dla Dzieci nr 55**  
ul. Egipska 7, tel. 22 672 06 92

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 67**  
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01

**PRAGA PÓŁNOC**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga Północ**  
m.st. Warszawy  
[www.bppn.waw.pl](http://www.bppn.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 8**  
ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 619 16 97

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 50**  
ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96 w. 37

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 59**  
ul. Radzywińska 50, tel. 22 818 49 00

**REMBERTÓW**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Rembertów**  
m.st. Warszawy  
[www.bprembertow.waw.pl](http://www.bprembertow.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 51**  
ul. Gawędziarzy 8, tel. 22 255 39 96

**ŚRÓDMIEŚCIE**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście**  
m.st. Warszawy  
[www.biblioteka.waw.pl](http://www.biblioteka.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 1**  
ul. Wilcza 14, tel. 22 621 10 92

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 6**  
ul. Dzika 4, tel. 22 831 29 80

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 10**  
ul. M. Anielewicz 2, tel. 22 831 80 76

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 19**  
ul. Litewska 11/13, tel. 22 629 64 12

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 23**  
ul. Nowy Świat 47a, tel. 22 827 42 48

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 24**  
ul. Świętojańska 5, tel. 22 828 64 59

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 28**  
ul. Browarna 4, tel. 22 468 11 65

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 38**  
ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 39**  
ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 44**  
ul. Górnośląska 1, tel. 22 621 21 95

**TARGÓWEK**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek**  
m.st. Warszawy  
[www.multibiblioteka.waw.pl](http://www.multibiblioteka.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12**  
ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 14 49

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 40**  
ul. Suwalska 11, tel. 22 814 07 94

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 52**  
ul. Rembelska 6a, tel. 22 811 57 16

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 53**  
ul. Bazylińska 6, tel. 22 811 19 15

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 65**  
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 38 53

**URSUS**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus**  
m.st. Warszawy  
[www.portal.bpursus.waw.pl](http://www.portal.bpursus.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 64**  
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01

**Biblioteka dla Dzieci Niedźwiadek**  
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56

**Biblioteka Skorosze**  
ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00

**Biblioteka Gołąbki**  
ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405

**URSYNÓW**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursynów**  
m.st. Warszawy  
[www.ursynoteka.pl](http://www.ursynoteka.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 7**  
ul. W. Kilara 7, tel. 22 460 06 84

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 9**  
ul. Barwna 8, tel. 22 641 03 26

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 11**  
ul. Fanfarowa 19, tel. 22 644 74 30

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 60**  
ul. Na Uboczu 2, tel. 22 648 63 96

**Oddział dla Dzieci Wypożyczalni nr 112**  
ul. Nugat 4, tel. 22 468 81 17

**WAWER**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer**  
m.st. Warszawy  
[www.bibliotekawawer.pl](http://www.bibliotekawawer.pl)

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer w Aninie**  
ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21

**WESOŁA**  
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła**  
m.st. Warszawy  
[www.wesola.e-bp.pl](http://www.wesola.e-bp.pl)

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła**  
ul. W. Raczkiewicza 31, tel. 22 773 40 08

• **Filia nr 1 Stara Miłosna**  
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 66

- **Filia nr 2 Zielona**  
ul. Warszawska 55 lok. 207  
tel. 22 489 72 89
- **Filia nr 3 Wola Grzybowska**  
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97

**WILANÓW**

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy**  
[www.bibliotekawilanowska.pl](http://www.bibliotekawilanowska.pl)

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów**  
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 423 57 55

- **Filia Radosna**  
ul. Lentza 3 i ul. Radosna 11  
tel. 22 374 95 84
- **Filia w Powsinie**  
ul. Przyczółkowa 27a  
tel. 22 648 25 03

**WŁOCHY**

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy**  
[www.bpwlochy.waw.pl](http://www.bpwlochy.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 22**  
ul. ks. J. Chrościckiego 2  
(nieczynna do odwołania, tymczasowa lokalizacja: Al. Jerozolimskie 200, budynek 2, wejście A, antresola, tel. 22 863 89 61 (62) w. 102)

- **Wypożyczalnia nr 28**  
ul. 1. Sierpnia 36a  
tel. 22 846 17 16, 22 609 15 27
- **Wypożyczalnia nr 71**  
ul. Żwirki i Wigury 1 tel. 22 846 03 51

**Domy kultury**

Dla naszego szkolniaka dzielnicowy dom kultury może być wspianiałym miejscem edukacji i rozrywki. W Warszawie jest kilkadziesiąt domów kultury wraz z filiami<sup>18</sup>. Obok placówek dzielnicowych działają liczne kluby osiedlowe. Każdy DK prowadzi zajęcia dla dzieci szkolnych – plastyczne (np. malowanie, ceramika), muzyczne (np. nauka gry na instrumencie, nauka śpiewu, udział w zespołach muzycznych), taneczne, teatralne, filmowe, ruchowe (np. rytmika). Dzieci w wieku szkolnym znajdą tam wiele ciekawych propozycji dla rozwoju swoich pasji i zainteresowań. Zajęcia są zazwyczaj płatne. Wykwalifikowana kadra zapewnia wysoki poziom lekcji. Wiele domów kultury organizuje pikniki, kiermasze, koncerty, imprezy weekendowe, na które zaprasza całe rodziny. Szczegółową informację o działalności warszawskich domów kultury można znaleźć na stronie internetowej [www.domykultury.waw.pl](http://www.domykultury.waw.pl).

**WOLA**

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy**  
[www.bpwola.waw.pl](http://www.bpwola.waw.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13**  
ul. S. Staszica 5a, tel. 22 632 27 52

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21**  
al. Solidarności 90, tel. 22 838 91 00

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 25**  
ul. Żytnia 64, tel. 22 631 63 45

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32**  
ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 36**  
ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 46**  
ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33

**ŻOLIBORZ**

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy**  
[www.bpzoliborz.pl](http://www.bpzoliborz.pl)

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 15**  
ul. W. Broniewskiego 9a  
tel. 22 633 90 80

**Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 20**  
ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20  
[www.bpzoliborz.pl](http://www.bpzoliborz.pl)

**Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 111**  
ul. A. Mickiewicza 65, tel. 22 400 94 24

**DOMY I KLUBY KULTURY****BEMOWO**

**Bemowskie Centrum Kultury**  
ul. Górczewska 201, tel. 798 992 039  
• ul. Powstańców Śląskich 44  
[www.bemowskie.pl](http://www.bemowskie.pl)

**Ośrodek Kultury i Edukacji SM Wola**  
ul. Powstańców Śląskich 108a lok. 22  
tel. 22 638 51 40

• **Filia Ośrodka Kultury i Edukacji Górcze SM Wola**  
ul. Bolkowska 2c, tel. 22 436 34 20  
[www.smwola.com.pl](http://www.smwola.com.pl)

**BIAŁOŁĘKA**

**Białołęcki Ośrodek Kultury**  
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 300 48 00  
[www.bok.waw.pl](http://www.bok.waw.pl)  
• 3 pokoje z kuchnią  
ul. Głębocka 84  
tel. 22 675 06 82, 667 949 056

**Klub Arkona Osiedle Poraje**  
ul. Nagodźców 3  
tel. 22 811 15 43  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**BIELANY**

**Białański Ośrodek Kultury**  
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47  
[www.bok-bielany.eu](http://www.bok-bielany.eu)  
• Filia Przy Estrady 112  
ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44  
[www.bok-filia.eu](http://www.bok-filia.eu)

**Katolickie Centrum Kultury Dobre Miejsce**  
ul. Dewajtis 3  
tel. 22 561 01 23, 512 011 482  
[www.dobremiejsce.org](http://www.dobremiejsce.org)

**Klub Piaski WSM Piaski**  
ul. W. Broniewskiego 71  
tel. 22 669 52 52  
[www.wsm.pl](http://www.wsm.pl)

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

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

**MOKOTÓW**

**Centrum Łowicka**  
ul. Łowicka 21  
tel. 22 845 56 75, 22 845 09 43  
[www.lowicka.pl](http://www.lowicka.pl)

**Dom Kultury Dorozkarnia**  
ul. Siekierkowska 28, tel. 22 841 91 22  
[www.dorozkarnia.pl](http://www.dorozkarnia.pl)

**Dom Kultury Kadr**  
ul. P. Gintrowskiego 32, tel. 22 843 88 81  
[www.dkkadr.waw.pl](http://www.dkkadr.waw.pl)

**Klub Osiedlowy Arbusowa**  
ul. Arbusowa 16, tel. 22 651 93 07  
[www.smarbusowa.pl](http://www.smarbusowa.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Mokotów**  
ul. Puławska 97, tel. 22 845 17 04  
[www.mdk-mokotow.pl](http://www.mdk-mokotow.pl)

**Ośrodek Edukacji Kulturalnej Sadyba**  
ul. Korczyńska 6  
tel. 22 642 59 08, 608 554 398  
[www.oeksadyba.msmenergetyka.pl](http://www.oeksadyba.msmenergetyka.pl)

**Ośrodek Kultury Forma**  
ul. W. Żuławskiego 4/6  
tel. 22 848 00 02

**Służewski Dom Kultury**  
ul. J. S. Bacha 15  
tel. 22 843 91 01, 22 397 22 71  
[www.sdk.waw.pl](http://www.sdk.waw.pl)

**OCHOTA**

**Dom Kultury Rakowiec**  
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 97  
[www.dkrakowiec.pl](http://www.dkrakowiec.pl)

**Klub Jedynka**  
ul. Gorlicka 1, tel. 22 823 18 54  
[www.wsmochota.com.pl](http://www.wsmochota.com.pl)

**Klub Stokrotka**  
al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32  
[www.wsmochota.com.pl](http://www.wsmochota.com.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Ochota**  
ul. Rokosowska 10  
tel. 22 822 28 95, 696 112 560  
[www.mdkochota.com](http://www.mdkochota.com)

<sup>18</sup>[www.domykultury.waw.pl](http://www.domykultury.waw.pl)



**Ośrodek Kultury Ochoty**

ul. Grójecka 75, tel. 22 822 48 70  
[www.oko.com.pl](http://www.oko.com.pl)

- **Klub Osiedlowy Surma**  
ul. Białobrzaska 17, tel. 22 823 04 32  
[www.klubsurma.wordpress.com](http://www.klubsurma.wordpress.com)
- **Magazyn Sztuk**  
ul. Radomska 13/21, tel. 22 823 37 56  
[www.magazynsztuk.pl](http://www.magazynsztuk.pl)
- **Pracownia Ceramiki Angoba**  
ul. Przemyska 18, tel. 22 822 48 70  
[www.angoba123.wordpress.com](http://www.angoba123.wordpress.com)

**PRAGA POŁUDNIE****Centrum Promocji Kultury**

ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277 08 20  
[www.cpk.art.pl](http://www.cpk.art.pl)

- **Doświadczalna Pracownia Litografii im. Pabla Picassa**  
ul. Obrońców 28/30, tel. 22 616 12 84  
[www.cpk.art.pl](http://www.cpk.art.pl)
- **Klub Kultury Goćław**  
ul. gen. R. Abrahama 10,  
tel. 22 277 08 10 (12)  
[www.klubgoclaw.pl](http://www.klubgoclaw.pl)

**Dom Kultury Orion**

ul. Egipska 7, tel. 22 672 02 30  
[www.sbm-atenska.pl](http://www.sbm-atenska.pl)

**Klub Osiedlowy Groszek SM Przyczółek Grochowski**

ul. Ostrzycka 2/4, tel. 22 810 61 32  
[www.klub.przyczolek.waw.pl](http://www.klub.przyczolek.waw.pl)

**Klub Osiedlowy Magia**

al. Stanów Zjednoczonych 40  
tel. 22 673 60 63, 502 390 025  
[www.sbm-grenadierow.com.pl](http://www.sbm-grenadierow.com.pl)

**Klub Osiedlowy Relax**

ul. Tarnowiecka 7, tel. 22 879 98 43  
[www.smo.waw.pl](http://www.smo.waw.pl)

**Osiedlowe Centrum Plastyki Wilga**

ul. F. Znanińskiego 5, tel. 22 613 64 80

**Prom Kultury Saska Kępa**

ul. Brukselska 23, tel. 22 277 08 03  
[www.promkultury.pl](http://www.promkultury.pl)

**PRAGA PÓŁNOC****Dom Kultury Praga**

ul. B. Sawinkowa 2  
tel. 22 618 41 51  
[www.dkpraga.pl](http://www.dkpraga.pl)

**Klub Kuźnia. Osiedle Kijowska**

ul. Żąbkowska 42, tel. 600 460 604  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**REMBERTÓW****Dom Kultury Rembertów**

ul. Komandosów 8  
tel. 22 611 96 87, 601 474 712  
[www.dkrembertow.waw.pl](http://www.dkrembertow.waw.pl)

**Dom Kultury Wygoda**

ul. Koniecpolska 14, tel. 22 812 06 33  
[www.dkwygoda.waw.pl](http://www.dkwygoda.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE****Dom Kultury Śródmieście**

ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 86  
[www.dks.art.pl](http://www.dks.art.pl)

- **Pracownie Artystyczne**  
ul. Foksal 11, tel. 22 828 18 21, 512 083 61
- **Piwnica Ceramiczna**  
ul. Smolna 14 (w piwnicy), tel. 500 869 419
- **Pracownia STRATEG**  
ul. Foksal 11, tel. 22 828 18 21, 512 083 618
- **Klub na Hożej 41**  
ul. Hoża 41 lok. 2, tel. 22 621 95 32
- **Rotacyjny Dom Kultury na Jazdowie**  
ul. Jazdów 3/18 (domek fiński)  
tel. 500 869 413
- **Scena na Smolnej**  
ul. Smolna 9 (wejście od Al. Jerozolimskich 2)  
tel. 22 826 25 86 (56)

**Dom Spotkań z Historią**

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00  
[www.dsh.waw.pl](http://www.dsh.waw.pl)

**Klub Dowództwa Garnizonu Warszawa**

al. Niepodległości 141a  
tel. 261 871 073  
[www.klubdgv.wp.mil.pl](http://www.klubdgv.wp.mil.pl)

**Klub Osiedlowy Panorama**

**SBM Torwar**  
ul. Górnośląska 1, tel. 22 629 22 23  
[www.sbmtorwar.pl](http://www.sbmtorwar.pl)

**Mazowiecki Instytut Kultury**

ul. Świętojerska 5/7, tel. 22 586 42 00  
[www.mik.waw.pl](http://www.mik.waw.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury im. Władysława Broniewskiego**

ul. Łazienkowska 7  
tel. 22 629 32 05 (06)  
[www.mdk.waw.pl](http://www.mdk.waw.pl)

**Młodzieżowy Dom Kultury Muranów im. Cypriana Kamila Norwida**

ul. Stawki 10, tel. 22 635 01 40  
[www.mdk-muranow.waw.pl](http://www.mdk-muranow.waw.pl)

**Pałac Młodzieży**

pl. Defilad 1 (PKiN)  
tel. 22 656 70 23, 22 620 33 63, 506 435 901  
[www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

**Państwowe Ognisko Artystyczne**

ul. Nowolipki 9b  
tel. 22 635 19 60  
[www.nowolipki.edu.pl](http://www.nowolipki.edu.pl)

**Staromiejski Dom Kultury**

ul. Rynek Starego Miasta 2  
tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15  
[www.sdk.pl](http://www.sdk.pl)

- **Piwnica na Wójtowskiej**  
**Filia Staromiejskiego Domu Kultury**  
ul. Zakroczyńska 11, tel. 22 635 46 47  
[www.piwnicanawojtowskiej.sdk.pl](http://www.piwnicanawojtowskiej.sdk.pl)

**Stożeczne Centrum Edukacji Kulturalnej (SCEK) im. Komisji Edukacji Narodowej**

ul. Jezuicka 4  
tel. 22 277 06 15 (01)  
[www.scek.pl](http://www.scek.pl)

- **Stara Prochoffnia – filia**  
ul. Bolesć 2  
[www.staraprochoffnia.scek.pl](http://www.staraprochoffnia.scek.pl)

**TARGÓWEK****Dom Kultury Świt**

ul. P. Wysockiego 11  
tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09  
[www.dkswit.com.pl](http://www.dkswit.com.pl)

**Dom Kultury Zacisze**

ul. Blokowa 1  
tel. 22 679 84 69, 22 743 87 10  
[www.zacisze.waw.pl](http://www.zacisze.waw.pl)

**Spółdzielczy Dom Kultury Jowisz**

ul. Chodecka 4, tel. 22 674 60 62  
[www.sdkjowisz.waw.pl](http://www.sdkjowisz.waw.pl)

**Spółdzielczy Dom Kultury Lira SM Bródno**

ul. Łojewska 3, tel. 22 675 15 55  
[www.smbrodno.pl](http://www.smbrodno.pl)

**Klub Kołatka RSM Praga**

ul. Kołowa 2, tel. 22 679 75 85  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**Klub Osiedlowy Junona SM Bródno**

ul. Bazyliańska 1 lp. lok. 1, tel. 22 811 99 56  
[www.klubjunona.pl](http://www.klubjunona.pl)

**Klub Osiedlowy Podgórze SM Bródno**

ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 15 55  
[www.klubpodgorzcie.pl](http://www.klubpodgorzcie.pl)

**Klub Pinokio RSM Praga**

ul. Goławicka 1, tel. 22 679 78 72  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**Nasz Klub Osiedle Generalska**

ul. Zamiejska 1, tel. 22 679 58 52  
[www.rsmpraga.pl](http://www.rsmpraga.pl)

**URSUS****Ośrodek Kultury Arsus**

ul. Traktorzystów 14  
tel. 22 478 34 54, 22 478 36 26  
[www.arsus.pl](http://www.arsus.pl)

- **Dom Kultury Kolorowa**  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16, tel. 22 867 63 95  
[www.kolorowa.arsus.pl](http://www.kolorowa.arsus.pl)
- **Dom Kultury Miś**  
ul. Traktorzystów 14

**URSYNÓW****Dom Kultury SMB Imielin**

ul. Dereniowa 6, tel. 22 641 19 15  
[www.dkimielin.pl](http://www.dkimielin.pl)

- **Klub A4 i Pracownia Rzeźby**  
ul. R. Amundsena 4, tel. 22 641 55 18  
[www.dkimielin.pl](http://www.dkimielin.pl)

**Dom Kultury Stokłosy**

ul. W. Lachmana 5, tel. 22 855 35 17  
[www.stoklosy.art.pl](http://www.stoklosy.art.pl)

**Dom Sztuki SBM Jary**

ul. Wiolinowa 14, tel. 22 643 79 35  
[www.domsztuki.art.pl](http://www.domsztuki.art.pl)

**Klub Kabaty SMB Osiedle Kabaty**

ul. K. Bronikowskiego 2a  
tel. 22 546 63 00 (25)  
[www.smb-osiedlekabaty.pl](http://www.smb-osiedlekabaty.pl)

**Klub „Przy Lasku”**

ul. Lasek Brzozowy 2  
tel. 22 648 70 31, 665 795 000  
[www.smpzymetrze.waw.pl](http://www.smpzymetrze.waw.pl)

**Natoliński Ośrodek Kultury SM Wyżyny**

ul. Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81  
[www.nok.art.pl](http://www.nok.art.pl)

**WAWER****Wawerskie Centrum Kultury**

ul. Żegańska 1a, tel. 22 443 70 75  
[www.wck-wawer.pl](http://www.wck-wawer.pl)

- **Filia Aleksandrów**  
ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85
- **Filia Anin**  
ul. V Poprzeczna 13, tel. 22 815 41 40
- **Filia Falenica**  
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
- **Filia Marysin**  
ul. Korkowa 96, tel. 22 812 01 37
- **Filia Radość**  
ul. Planetowa 36, tel. 22 615 73 28
- **Filia Zastów**  
ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

**WESOŁA****Ośrodek Kultury**

ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88  
[www.domkulturywesola.net](http://www.domkulturywesola.net)

- **Ośrodek Działań Twórczych Pogodna**  
ul. Jana Pawła II 25  
tel. 22 427 37 74  
[www.domkulturywesola.net](http://www.domkulturywesola.net)

**WILANÓW****Centrum Kultury Wilanów**

ul. Kolegiacka 3  
tel. 22 651 98 20, 668 417 228  
[www.kulturawilanow.pl](http://www.kulturawilanow.pl)

- **Dom Pracy Twórczej**  
ul. Pysiowa 3, tel. 22 651 98 20  
[www.kulturawilanow.pl](http://www.kulturawilanow.pl)
- **Filia w Powsinie**  
ul. Przyczółkowa 27a  
tel. 22 648 22 24  
[www.kulturawilanow.pl](http://www.kulturawilanow.pl)
- **Filia w ALTO Wilanów**  
al. Rzeczypospolitej 14  
tel. 662 060 794
- **Międzypokoleniowe Centrum Edukacji**  
ul. Radosna 11  
tel 784 001 187

**WŁOCHY****Dom Kultury Włochy**

ul. Bolesława Chrobrego 27  
tel. 22 863 73 23  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)

- **Artystyczny Dom Animacji**  
ul. ks. J. Chrościckiego 14  
tel. 22 836 79 81  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)
- **Pracownia Glinianka**  
ul. Astronautów 17  
tel. 695 640 909  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)
- **Okęcka Sala Widowiskowa**  
ul. 1 Sierpnia 36a  
tel. 22 868 02 01  
[www.dkwlochy.pl](http://www.dkwlochy.pl)

**Klub Stokrotka WSM Ochota**

al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32  
[www.wsmochota.com.pl](http://www.wsmochota.com.pl)

**WOLA****Wolskie Centrum Kultury**

ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 91  
[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

- **Klub Sąsiedzki**  
ul. Młynarska 35a, tel. 22 631 30 51
- **Świetlica Dziecięca Świetliki**  
ul. E. Gibalskiego 10  
tel. 22 632 94 20

**Młodzieżowy Dom Kultury w Zespole****Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej**

ul. J. Brożka 1a  
tel. 22 836 13 13  
[www.zwpek.pl](http://www.zwpek.pl)

**ŻOLIBORZ****Klub Promyk**

ul. K. Promyka 5, tel. 500 614 401  
[www.wsm-zc.waw.pl](http://www.wsm-zc.waw.pl)

**Klub Mieszkańców Szafir**

ul. Dolnośląska 3, tel. 22 568 97 92  
[www.klub-szafir.pl](http://www.klub-szafir.pl)

Źródło: Domy i Kluby Kultury Warszawy, [www.domykultury.waw.pl](http://www.domykultury.waw.pl)

**Nauka****Centrum Nauki Kopernik (CNK)**

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00 – infolinia, [info@kopernik.org.pl](mailto:info@kopernik.org.pl),  
[www.kopernik.org.pl](http://www.kopernik.org.pl)

Godziny otwarcia CNK, ogrodu na dachu i Planetarium Niebo Kopernika są zróżnicowane w zależności od pory roku. Można je sprawdzić na stronie centrum. CNK jest nieczynne: 1 listopada, 24-25 grudnia (Boże Narodzenie), 1 stycznia (Nowy Rok), 30 marca – 1 kwietnia 2018 r. (Wielkanoc). Ceny biletów na wystawy: normalny 27 zł, ulgowy 18 zł, rodzinny (dla 4 osób) 72 zł, grupowy 15 zł od osoby, dzieci do lat 2 wstęp wolny. Dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny: normalny 18 zł, ulgowy 15 zł (CNK). Dla posiadaczy Karty Warszawiaka i Karty Młodego Warszawiaka zniżka 15 zł na zakup wszystkich pakietów klubowych. Cennik Laboratoriów, Planetarium, Ogrodu na dachu – na stronie internetowej.

Na warszawskim Powiślu jest niezwykle, jedyne takie miejsce w Polsce – Centrum Nauki Kopernik. To obowiązkowy przystanek dla małych chemików, fizyków, astronomów, dla wszystkich ciekawych świata i zasad jego funkcjonowania. W CNK znajdują się setki interaktywnych urządzeń, na których dzieci, młodzież i dorośli mogą przeprowadzać doświadczenia wyjaśniające, jak funkcjonuje świat wokół nas. Ideą jest zrozumienie zjawisk, a nie pokazywanie historii rozwoju nauki. Można, a nawet trzeba, dotykać eksponatów i samodzielnie wykonywać na nich eksperymenty. Zwiedzanie zajmuje od 3 do 5 godzin. CNK organizuje wydarzenia cyklicznie lub jednorazowo. Wśród najważniejszych są Piknik Naukowy, Festiwal Przemiany czy konkurs FameLab. Piknik Naukowy jest największą plenerową imprezą w Europie, która pokazuje, że nauka może być naprawdę pasjonująca.

– W CNK znajduje się sześć wystaw stałych, a także Majsternia, Teatr Wysokich Napięć oraz Teatr Robotyczny, do których wstęp odbywa się w ramach biletu. Można też odwiedzić Park Odkrywców oraz Planetarium Niebo Kopernika.

– Centrum zachęca do udziału w zajęciach w laboratoriach Kopernika. Do wyboru są cztery tematy. W weekend odbywają się Minilaby. Są to zajęcia (dla dzieci od 9. do 13. roku życia) w laboratorium biologicznym, chemicznym, fizycznym i pracowni robotycznej CNK. Trwają 45 minut, kosztują 9 zł. Każde laboratorium przygotowało wyjątkowy scenariusz zajęć.

– Wśród różnych organizowanych działań jest szereg warsztatów, między innymi Warsztaty rodzinne skierowane do dzieci w wieku 5-8 lat oraz ich rodziców i opiekunów. Polegają one na wspólnym przeprowadzaniu doświadczeń wyjaśniających codzienne zjawiska. Dorośli na warsztatach dowiedzą się też, jak stać się dla swoich pociech przewodnikiem po świecie wiedzy.

Korzystając ze strony internetowej, w zakładce: Dla rodziców znajdziesz różne atrakcje dla swojego dziecka zgodnie z jego wiekiem i zainteresowaniem. Wszystko co można zobaczyć, w czym można uczestniczyć, czego można się dowiedzieć jest podzielone na grupy wiekowe dzieci, co ułatwia wybór atrakcji. CNK jest przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami.

**Muzeum Geologiczne**

ul. Rakowiecka 4, tel. 22 459 23 48, [www.pgi.gov.pl](http://www.pgi.gov.pl), [www.geoportal.pgi.gov.pl/muzeum](http://www.geoportal.pgi.gov.pl/muzeum)  
 Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-15.00, sobota – nieczynne, niedziela 10.00-14.00.  
 Wstęp wolny.

Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie w swoich zbiorach przechowuje i ekspozuje pełny zakres materiałów naukowych dotyczących budowy geologicznej Polski. Różnorodność ekspozycji zainteresuje każdego. Są tu bogate kolekcje skał, liczne okazy minerałów i skamieniałości, szkielety wymarłych zwierząt z epoki lodowcowej, rekonstrukcja polskiego dinozaura – dilofozaura (*Dilophosaurus wetherilli*), tropy dinozaurów zamieszkujących kiedyś nasze ziemie, a także model pustyni i naturalnej wielkości rekonstrukcja jaskini. Ekspozycja jest interesująca zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych. Wielki zbiór kolekcji geologicznych, konsekwentnie tworzonej, został podzielony na działy: surowców; paleoogeologiczno-

-stratygraficzny; paleobotaniczno-stratygraficzny; skał i minerałów; zagadnień geologii dynamicznej; preparatów do badań mikroskopowych w świetle przechodzącym i mikropaleontologiczny. Muzeum, oprócz zwiedzania, organizuje też lekcje muzealne, internetowe, konkursy.

Zajęcia dla grup zorganizowanych odbywają się w określone dni miesiąca w sali nr 16. Opłaty za lekcje w formie wykładu z prezentacją multimedialną wynoszą 5 zł, a warsztatu 10 zł od uczestnika, przy minimalnej ilości 10, a maksymalnej 50 osób na lekcji i 30 osób na warsztatach. Zapisy na poszczególne zajęcia z wyprzedzeniem prowadzi sekretariat Muzeum: tel. 22 459 27 17 w godz. 9.00-15.00. Jeśli twój junior interesuje się dinozaurami i innymi prehistorycznymi stworzeniami, możesz mu zorganizować przyjęcie urodzinowe pod okiem paleontologa pt. „Paleontologiczne urodziny wśród skamieniałości”. Urodziny w Muzeum Geologicznym to wyjątkowa zabawa paleontologiczna, podczas której wszyscy uczestnicy poznają najważniejsze grupy prehistorycznych zwierząt, dowiedzą się, czym zajmuje się paleontolog, wyruszą na poszukiwanie skamieniałości oraz wezmą udział w mini wykopaliskach paleontologicznych. W trakcie urodzin przewidziane są również konkursy z nagrodami. Rezerwacji można dokonać pod nr tel. 22 459 21 82 bądź osobiście w Muzeum pok. 12, od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00. Urodziny organizowane są w soboty o godz. 10.00 i w niedziele o godz. 11.00. Cena za dziecko: 35 zł.

#### Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1 (wejście od ul. Świętokrzyskiej), tel. 22 656 66 37, [www.muzewol.pan.pl](http://www.muzewol.pan.pl)

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 8.00-16.00, sobota 10.00-16.00, niedziela 11.00-16.00, poniedziałek i dni świąteczne – nieczynne. Ceny biletów: normalny 8 zł, ulgowy (dla młodzieży i grup zorganizowanych) 4 zł, grupa z przewodnikiem 7 zł, bilet rodzinny (rodzic z co najmniej dwójką dzieci) 20 zł. Płatność tylko gotówką.

Wielbiciele dinozaurów trzeba koniecznie zabrać do Muzeum Ewolucji. Największą atrakcją są szkielety dinozaurów znalezione na pustyni Gobi w latach 60. i 70. XX wieku przez polsko-mongolskie ekspedycje paleontologiczne pod kierunkiem prof. Zofii Kielan-Jaworowskiej. Największą salą Muzeum Ewolucji wypełnia masywny szkielet Opisthocoelicaudia – przedstawiciela roślinożernych dinozaurów, zwanych zauropodami. W środy, czwartki i piątki muzeum organizuje dwugodzinne warsztaty edukacyjno-artystyczne dla dzieci w wieku szkolnym. Podczas warsztatów uczestnicy zwiedzają ekspozycję oraz tworzą własne dzieła plastyczne, wykorzystując zdobytą wiedzę. Cena warsztatów: 10 zł od osoby. Muzeum organizuje też 45-minutowe lekcje muzealne (7 zł od osoby) i zwiedzanie z przewodnikiem oraz imprezy urodzinowe.

#### Muzeum Ziemi PAN

al. Na Skarpie 20/26, 27, tel. 22 621 76 24, 22 629 80 63, [www.mz.pan.pl](http://www.mz.pan.pl)

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00 (wstęp wolny), sobota – nieczynne. Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł. Wstęp wolny dla dzieci do lat 6, szkół i placówek specjalnych obsługujących osoby niepełnosprawne, opiekunów wycieczek. Orowadzanie po wystawach stałych: 20 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób). Lekcja muzealna 30 zł od grupy + bilety wstępu (grupy do 30 osób). Lekcja muzealna 30 zł od grupy do 30 osób+ bilety wstępu. Warsztaty 50 zł od grupy do 30 osób + bilety wstępu (grupy do 30 osób).

W Muzeum Ziemi nasz junior dowie się, kiedy w Polsce żyły stonie a kiedy dinozaury, pozna historię Ziemi od pierwszej rośliny do pierwszego lasu, zobaczy bursztynowe skarby, meteoryty i minerały, które towarzyszą ludziom w życiu codziennym. Muzeum ma swoją ścieżkę dziecięcą, która opowiada o najciekawszych okazach w muzeum w sposób dostosowany do dzieci. Lekcje muzealne oraz warsztaty odbywają się w oparciu o zestawy minerałów, skał, skamieniałości, z użyciem map, zdjęć, filmów i prezentacji multimedialnych. Więcej informacji: tel. 22 629 80 63 w. 201 lub 204.

#### Noc Robotów

Organizator: Przemysłowy Instytut Automatyki i Pomiarów PIAP

Al. Jerozolimskie 202, tel. 22 874 00 15, [www.nocrobotow.pl](http://www.nocrobotow.pl)

Noc Robotów odbywa się co dwa lata w maju, od godz. 17.00 do 24.00. Wstęp wolny.

Warszawska Noc Robotów to projekt społeczno-medialny, promujący innowacyjne technologie, prezentujący najnowsze osiągnięcia polskich inżynierów i naukowców w dziedzinie robotyki. Jest to również największa w kraju impreza popularno-naukowa tego typu, skierowana nie tylko do ludzi nauki, biznesu i inżynierów, ale także do młodzieży i wszystkich pozostałych miłośników robotyki. Podczas imprezy w jednym czasie i miejscu można zobaczyć unikatowe i niedostępne na co dzień maszyny. Dzieci i dorośli mogą obejrzeć i dotknąć jedyne w swoim rodzaju roboty, których misją jest zapewnienie człowiekowi bezpieczeństwa. Atrakcją Parku Małych Wynalazców są warsztaty manualne połączone z treningiem wyobraźni. Ponieważ Noc Robotów nie odbywa się każdego roku (najbliższa planowana jest na wiosnę 2018 r.), warto śledzić informacje na [www.piap.pl](http://www.piap.pl) oraz [www.nocrobotow.pl](http://www.nocrobotow.pl).

#### Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej w Powsinie

Las Kabacki przy Parku Kultury Powsin

ul. Rydzowa 1a, tel. 506 395 592, mail: [edukacja@lasymiejskie.waw.pl](mailto:edukacja@lasymiejskie.waw.pl), [www.cepl.waw.pl](http://www.cepl.waw.pl)

Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30.

Centrum to miejsce do wspólnego odkrywania tajemnic przyrody. Zespół edukatorów, a także współpracujący eksperci co miesiąc przygotowują bezpłatną ofertę zajęć, z których mogą skorzystać wszyscy. Dla szkół organizowane są zajęcia w formie stacjonarnej, terenowej lub łączonej, tematy dostosowywane są do wieku uczestników i zmieniają się w zależności od pór roku. W ramach Miejskiej Akademii Przyrody organizowane są zajęcia dla osób indywidualnych. Zapisy na zajęcia odbywają się wyłącznie przez stronę internetową i prowadzone są w systemie miesięcznym, decyduje kolejność zgłoszeń. Przed zapisem dobrze jest sprawdzić dla kogo dedykowane są poszczególne zajęcia. W wybrane soboty centrum zaprasza na zajęcia przeznaczone dla rodzin z dziećmi. Zajęcia z cyklu „Las dla rodzin” oraz „Las dla dociekliwych” są okazją do poszerzenia swojej wiedzy oraz lepszego poznania mieszkańców lasu. „Las dla zmysłów” oraz „Las dla zdrowia” zachęcają do spojrzenia na las jako na źródło inspiracji dla działań twórczych oraz jako miejsce do uprawiania aktywności fizycznej.

#### Festiwal Nauki

Sekretariat Festiwalu Nauki: Uniwersytet Warszawski, ul. Żwirki i Wigury 93, tel. 22 554 08 05

[www.festiwalnauki.edu.pl](http://www.festiwalnauki.edu.pl)

Festiwal odbywa się przez 10 dni w ostatnich tygodniach września. Spotkania organizowane są przez instytucje naukowe, edukacyjne, upowszechniające kulturę oraz stowarzyszenia i towarzystwa naukowe. Od kilku lat w ramach festiwalu swoje spotkania przygotowuje ponad sto instytucji, co roku też nowe instytucje dołączają do grona organizatorów. Placówki akademickie w Warszawie przygotowują panele naukowe, seminaria, pokazy, wykłady, warsztaty. Organizowane są lekcje festiwalowe dla szkół, wieczór z nauką, kluby naukowe, piknik geologiczny. Prezentowane są filmy i wystawy. Wstęp na Festiwal Nauki jest zazwyczaj bezpłatny, warto jednak na wybrane spotkania zarezerwować miejsce. Bogaty program Festiwalu jest skierowany do wszystkich grup wiekowych. Lekcje festiwalowe organizowane w ramach festiwalu są adresowane do szkół na terenie Warszawy. Mają charakter otwarty i są nieodpłatne. Zasady rezerwacji lekcji znajdują się na stronie festiwalu w zakładce: Dla szkół.

#### Piknik Naukowy

Lokalizacja: PGE Narodowy, [www.pikniknaukowy.pl](http://www.pikniknaukowy.pl)

Wstęp jest bezpłatny, nie wymaga rezerwacji. W ramach pikniku można też bezpłatnie zwiedzić część PGE Narodowego.

Co roku, pod koniec maja lub na początku czerwca, można się wybrać na Piknik Naukowy organizowany przez Polskie Radio i Centrum Nauki Kopernik. To duża plenerowa impreza popularyzująca naukę, skierowana do uczestników w każdym wieku. W sposób niezwykle atrakcyjny i przystępny przybliży naukowe zagadnienia z wielu dziedzin – nauk ścisłych, przyrodniczych, społecznych i humanistycznych. Instytucje naukowe, uczelnie, instytuty badawcze, muzea i instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe prezentują tu swoje osiągnięcia oraz odslaniają kulisy codziennej pracy. Można dotykać, doświadczać, patrzeć, pytać i aktywnie odkrywać tajemnice świata. Wiele instytucji prowadzi pokazy przygotowane specjalnie dla najmłodszych. Piknik co roku ma nowy, inny temat przewodni, np. „Wielki Mikroświat”, „Wolność”, „Energia”, „Czas”, „Zdrowie”, „Ziemia”. Tematem 22. Pikniku Naukowego w 2018 r. będzie „Ruch”. PGE Narodowy jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych i rodziców z małymi dziećmi.

#### **Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy (EUD)**

Miejsce spotkań: Szkoła Główna Handlowa, al. Niepodległości 162, tel. 22 564 97 23  
[www.uniwersytet-dzieciocy.pl](http://www.uniwersytet-dzieciocy.pl)

To ogólnopolski projekt edukacyjny zainicjowany przez Fundację Promocji i Akredytacji Kierunków Ekonomicznych oraz Szkołę Główną Handlową w Warszawie. Celem projektu jest popularyzacja wiedzy i budowanie świadomości ekonomicznej wśród dzieci od najmłodszych lat. Oferta edukacyjna EUD skierowana jest do uczniów kl. V i VI szkoły podstawowej (11-13 lat). Mali ekonomiści poznają znaczenie podatków, dowiedzą się, jak działają banki, czym są marketing i strategie rynkowe, jak zorganizować własny projekt. Zajęcia prowadzą nauczyciele uczelni wyższych oraz eksperci. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Chcąc zgłosić dziecko, należy wypełnić formularz dostępny na stronie EUD. Zapisy na semestr zimowy odbywają się w wyznaczonych dniach września, na semestr letni – w wyznaczonych dniach stycznia. Szczegółowe informacje publikowane są w aktualnościach EUD.

#### **Uniwersytet Dzieci (UD)**

Kontakt: [warszawa@ud.edu.pl](mailto:warszawa@ud.edu.pl), tel. 666 852 797 (poniedziałek-czwartek 10.00-16.00, piątek 9.00-13.00),  
[www.uniwersytetdzieci.pl](http://www.uniwersytetdzieci.pl)

Twój junior nie przestaje zadawać dociekliwych pytań z biologii, chemii czy fizyki? Interesuje go literatura i historia? Lekcje w szkole mu nie wystarczają? Zapisz go na Uniwersytet Dzieci, który powstał, aby rozwijać twórczy i intelektualny potencjał dzieci i przez kontakt z nauką i kulturą pomóc im odnaleźć pasję oraz zrozumieć świat, w którym żyją. W zajęciach UD mogą uczestniczyć dzieci w wieku 6-13 lat. Rekrutacja jest raz w roku (maj/czerwiec). Odpłatne zajęcia odbywają się w soboty, na terenie wyższych uczelni, instytucji nauki i kultury oraz innych organizacji wiedzy. Wykłady trwają 45-60 minut, a zajęcia warsztatowe 45-120 minut. W każdy piątek poprzedzający zajęcia można sprawdzić ich opis. Nauka w UD trwa dwa lata i odbywa się na czterech kierunkach, których program jest dostosowany do wieku i poziomu wiedzy dzieci: Odkrywanie – dla dzieci w wieku 6-7 lat; Inspiracje – dla dzieci w wieku 8-9 lat; Tematy – dla dzieci w wieku 10-11 lat; – Mistrz i uczeń – dla dzieci w wieku 12-14 lat.

#### **Pałac Młodzieży**

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, [www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

Pałac jest największym w kraju, dynamicznie działającym ośrodkiem oświatowo-wychowawczym, wspaniałym miejscem do rozpoczęcia przez nasze dzieci rozwoju swoich umiejętności, pasji czy zainteresowań. Pałac ma również wielotysięczną rzeszę przyjaciół (wśród nich są przede wszystkim rodzice wychowanków). Instruktorzy-wychowawcy i aktywni rodzice to często uczestnicy pałacowych zajęć sprzed lat. Na zajęcia mogą chodzić dzieci już od 6. roku życia. Zanim zapiszesz dziecko, sprawdź jak to zrobić na stronie: [www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl). Możesz wybrać jedną z Pracowni: Edukacja Czytelnicza; Informatyka i matematyka; Nauka, turystyka i wypoczynek; Modelarstwo; Gimnastyka artystyczna i akrobatyka; Sport i rekreacja; Sztuki piękne i fotografia; Szuka użytkownika i dekoracyjna; Teatr i muzyka; Taniec; Skoki do wody i aqua aerobik; Współpraca i projekty edukacyjne. Zapisy na wolne miejsca na stronie: [www.warszawa-pozaszkolne.pzo.edu.pl](http://www.warszawa-pozaszkolne.pzo.edu.pl)

#### **Sport i rekreacja**

Miłośnicy sportu znajdują w Warszawie wiele możliwości wspólnego aktywnego wypoczynku. Czas z rodziną można spędzić, korzystając ze ścieżek rowerowych, ścieżek biegowych, parków, boisk, basenów, lodowisk czy wrotkowisk. Także oferta zajęć pozalekcyjnych jest bardzo bogata. Całą rodziną można też uczestniczyć w wielu ciekawych imprezach sportowych – biegach, turniejach, piknikach. Wspólne rodzinne aktywności są bezcenne. Zbliżają do siebie członków rodziny, dają chwile wytchnienia i radości w codziennym zabieganiu. Wspólny wypad na rower, rolki, łyżwy czy basen jest również doskonałą inwestycją w zdrowie rodziny – i to fizyczne, i emocjonalne.

#### **Pływanie**

Warszawskie pływalnie proponują wiele atrakcji, np. kursy pływania dla dzieci, zjeżdżalnie, rury, sztuczne rzeki. Najlepiej – jeśli jest taka możliwość – wykupić bilet rodzinny. Na kurs pływania można zapisać już dzieci w wieku wczesnoszkolnym, zajęcia odbywają się w odpowiednio dobranej grupie wiekowej. W zależności od programu również rodzic może aktywnie uczestniczyć w zajęciach, zamiast wypatrywać dziecka z ławeczki. Niektóre baseny są czynne w godzinach porannych, jak i popołudniowych. Zanim się wybierzesz, sprawdź kiedy jest dostępny na stronie internetowej.

#### **PŁYWALNIE**

##### **BEMOWO**

**OSiR Bemowo – Pływalnia „Pingwin”**  
ul. Oławska 3a, tel. 22 861 56 90 w. 113  
[www.osirbemowo.pl](http://www.osirbemowo.pl)

##### **BIAŁOŁĘKA**

**Białołęcki Ośrodek Sportu**  
ul. Światowida 56, tel. 22 676 50 72 w. 101  
[www.bos.waw.pl](http://www.bos.waw.pl)

##### **BIELANY**

**Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego**  
ul. Marymoncka 34, tel. 22 834 04 31  
[www.awf.edu.pl](http://www.awf.edu.pl)

**Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany**  
• ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80 w. 101  
• ul. S. B. Lindego 20, tel. 22 835 00 08 w. 110  
[www.crs-bielany.waw.pl](http://www.crs-bielany.waw.pl)

##### **MOKOTÓW**

**Sinnet Club**  
ul. Gołkowska 2, tel. 22 550 34 00 (01)  
[www.sinnet.pl](http://www.sinnet.pl)

**Basen przy SP nr 307 im. Jana III Sobieskiego**  
ul. Barcelońska 8  
tel. 22 842 42 61, 22 842 18 98  
[www.sp307wawa.edupage.org](http://www.sp307wawa.edupage.org)

**Pływaczek – Szkoła Pływania przy Zespole Szkół nr 39**  
ul. Bełska 1/3, tel. 506 499 207  
[www.plywaczek.com.pl](http://www.plywaczek.com.pl)

**Wodny Park**  
ul. D. Merliniego 4  
tel. 22 854 01 30 (31) w. 118  
[www.wodnypark.com.pl](http://www.wodnypark.com.pl)

**Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu przy SGH**  
al. Niepodległości 162, tel. 22 564 9430  
[www.administracja.sgh.waw.pl](http://www.administracja.sgh.waw.pl)

##### **OCHOTA**

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

**OSiR Ochota**  
• **Pływalnia kryta**  
ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 70 (88)  
• **Pływalnia odkryta**  
ul. Uspiskowa 18, tel. 22 572 90 70  
[www.osir-ochota.home.pl](http://www.osir-ochota.home.pl)

**Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego WUM**  
ul. Księcia Trojdena 2 (Ochota)  
tel. 22 116 63 02 (04)  
[www.csr.wum.edu.pl](http://www.csr.wum.edu.pl)

**Centrum Sportu i Rekreacji UW**  
ul. S. Banacha 2a  
tel. 22 554 08 65  
[www.wfispport.uw.edu.pl](http://www.wfispport.uw.edu.pl)



**PRAGA POŁUDNIE**

**Baseny Kora**  
(tylko w sezonie letnim)  
ul. Wał Miedzeszyński 345  
tel. 600 977 719  
[www.basenykora.kluby.com.pl](http://www.basenykora.kluby.com.pl)

**Baseny Wał Miedzeszyński 407**  
(tylko w sezonie letnim)  
ul. Wał Miedzeszyński 407  
tel. 22 617 75 55  
[www.baseny.walmiedzeszynski407.pl](http://www.baseny.walmiedzeszynski407.pl)

**OSiR Praga Południe**

- **Pływalnia kryta Wodnik**  
ul. gen. R. Abrahama 10  
(wejście od ul. gen. T. Bora-Komorowskiego)  
tel. 22 673 82 00, w. 112
- **Pływalnia kryta Szuwarek**  
ul. Kwatery Głównej 13  
tel. 22 879 77 51  
[www.osir.waw.pl](http://www.osir.waw.pl)

**PRAGA PÓŁNOC**

**DOSiR Praga Północ – Pływalnia Prawy Brzeg**  
ul. Jagiellońska 7  
tel. 22 619 10 73 22 619 50 31 w. 106  
[www.dosir.waw.pl](http://www.dosir.waw.pl)

**SCS Aktywna Warszawa**  
**Ośrodek Namysłowska**  
ul. Namysłowska 8, tel. 22 162 73 60 (61)  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**Pływalnia przy Wyższej Szkole Menedżerskiej**  
ul. Kawęczyńska 36  
tel. 22 670 02 30, 602 345 217  
[www.kaweczynska.pl](http://www.kaweczynska.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**OSiR Śródmieście**  
ul. Polna 7a, tel. 22 825 48 46, 22 825 38 60  
[www.osir-polna.pl](http://www.osir-polna.pl)

**Pałac Młodzieży – Pałac Kultury i Nauki**  
pl. Defilad 1, tel. 22 620 33 63, 506 469 620  
[www.pm.waw.pl](http://www.pm.waw.pl)

**SCS Aktywna Warszawa**

- **Ośrodek Inflancka** – Pływalnia kryta i odkryta  
ul. Inflancka 8, tel. 22 162 73 50 (51, 52)
- **Ośrodek Polonia**  
ul. Konwiktorska 6, tel. 22 162 73 32
- **Ośrodek Rozbrat-Jutrzenka**  
ul. Rozbrat 26, tel. 22 162 72 00  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**TARGÓWEK**

**Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych**  
**Muszelka**  
ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68  
[www.basen-muszelka.pl](http://www.basen-muszelka.pl)

**OSiR Targówek – Pływalnia Polonez**  
ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 88 00  
[www.osirtargowek.waw.pl](http://www.osirtargowek.waw.pl)

**URSUS**

**OSiR Ursus**

- **Pływalnia Skalar**  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 3, tel. 22 250 19 01
- **Pływalnia Albatros**  
ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94  
[www.osirusus.pl](http://www.osirusus.pl)

**URSYNÓW**

**Body Shape**  
al. Komisji Edukacji Narodowej 11  
tel. 22 446 97 39  
[www.bodyshape.waw.pl](http://www.bodyshape.waw.pl)

**Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji**

- **Pływalnia Aqua Relaks**  
ul. Wilczy Dół 4  
tel. 22 648 54 71, 22 859 048
- **Pływalnia Hirszfelda**  
ul. L. Hirszfelda 11,  
tel. 22 643 94 36, 22 643 97 19
- **Pływalnia Koncertowa**  
ul. Koncertowa 4  
tel. 22 644 48 82, 22 644 40 35  
[www.ucsir.pl](http://www.ucsir.pl)

**Centrum Rekreacji i Rehabilitacji Le Soleil**  
ul. Na Uboczu 18, tel. 22 649 00 87, 602 551 278  
[www.lesoleil.pl](http://www.lesoleil.pl)

**Obiekty Sportowe SGGW**

ul. J. Ciszewskiego 10, tel. 22 593 12 81 (83)  
[www.obiektysportowe.sggw.pl](http://www.obiektysportowe.sggw.pl)

**Park Kultury w Powsinie**

Pływalnia odkryta (czynna w sezonie letnim)  
ul. Maślaków 1, tel. 22 648 48 11  
[www.parkpowsin.pl](http://www.parkpowsin.pl)

**WAWER**

**OSiR Wawer – Pływalnia Anin**  
ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93  
[www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

**WESOŁA**

**Aqua Park Wesolandia**  
ul. Wspólna 4, tel. 22 773 91 91, 22 773 92 29  
[www.wesolandia.pl](http://www.wesolandia.pl)

**WILANÓW**

**Centrum Sportu Wilanów**  
ul. Gubinowska 28/30  
tel. 539 572 419, 22 651 52 22  
[www.centrum sportuwilanow.pl](http://www.centrum sportuwilanow.pl)

**Obiekt Sportowy Dzielnicy Wilanów przy Zespole Szkół nr 79**  
ul. Wiertnicza 26a  
tel. 22 885 00 60, 22 651 52 22  
[www.basen.wilanow.pl](http://www.basen.wilanow.pl)

**WŁOCHY**

**OSiR Włochy**  
ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40 w. 106  
[www.osirwlochy.waw.pl](http://www.osirwlochy.waw.pl)

**WOLA**

- **OSiR Wola**
- **Pływalnia Delfin**  
ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65
- **Pływalnia Foka**  
ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90
- **Pływalnia Nowa Fala**  
ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25  
[www.osir-wola.pl](http://www.osir-wola.pl)

SCS – Stołeczne Centrum Sportu

**Lodowiska i wrotkowiska**

Na warszawskich lodowiskach i ślizgawkach możesz jeździć na łyżwach razem ze swoim dzieckiem. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą skorzystać z kursów i pomocy instruktorów, jeżeli pierwsze „kroki” na lodzie są dość chybotałowe. Przy większości lodowisk istnieje możliwość wypożyczenia łyżew czy kasku. Wstęp na lodowiska jest na ogół płatny, tylko na niektóre jest bezpłatny. Lodowiska są czynne zazwyczaj od listopada do marca, za wyjątkiem lodowiska „Torwar”, które jest całoroczne.

**Lodowisko Torwar II**

ul. Łazienkowska 6a, automat informacyjny 22 625 53 06, [www.torwar.pl](http://www.torwar.pl)

Z ogólnodostępnej, krytej ślizgawki można skorzystać we wtorek i czwartek 20.00-21.30, w sobotę 18.30-20.00, w niedzielę 11.00-12.30 (część lodowiska w tym czasie wydzielona jest dla małych dzieci) i 18.30-20.00. Możesz też pozostawić swojego juniora pod fachową opieką instruktora jazdy, cena za pół godziny nauki to 35 zł. Na ślizgawkach w godzinach porannych jest wydzielona część lodowiska dla małych dzieci i osób uczących się jeździć na łyżwach.

**LODOWISKA SEZONOWE****BEMOWO**

**Lodowisko zadaszone**  
(ślizgawka bezpłatna)  
ul. Obrońców Tobruku 40, tel. 22 861 56 90  
[www.bemowo.waw.pl](http://www.bemowo.waw.pl)

**BIAŁOŁĘKA**

**BOS – lodowisko odkryte**  
(ślizgawka płatna)  
ul. Strumykowa 21, tel. 22 676 67 49 w. 101  
[www.bos.waw.pl](http://www.bos.waw.pl)

**SCS Aktywna Warszawa**

- **Ośrodek Grzybowska**  
ul. Grzybowska 35  
tel. 22 162 73 70
- **Park Wodny Moczydło**  
ul. Górczewska 69/73  
tel. 22 162 73 40  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**Zespół Szkół Samochodowych i Licealnych nr 2**

al. Jana Pawła II 69  
tel. 22 838 70 21 (22) w. 111  
[www.zssam2.edupage.org](http://www.zssam2.edupage.org)

**ŻOLIBORZ**

**OSiR Żoliborz**  
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00  
[www.osir-zoliborz.waw.pl](http://www.osir-zoliborz.waw.pl)

**Multico Wellness & spa**

ul. Bitwy pod Rokitną 1  
tel. 22 869 96 31, 22 839 15 08  
[www.multicofitness.pl](http://www.multicofitness.pl)

**PRAGA POŁUDNIE**

**Zespół Szkół nr 37 – lodowisko zadaszone** (ślizgawka bezpłatna)  
al. Stanów Zjednoczonych 24, tel. 22 871 45 36  
[www.zs37.waw.pl](http://www.zs37.waw.pl)

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**PKiN – lodowisko odkryte** (ślizgawka bezpłatna)  
pl. Defilad 1 (od ul. Świętokrzyskiej)  
tel. 22 162 73 41, 600 457 965  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**Rynek Starego Miasta – lodowisko odkryte** (ślizgawka bezpłatna)  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**TARGÓWEK**

**OSiR Targówek – lodowisko zadaszone** (ślizgawka płatna)  
ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 463 84 31  
[www.osirtargowek.waw.pl](http://www.osirtargowek.waw.pl)

**URSUS**

**Szkoła Podstawowa nr 11 – lodowisko odkryte** (ślizgawka bezpłatna)  
ul. M. Keniga 20, tel. 22 667 09 27  
[www.ursus.warszawa.pl](http://www.ursus.warszawa.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 14 – lodowisko odkryte** (ślizgawka bezpłatna)  
ul. gen. K. Sosnkowskiego 10  
tel. 22 662 64 05  
[www.ursus.warszawa.pl](http://www.ursus.warszawa.pl)

**WAWER**

**OSiR Wawer – lodowisko zadaszone** (ślizgawka płatna)  
ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 91  
[www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

**WESOŁA**

**Lodowisko zadaszone** (ślizgawka bezpłatna)  
ul. Armii Krakowej 72

**WILANÓW**

**CS Wilanów – lodowisko zadaszone** (ślizgawka płatna)  
ul. Gubinowska 28/30  
[www.lodowisko.waw.pl](http://www.lodowisko.waw.pl)

**WOLA**

**Ośrodek Moczydło SCS Aktywna Warszawa – lodowisko zadaszone** (ślizgawka płatna)  
ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**UD Wola – lodowisko odkryte** (ślizgawka bezpłatna)  
al. Solidarności 90  
[www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)

**ŻOLIBORZ**

**OSiR Żoliborz – lodowisko zadaszone** (ślizgawka płatna)  
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00  
[www.osir-zoliborz.waw.pl](http://www.osir-zoliborz.waw.pl)

**WROTKI, ROLKI**

**Skatepark „Jutrzenka” SCS Aktywna Warszawa**  
ul. Rozbrat 5, tel. 22 598 94 00, 22 629 25 47, [www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)  
Skatepark jest obiektem całorocznym i krytym. Można tutaj uprawiać jazdę na BMX, deskorolce, hulajnodze i rolkach. Dostępny dla osób z niepełnosprawnością.

**Ośrodek Łyżwiarsko-Rolkarski „Stegny” SCS Aktywna Warszawa**  
ul. Inspektowa 1, tel. 22 842 27 68, [www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)  
Latem jest rajem dla miłośników jazdy na rolkach.

**Skatepark – OSiR Wawer**  
ul. V Poprzeczna 22, tel. 785 990 093, [www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)  
**Skatepark na Białołęce**  
ul. Odkryta 1

**NARTY**

**Całoroczny stok narciarski „Górka Szczęśliwicka” SCS Aktywna Warszawa**  
ul. Drawska 22, tel. 22 162 73 00, 22 621 62 14, [www.aktynawarszawa.waw.pl](http://www.aktynawarszawa.waw.pl)  
Możliwość nauki jazdy na nartach – zajęcia indywidualne i grupowe.

**Na rower!**

Warszawa ma 500 km dróg rowerowych. Liczba ta rośnie coraz szybciej, a nowe odcinki dróg rowerowych łączą już istniejące w spójną sieć. Niezależnie od budowy nowej infrastruktury również starsze drogi rowerowe są dostosowywane do obecnie obowiązujących standardów. Na lokalnych ulicach ruch samochodowy jest uspokajany, by można się było po nich bezpiecznie poruszać rowerem. Do dyspozycji rowerzystów jest ponad 1000 parkingów rowerowych, mogących pomieścić ponad 16 000 jednośladów; kilkadziesiąt parkingów działa w systemie B+R przy stacjach metra i SKM oraz na pętlach autobusowych i tramwajowych. Ponadto dostępnych jest ponad 9000 publicznych stojaków rowerowych zgromadzonych w ponad 1300 lokalizacjach. W razie awarii roweru nie zawsze mamy przy sobie potrzebne narzędzia. Co wtedy robić? Możemy skorzystać z samoobsługowej stacji napraw rowerów. W Warszawie dostępnych jest ponad 50 takich stacji. Wszystkie są wyposażone w standardowy zestaw narzędzi, a korzystanie z nich jest bezpłatne. Ich wykaz znajdziesz na stronie [www.rowery.um.warszawa.pl](http://www.rowery.um.warszawa.pl). Na tej samej stronie w zakładce: Rowerowa Warszawa znajduje się interaktywna mapa parkingów rowerowych B+R, ścieżek rowerowych, stacji Veturilo i stojaków rowerowych. Aby nie obawiać się o rower, pamiętaj by przypiąć go za ramę do stojaka, a przy braku stojaka – innego solidnego elementu, najlepiej zapięciem sztywnym, tzw. u-lockiem (nazwa pochodzi od kształtu pałaka tej kłódki).

Jeśli nie dysponujesz własnym jednośladem, a chciałbyś wraz z juniorem wybrać się na przejażdżkę rowerową, możesz skorzystać z wypożyczalni miejskich rowerów dostępnych dla każdego. Sieć Veturilo oferuje rowery w okresie od 1 marca do 30 listopada. Aby skorzystać z wypożyczalni, należy zarejestrować się na stronie [www.veturilo.waw.pl](http://www.veturilo.waw.pl) i wpłacić opłatę początkową 10 zł. Aby wypożyczyć rower, należy podać w terminalu numer telefonu i PIN lub po prostu przyłożyć do niego kartę miejską. Można też skorzystać z dedykowanej aplikacji na smartfony. Pierwsze 20 minut jazdy jest za darmo, zaś przejazd krótszy niż godzina kosztuje złotówkę. Druga godzina jazdy kosztuje 3 zł, trzecia 5 zł, a każda kolejna 7 zł.

Od 31 sierpnia 2017 r. można pojechać jednym ze 100 rowerów elektrycznych. Rowery te znajdują się na stacjach oznaczonych zielonym ekologicznym logotypem i tylko tam można je wypożyczyć i zwracać (ze względu na możliwość ładowania baterii). Mają własną taryfę opłat. Pierwsze 20 minut jazdy jest za darmo, przejazd krótszy niż godzina kosztuje 6 zł, druga i każda kolejna 14 zł.

Veturilo z myślą o dzieciach uruchomiło stacje z wypożyczalnią rowerów właśnie dla nich. Rowery dla dzieci zlokalizowane są na stacjach: Kępa Potocka, Park Bródnowski, Park Praski, Pole Mokotowskie, Rondo Waszyngtona (Stadion Narodowy) i Sanguszki (Wybrzeże Gdańskie) i tylko na tych stacjach możliwe są wypożyczenie i zwrot. Wprowadzono dwa rozmiary rowerów, o maksymalnym obciążeniu 60 kg, dla dzieci w wieku od 4 lat, powyżej 110 cm wzrostu i od 6 lat, powyżej 120 cm. Zasady wypożyczenia i zwrotu, a także cennik obowiązują jak przy standardowych rowerach.

Gdy wybierasz się na duże zakupy, potrzebujesz przetransportować dzieci albo remontujesz mieszkanie i musisz szybko przewieźć rzeczy, a nie chcesz korzystać z samochodu, możesz wypożyczyć rower transportowy. Miejsca w skrzyni ładunkowej na przewożone towary będzie sporo. Dopuszczalna masa wynosi 100 kg. A jeśli chcesz zabrać dziecko, to są dla nich przewidziane specjalne ławeczki (4 lub 2 miejsca w zależności od modelu roweru), można też zamontować własny fotelik. Rowery są udostępniane nieodpłatnie w ściśle wyznaczonym czasie i miejscu. Warunki wypożyczenia na stronie [www.rowery.um.warszawa.pl](http://www.rowery.um.warszawa.pl) w zakładce: Rowery transportowe.

Więcej informacji jak działa wypożyczalnia rowerów, aktualności, mapa stacji, cennik, regulamin dostępnych jest na stronie [www.veturilo.waw.pl](http://www.veturilo.waw.pl).

**Wybrane trasy rowerowe Warszawy:**

• **Bulwarowa lub Nadwiślańska Ścieżka Rowerowa** – ok. 37 km  
Trasa rozpoczyna się w Puszczy Kampinoskiej, biegnie wzdłuż Wisły koło Lasku Bielańskiego i Kępy Potockiej. Za Klubem Sportowym Spółnia powstała szeroka ścieżka przez lasy łęgowe. Dalej wyznaczono wygodną promenadę wzdłuż bulwarów aż do Portu Czerniakowskiego. Rowerzyści mogą

kontynuować jazdę ul. Czerniakowską, al. W. Witosa i Jana III Sobieskiego do Wilanowa. Stąd wygodna trasa wiedzie wzdłuż ul. Przyczółkowej do Powsina. Do potrzeb rowerzystów dostosowany jest również wał wiślany na Siekierkach i Zawadach – wyznaczono na nim gruntową ścieżkę w widoku na łęgi nad rzeką.

- **Szlak Wisły (żółty) – prawobrzeżny**, 18 km

Gruntowa ścieżka wiedzie od Mostu gen. S. Grota-Roweckiego do Mostu Łazienkowskiego nad brzegiem Wisły. Drogę rowerową wyznaczono również na Wale Miedzeszyńskim.

- **Szlak Bitew Warszawskich (czerwony) – 32,7 km**

Prowadzi przez miejsca związane z historycznymi bitwami o Pragę. Od pl. Na Rozdrożu Mostem Łazienkowskim, przez Goław, Wawer, Marysin Wawerski.

- **Szlak Obwodowy (zielony)**, 21,4 km

Łączy pl. Na Rozdrożu i Łazienki z Lasem Bielańskim, wiedzie wzdłuż dróg rowerowych na Polu Mokotowskim, przy al. Prymasa Tysiąclecia, ul. gen. S. Maczka i ul. Podleśnej.

- **Podskarpowa Ścieżka Rowerowa (czarny) – 5 km**

Szlak łączący Agrykołę z Podzamczem. Wiedzie przez Centralny Park Kultury, Powiśle, Mariensztat i u podnóża Starego i Nowego Miasta. Kończy się nieopodal Mostu Gdańskiego.

- **Bemowo – 14 km**

Osią sieci ścieżek na Bemowie jest trasa wzdłuż ul. Górczewskiej i ul. Powstańców Śląskich, a także ścieżka wzdłuż ul. Radiowej w stronę Kampinoskiego Parku Narodowego. Trasa rekreacyjna jest również wyznaczona w Forcie Bema.

- **Białołęka – 23 km**

Jedną z ciekawszych tras jest 7-kilometrowy szlak biegnący przez zagajniki i pola wzdłuż Kanału Żerańskiego, od ul. Marywilskiej w stronę Zalewu Zegrzyńskiego. Ścieżki wiodą również wzdłuż ul. Modlińskiej, Trasy Mostu M. Skłodowskiej-Curie i głównych ulic Tarchomina i Nowodworów.

- **Bielany – 38 km**

Dzielnica posiada gęstą sieć dróg rowerowych wyznaczonych wzdłuż głównych ulic: Marymonckiej, J. Kasprzowicza, W. Broniewskiego, J. Kochanowskiego, ul. gen. S. Maczka, J. Conrada i W. Perzyńskiego. Jazdę rekreacyjną umożliwia Szlak Nadwiślański oraz ścieżki Lasu Bielańskiego i Młocińskiego.

- **Ochota – 12 km**

Przez dzielnicę można przejechać rowerem wzdłuż ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r., S. Banacha i przez Pole Mokotowskie. Ścieżki wiodą też wzdłuż ul. Grójeckiej, ul. Szczęśliwickiej i Al. Jerozolimskich.

- **Praga Południe – 25 km**

Najważniejsze trasy wiodą wzdłuż Trasy Siekierkowskiej i Wału Miedzeszyńskiego. Drogi rowerowe istnieją również na głównych ulicach Goławia oraz wzdłuż ul. Ostrobramskiej i ul. Szaserów.

- **Praga Północ – 10 km**

Droga dla rowerów została wybudowana na ul. Jagiellońskiej i al. Solidarności. Rekreacyjny szlak wiedzie również nad brzegiem Wisły.

- **Śródmieście – 30 km**

Wygodna asfaltowa droga rowerowa biegnie wzdłuż Al. Ujazdowskich. Śródmieście można też przemierzyć Szlakiem Nadwiślańskim i Podskarpowym. Przybywa również pasów rowerowych na jezdni – na ulicach: E. Plater, Tamce, Spacerowej czy Międzyzyparkowej.

- **Targówek – 28 km**

Drogi rowerowe biegną przy głównych arteriach Bródna. Wyznaczono również ścieżki po obu stronach Trasy Toruńskiej. Dojazd rowerem do centrum zapewnia droga rowerowa na ul. Radzywińskiej. Rowerzyści mogą również jeździć po ścieżkach wzdłuż Kanału Bródnowskiego.

- **Ursus – 13 km**

Przez dzielnicę biegną trasy rowerowe wzdłuż ul. Nowolazurowej i Trasy S2. Sieć dróg rowerowych jest również na osiedlu Niedźwiadek.

- **Ursynów – 36 km**

Drogi rowerowe biegną wzdłuż większości głównych arterii komunikacyjnych Ursynowa. Najdłuższa trasa rowerowa (4,7 km) prowadzi al. Komisji Edukacji Narodowej. Równoległe do niej biegnie ścieżka wzdłuż ul. Rosoła i Pileckiego. Poprzecznie do nich zostały wyznaczone trasy wzdłuż ul. Wąwozowej, K. Jeżewskiego, Przy Bażantarni, Belgradzkiej i J. Ciszewskiego. Rowerzyści mogą się też poruszać po wybranych ścieżkach Lasu Kabackiego.

- **Wawer – 22 km**

Wawer dysponuje rozległymi lasami, które najlepiej odwiedzić na rowerze. W lesie wyznaczona jest też trasa MTB dla rowerów górskich. Trasa rozpoczyna się przy ul. T. Axentowicza w Aninie, a kończy w Aleksandrowie przy ul. Przelęczy. Prowadzi piaszczystym duktem pośród lasu i jeziorek Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

- **Wilanów – 13 km**

Najpopularniejsza trasa wiedzie wzdłuż al. Wilanowskiej do Pałacu w Wilanowie i dalej ul. Przyczółkową do Powsina. Dla potrzeb rowerzystów przystosowano również wał wiślany, stanowiący ciekawą trasę rekreacyjną. Gęsta sieć dróg rowerowych oplata nowopowstałe Miasteczko Wilanów.

- **Wola – 17 km**

Główne trasy rowerowe biegną wzdłuż Górczewskiej, al. Prymasa Tysiąclecia, Kasprzaka i al. Jana Pawła II. Ścieżki rowerowe wyznaczono również w parkach Moczydło i Szymańskiego.

- **Mosty, na których zostały wytyczone ścieżki rowerowe:**

- most Gdański;
- most Świętokrzyski;
- most Siekierkowski;
- most Marii Curie-Skłodowskiej;
- most Łazienkowski.

#### Pamiętaj o prawach i obowiązkach rowerzystów

Rower, zgodnie z prawem o ruchu drogowym, musi mieć co najmniej jeden sprawny hamulec, sygnał dźwiękowy (dzwonek), światła pozycyjne: białe lub żółte z przodu, czerwone z tyłu. Światła przednie i tylne mogą być stałe lub migające. Muszą świecić na tyle mocno, by były widoczne z odległości 150 m. Ponadto wymagany jest odbłask barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt. Zaleca się również zamontowanie białego odbłasku z przodu i odbłasków w kołach. Bardzo dobrze tę funkcję pełnią opony z naklejonym fabrycznie paskiem odbłaskowym. Świateł należy używać od zmierzchu do świtu oraz w tunelu, a także w czasie jazdy w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza, tj. deszczu, śniegu, mgły.

Dziecko do 7 lat może być przewożone w foteliku przez osobę, która ukończyła 17 lat. Fotelik rowerowy powinien spełniać wymagania bezpieczeństwa zgodnie z normą PN-EN14344 i posiadać znak jakości TÜV/GS. Przy zakupie koniecznie sprawdź w instrukcji, jaka jest maksymalna nośność fotelika – bywa, że dzieci 5-letnie ważą więcej, niż wynosi maksymalny udźwig. Są trzy kategorie fotelików: A15 – dla dzieci ważących do 15 kg, do montażu z tyłu, za siedzeniem rowerzysty; A22 – dla dzieci ważących do 22 kg, do montażu z tyłu za rowerzystą; C15 – dla dzieci ważących do 15 kg, do montażu pomiędzy kierownicą a siodłem.

Dzieci wolno przewozić także w dostosowanych do tego celu przyczepkach, pod warunkiem, że długość roweru z przyczepką nie przekracza 4 m. Jest to rozwiązanie bezpieczne i wygodne – w przyczepie oprócz dziecka możesz przewieźć prowiant na piknik. Przyczepa również musi posiadać światła odbłaskowe oraz czerwone światło tylne. Wskazane jest zamocowanie do przyczepy elastycznej „anteny” z odbłaskową chorągiewką, w celu zwiększenia widoczności.

Zgodnie z przepisami dzieci powyżej 10. roku życia, aby jeździć rowerem, muszą posiadać kartę rowerową. Za przygotowanie uczniów oraz przeprowadzenie egzaminu na kartę rowerową odpowiada szkoła podstawowa. Jeżeli uczeń skończył już podstawówkę, a nie ma karty rowerowej, może ją uzyskać w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego (WORD).

Rowerzysta ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub drogi dla pieszych i rowerów, a w przypadku ich braku, powinien jechać jezdnią. Może on warunkowo korzystać z chodnika: gdy – jako dorosły – ma pod opieką dziecko do lat 10, kierujące rowerem; gdy na jezdni jest dopuszczona prędkość powyżej 50 km/h i nie ma wydzielonej drogi czy pasa ruchu dla rowerów; w czasie złych warunków atmosferycznych – silnych opadów deszczu, śniegu, gołoledzi, mgły itp. Jednak w tych przypadkach musi ustępować miejsca pieszem. Rowerzysta zamierzający przekroczyć przejście dla pieszych powinien zejść z roweru i przeprowadzić go w poprzek jezdni. Piesi za to nie powinni korzystać z drogi dla rowerów, poza wyjątkowymi sytuacjami, np. gdy obok drogi dla rowerów nie ma chodnika lub pobocza oraz gdy na chodniku prowadzone są roboty drogowe i nie można z niego korzystać. Na drodze rowerowej pierwszeństwo ma rowerzysta i pieszy powinien ustępować mu miejsca. Dla bezpieczeństwa zaleca się stosowanie elementów odblaskowych na ubraniu – dotyczy to zarówno pieszych, jak i rowerzystów. Kierując rowerem, nie można korzystać z telefonu komórkowego. W warszawskiej komunikacji miejskiej możesz przewozić rower za darmo. Nie możesz jednak utrudniać podróży innym pasażerom.

### Biegamy

Bieganie staje się coraz bardziej popularne i powszechne. Warszawa daje biegaczom, małym i dużym, spore możliwości – od ścieżek biegowych, zorganizowanych, bezpłatnych zajęć z trenerem po udział w różnych biegach, na maratonie kończąc. Biegać można całą rodziną. Jeżeli dla naszego juniora jest to zbyt duży wysiłek, może jechać obok nas na rowerze.

Jeśli mieszkasz w Śródmieściu, na rodzinne bieganie możesz wybrać się do łązek Królewskich lub Parku Agrykola. Z kolei na Mokotowie doskonałym miejscem na bieganie rekreacyjne jest Pole Mokotowskie oraz rozległe tereny nad Doliną Służewicką. Mieszkańcy Bielani mogą odwiedzić Lasek Bielański z 2,8-kilometrową pętlą biegnącą leśnymi alejkami, Kępę Potocką lub pobliską Puszczę Kampinoską. Na Bemowie trening można przeprowadzić w parku Księcia Janusza czy na 10-kilometrowej Regularnej Pętli Łosiowej. Dla biegaczy Pragi Północ odpowiedni będzie Park Praski, a Pragi Południe – Park Skaryszewski, gdzie u zbiegu ulic Waszyngtona i al. Zielenieckiej wyznaczona jest 2-kilometrowa pętla prowadząca asfaltowo-trawiastymi alejkami. Mieszkańców Ochoty powinien zainteresować Park Szczęśliwicki, natomiast dzielnicy Włochy – tereny Parku Koziorożca. Ścieżki biegowe na Wilanowie znajdziemy w Parku Morysin, a na Ursynowie w Lesie Kabackim. Obrzeża Warszawy oferują ścieżki biegowe prowadzące przez wawerskie lasy. Zróżnicowane pod względem trudności trasy biegowe w postaci zamkniętych pętli o długości 3,3 km, 3,5 km oraz 5 km są zlokalizowane odpowiednio w Falenicy (ul. Przełęczy), Międzyzlesiu (Dom Pomocy Społecznej „Na Przedwiośniu”) oraz Marysinie Wawerskim (Las Sobieskiego).

A kiedy już zaczniesz regularnie biegać, warto wziąć udział w jednej z imprez biegowych w Warszawie:

- 12. PZU Półmaraton Warszawski (marzec) – ok. 21 km;
- Bieg Flagi (2 maja) – 10 km (200 m dla dzieci);
- Bieg Powstania Warszawskiego (lipiec/sierpień) – 5 km, 10 km;
- BMW Półmaraton Praski (sierpień) – ok. 21 km, 5 km;
- Biegnij Warszawo (październik) – 10 km;
- Bieg Niepodległości (11 listopada) – 10 km;
- Bieg Mikołajów (grudzień) 10 km.

Więcej informacji (dokładne trasy, terminy, zasady uczestnictwa) na stronach: [www.biegnijwarszawo.pl](http://www.biegnijwarszawo.pl), [www.maratonyypolskie.pl](http://www.maratonyypolskie.pl), [www.bieganie.pl](http://www.bieganie.pl), [www.kalendarzbiegowy.pl](http://www.kalendarzbiegowy.pl).

### Maszerujemy

Maszerując-Kibicując jest to wydarzenie towarzyszące imprezie Biegnij Warszawo organizowane w ramach Światowego Dnia Marszu (World Walking Day). Każdy, bez względu na wiek, kto chce uczestniczyć w tym wydarzeniu, ale nie czuje się na siłach przebiec 10 km, może dopingować biegaczy, maszerując równoległe, na 5-kilometrowej pętli wyznaczonej obok trasy biegu.

### Piknik rodzinny

Warszawskie Dni Rodzinne – to trzy dni, podczas których miasto zamienia się w wielki plac zabaw. Wszystko jest otwarte, bezpłatne i skierowane do rodzin. Dniom Rodzinnym towarzyszy Warszawski Piknik Rodzinny, w trakcie którego przez kilka godzin odbywają się animacje i atrakcje dla rodzin. Kolejne edycje Dni Rodzinnych odbędą się w marcu i wrześniu 2018 r. na terenie CRS Bielany, Błoniach Stadionu PGE Narodowego i Pradze-Południe. Więcej informacji szukaj na stronie [www.warszawskiednirodzinne.pl](http://www.warszawskiednirodzinne.pl) i [www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl](http://www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl).

### Gry miejskie

Coraz częściej w Warszawie organizowane są tematyczne gry miejskie związane np. z historią, wskazanym miejscem. To forma zabawy intelektualnej połączonej ze zwiedzaniem miasta, podczas której szuka się określonych punktów, detali architektonicznych, poznaje ich historię, specyfikę. Gra odbywa się w przestrzeni miejskiej. Łączy w sobie cechy improwizowanej sztuki teatralnej i happeningu miejskiego. Uczestnicy, podzieleni na rywalizujące ze sobą zespoły, poruszają się po mieście przy pomocy mapy. Zespoły docierają do punktów wskazanych na mapie, gdzie czekają na nich zadania. Zwykle wymagają one kontaktów z przechodniami i mieszkańcami miasta. Są także zadania wymagające szybkiego dotarcia w określone miejsce, odebrania wiadomości z automatu telefonicznego lub znalezienia jakiegoś ukrytego przedmiotu. Podczas wykonywania zadań uczestnicy gry spotykają animatorów, którzy mogą wyznaczać im dodatkowe zadania lub udzielać potrzebnych informacji. Elementem podnoszącym atrakcyjność oraz ułatwiającym uczestnikom zaangażowanie się w grę jest linia fabularna scenariusza, z którą zwykle związane są tematyczne gadzety i zadania. Scenariusz na różne sposoby uatrakcyjnia rozgrywkę: gracze mogą od postaci fabularnych nabywać przedmioty (artefakty) pomocne w grze, mogą brać udział w dodatkowo punktowanych „mischach” polecanych im przez napotkane postaci. Uczestnictwo w grze miejskiej jest doskonałym sposobem na fascynującą lekcję historii. Więcej informacji na [www.warszawskiegrymiejskie.pl](http://www.warszawskiegrymiejskie.pl) i [www.wawagra.waw.pl](http://www.wawagra.waw.pl).

### SYRENKI – boiska wielofunkcyjne

„Syrenki” to wielofunkcyjne boiska sportowo-rekreacyjne przeznaczone dla dzieci i młodzieży szkolnej. Obiekty są ogólnodostępne i nieodpłatne przez cały rok kalendarzowy. Na terenie „Syrenek” od maja do września jest prowadzony program sportowo-rekreacyjny. W określonych godzinach dzieci i młodzież mogą uczestniczyć w zajęciach sportowych prowadzonych przez instruktorów/animatorów sportu.

#### SYRENKI

##### BIAŁOLEKA

##### Syrenka V, Park Picassa

ul. P. Picassa  
Białołęcki Ośrodek Sportu  
tel. 22 676 67 49 w. 201  
– boisko do piłki nożnej.

##### BIELANY

##### Syrenka, Park Olszyna

ul. Z. Romaszewskiego / Gąbińska  
Centrum Rekreacyjno-Sportowe  
tel. 22 633 00 08 w. 101  
– boisko wielofunkcyjne;  
– boisko do koszykówki;  
– boisko do siatkówki;  
– plac ze ścianką wspinaczkową i siłownią na wolnym powietrzu.

##### OCHOTA

##### Syrenka, III Ogród Jordanowski

ul. Wawelska 3  
tel. 22 825 14 44, 508 844 415  
– boisko do gry w piłkę nożną;  
– dwa boiska do koszykówki;  
– dwa boiska do siatkówki.

##### PRAGA PÓLNOC

##### Syrenka

ul. Namysłowska 21  
tel. 22 619 89 93  
VII Ogród Jordanowski  
– boisko wielofunkcyjne;  
– boisko do siatkówki i koszykówki;  
– boisko do mini koszykówki;  
– mini golf.



**REMBERTÓW****Syrenka VIII**

ul. Czwartaków  
Wydział Ochrony Środowiska  
dla Dzielnicy Rembertów  
tel. 22 443 38 13, 22 443 38 15  
– boisko do koszykówki;  
– boisko do siatkówki;  
– boisko do kometki;  
– plac zabaw dla dzieci młodszych;  
– plac zabaw dla dzieci starszych;  
– plac do ćwiczeń gimnastycznych.

**TARGÓWEK****Syrenka IV, Park Bródnowski**

ul. Wyszogrodzka 11  
VIII Ogród Jordanowski  
tel. 22 811 39 88, 553 884 237  
– boisko wielofunkcyjne do piłki ręcznej i piłki nożnej;  
– boisko do koszykówki;  
– boisko do siatkówki;  
– boisko do siatkówki plażowej;  
– boisko do tenisa stołowego.

**WAWER****Syrenka**

ul. Starego Doktora 1  
Osrodek Sportu i Rekreacji  
tel. 785 990 103  
– boisko wielofunkcyjne;  
– boisko do koszykówki;  
– skate park i ścieżka zdrowia;  
– górka saneczkowa;  
– stanowiska do tenisa stołowego;  
– plac zabaw;  
– bieżnia LA;  
– ścianka wspinaczkowa.

**WOLA****Syrenka**

ul. Górczewska 69/73  
tel. 22 836 19 34  
Osrodek Moczydło SCS Aktywna Warszawa  
– boisko do piłki nożnej;  
– boisko wielofunkcyjne do piłki ręcznej, koszykówki lub siatkówki;  
– lodowisko/wrotkowisko.

**Siłownie plenerowe**

To miejsca na świeżym powietrzu z urządzeniami do ćwiczeń całego ciała. W każdej siłowni znajduje się sześć urządzeń: wyciskacz, wahadło, biegacz, twister, orbitrek i wiosłarz. W Warszawie znajduje się już ponad 200 siłowni plenerowych usytuowanych w parkach na osiedlach, w okolicy placów zabaw i przy obiektach sportowych. Większość siłowni powstało w ramach programu „Warszawa w dobrej kondycji”. Urządzenia są ogólnodostępne i ćwiczyć może każdy. Adresy z siłowniami znajdziesz na stronie [www.sportowa.warszawa.pl](http://www.sportowa.warszawa.pl) w zakładce: „Programy”.

**Bulwary Wiślane**

Bulwary to deptak, miejsce do siedzenia i leżenia, ale także droga rowerowa wzdłuż Wisły. To promenada z dużą ilością zieleni, zaprojektowana zarówno z myślą o rodzicach z dziećmi, jak i osobach niepełnosprawnych. To doskonałe miejsce na spacer i relaks, nie tylko w sezonie letnim. Można nie tylko pójść na spacer, ale odpocząć na przystani, posilić się w barze czy ugasić pragnienie w kawiarni oraz przejechać ścieżką rowerową. Połączone z bulwarami przejścia podziemne pod Wisłostradą w pełni przystosowane są dla poruszających się na wózkach oraz dla rowerzystów. Obok deptaku i ścieżki rowerowej pojawiły się nasadzenia drzew i krzewów, rabaty kwiatowe, ławki, pergole, stojaki na rowery, oryginalne oprawy oświetleniowe w kształcie żagli. Przestrzeń lewobrzeżnej Wisły zyskała reprezentacyjne oblicze, a warszawiacy możliwość miłego wypoczynku nad rzeką. Do dyspozycji odwiedzających są falujące ławki, plaża z tarasami solarnymi, figury ryb wiślanych czy schody do samej rzeki. Znalazło się też miejsce na niewielki, przeznaczony na kameralne występy, amfiteatr. Są też pawilony usługowe wyposażone w węzeł sanitarny, zaplecze kuchenne, wypożyczalnię leżaków i koszy wiklinowych, które są absolutną nowością. Pomiędzy figurami ryb zainstalowana została fontanna, która przyciągać ma m.in. bogatą iluminacją. Można obejrzeć pokaz w Multimedialnym Parku Fontann. Spacer po promenadzie z pewnością pomogą odpocząć od zgiełku miasta.

**Dzielnica Wista**

NiefORMALNA, dziewiętnasta dzielnica miasta, otwarta, przyjazna, różnorodna. Prowadzone projekty wiślane pozwalają każdemu odnaleźć coś dla siebie. Rodziny z dziećmi mogą się wybrać na plażę, piknik, a zwolennicy zabawy do licznych klubokawiarni. Ci, co lubią sport mają do dyspozycji ścieżkę rekreacyjną, Nadwiślański Szlak Rowerowy (NSR), siłownie plenerowe, pumptruck i welodrom oraz liczne możliwości uprawiania sportów wodnych. Ile ludzi, tyle pomysłów i możliwości spędzenia czasu nad Wisłą. Z końcem lata wcale nie kończą się atrakcje nad Wisłą, np. w listopadzie była morsowa Dzielnica Wisły. Warszawiacy z wielkim entuzjazmem pojawiali się na plaży, aby uczestniczyć w zimnych kąpielach w Wiśle. Spotkaniom szkółki morsowej towarzyszyły animacje dla dzieci i inne atrakcje. Mogły zmierzyć się w konkurencjach sportowych, poszukać i odnaleźć skarb, z magikiem zanurzyć się w świat iluzji, bawić z klaunem, uczestniczyć w zajęciach plastycznych i zwiedzić jedyną wiślaną „Dar. Mazowsza”. Więcej informacji na profilu wydarzenia: Cztery pory Wisły (FB/dzielnicawislapl/) i [www.dzielnicawisla.um.warszawa.pl](http://www.dzielnicawisla.um.warszawa.pl) oraz [www.aktywnawarszawa.waw.pl](http://www.aktywnawarszawa.waw.pl).

**Program „Lato i zima w mieście”**

Interdyscyplinarny program „Lato i zima w mieście” realizują corocznie biura Urzędu m.st. Warszawy, urzędy dzielnic, miejskie instytucje sportu, wychowania pozaszkolnego i kultury, szkoły oraz organizacje pozarządowe działające w okresie ferii letnich i zimowych w obszarze edukacji, sportu i rekreacji, turystyki i kultury. Program jest organizowany dla wszystkich grup wiekowych dzieci i młodzieży z terenu Warszawy, z uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych i ze środowisk dysfunkcyjnych, a także uczniów uzdolnionych oraz zainteresowanych nauką, sportem, kulturą. Cel programu „Lato i zima w mieście” (oraz towarzyszącego programu „Lato i zima poza miastem”) to zapewnienie warszawskim dzieciom i młodzieży atrakcyjnego, bezpiecznego wypoczynku, rozwoju psycho-fizycznego oraz możliwości rozwijania zainteresowań w czasie wakacji letnich i ferii zimowych. Tworzone w ramach programu oferty wypoczynku i rekreacji są łączone z atrakcyjnymi zajęciami sportowymi, artystycznymi, hobbystycznymi, naukowymi, społecznymi oraz rozwijaniem wolontariatu młodzieżowego. W dziedzinie sportu i rekreacji program ma za zadanie propagowanie nawyków aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież. Jest to kontynuacja zajęć sportowych prowadzonych podczas roku szkolnego. W działaniach związanych z programem uwzględnia się edukację zdrowotną i promocję zdrowego stylu życia, a w miarę potrzeb, dostęp uczestników do pomocy medycznej.

W Warszawie ferie zimowe będą w terminie 15-26 stycznia 2018 r. Uczniowie, będą mogli w tym czasie, skorzystać z bardzo bogatej oferty Programu „Zima w Mieście 2018”. Placówki edukacyjne będą funkcjonowały przez pięć dni w tygodniu, w godz. od 7.00-8.00 do 16.00-17.00. W placówkach organizowane będą m.in. zajęcia sportowe, rekreacyjne, edukacyjne, muzyczne, plastyczne oraz aktywności poza placówką – wycieczki, seanse filmowe, spektakle teatralne, lekcje muzealne czy też spotkania z ciekawymi ludźmi. Program „Zima w Mieście 2018” będzie też realizowany w pięciu szkołach specjalnych. Program zajęć i adresy feryjnych placówek znajdziesz na stronie [www.edukacja.um.warszawa.pl](http://www.edukacja.um.warszawa.pl) w zakładce: Zima w mieście.

Więcej informacji znajdziesz na stronach: [www.zima.warszawa.pl](http://www.zima.warszawa.pl) i [www.lato.warszawa.pl](http://www.lato.warszawa.pl).



## Rozdział IV

### Świadomy rodzic

- Prawa rodziców
- Gdy prawa rodziców nie są respektowane
- Obowiązki rodziców
- Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków
- Prawa i obowiązki dziecka
- Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane
- Bezpieczeństwo juniora

## Prawa rodziców

Prawa rodziców są określone w szeregu aktów prawnych. Stosunki prawne między rodzicami oraz rodzicami a dziećmi reguluje szczegółowo Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Sytuację dziecka wobec systemu prawnego reguluje Kodeks cywilny oraz inne przepisy. Prawo do poszanowania władzy rodzicielskiej w dziedzinie wychowania gwarantuje Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych z 1966 r. – art. 18.4, Europejska Konwencja Praw Człowieka oraz Konwencja o Prawach Dziecka – art. 14.2; art. 18.2. Pamiętajcie o tym, że terminu „władza” nie można utożsamiać z prawem własności, a raczej z dużą odpowiedzialnością, jaka ciąży na rodzicach. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka z poszanowaniem jego godności i praw. Konstytucja RP, będąca najwyższym rangą aktem prawnym, stanowi, że źródłem wolności i praw człowieka i obywatela jest przyrodzona i niezbywalna godność człowieka. Aby szanować godność własną i innych, trzeba takiego szacunku najpierw doświadczyć ze strony najbliższych, nauczycieli i opiekunów. Warto włożyć wiele wysiłku w zbudowanie w dziecku poczucia godności i nauczyć je, jak respektować godność innych ludzi. To inwestycja, która zwróci się w przyszłości. Pamiętajcie, że dziecko uczy się przede wszystkim poprzez naśladowanie postaw rodziców. Zadbajcie więc o to, aby wasze relacje rodzinne były oparte na szacunku.

Macie prawo do wychowania i kształcenia dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami moralnymi i religijnymi, z uwzględnieniem stopnia dojrzałości dziecka, wolności jego sumienia i wyznania, przekonań oraz z poszanowaniem jego godności i praw. Realizując swoje prawo do wychowania dziecka w zgodzie z przekonaniami, musicie jednak uwzględniać obowiązujące w Rzeczypospolitej Polskiej normy konstytucyjne. Konstytucja stanowi, że wszyscy są równi wobec prawa. W przełożeniu na stosunki rodzinne może to oznaczać, że choć każdy ma nieco inne zadania, obowiązki i inny zakres odpowiedzialności, każdego traktujemy równo. Nikt nie może traktować pozostałych członków rodziny gorzej, nawet jeżeli jest większy, silniejszy czy też dostarcza rodzinie większych dochodów. Wasze dziecko powinno wzrastać w przekonaniu, opartym przykładem z domu, że kobieta i mężczyzna mają równe prawa, że chłopcom i dziewczętom należy się równe traktowanie, że niczyje wybory życiowe nie są determinowane płcią. Równość wobec prawa oznacza również, że nikogo nie wolno dyskryminować z jakiegokolwiek przyczyny – rasy, przynależności narodowej czy etnicznej, płci, orientacji seksualnej, sprawności fizycznej lub intelektualnej. Rodzina i szkoła winny uczyć dzieci postawy otwartej na innych ludzi.

### Prawa w zakresie kształcenia dzieci

Rodzice mają prawo do pierwszeństwa w wychowaniu i nauczaniu dzieci<sup>19</sup>. Art. 70 Konstytucji stanowi, że każdy ma prawo do nauki, a nauka do 18. roku życia jest obowiązkowa. Nauka w szkołach publicznych jest bezpłatna<sup>20</sup>. Rodzice mają wolność wyboru szkół innych niż publiczne, prawo do nauczania dziecka poza szkołą<sup>21</sup>. Rodzice mają prawo wpływać na politykę oświatową realizowaną w szkołach. Bezpośrednio lub poprzez stowarzyszenia mogą wydawać opinie i przeprowadzać konsultacje z władzami odpowiedzialnymi za edukację na wszystkich poziomach ich struktur. Mają też prawo uczestnictwa w odpowiednich organach, sprawujących kontrolę nad placówkami edukacyjnymi, poprzez udział ich przedstawicieli w komisji konkursowej wybierającej dyrektora szkoły<sup>22</sup>, posiadanie swoich przedstawicieli w krajowej, wojewódzkiej i lokalnych radach oświatowych<sup>23</sup>, wybór swoich przedstawicieli do składu rady szkoły<sup>24</sup> oraz działanie Rad Rodziców. Rodzice mają prawo do pomocy materialnej<sup>25</sup> ze strony państwa i instytucji społecznych, eliminującej wszelkie bariery finansowe, które mogłyby utrudnić dostęp ich dzieci do edukacji. Rodzice mają prawo żądać od odpowiedzialnych władz publicznych wysokiej jakości edukacji.

<sup>19</sup>Powszechna Deklaracja Praw Człowieka ([www.unesco.pl](http://www.unesco.pl)), Ustawa o systemie oświaty.

<sup>20</sup>Powszechna Deklaracja Praw Człowieka.

<sup>21</sup>Ustawa o systemie oświaty

<sup>22</sup>Tamże.

<sup>23</sup>Tamże.

<sup>24</sup>Tamże.

<sup>25</sup>Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, Konwencja o Prawach Dziecka, Ustawa o systemie oświaty.

System edukacji powinien być otwarty na wszystkich uczniów z ich indywidualnymi potrzebami oraz podejmować działania w celu zapewnienia wszystkim jak najlepszych warunków normalnego i pełnego funkcjonowania w środowisku. Z tego względu, w procesie kształcenia konieczne jest uwzględnienie indywidualnych predyspozycji i możliwości dzieci. Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi to w szczególności uczniowie wybitnie zdolni, niepełnosprawni i przewlekle chorzy, z zaburzeniami zachowania, niedostosowani społecznie i zagrożeni niedostosowaniem, pochodzący ze środowisk i obszarów zaniedbanych ekonomicznie i kulturowo, z trudnościami w nauce. Im wcześniej ich potrzeby zostaną rozpoznane, tym większa jest szansa na ich zaspokojenie. W szkołach jest wdrażany program mający na celu uwrażliwienie systemu na specjalne potrzeby edukacyjne uczniów i takie pokierowanie ich rozwojem, by mieli szansę w pełni wykorzystać swój potencjał intelektualny.

W szkole powoływany jest zespół do spraw specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów, który w zależności od potrzeb, przy udziale rodziców ucznia, przedstawicieli organu prowadzącego szkołę (na zaproszenie dyrektora) oraz poradni psychologiczno-pedagogicznej opiekującej się szkołą (na wniosek dyrektora), dokonuje przeglądu i oceny skuteczności świadczonej uczniowi pomocy oraz zatwierdza zmiany w przyjętych indywidualnych programach edukacyjnych. W skład zespołu wchodzi nauczyciele prowadzący zajęcia edukacyjne w danym oddziale i specjaliści zatrudnieni w szkole. Do zadań zespołu należy w szczególności: rozpoznawanie przyczyn niepowodzeń szkolnych oraz specyficznych trudności w uczeniu się, w tym ryzyka dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii, określanie możliwości uczniów, ich indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz sposobów ich zaspokajania, opracowywanie programów edukacyjno-terapeutycznych dla uczniów niepełnosprawnych lub niedostosowanych społecznie, programów wsparcia uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, programów nauczania dla uczniów wybitnie zdolnych.

### Prawa rodzica w szkole

Poza udziałem w radzie rodziców, jako rodzic masz prawo do:

- wyboru szkoły dla swojego dziecka;
- wystąpienia z wnioskiem o udzielenie zezwolenia na indywidualny tok nauczania lub nauczanie indywidualne;
- wnioskowania o przyspieszenie lub opóźnienie obowiązku szkolnego lub spełnianie przez dziecko odpowiednio obowiązku szkolnego bądź obowiązku nauki poza szkołą.

Oceny twojego dziecka są jawne dla ciebie i dziecka, a nauczyciel powinien uzasadnić ustaloną ocenę. Masz wgląd w sprawdzone i ocenione prace pisemne dziecka. Obowiązkiem szkoły jest dostarczanie ci informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach twojego dziecka<sup>26</sup>. Służą temu spotkania z rodzicami potocznie zwane wywiadówkami. Zazwyczaj odbywają się kilka razy w roku. Szkoły ustalają też dyżury nauczycieli, podczas których możesz indywidualnie skonsultować sytuację swojego dziecka.

### Prawa rodzica pracującego

Uprawnienia rodziców pracujących reguluje Kodeks pracy, w którym rozdział 8 opisuje uprawnienia związane z rodzicielstwem. Daje on pracownikom możliwość łączenia obowiązków domowych i zawodowych. Wśród przywilejów rodzicielskich są dodatkowe 2 dni zwolnienia od pracy (z zachowaniem prawa do wynagrodzenia) na opiekę nad dzieckiem do 14. roku życia, do których mają prawo oboje rodzice. Od 2 stycznia 2016 r. po zmianie przepisów opieka może być udzielana również w godzinach (16 godzin rocznie). Wyboru sposobu korzystania ze zwolnienia w danym roku dokonuje pracownik w pierwszym wniosku o udzielenie opieki na dziecko.

Pracujący rodzice (podlegający obowiązkowo ubezpieczeniu chorobowemu) mają również prawo do zasiłku za czas nieobecności w pracy z powodu konieczności sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, tzw. zasiłek opiekuńczy. Zasiłek ten przysługuje w przypadku konieczności sprawowania opieki

<sup>26</sup>Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2017, poz. 1651).

nad zdrowym dzieckiem w wieku do lat 8 (np. w sytuacji zamknięcia żłobka, przedszkola lub choroby stałego opiekuna), chorym dzieckiem w wieku do lat 14 lub innym chorym członkiem rodziny. Prawo do zasiłku przysługuje na równi matce i ojcu dziecka, a zasiłek wypłaca się tylko jednemu z rodziców, temu, który wystąpi z wnioskiem o jego wypłatę. Zasiłek opiekuńczy przysługuje nie dłużej niż przez 60 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dzieckiem zdrowym do lat 8 i chorym dzieckiem do lat 14, albo 14 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dzieckiem w wieku ponad 14 lat lub innymi chorymi członkami rodziny. 60 dni to łączny limit dni dla chorego i zdrowego dziecka, z których w ciągu roku mogą korzystać oboje rodzice na przemian. Zasiłek przysługuje tylko w sytuacji, gdy nie ma innych członków rodziny, którzy mogą zostać z dzieckiem. Zasiłek opiekuńczy przysługuje w wysokości 80% wynagrodzenia stanowiącego podstawę wymiaru zasiłku (okres 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających powstanie niezdolności do pracy).

Jako pracujący rodzic masz również prawo do ustalenia indywidualnego czasu pracy w ramach systemu czasu pracy, którym jesteś objęty (pełny wymiar to 40 godzin tygodniowo). W takim rozkładzie czasu pracy możesz rozpoczynać i kończyć pracę w różnych godzinach w ciągu tygodnia. Ze stosownym wnioskiem zgłoś się do działu kadry.

### Ulga prorodzinna na wychowanie dzieci

Z ulgi na dziecko mogą skorzystać rodzice, opiekunowie prawni wychowujący dzieci, bądź osoby sprawujące opiekę poprzez pełnienie funkcji rodziny zastępczej rozliczający się na zasadach ogólnych, czyli wszyscy, którzy wypełniają formularz PIT-37 lub PIT-36. Ulga przysługuje m.in. na małoletnie dziecko. Wysokość ulgi na dzieci jest uzależniona do liczby wychowywanych dzieci. Kwota odliczenia (za 2017 r.) na pierwsze i drugie dziecko wynosi 1112,04 zł rocznie (92,67 zł miesięcznie). Jeżeli dziecko przyszło na świat w czerwcu, ulgę na dzieci można odliczyć tylko za 6 miesięcy. W przypadku wychowywania trojga i więcej dzieci, kwota ulgi na wychowanie dzieci wynosi: na trzecie dziecko 2000,04 zł rocznie (166,67 zł miesięcznie), na czwarte i kolejne – 2700 zł rocznie (225 zł miesięcznie). Oznacza to, że:

- rodzina z jednym dzieckiem będzie mogła maksymalnie odliczyć w zeznaniu podatkowym 1112,04 zł;
- z dwójką dzieci – 2224,08 zł;
- z trójką – 4224,12 zł;
- z czwórką – 6924,12 zł;
- z pięciorgiem – 9624,12 zł.

Podatnicy, którzy zarabiają zbyt mało i płacą zbyt niskie podatki, by wykorzystać całą ulgę na dzieci w rozliczeniu rocznym PIT, dostaną pozostałą kwotę z budżetu państwa. W znowelizowanej ustawie określono limit dodatkowego wsparcia, wskazując, że kwota stanowiąca różnicę między kwotą przysługującego odliczenia, a kwotą odliczoną w zeznaniu podatkowym nie może przekroczyć łącznej kwoty składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne. Aby skorzystać z ulgi na wychowanie dzieci, należy do rocznego zeznania podatkowego PIT-36 lub PIT-37 dołączyć również formularz PIT/O, w którym wykazuje się wysokość należnej ulgi.

Źródło: [www.mf.gov.pl](http://www.mf.gov.pl), [www.obywatel.gov.pl](http://www.obywatel.gov.pl)

### Karta Dużej Rodziny

Ogólnopolska Karta Dużej Rodziny to system zniżek oraz dodatkowych uprawnień dla rodzin wielodzietnych. Przysługuje rodzinom z przynajmniej trójką dzieci, niezależnie od dochodu. Karta jest wydawana bezpłatnie, każdemu członkowi rodziny. Rodzice mogą korzystać z karty dożywotnio, osoby niepełnosprawne otrzymają kartę na czas trwania orzeczenia o niepełnosprawności. Aby ją otrzymać, należy złożyć wniosek w gminie odpowiadającej miejscu zamieszkania. Wniosek, w imieniu rodziny, może złożyć każdy pełnoletni jej członek. Aby ją otrzymać, należy w urzędzie dzielnicy właściwym ze względu na miejsce zamieszkania, złożyć wniosek oraz niezbędne dokumenty: potwierdzające tożsamość rodzica/opiekuna oraz dzieci, oświadczenie o planowanym terminie ukończenia nauki przez dziecko powyżej 18. roku życia i jeśli dotyczy: orzeczenie o niepełnosprawności, postanowienie o umieszczeniu w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka (więcej na [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl) i [www.obywatel.gov.pl](http://www.obywatel.gov.pl)).

### Program Rodzina 500 plus

W ramach programu Rodzina 500 plus rodzice lub opiekunowie dzieci do 18. roku życia mogą skorzystać ze świadczenia wychowawczego. Rodzina z dwojgiem niepełnoletnich dzieci (niezależnie od dochodu) będzie mogła otrzymać 500 zł na drugie dziecko, a rodziny zastępcze oraz rodzinne domy dziecka – na każde dziecko. Jeśli natomiast miesięczne dochody netto rodziny nie przekraczają 800 zł na osobę, wsparcie będzie przysługiwać także na pierwsze lub jedyne dziecko. Dla rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym kryterium dochodowe wynosi 1200 zł netto. Świadczenie otrzymają zarówno te rodziny, w których rodzice pozostają w związku małżeńskim, jak i niepełne oraz rodzice będący w nieformalnych związkach. W przypadku rodziców rozwiedzionych, wsparcie otrzyma ten rodzic, który faktycznie sprawuje opiekę nad dzieckiem, a jeśli sąd ustalił opiekę naprzemienną – świadczenie otrzyma i ojciec, i matka w wysokości proporcjonalnej do okresu sprawowania opieki. Jeżeli partnerzy żyją w związku nieformalnym i mają dzieci z poprzednich związków oraz wychowują co najmniej jedno wspólne dziecko, wówczas świadczenie wychowawcze na pierwsze dziecko będzie uzależnione od kryterium dochodowego (co roku trzeba potwierdzić fakt nieprzekroczenia tego progu – dołączyć, zależnie od indywidualnej sytuacji rodziny, dokumenty, w tym oświadczenia niezbędne do ustalenia prawa do danej formy wsparcia), a na pozostałe dzieci zostanie przyznane bez względu na dochód. Prawo do świadczenia wychowawczego w stosunku do dziecka wychowywanego samotnie przez jednego z rodziców jest uzależnione od ustalenia na rzecz tego dziecka świadczenia alimentacyjnego od drugiego rodzica. Oznacza to, że rodzice samotnie wychowujący dzieci, otrzymujący obecnie zasiłki rodzinne, spełnią także warunek ustalenia alimentów wprowadzany przy przyznawaniu świadczenia wychowawczego. Do wniosku muszą dołączyć tytuł wykonawczy, potwierdzający ustalenie świadczenia alimentacyjnego na rzecz dziecka od drugiego rodzica (chodzi tu o odpis podlegającego wykonaniu orzeczenia sądu zasądzającego alimenty, odpis postanowienia sądu o zabezpieczeniu powództwa o alimenty, odpis protokołu zawierającego treść ugody sądowej lub ugody zawartej przed mediatorem bądź o umowę o alimenty w formie aktu notarialnego, w której dłużnik poddaje się egzekucji po zaopatrzeniu w klauzulę wykonalności nadawaną przez sąd). Świadczenie wychowawcze nie podlega opodatkowaniu; nie jest liczone do dochodu przy ustalaniu prawa do m.in. świadczeń z pomocy społecznej, funduszu alimentacyjnego, świadczeń rodzinnych czy dodatków mieszkaniowych. Realizatorami programu Rodzina 500 plus są wydziały spraw społecznych i zdrowia dla dzielnic m.st. Warszawy właściwe ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy i tu składamy wnioski osobiście lub możemy wysłać je pocztą. Wnioski (na kolejny okres) można też składać za pomocą portalu: [Emp@tia](mailto:Emp@tia), Profil Zaufany, PUE ZUS oraz bankowości elektronicznej. Pod telefonem 22 695 71 22 (od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00), można uzyskać informacje dotyczące programu „Rodzina 500 plus”. Więcej informacji o programie na stronie [www.mpips.gov.pl](http://www.mpips.gov.pl) oraz na stronie [www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl](http://www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl) w zakładce: Program Rodzina 500+ w Warszawie.

**Emp@tia** to portal informacyjno-usługowy umożliwiający składanie wniosków przez internet m.in. o: przyznanie pomocy społecznej, zasiłek rodzinny i dodatki do niego, becikowe, zasiłek pielęgnacyjny. Dzięki [www.empatia.mpips.gov.pl](http://www.empatia.mpips.gov.pl) możliwe jest złożenie wniosku o świadczenia wychowawcze bez wychodzenia z domu.

### Gdy prawa rodziców nie są respektowane

Rodzice jako dorosłe osoby mają pełną zdolność do czynności prawnych. Przysługuje im więc prawo do dochodzenia swoich praw przed sądem. Mogą też zwrócić się o pomoc do jednej z wielu organizacji działających na rzecz ochrony praw człowieka oraz praw rodziny.

### Helsińska Fundacja Praw Człowieka

Helsińska Fundacja Praw Człowieka to jedna z najbardziej doświadczonych organizacji pozarządowych zajmujących się prawami człowieka. Przedstawiciele Fundacji obserwują procesy sądowe, składają wizyty w więzieniach i aresztach śledczych. Co tydzień, w środę w godzinach 13.30-15.00 w Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka odbywają się dyżury prawnika, w trakcie których można



uzyskać bezpłatną poradę prawną w sprawach z zakresu potencjalnego naruszenia praw człowieka. Aby zapisać się na dyżur prawnika, zadzwoń pod numer 22 556 44 54 lub 22 556 44 68 w godz. 10.00-14.00. Nie można uzyskać porady prawnej w rozmowie telefonicznej. Do Fundacji można również napisać na adres: Helsińska Fundacja Praw Człowieka, ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa, z dopiskiem: Zespół Wstępnej Analizy Spraw. Zgłoszenia spraw przesyłane mailowo nie są rejestrowane. Więcej informacji: [www.hfhr.pl/pomoc-prawna](http://www.hfhr.pl/pomoc-prawna).

#### Rzecznik Praw Obywatelskich

Rzecznik Praw Obywatelskich chroni wolności i prawa obywateli. Rzecznik współdziała ze stowarzyszeniami, ruchami obywatelskimi, innymi społecznymi zrzeszeniami i fundacjami na rzecz ochrony wolności i praw człowieka i obywatela. Rzecznik udziela pomocy prawnej potrzebującym w formie pouczeń i doradztwa, wspiera również działalność tzw. klinik prawa działających przy wydziałach prawa i administracji wyższych uczelni, których studenci starszych lat studiów udzielają, pod kierunkiem pracowników naukowych, porad prawnych osobom niezamożnym.

Wniosek kierowany do Rzecznika Praw Obywatelskich jest bezpłatny i można go złożyć:

- pisemnie na adres: Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa;
- w formie elektronicznej za pomocą formularza znajdującego się na stronie internetowej [www.rpo.gov.pl/wniosek](http://www.rpo.gov.pl/wniosek). Można też korzystać ze skrzynki pocztowej [biurozrecznika@brpo.gov.pl](mailto:biurozrecznika@brpo.gov.pl) lub wysłać za pośrednictwem Elektronicznej Skrzynki Podawczej (ESP) udostępnionej na ePUAP (usługa wymaga posiadania konta);
- osobiście, przyjęcia interesantów: poniedziałek w godz. 9.00-17.00, wtorek-piątek: 9.00-15.00, tel. 22 551 77 60.

Więcej informacji: [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl), bezpłatna infolinia: 800 676 676 czynna w poniedziałek 10.00-18.00, wtorek-piątek 8.00-16.00.

#### Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

W razie łamania twoich praw pracowniczych, zgłoś się do Państwowej Inspekcji Pracy. Jej pracownicy udzielają bezpłatnie porad i informacji technicznych w zakresie eliminowania zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników oraz porad i informacji w zakresie przestrzegania prawa pracy:

- osobiście: ul. Płocka 11/13, poniedziałek 8.00-16.30, wtorek, czwartek, piątek 8.00-15.00, środa 8.00-16.00;
- telefonicznie: porady prawa pracy udzielane są wyłącznie przez Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy, tel. 22 391 84 00 w dni robocze w godz. 9.00-15.00

Więcej informacji: [www.bip.pip.gov.pl](http://www.bip.pip.gov.pl).

#### Fundacja Centrum Praw Kobiet

Fundacja pomaga ofiarom przemocy oraz osobom dyskryminowanym oraz udziela porad prawnych i informacji w sprawach z zakresu prawa karnego (przemoc domowa, przestępstwa na tle seksualnym), rodzinnego i opiekuńczego (sprawy rozwodowe, alimentacyjne, związane z władzą rodzicielską, zasiłkami rodzinnymi) oraz pracy (urlopy macierzyńskie i wychowawcze, mobbing, niesłuszne zwolnienia z pracy, molestowanie seksualne w miejscu pracy).

Fundacja organizuje edukacyjne spotkania otwarte, prowadzi bezpłatne doradztwo zawodowe, warsztaty poświęcone poszukiwaniu pracy, przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy z pracodawcą, a także kwestiom związanym z pozyskiwaniem funduszy na własną działalność. Fundacja udziela też wsparcia psychologicznego kobietom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Porady i informacje prawne oraz porady psychologiczne udzielane są:

- w siedzibie Fundacji, ul. Wilcza 60 lok.19, po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie pod numerem tel. 22 622 25 17, sekretariat czynny: poniedziałek-czwartek: 9.00-20.00, piątek: 9.00-17.00;
- drogą mailową, pytanie należy wysłać na adres: [pomoc@cpk.org.pl](mailto:pomoc@cpk.org.pl), [porady.prawne@cpk.org.pl](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl), [porady.psychologiczne@cpk.org.pl](mailto:porady.psychologiczne@cpk.org.pl);

Wszystkie osoby potrzebujące pomocy mogą skorzystać z telefonu zaufania, tel. 22 621 35 37; dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku (oprócz czwartku) 10.00-16.00, dyżur prawni: czwartek 10.00-16.00.

Działa również całodobowy telefon interwencyjny, z którego można korzystać w sytuacjach zagrożenia: 600 070 717. Więcej informacji [www.cpk.org.pl](http://www.cpk.org.pl).

#### Komitet Ochrony Praw Dziecka

Misją Komitetu jest ochrona praw i interesów dziecka. Komitet pomaga rodzicom, dziadkom, opiekunom i dzieciom w sprawach, gdy krzywda dzieje się tym ostatnim. Udziela wsparcia prawnego i psychologicznego. Wszystkie formy pomocy są bezpłatne. Po pomoc można się zwracać do Centrum Interwencyjnego:

- osobiście, w siedzibie KOPD, ul. Oleandrów 6, III piętro (trzeba się umówić);
- telefonicznie pod numerem 22 626 94 19;
- mailowo: [kopd@kopd.pl](mailto:kopd@kopd.pl).

Możesz także skontaktować się online z ekspertem, aby uzyskać m.in. informacje, gdzie szukać wsparcia, do jakich instytucji zgłosić się o pomoc. Taki anonimowy pierwszy kontakt może pomóc w przełamaniu barier przed bezpośrednią rozmową z prawnikiem, psychologiem, pedagogiem, mediatorem, seksuologiem czy terapeutą. Kontakt online: [www.kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line](http://www.kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line). Centrum Interwencyjne pracuje od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00.

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

#### Rzecznik Praw Dziecka

Rzecznik stoi na straży praw dzieci. Rozpatruje wszystkie sprawy związane z problemami dzieci i młodzieży do lat 18. Doradza prawnie, informuje, co można zrobić w zakresie przeciwdziałania łamaniu praw dzieci, np.: prawa do nauki, dostępu do leczenia, kontaktów z rodzicami, ochrony przed przemocą. Może żądać wyjaśnień na temat sprawy od instytucji, sądu, prokuratora. Może występować do właściwych organów o podjęcie działań na rzecz dzieci. Sprawy do Rzecznika można kierować:

- osobiście, ul. Przemysłowa 30/32, przyjęcia interesantów: poniedziałek-piątek 8.15-16.15 (po wcześniejszym umówieniu);
- telefonicznie pod numerem 22 583 66 00;
- pisemnie na adres [rpdp@brpd.gov.pl](mailto:rpdp@brpd.gov.pl) lub ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa.

Więcej informacji [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl).

Jeśli masz problem, który dotyczy dzieci i nie wiesz, do kogo zwrócić się o pomoc, zadzwoń na bezpłatny numer Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 121 212, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20.00. Po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy można przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

#### Kuratorium Oświaty w Warszawie

Al. Jerozolimskie 32, tel. 22 551 24 00, [kuratorium@kuratorium.waw.pl](mailto:kuratorium@kuratorium.waw.pl), [www.kuratorium.waw.pl](http://www.kuratorium.waw.pl)

#### Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawy

ul. W. Górskiego 7, tel. 22 443 35 11, [edukacja@um.warszawa.pl](mailto:edukacja@um.warszawa.pl), [www.edukacja.warszawa.pl](http://www.edukacja.warszawa.pl)  
Bezpłatne konsultacje poradnicze – [www.warszawa.so.gov.pl/pomoc-prawna.html](http://www.warszawa.so.gov.pl/pomoc-prawna.html)

#### Obowiązki rodziców

Dziecko pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską. Niezależnie od tego, czy jesteście małżeństwem, czy nie, obowiązek sprawowania opieki nad dzieckiem spoczywa na was obojgu. Nawet po rozstaniu oboje zachowujecie pełnię praw rodzicielskich w stosunku do swoich dzieci, o ile sąd rodzinny nie postanowi inaczej. Każde z was powinno utrzymywać kontakt z dzieckiem oraz szanować więź między dzieckiem a drugim rodzicem. Ograniczenie lub pozbawienie praw rodzicielskich może nastąpić tylko w przypadkach określonych w ustawie i tylko na podstawie prawomocnego orzeczenia sądu.

Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz wychowania dziecka. Jesteście zobowiązani troszczyć się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka oraz przygotowywać je należycie do pracy dla dobra społeczeństwa, odpowiednio do jego uzdolnień. Władza rodzicielska powinna być wykonywana w sposób uwzględniający dobro dziecka i interes społeczny. Macie obowiązek chronić dziecko, zapewnić mu edukację oraz pozwolić

na wszechstronny rozwój, respektując jego osobę. Rodzice przed powzięciem decyzji w ważniejszych sprawach dotyczących osoby lub majątku dziecka, powinni go wysłuchać, jeżeli rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości dziecka na to pozwala, oraz uwzględnić, w miarę możliwości, jego rozsądne życzenia. Jako rodzice macie obowiązek poświęcać czas i uwagę swoim dzieciom i ich szkołom tak, aby wzmocnić ich wysiłki skierowane na osiągnięcie określonych celów nauczania.

Jako rodzice dziecka podlegającego obowiązkowi szkolnemu jesteście zobowiązani do:

- dopełnienia czynności związanych ze zgłoszeniem dziecka do szkoły;
- zapewnienia regularnego uczęszczania dziecka na zajęcia szkolne;
- zapewnienia dziecku warunków umożliwiających przygotowywanie się do zajęć szkolnych;
- zapewnienia dziecku realizującemu obowiązek szkolny poza szkołą warunków nauki;
- powiadamiania organów gminy o formie spełniania obowiązku szkolnego lub obowiązku nauki przez młodzież w wieku 16-18 lat i zmianach w tym zakresie.

Obowiązkiem rodziców jest dbanie o to, żeby dziecko regularnie i systematycznie uczęszczało do szkoły oraz zawiadamianie wychowawcy o nieobecności dziecka a także stały kontakt z wychowawcą w innych sytuacjach wychowawczych. W przypadku zwolnienia dziecka nawet z części zajęć szkolnych, rodzic zobowiązany jest usprawiedliwić tę nieobecność.

### Gdy rodzice nie wypełniają obowiązków

Gdy rodzice mają trudności z wypełnianiem obowiązków wobec dziecka, najpierw otrzymują wsparcie materialne i psychologiczne, które ma im pomóc w wywiązywaniu się z ich obowiązków rodzicielskich.

#### Wsparcie finansowe i materialne

Rodziny mogą skorzystać z pomocy w formie zasiłków okresowych, stałych oraz celowych i celowych specjalnych przyznawanych na zakup odzieży, obuwia, artykułów szkolnych, żywności, leków, środków czystości oraz na pokrycie części kosztów związanych z utrzymaniem mieszkania.

Zgodnie z zasadą ustalania wysokości zasiłków „złotówka za złotówkę”, rodziny, które przekraczają próg dochodowy, nie tracą wsparcia finansowego państwa, tylko świadczenia ich będą stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodów. Za każde przekroczenie progu o 1 zł, łączna kwota świadczeń przysługujących rodzinie będzie pomniejszana o 1 zł. W przypadku gdy wysokość zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami przysługująca danej rodzinie, ustalona zgodnie z powyższym mechanizmem, jest niższa niż 20 zł, świadczenia te nie przysługują (t.j. Dz.U. 2016, poz. 1518).

#### Świadczenia rodzinne

Zgodnie z ustawą o świadczeniach rodzinnych, należą do nich:

- zasiłek rodzinny oraz dodatki do zasiłku rodzinnego,
- świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy.

#### Zasiłek rodzinny

Podstawowym świadczeniem, mającym na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka, jest zasiłek rodzinny. Prawo do zasiłku rodzinnego i dodatków do tego zasiłku przysługuje:

- rodzicom, jednemu z rodziców albo opiekunowi prawnemu dziecka;
- opiekunowi dziecka (osobie faktycznie opiekującej się dzieckiem, jeżeli wystąpiła do sądu rodzinnego z wnioskiem o przysposobienie).

Może go otrzymać rodzic lub opiekun dziecka, jeśli dochód netto nie przekracza 674 zł na osobę w rodzinie lub 764 zł na osobę, gdy w rodzinie jest dziecko niepełnosprawne. W Warszawie wyplatą świadczeń rodzinnych zajmują się wydziały spraw społecznych i zdrowia urzędów dzielnic.

Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie:

- 124 zł na dziecko w wieku 6-18 lat;
- 135 zł na dziecko w wieku 19-23 lata.

### Dodatki do zasiłku rodzinnego

#### • Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego

Dodatek przysługuje matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu albo opiekunowi prawnemu dziecka, a także osobie uczącej się na pokrycie zwiększonych wydatków związanych z rehabilitacją lub kształceniem dziecka w wieku: do 16. roku życia, jeżeli legitymuje się ono orzeczeniem o niepełnosprawności, i powyżej 16. roku życia do ukończenia 24. roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego wynosi miesięcznie 110 zł na dziecko powyżej 5. roku życia.

#### • Dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania

Dodatek przysługuje przez 10 miesięcy w roku, w okresie pobierania nauki, tj. od września do czerwca następnego roku kalendarzowego. Dodatek przysługuje matce lub ojcu dziecka, lub osobie uczącej się. Wysokość dodatku na pokrycie wydatków:

- związanych z zamieszkaniem w miejscowości, w której znajduje się szkoła wynosi do kwoty 113 zł;
- związanych z dojazdem do miejscowości, w której znajduje się szkoła do 69 zł.

#### • Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego

Dodatek przysługuje rodzinom uprawnionym do zasiłku rodzinnego na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Dodatek przysługuje raz w roku, także w związku z rocznym przygotowaniem przedszkolnym i wynosi 100 zł na dziecko. Wniosek o wypłatę dodatku składa się do dnia zakończenia okresu zasiłkowego, w którym rozpoczęto rok szkolny.

#### • Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka przysługuje w wysokości 193 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 386 zł na wszystkie dzieci. W przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności kwota dodatku wynosi 273 zł na dziecko, nie więcej jednak niż 560 zł na wszystkie dzieci. Dodatek przysługuje osobom samotnie wychowującym dziecko, jeżeli nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców, ponieważ drugi z rodziców dziecka nie żyje lub ojciec dziecka jest nieznany, bądź też jeżeli powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od drugiego z rodziców zostało oddalone.

#### • Dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej

Przysługuje on rodzinie wielodzietnej w wysokości 95 zł miesięcznie na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego. Dodatek przysługuje matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu dziecka, jeśli osoba ta wystąpiła z wnioskiem do sądu rodzinnego o przysposobienie dziecka albo opiekunowi prawnemu dziecka.

#### Świadczenia opiekuńcze

Poza zasiłkiem rodzinnym i przysługującymi do niego dodatkami, w ramach świadczeń rodzinnych są realizowane trzy rodzaje świadczeń opiekuńczych: specjalny zasiłek opiekuńczy, świadczenie pielęgnacyjne i zasiłek pielęgnacyjny.

#### • Specjalny zasiłek opiekuńczy

Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi 520 zł miesięcznie i przysługuje, jeżeli wysokość łącznego dochodu rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki nie przekracza miesięcznie kwoty 764 zł netto na osobę. Należy jest osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, aby sprawować opiekę nad osobą niepełnosprawną. Zasiłek ten nie przysługuje w przypadku pobierania świadczenia pielęgnacyjnego. Wnioski wraz z dokumentami o przyznanie prawa do świadczeń rodzinnych na nowy okres zasiłkowy są przyjmowane przez Wydziały Spraw Społecznych i Zdrowia w Urzędach Dzielnic m.st. Warszawy od 1 września.

#### • Zasiłek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku wynosi 153 zł miesięcznie. Świadczenie to przysługuje niezależnie od dochodu rodziny i przyznawane jest na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności. Przeznaczony jest dla niepełnosprawnych dzieci, niepełnosprawnych osób w wieku powyżej 16 lat z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała przed 21. rokiem życia.

#### • Świadczenie pielęgnacyjne

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje matce lub ojcu, innym osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, a także opiekunowi faktycznemu dziecka, jeżeli nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności (łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji) albo osobą z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Od 1 stycznia 2017 r. świadczenie pielęgnacyjne wynosi 1406 zł miesięcznie. Wprowadzona waloryzacja świadczenia polega na corocznym wzroście wysokości tego świadczenia o procentowy wskaźnik, o jaki zwiększać się będzie minimalne wynagrodzenie za pracę.

Postępowanie o przyznanie i wypłaty świadczeń rodzinnych, opiekuńczych i alimentacyjnych prowadzi wydziały spraw społecznych w urzędach dzielnic.

#### WYDZIAŁY SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA (WSSiZ) W URZĘDACH DZIELNIC M.ST. WARSZAWY

##### BEMOWO

WSSiZ dla Dzielnicy Bemowo  
ul. Powstańców Śląskich 70  
tel. 22 443 75 80

##### BIAŁOŁĘKA

WSSiZ dla Dzielnicy Białołęka  
ul. Milenijna 2a, tel. 22 811 50 07

##### BIELANY

WSSiZ dla Dzielnicy Bielany  
ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 16 (17)

##### MOKOTÓW

WSSiZ dla Dzielnicy Mokotów  
ul. Wiśniowa 37, tel. 22 443 67 40

- Dolny Mokotów  
ul. Sielecka 10, tel. 22 443 67 52 (55)
- Górny Mokotów  
ul. J. Dąbrowskiego 71, tel. 22 443 67 62 (64)

##### OCHOTA

WSSiZ dla Dzielnicy Ochota  
ul. Białobrzeska 26, tel. 22 578 34 54 (57)

##### PRAGA POŁUDNIE

WSSiZ dla Dzielnicy Praga Południe  
ul. Grochowska 274, tel. 22 443 52 56

##### PRAGA PÓŁNOC

WSSiZ dla Dzielnicy Praga Północ  
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15, tel. 22 443 80 26

##### REMBERTÓW

WSSiZ dla Dzielnicy Rembertów  
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28  
tel. 22 443 38 50 (do 53)

##### ŚRÓDMIEŚCIE

WSSiZ dla Dzielnicy Śródmieście  
ul. Nowy Świat 39, tel. 22 443 92 78

##### TARGÓWEK

WSSiZ dla Dzielnicy Targówek  
ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 87 29

##### URSUS

WSSiZ dla Dzielnicy Ursus  
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 60 41

##### URSYNÓW

WSSiZ dla Dzielnicy Ursynów  
al. Komisji Edukacji Narodowej 61  
tel. tel. 22 443 73 78

##### WAWER

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń  
dla Dzielnicy Wawer  
ul. Żegańska 1, tel. 22 443 68 94

##### WESOŁA

Wydział Spraw Społecznych i Lokalowych  
dla Dzielnicy Wesoła  
ul. W. Raczkiewicza 33  
tel. 22 773 60 18 (25), 22 773 75 44

##### WILANÓW

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń  
dla Dzielnicy Wilanów  
ul. F. Klimczaka 4  
tel. 22 443 49 55, 22 443 59 58

##### WŁOCHY

Zespół Świadczeń Rodzinnych  
i Alimentacyjnych dla Dzielnicy Włochy  
al. Krakowska 257, tel. 22 443 43 48 (53, 49, 56)

##### WOLA

WSSiZ dla Dzielnicy Wola  
ul. Syreny 18, tel. 22 443 57 50 (40)

##### ŻOLIBORZ

WSSiZ dla Dzielnicy Żoliborz  
ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 443 90 14 (45)

Źródło: [bip.warszawa.pl](http://bip.warszawa.pl)

#### • Ośrodki pomocy społecznej

Warszawskie ośrodki pomocy społecznej oferują rodzicom pomoc pozamaterialną – poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, prawne, pomoc specjalistów ds. rodzin i specjalistów pracy socjalnej, konsultantów, psychologów, terapeutów i prawników. Ośrodki udzielają systemowego wsparcia rodzinom doświadczającym trudności związanych z zaburzeniami w relacjach rodzinnych, przemocą, problemami wychowawczymi dzieci, chorobami w rodzinie, zdarzeniami losowymi. Ośrodki zapewniają również dopłaty do wyżywienia w przedszkolach i szkołach. Oprócz pomocy finansowej, pracy socjalnej i poradnictwa ośrodki pomocy społecznej oferują także pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, w znalezieniu zatrudnienia, pomoc dzieciom w nauce w ramach wolontariatu, organizują kolonie dla dzieci, zabawy świąteczne. Ponadto organizowane są grupy wsparcia dla rodziców, warsztaty umiejętności wychowawczych oraz pomoc w pisaniu pism i załatwianiu spraw urzędowych.

#### OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ (OSP)

##### BEMOWO

OPS Dzielnicy Bemowo  
ul. Rozłogi 10  
tel. 22 487 13 00 (01)  
[www.opsbemowo.waw.pl](http://www.opsbemowo.waw.pl)

##### BIAŁOŁĘKA

OPS Dzielnicy Białołęka  
ul. Marywilska 44c, tel. 22 300 20 40 (do 42)  
[www.opsbialoleka.waw.pl](http://www.opsbialoleka.waw.pl)

- ul. V. van Gogha 7 (rejon Tarchomin)  
tel. 22 300 20 43 (do 44)

##### BIELANY

OPS Dzielnicy Bielany  
ul. S. Przybyszewskiego 80/82, tel. 22 568 91 00  
[www.opsbielany.waw.pl](http://www.opsbielany.waw.pl)

##### MOKOTÓW

OPS Dzielnicy Mokotów  
ul. Fałęcka 10, tel. 22 849 44 66  
[www.opsmokotow.pl](http://www.opsmokotow.pl)

- Filia nr 1  
ul. Iwicka 19, tel. 22 841 83 61, 22 841 23 63
- Filia nr 2  
ul. M. Bałuckiego 5  
tel. 22 844 74 43, 22 844 15 38

##### OCHOTA

OPS Dzielnicy Ochota  
ul. Przemyska 11  
tel. 22 822 23 36, 22 822 29 62  
[www.opsochota.waw.pl](http://www.opsochota.waw.pl)

##### PRAGA POŁUDNIE

OPS Dzielnicy Praga Południe  
ul. Wiatraczna 11, tel. 22 277 33 00 (01)  
[www.ops-pragapoludnie.pl](http://www.ops-pragapoludnie.pl)

- Filia nr 1  
ul. Wiatraczna 11  
tel. 22 277 33 28 (do 38)
- Filia nr 2  
ul. Walecznych 59  
tel. 22 277 33 44 (do 52)

##### PRAGA PÓŁNOC

OPS Dzielnicy Praga Północ  
ul. K. Szymanowskiego 6/61  
tel. 22 511 24 00  
[www.opspragapolnoc.waw.pl](http://www.opspragapolnoc.waw.pl)

- Filia nr 1  
ul. J. Groszkowskiego 5, tel. 22 518 59 00
- Filia nr 2  
ul. B. Brechta 15/31, tel. 22 518 91 20

**REMBERTÓW**

**OPS Dzielnicy Rembertów**

ul. Plutonowych 10, tel. 22 673 54 12  
www.opsrembertow.waw.pl

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego**

ul. Konwiktorska 3/5, tel. 22 628 07 12  
www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

**TARGÓWEK**

**OPS Dzielnicy Targówek**

ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 50  
www.ops-targowek.waw.pl

- **Filia nr 1** (dla mieszkańców Bródna)  
ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 00
- **Filia nr 2** (dla mieszkańców Targówka i Zacisza)  
ul. Stojanowska 12/14  
tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

**URSUS**

**OPS Dzielnicy Ursus**

pl. Czerwca 1976 r. 1  
tel. 22 478 41 11  
www.ops-ursus.pl

**URSYNÓW**

**OPS Dzielnicy Ursynów**

ul. J. Cybisa 7, tel. 22 544 12 00  
www.ops-ursynow.civ.pl

**WAWER**

**OPS Dzielnicy Wawer**

ul. Włókiennicza 54  
tel. 22 613 38 94, 228 722 053  
www.opswawer.waw.pl

**WESOŁA**

**OPS Dzielnicy Wesoła**

ul. W. Raczkiewicza 21a  
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40 (34)  
www.opswesola.waw.pl

**WILANÓW**

**OPS Dzielnicy Wilanów**

ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 26  
www.opswilanow.pl

**WŁOCHY**

**OPS Dzielnicy Włochy**

ul. Czeresińska 35  
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75  
www.opswlochy.waw.pl

**WOLA**

**OPS Dzielnicy Wola**

ul. gen. J. Bema 91, tel. 22 571 50 00  
www.ops-wola.waw.pl

**ŻOLIBORZ**

**OPS Dzielnicy Żoliborz**

ul. gen. H. Dembińskiego 3, tel. 22 569 28 00  
www.ops-zoliborz.waw.pl

**Wsparcie psychologiczne**

Rodzice, którzy nie radzą sobie z pełnieniem obowiązków wychowawczych, mogą zwrócić się o wsparcie do specjalistów. Warszawa oferuje sieć poradni psychologiczno-pedagogicznych, warsztaty dla rodziców oraz doraźną pomoc w przypadku konfliktów rodzinnych.

• **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne**

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące rozwoju dziecka, wątpliwości, problemy wychowawcze, twoja rodzina przeżywa kłopoty, pomocy mogą ci udzielić specjaliści w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W Warszawie działa 28 poradni takich. Dwadzieścia trzy z nich to poradnie rejonowe, które udzielają pomocy dzieciom i młodzieży oraz rodzicom mieszkającym na ich terenie. W placówkach tych są prowadzone zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci, porady, konsultacje dla rodziców, grupy wsparcia. Każdy rodzic może się zgłosić z dzieckiem do swojej poradni (zgodnie z rejonizacją dla danej szkoły lub przedszkola). Specjaliści zdiagnozują problem, udzielą porad, dadzą wskazówki, pomogą w przezwyciężeniu trudności. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wydadzą też odpowiednie orzeczenie lub opinię. Wszystkie wizyty, porady i zajęcia prowadzone w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych są bezpłatne.

Poradnie świadczą pomoc dzieciom do ukończenia szkoły średniej. Przykładowy zakres:

- diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna;
- terapia logopedyczna;
- diagnoza i terapia integracji sensorycznej;
- badania przesiewowe słuchu, wzroku i mowy;

- zajęcia wspomagające rozwój poznawczy i nabywanie umiejętności szkolnych;
- trening twórczego myślenia;
- grupowe zajęcia terapeutyczne kształtujące umiejętności społeczne;
- indywidualne i grupowe zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z języka polskiego i matematyki;
- terapia dysleksji;
- warsztaty ortograficzne usprawniające poprawność pisania;
- zajęcia dla dzieci z trudnościami w pisaniu;
- zajęcia ruchowe z elementami psychomotoryki;
- trening pewności siebie;
- zajęcia grupowe dla uczniów z zaburzeniami emocji i zachowania;
- zajęcia kształtujące umiejętności społeczne;
- zajęcia relaksacyjne;
- trening zastępowania agresji.

Do zadań poradni psychologiczno-pedagogicznych należy organizowanie i prowadzenie wspomagania przedszkoli, szkół i placówek w zakresie wynikającym ze specyfiki pracy poradni. Więcej informacji na temat oferty poradni psychologiczno-pedagogicznych można znaleźć na ich stronach internetowych.

**PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE**

**BEMOWO**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20**  
ul. Powstańców Śląskich 17, tel. 22 666 17 74  
www.ppp20.pl

**BIĄŁOLEKA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21**  
ul. Marywilska 44, tel. 22 814 10 61  
www.pp-p.waw.pl

**BIELANY**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10**  
ul. Wrzeciono 24, tel. 22 835 03 48  
www.ppp10.waw.pl

**MOKOTÓW**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7**  
ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 99 98 (03)  
www.ppp7.pl

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8**

ul. Stepińska 6/8, tel. 22 841 14 23  
www.ppp8.pl

**OCHOTA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9**  
ul. Radomska 13/21, tel. 22 822 28 87  
www.poradnia9.waw.pl

**PRAGA POŁUDNIE**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4**  
ul. Mińska 1/5, tel. 22 810 20 29  
www.ppp4.amedia.pl

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16**

ul. Siennicka 40, tel. 22 610 21 32  
www.ppp16.waw.pl

**PRAGA PÓŁNOC**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5**  
ul. Otwocka 3, tel. 22 619 01 94, 22 619 81 59  
www.ppp5.pl

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**  
ul. Świętokrzyska 18a, tel. 22 826 99 86  
www.ppp1.waw.pl

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11**

Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 825 18 15  
www.poradnia11.waw.pl

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12**

ul. Dzielna 1a, tel. 22 636 66 99  
www.ppp12.waw.pl

**TARGÓWEK**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13**  
ul. św. J. Odrowąza 75

tel. 22 811 05 22, 22 811 26 46  
www.poradnia13.waw.pl

**URSUS**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15**  
ul. Dzieci Warszawy 42, tel. 22 886 73 28  
www.poradnia15.pl

**URSYNÓW**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18**  
ul. Koncertowa 4, tel. 22 643 78 08, 22 855 64 00  
www.ppp18war.home.pl

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19**

ul. Migdałowa 4, kl. D, lok. 46, tel. 22 648 68 37  
www.ppp19.eu



**WAWER**

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

**WESOŁA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 23**  
ul. W. Raczkiewicza 8, tel. 22 760 03 87  
[www.wesola.waw.pl](http://www.wesola.waw.pl)

**WILANÓW**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 24**  
al. Rzeczypospolitej 14, tel. 22 858 20 29  
[www.poradniawilanow.pl](http://www.poradniawilanow.pl)

**WŁOCHY**

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

- **Poradnie rodzinne**

Poradnie oferują pomoc i wsparcie tym, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z wychowaniem dziecka. W Warszawie specjalistyczne poradnie rodzinne prowadzą konsultacje dla rodziców, szkolenia z umiejętności wychowawczych oraz udzielają wsparcia w trudnych momentach rodzicielstwa.

**WOLA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2**  
ul. Księcia Janusza 45/47  
tel. 22 836 70 88  
[www.poradnia2.waw.pl](http://www.poradnia2.waw.pl)

**Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1**  
ul. Zawiszy 13  
tel. 22 631 57 73, 22 631 08 23  
[www.zppp1.waw.pl](http://www.zppp1.waw.pl)

**ŻOLIBORZ**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3**  
ul. A. Felińskiego 15  
tel. 22 839 48 67  
[www.ppp3.waw.pl](http://www.ppp3.waw.pl)

## SPECJALISTYCZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

**Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP**  
ul. Boryszewska 4  
tel. 22 646 57 25 (28)  
[www.mop-poradnia.pl](http://www.mop-poradnia.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP**  
ul. Raszyńska 8/10  
tel. 22 822 77 17  
[www.poradnia-top.pl](http://www.poradnia-top.pl)

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

**Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem OPTA**  
ul. Wiśniowa 56  
tel. 22 826 39 16, 506 399 683  
[www.optaporadnia.pl](http://www.optaporadnia.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy Dzielnicy Bemowo**  
ul. gen. T. Pełczyńskiego 28e  
tel. 22 664 13 42, 22 664 08 49  
[www.spr.bemowo.waw.pl](http://www.spr.bemowo.waw.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany**  
al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06  
[www.sprbielany.waw.pl](http://www.sprbielany.waw.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer**  
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 77 97  
[www.poradniarodzinnaneostrada.pl](http://www.poradniarodzinnaneostrada.pl)

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy**  
ul. Belgijska 4  
tel. 22 845 12 12, 667 833 400  
[www.przemocdomowa.pl](http://www.przemocdomowa.pl)

**Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”**  
ul. Stara 4  
tel. 22 831 41 94, 536 100 004 (008)  
[www.rodzinnawarszawa.pl](http://www.rodzinnawarszawa.pl)

**Wsparcie w sytuacji rozwodu**

Decyzja rodziców o rozstaniu oznacza dla dziecka najczęściej koniec jego uporządkowanego, stabilnego świata. Rodzice zajęci konfliktem między sobą często nie dostrzegają, jak dramatycznym zmianom podlega w tym czasie życie ich dziecka. Tymczasem dzieci, niezależnie od wieku, bardzo intensywnie przeżywają konflikty między najbliższymi im osobami. Biuro Rzecznika Praw Dziecka zamieściło na swojej stronie internetowej poradnik dla rozwodzących się par, ułatwiający zrozumienie, czego doświadcza dziecko, gdy jego rodzice się rozstają, uczący rozmawiać z dzieckiem o rozwodzie, o przyświadczeniu po rozstaniu rodziców, pomagający uniknąć pułapek, w które pozostający w konflikcie dorośli wpadają, ze szkodą dla swoich dzieci. Poradnik „Dziecko w rozwodzie” dostępny jest pod adresem [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl).

- **Mediacja**

Większość instytucji powołanych do pomocy rodzinie oferuje usługę mediacyjną. Mediacja jest metodą rozwiązywania konfliktów. Zakłada, że przy pomocy bezstronnego i neutralnego mediatora, strony konfliktu w bezpośredniej rozmowie mogą wypracować wspólne i możliwe do zaakceptowania dla nich porozumienie. Specjalista mediator towarzyszy rodzinom w trudnościach i pomaga im znajdować rozwiązania, które mają na względzie interesy dzieci, i które są do zaakceptowania przez oboje rodziców. Mediacja może dawać obu stronom satysfakcję z osiągnięcia porozumienia oraz z jego jakości, dzięki czemu strony uzyskują poczucie, że zawarte porozumienie jest sprawiedliwe i obopólnie satysfakcjonujące. Strony konfliktu rodzinnego czują większą gotowość do realizacji rozwiązań, które same wypracowały. Mediacja chroni dziecko uwikłane w konflikt dorosłych, pozwala rodzicom skoncentrować się na jego potrzebach. Jest wiele instytucji, które oferują usługę mediacyjną. Ich adresy są dostępne w ośrodkach pomocy społecznej. Komitet Ochrony Praw Dziecka prowadzi bezpłatne mediacje w sprawach rodzinnych, rozwodowych, separacyjnych oraz opiekuńczych (tel. 22 626 94 19 lub [zespol@kopd.pl](mailto:zespol@kopd.pl)).

**Ograniczenia władzy rodzicielskiej**

Gdy władza rodzicielska nie jest sprawowana prawidłowo, sąd może zdecydować o jej ograniczeniu, pozbawieniu lub zawieszeniu. Ograniczenie władzy rodzicielskiej może nastąpić wówczas, gdy zagrożone jest dobro dziecka. To ograniczenie może polegać na zobowiązaniu do określonego postępowania (np. zobowiązaniu dziecka, aby chodziło do szkoły, a rodziców, aby tego dopilnowali), poddaniu wykonywania władzy rodzicielskiej stałemu nadzorowi kuratora sądowego lub zabraniu dziecka z rodziny i umieszczeniu w rodzinie zastępczej lub w placówce opiekuńczo-wychowawczej<sup>27</sup>. Pozbawienie władzy rodzicielskiej może nastąpić, gdy władza ta nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody (np. choroby psychicznej), gdy rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej (np. znęcając się nad dzieckiem) lub w sposób rażący zaniedbują swoje obowiązki względem dziecka (np. zaniedbują dziecko)<sup>28</sup>. Sąd może zawiesić władzę rodzicielską, gdy istnieje przemijająca przeszkoda w jej wykonywaniu<sup>29</sup>. Może tak być np. gdy rodzic znajduje się w szpitalu z powodu choroby. Decyzję o ograniczeniu, pozbawieniu lub zawieszeniu władzy rodzicielskiej sąd rodzinny może podjąć z urzędu. Oznacza to, że sam podejmuje odpowiednie kroki, ilekroć uzna to za stosowne. Informacja na temat krzywdy dziecka może trafić do sądu w różny sposób. Może dotrzeć z sądu karnego lub od osoby, która ma kontakt z dzieckiem, np. w szpitalu. Każdy, komu znane jest zdarzenie uzasadniające wszczęcie postępowania z urzędu, obowiązany jest zawiadomić o nim sąd opiekuńczy, każdy może więc napisać do sądu i złożyć wniosek o wgląd w sytuację małoletniego. Wniosek o pozbawienie, ograniczenie lub zawieszenie praw rodzicielskich składa się w sądzie rejonowym, w wydziale rodzinnym i nieletnich.

<sup>27</sup>Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy – art. 109 (Dz.U. 2015 poz. 2082).

<sup>28</sup>Tamże – art. 111.

<sup>29</sup>Tamże – art. 110.

## Inne formy opieki nad dzieckiem

### • Pogotowie opiekuńcze

Pogotowie opiekuńcze jest placówką opiekuńczo-wychowawczą typu interwencyjnego zapewniającą dziecku doraźną opiekę na czas trwania sytuacji kryzysowej. Placówka interwencyjna przyjmuje dzieci w sytuacjach wymagających natychmiastowego rozpoczęcia sprawowania opieki i wychowania. Zapewnia dziecku opiekę i bezpieczeństwo, dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz dostęp do kształcenia do czasu uregulowania jego sytuacji prawnej. Pobyt dziecka w placówce interwencyjnej nie może trwać dłużej niż 3 miesiące. W przypadku, gdy postępowanie sądowe w sprawie uregulowania sytuacji prawnej dziecka jest w toku, pobyt w placówce interwencyjnej może być przedłużony, nie dłużej jednak niż o kolejne 3 miesiące.

### • Rodzinny dom dziecka

Rodzinne domy dziecka są placówkami funkcjonującymi w systemie pomocy społecznej. Dzieci mają tam zapewnioną całodobową opiekę zbliżoną do domu rodzinnego. Rodzinny dom dziecka zapewnia opiekę do czasu powrotu dziecka do rodziny, umieszczenia go w rodzinie adopcyjnej lub jego usamodzielnienia się. W placówce wychowują się dzieci w różnym wieku (nie więcej niż ośmiorgo), w tym dorastające i stopniowo usamodzielniające się, często będące rodzeństwem. Z osobą prowadzącą rodzinny dom dziecka starosta zawiera umowę, z tytułu której przysługują stałe wynagrodzenie miesięczne. Prowadzący rodzinny dom dziecka otrzymuje też finansowe wsparcie powiatu na pokrycie kosztów utrzymania i eksploatacji domu. Czas trwania umowy: minimum 5 lat.

### • Rodziny zastępcze

Rodziny zastępcze to tymczasowa forma opieki nad dzieckiem. Umieszcza się w nich dzieci, których rodzicom zostały odebrane (trwale lub czasowo) lub ograniczone prawa rodzicielskie. Jest to więc forma pomocy dzieciom i rodzinom w kryzysie. Celem rodzin zastępczych jest wzmocnienie rodzin naturalnych tak, aby dzieci mogły do nich wrócić. Proces pracy wychowawczej jest tu prowadzony przez zespół osób: opiekunów zastępczych, pracowników socjalnych, pracowników sądów, lekarzy, doradców, terapeutów oraz rodziców biologicznych.

Rodzinę zastępczą mogą stworzyć najbliżsi krewni dziecka (rodzina zastępcza spokrewniona), czyli dziadkowie lub rodzeństwo, dalsza rodzina, jak i osoby niespokrewnione z dzieckiem (rodzina zastępcza zawodowa). Przysługuje im finansowa pomoc na utrzymanie dziecka.

Rodzinę zastępczą tworzy rodzina, z którą starosta zawiera umowę o pełnienie funkcji rodziny zastępczej zawodowej, a jeden z opiekunów otrzymuje stałe wynagrodzenie miesięczne. Czas trwania umowy: minimum 4 lata. Rodzice co miesiąc otrzymują również środki finansowe na częściowe pokrycie kosztów utrzymania każdego dziecka, naliczone w zależności od wieku dziecka i stanu jego zdrowia. Istnieją dwa rodzaje zawodowej rodziny zastępczej:

- specjalistyczna – w której przebywają dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, dzieci, które mają kłopoty w funkcjonowaniu społecznym oraz małoletnie matki z dziećmi;
- pełniąca funkcję pogotowia rodzinnego – w takiej rodzinie dziecko przebywa do 4 miesięcy, jednak w uzasadnionych przypadkach okres ten może być przedłużony do momentu rozstrzygnięcia sytuacji dziecka.

### Umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej

Dziecko może być umieszczone w rodzinie zastępczej w dwojaki sposób. Najczęściej umieszczenie to następuje na podstawie orzeczenia sądu. W takiej sytuacji kandydaci na rodziców zastępczych składają do sądu opiekuńczego (wydział rodzinny i nieletnich właściwego sądu rejonowego) wniosek o ustanowienie ich rodziną zastępczą dla konkretnego dziecka lub zgłaszają swoją gotowość do pełnienia funkcji rodziny zastępczej bez wskazywania konkretnego dziecka. Jeśli pragniesz zapewnić opiekę i wychowanie potrzebującym dzieciom, możesz ubiegać się o status rodzica zastępczego. Przy doborze kandydatów brane są pod uwagę predyspozycje psychofizyczne oraz umiejętności i doświad-

czenie niezbędne w opiece nad dziećmi o szczególnych potrzebach. Uwzględnia się również ich warunki lokalowe oraz opinię, jaką mają w swoim środowisku.

Dziecko umieszczone w rodzinie zastępczej ma prawo do:

- utrzymywania osobistego kontaktu z rodziną naturalną i powrotu do rodziny naturalnej;
- traktowania w sposób sprzyjający poczuciu godności i wartości;
- praktyk religijnych zgodnych z wolą rodziców i potrzebami dziecka;
- kształcenia, rozwoju uzdolnień, zainteresowań i indywidualności, zabawy i wypoczynku;
- pomocy w przygotowaniu do samodzielnego życia;
- wiedzy o swoim pochodzeniu, dostępu do informacji i wyrażania opinii w sprawach, które go dotyczą.

Jeśli dziecko nie może być umieszczone w rodzinie zastępczej ani w rodzinnym domu dziecka, trafia do instytucjonalnej placówki opiekuńczo-wychowawczej. Są to całodobowe placówki socjalizacyjne, gdzie dzieci przebywają do pełnoletności.

Jeśli chciałby zostać rodziną zastępczą lub stworzyć rodzinny dom dziecka, zgłoś się do organów rodzinnej pieczy zastępczej i umów się na spotkanie informacyjne. W Warszawie jest to Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie (WCPR), w którym można uzyskać odpowiedzi na wszelkie pytania związane z rodzinną pieczą zastępczą:

### Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, tel. 22 599 71 20, [sekretariat@wcpr.pl](mailto:sekretariat@wcpr.pl), [www.wcpr.pl](http://www.wcpr.pl)

Na pytania odpowiedzą też pracownicy:

### Ośrodek Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej PORT

Towarzystwo Nasz Dom

al. Zjednoczenia 34, tel. 22 834 60 53, [sekretariat@naszdom.org.pl](mailto:sekretariat@naszdom.org.pl), [www.towarzystwonaszdom.pl](http://www.towarzystwonaszdom.pl)

### • Adopcja

Adopcja, czyli przysposobienie, jest trwałą formą pieczy zastępczej. Choć adoptuje się zazwyczaj małe dzieci, to adopcja jest możliwa aż do uzyskania przez dziecko pełnoletności. Dziecko przysposobione jest w świetle prawa dzieckiem osób, które je przysposobiły – między przysposabiającym a przysposobionym powstaje taki stosunek prawny, jaki występuje między rodzicami naturalnymi a dzieckiem, zatem np.:

- zmianie ulega stan cywilny dziecka, przybiera ono nazwisko, które noszą albo nosiłyby dzieci zrodzone z małżeństwa adoptujących rodziców;
  - dziecku przysługują od osób je adoptujących alimenty, a także i ono może być zobowiązane do alimentowania przybranych rodziców;
  - takie dzieci dziedziczą z mocy ustawy po osobach je adoptujących na równi z dziećmi naturalnymi.
- Dziecko może być przysposobione przez bliższą lub dalszą rodzinę:
- możliwe jest przysposobienie siostry lub brata, czyli krewnego w linii bocznej w pierwszym stopniu; dotyczy to także rodzeństwa przyrodniego, a więc pochodzącego od innej matki lub ojca;
  - możliwe jest przysposobienie dziecka spokrewnionego lub spowinowaczonego.
- Dzięki dopuszczeniu takich sytuacji przez prawo, przysposobiany pozostaje w swoim środowisku.

## Prawa i obowiązki dziecka

### Prawa dziecka

Dziecko ma te same prawa osobiste co dorosły. Bez względu na wiek ma prawo do poszanowania jego prawa do życia i prywatności, do rozwoju własnych zdolności i przekonań, do samodzielności, niezależności i wolności od dyskryminacji. Jednak dzieciom jest trudno egzekwować przestrzeganie ich praw. Zazwyczaj korzystają z pomocy swoich rodziców, którzy powinni chronić dziecko i reagować na każde naruszenie jego podstawowych praw i wolności. Jeżeli z jakiegoś powodu rodzice dziecka nie reagują – lub sami naruszają prawa dziecka – podstawowym obowiązkiem państwa jest jego ochrona, nawet jeśli wiąże się to z ingerencją we władzę rodzicielską.

Najważniejszym, naturalnym prawem człowieka jest prawo do życia. Z niego płynie prawo do pełnego – na miarę człowieka – rozwoju.

W Polsce Konstytucja RP, Konwencja o Prawach Dziecka oraz Ustawa o Rzeczniku Praw Dziecka stanowią najważniejsze odnoszące się do dziecka normatywne akty prawne. Konstytucja RP, zwłaszcza jej art. 72 zapewnia ochronę praw dzieci. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją. Wynika stąd prawo dziecka do niezakłóconego rozwoju, do ochrony przed wszelkimi formami przemocy, do ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego. W tym samym artykule Konstytucja zapewnia dzieciom pozbawionym opieki rodzicielskiej prawo do opieki i pomocy władz publicznych. Przy czym, w toku ustalania praw dziecka, organy władzy publicznej oraz osoby odpowiedzialne za dziecko są zobowiązane do uwzględnienia zdania dziecka, w miarę możliwości.

We wszystkich działaniach dotyczących dziecka, podejmowanych przez publiczne lub niepubliczne instytucje opieki społecznej, sądy, władzę administracyjną lub ciała ustawodawcze, sprawą nadrzędną jest najlepsze zabezpieczenie interesów dziecka (art. 3 Konwencji o Prawach Dziecka).

Niezbędnym elementem do prawidłowego rozwoju dziecka jest poszanowanie jego podmiotowości i indywidualności. Dlatego też decyzje podejmowane w sprawie dziecka powinny uwzględniać jego indywidualne potrzeby i jego zdanie. Dziecko powinno być traktowane z szacunkiem.

#### • Zasada nietykalności osobistej i cielesnej

Nietykalność osobista, jedno z podstawowych konstytucyjnych praw obywatelskich polegające na zakazie pozbawienia wolności z wyjątkiem przypadków przewidzianych prawem. Przez pojęcie naruszenia nietykalności cielesnej rozumie się wszelkiego typu działania, które mają na celu sprawienie dolegliwości fizycznej, choćby nawet ten cel nie został przez sprawcę osiągnięty. Nie ma przy tym znaczenia, czy w wyniku tego czynu pozostały na ciele ślady, czy nie. Konstytucja stwarza gwarancje wolności osobistej i nietykalności osobistej każdemu, a więc także dzieciom, niezależnie od ich wieku. Konstytucyjnie dopuszczalne jest ograniczenie tych praw małoletniego przez wzgląd na władzę rodzicielską – ale ograniczenia te powinny uwzględniać stopień dojrzałości dziecka oraz jego przekonania.

Prawo zakazuje stosowania kar cielesnych, a także innych form przemocy wobec dzieci. Niezależnie od pochodzenia społecznego, etnicznego czy kulturowego, niezależnie od wyznawanego światopoglądu czy religii, rodzice muszą zaakceptować fakt, że przemoc wobec dzieci, począwszy od klapsa, poprzez krzyk, obraźliwe słowa i inne formy agresji werbalnej (dręczenie psychiczne, zastraszanie, wyzyska), po czyny prowadzące do uszkodzenia ciała, jest w Polsce zakazana i może być przez odpowiednie organa państwowe ścigana. Spis organizacji antyprzemocowych znajdziesz w rozdziale „Bezpieczeństwo juniora”.

#### • Prawa ucznia

Prawa ucznia to zespół obowiązujących norm i przepisów prawnych mających na celu ochronę interesów ucznia oraz regulujących jego funkcjonowanie w szkole. Uczeń ma prawo do:

- właściwego zorganizowania procesu kształcenia;
- opieki wychowawczej i warunków zapewniających bezpieczeństwo, ochronę przed wszelkimi formami przemocy fizycznej bądź psychicznej oraz ochronę i poszanowanie jego godności;
- korzystania z pomocy stypendialnej;
- życzliwego, podmiotowego traktowania;
- swobody wyrażania myśli, poglądów, sumienia i wyznania;
- rozwijania zainteresowań;
- sprawiedliwej, obiektywnej i jawnej oceny;
- pomocy w przypadku trudności w nauce;
- wpływania na życie szkoły przez działalność samorządową.

#### • Prawa dziecka w szpitalu

Przeprowadzenie większości procedur medycznych wiąże się w oczywisty sposób z naruszeniem nietykalności cielesnej pacjenta. Dobro osobiste, jakim jest nietykalność, jest naruszane zgodnie z prawem, o ile pacjent wyraża zgodę na naruszenie swej nietykalności. Gdy pacjentem jest dziecko poniżej 16. roku życia, oświadczenia o wyrażeniu/odmowie zgody na przeprowadzenie zabiegów medycznych podpisują opiekunowie prawni. Do zastosowania niektórych procedur medycznych konieczna jest zgoda samego pacjenta, gdy pacjent ukończył 13 lat. Specjaliści przyznają, że prawo jest w tej kwestii nieco niekonsekwentne, ale Kodeks etyki lekarskiej stanowi wyraźnie, że w przypadku osoby niepełnoletniej, lekarz powinien starać się uzyskać także jej zgodę, o ile jest ona zdolna do świadomego wyrażenia tej zgody.

Niezależnie od zapisów prawnych, rodzic powinien zadbać, by dziecko było poinformowane, stosownie do swojego wieku i zdolności pojmowania, o czekających je zabiegach medycznych oraz ich celu. W miarę możliwości należy zapewnić współpracę dziecka z personelem medycznym, poprzez odpowiednie przygotowanie, uprzedzenie i wspieranie dziecka podczas badań i zabiegów.

#### EUROPEJSKA KARTA PRAW DZIECKA W SZPITALU

1. Dzieci powinny być przyjmowane do szpitala tylko wtedy, kiedy leczenie nie może być prowadzone w domu, pod opieką poradni lub na oddziale dziennym.
2. Powinny mieć prawo do tego, aby w szpitalu cały czas przebywali razem z nimi rodzice lub opiekunowie. Nie powinno być żadnych ograniczeń dla osób odwiedzających – bez względu na wiek dziecka.
3. Rodzicom należy stwarzać warunki pobytu w szpitalu razem z dzieckiem, należy ich zachęcać i pomagać im w pozostawaniu przy dziecku. Pobyt rodziców nie powinien narażać ich na dodatkowe koszty lub utratę zarobków. Aby mogli oni uczestniczyć w opiece nad dzieckiem, powinni być na bieżąco informowani o sposobie postępowania i zachęceni do aktywnej współpracy.
4. Dzieci i rodzice powinni mieć prawo do uzyskiwania informacji, a w przypadku dzieci, w sposób odpowiedni do ich wieku i możliwości pojmowania. Należy starać się o łagodzenie i unikanie zbędnych stresów fizycznych i emocjonalnych u dziecka w związku z jego pobytem w szpitalu.
5. Dzieci i ich rodzice mają prawo współuczestniczyć we wszystkich decyzjach dotyczących leczenia. Każde dziecko powinno być chronione przed zbędnymi zabiegami diagnostycznymi i leczniczymi.
6. Dzieci powinny przebywać razem z innymi dziećmi w podobnym wieku. Nie należy umieszczać dzieci razem z dorosłymi.
7. Dzieci powinny mieć możliwość zabawy, odpoczynku i nauki odpowiedniej do ich wieku i samopoczucia. Ich otoczenie powinno być tak zaprojektowane, urządzone i wyposażone, aby zaspokajało dziecięce potrzeby.
8. Przygotowanie i umiejętności personelu muszą zapewniać zaspokajanie potrzeb fizycznych i psychicznych dzieci.
9. Zespół opiekujący się dzieckiem w szpitalu powinien zapewnić mu ciągłość leczenia.
10. Dzieci powinny być traktowane z taktem i wyrozumiałością. Ich prawo do intymności powinno być zawsze szanowane.

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

#### Obowiązki dziecka

Dziecko ma nie tylko prawa. Ma również i obowiązki wobec swojej rodziny, której należy się szacunek i pomoc, oraz względem społeczeństwa. Dziecko ma obowiązek posłuszeństwa wobec rodziców. Zobowiązane jest do stosowania się do przyjętych w rodzinie norm, chodzenia do szkoły itp. W sprawach, w których może samodzielnie podejmować decyzje i składać oświadczenia woli, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców formułowanych dla jego dobra. Oprócz obowiązku posłuszeństwa względem rodziców dziecko ma jeszcze inne obowiązki, o których mowa w art. 91 kodeksu rodzinnego

i opiekuńczego (Dz.U. 2015 poz. 2082). Podstawowym obowiązkiem każdego dziecka jest pomoc we wspólnym gospodarstwie. Pojęcie to jest szersze niż gospodarstwo domowe i może obejmować również obowiązek pomocy w gospodarstwie produkcyjnym rodziców. Powszechnie przyjmuje się, że obejmuje ono również pomoc w prowadzonej przez rodziców działalności gospodarczej.

### Odpowiedzialność karna

Do 13. roku życia dziecko nie ponosi odpowiedzialności karnej przed sądem. W przypadku demoralizacji lub popełnienia czynu niezgodnego z prawem, stosuje się postępowanie opiekuńcze. Po ukończeniu 13. roku życia dziecko może ponosić odpowiedzialność za popełnienie czynu karalnego – odpowiada przed sądem rodzinnym i nieletnich.

### Gdy prawa dziecka nie są przestrzegane

Gdy prawa dziecka, także jako ucznia lub pacjenta, nie są przestrzegane, rodzice mają prawo, ale i obowiązek, reprezentować jego interesy.

Jeżeli do łamania praw twojego dziecka dochodzi w szkole, zwróć się najpierw z prośbą o wyjaśnienie do wychowawcy klasy. Następną instancją jest dyrektor szkoły, ale wsparcia można też poszukać u szkolnego pedagoga. Jeżeli problemu nie uda się rozwiązać na terenie szkoły, można zgłosić się do wizytatora Kuratorium Oświaty nadzorującego daną placówkę.

Jeżeli masz zastrzeżenia co do leczenia dziecka lub warunków jego pobytu w szpitalu, możesz:

- zgłosić się na rozmowę wyjaśniającą do prowadzącego lekarza, pielęgniarki oddziałowej, ordynatora oddziału lub dyrektora szpitala;
- wnieść skargę na postępowanie wobec dziecka do ordynatora oddziału lub dyrektora szpitala;
- złożyć skargę do rzecznika odpowiedzialności zawodowej w celu wszczęcia postępowania przed sądem lekarskim lub przed sądem pielęgniarskim, jeżeli wykroczenie dotyczy pielęgniarki;
- wszcząć postępowanie cywilne przed sądem powszechnym, gdy nieprawidłowe postępowanie lekarskie czy pielęgniarskie prowadziło do bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia;
- zawiadomić prokuratora, jeżeli postępowanie konkretnych osób nosi znamiona przestępstwa w rozumieniu kodeksu karnego;
- wysłać skargę do Rzecznika Praw Pacjenta z prośbą o interwencję.

### Gdy dziecku dzieje się krzywda

Wiesz lub podejrzewasz, że dziecko doświadcza przemocy? Być może jesteś jedyną osobą, która może mu pomóc. Obowiązkiem dorosłych jest zapewnienie dziecku ochrony i pomocy, jeśli jej potrzebuje. Jeśli więc podejrzewasz, że dziecku dzieje się krzywda – zgłoś to na policję.

### Telefony interwencyjne dla dzieci

Dzieci, które mają problemy w rodzinach, rzadko wiedzą, gdzie mogą się z nimi zwrócić. Dlatego wszelkie informacje, które mogą pomóc dzieciom, powinny być szeroko propagowane, szczególnie w szkołach.

- **116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Dzieci i młodzież mogą dzwonić z każdym problemem, z którym nie potrafią sobie poradzić. Telefon działa codziennie w godz. 12.00-20.00. Więcej informacji na [www.116111.pl](http://www.116111.pl).
- **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Pod ten numer może zadzwonić każde dziecko, które nie radzi sobie z problemami w szkole lub w domu, jest ofiarą przemocy lub potrzebuje wsparcia psychicznego. Mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci. Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20.00. Więcej informacji na [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl).

Potączenia z powyższymi numerami są bezpłatne z każdego telefonu. Nie są to jednak numery alarmowo-ratunkowe. Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, dzwoń pod numer alarmowy 112 (pogotowie ratunkowe, policja, straż pożarna).

### Pomoc dzieciom krzywdzonym seksualnie

Dużo częściej niż nam się wydaje, dzieci są wykorzystywane seksualnie przez dorosłych i doświadczają przemocy ze strony rówieśników. Od 2007 roku m.st. Warszawa i Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzą program „Warszawska sieć pomocy dzieciom krzywdzonym, w tym wykorzystywanym seksualnie” realizowany w przedszkolach, szkołach i placówkach oświatowych. Program ma na celu zwiększenie skuteczności działań nauczycieli i wychowawców pracujących w przedszkolach i szkołach oraz placówkach miejskich, polegających na przeciwdziałaniu zjawisku krzywdzenia dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałaniu wykorzystaniu seksualnemu. Jednocześnie umożliwia prowadzenie diagnozy i terapii przez psychologów poradni psychologiczno-pedagogicznych, a także zwiększa ofertę wsparcia psychologicznego dzieci w przypadku podejrzenia o wykorzystywanie seksualne oraz ich rodziców i opiekunów. Porady i pomocy można szukać u psychologów w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, poradniach zdrowia psychicznego, punktach konsultacyjnych, ośrodkach interwencji kryzysowej, ośrodkach pomocy społecznej.

**116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 100 100** Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Więcej informacji w serwisach tematycznych: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl), [www.zlydotyk.pl/wspd](http://www.zlydotyk.pl/wspd)

### Bezpieczeństwo juniora

Zapewnienie bezpieczeństwa najmłodszym to jedno z naszych podstawowych zadań rodzicielskich. Uczenie dzieci właściwych postaw, minimalizowanie niebezpiecznych sytuacji, nauka radzenia sobie w kryzysowych momentach oraz reagowanie na każdy przejaw przemocy pomoże nam stworzyć bezpieczne i spokojne warunki do rozwoju, nauki i zabawy naszych pociech. Pamiętajmy, że nic nie zastąpi czujności rodziców. To na nas spoczywa odpowiedzialność za bezpieczeństwo najmłodszych.

### Asertywne dziecko

Warto od małego wzmocnić w dziecku asertywność, czyli umiejętność jasnego komunikowania się, posiadania i wyrażania własnego zdania, bez zachowań agresywnych i naruszających granice innych osób. Jeśli dziecko nie ma szansy wyrażać w domu tego, co myśli i okazywać uczuć, może mieć trudności w wyrażaniu swoich myśli i uczuć poza rodziną. Szanuj swoje dziecko, doceniaj niezależność, nie denerwuj się, kiedy mówi „nie”, nigdy nie stosuj w stosunku do niego jakiegokolwiek przemocy, nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj uczuć i doświadczeń, ucz dialogu i negocjacji. To wszystko zbuduje w twoim dziecku poczucie niezależności i godności, da mu wiarę, że ma prawo reagować na przemoc wobec siebie i innych. Asertywne dziecko wie, kiedy ktoś przekracza jego granice, jasno to wyraża, nie boi się własnych uczuć. Asertywne dziecko czuje się bezpiecznie w świecie, ponieważ wie, jak reagować na zagrożenia. Takie dziecko nie ulega łatwo presji otoczenia i nie jest podatne na manipulację.

### Od kiedy dziecko samo w domu?

Jedną z ważniejszych decyzji, jaką muszą podjąć rodzice starszych dzieci, jest decyzja o tym, kiedy dziecko może zostać samo w domu. W Polsce nie ma żadnej podstawy prawnej, która by to jednoznacznie określała. Kodeks wykroczeń stanowi jedynie, że pozostawianie dziecka do lat 7 (art. 82 § 2) w okolicznościach umożliwiających mu wzniesienie pożaru, a także w innych okolicznościach niebezpiecznych dla zdrowia człowieka (art. 106) podlega karze grzywny albo karze nagany. Niedozwolone jest również poruszanie się bez opieki dzieci poniżej 7 lat po drodze publicznej. Psychologowie i pedagodzy radzą, aby nie zostawiać samych dzieci poniżej 10. roku życia. Rodzice powinni przygotować swoje dzieci na wszelkie niebezpieczeństwa, a także muszą sobie zdawać sprawę z tego, na ile są one dojrzałe i odpowiedzialne. Pamiętaj: wiek dziecka nie zawsze odpowiada jego poziomowi dojrzałości lub odpowiedzialności. Niektóre dzieci w wieku poniżej 7 lat potrafią zająć się sobą przez kilka godzin. Inne, w tym samym wieku, a nawet starsze, nie potrafią. Rodzice muszą samodzielnie zdecydować, kiedy dziecko może być pozostawione bez opieki i na jak długo. Można na początku zostawić dziecko samo w domu na krótki czas, sprawdzić, jak sobie radziło, a potem wydłużyć czas samodzielnego pobytu w domu.



Zanim podejmiesz decyzję, zadaj sobie kilka pytań:

- Czy twoje dziecko jest wystarczająco samodzielne i rozsądne?
- Czy potrafi się samo ubrać, zjeść posiłek, zapamiętać i wykonać twoje polecenia?
- Czy potrafi zadbać o mieszkanie?
- Czy poradzi sobie z rozwiązaniem problemu?
- Należy też zastanowić się nad tym, na jak długo dziecko może być pozostawione samo. Jeżeli będzie to okres dłuższy, oznacza to, że dziecko będzie odpowiedzialne za więcej czynności, wymagających większej dojrzałości. Nawet nastolatka nie można zostawić bez opieki przez dłuższy czas, bez jakiegokolwiek planu na wypadek niebezpieczeństwa.

#### ŻELAZNE ZASADY W SYTUACJI, KIEDY DZIECKO ZOSTAJE SAMO W DOMU:

- Dziecko musi wiedzieć dokładnie, jak długo będzie samo.
- Nie wolno mu, pod żadnym pozorem, otwierać nikomu drzwi.
- Nie wolno mu otwierać drzwi od klatki domofonem.
- Nie wolno mu z nikim rozmawiać przez drzwi.
- Podczas nieobecności rodziców nie wolno mu odbierać telefonów innych niż od rodziców.
- Jeżeli dziecko czuje, że jest w niebezpieczeństwie, powinno bez wahania dzwonić do rodziców lub odpowiednich służb.
- W widocznym miejscu powinny zostać umieszczone numery telefonów do rodziców, babci, dziadka, a także na policję, straż pożarną i pogotowie, a dziecko powinno umieć wybrać je na klawiaturze telefonu.
- Nie wolno dziecku bawić się kuchenką, wodą, podchodzić do okien, wspinać się na meble.
- Wszystkie lekarstwa i środki do dezynfekcji powinny być schowane w bezpiecznym, niedostępnym dla dziecka miejscu.
- Ustal dokładnie, co dziecko będzie robić podczas waszej nieobecności, zaplanujcie czas.
- Po powrocie pochwal dziecko za samodzielność i bezpieczne zachowania.

#### Telefon komórkowy juniora

Jeżeli chcesz wyposażyć swojego juniora w komórkę, możesz kupić taki telefon, który da się zaprogramować tylko na wybrane przez ciebie połączenia, i który ma blokadę na nieznaną numerami z zewnątrz. To nie pozwoli nikomu obcemu na kontakt z twoim dzieckiem. Naucz się również obsługi telefonu dziecka.

- Naucz dziecko korzystania z numeru alarmowego 112.
- Ustalcie, w jakich sytuacjach dziecko może wykorzystywać telefon do grania czy robienia zdjęć.
- Ustalcie, kiedy telefon powinien być wyłączony lub wyciszony.
- Ustalcie, czy i w jakim zakresie będziecie sprawdzać połączenia i wiadomości w dziecięcej komórce.
- Ustalcie, gdzie dziecko ma nosić telefon, nauczcie nieafiszowania się z nim.

#### Kursy asertywności i samoobrony dla dzieci

Już kilkulatek można zapisać na kurs sztuki walki lub samoobrony. Warto też rozejrzeć się za dobrymi zajęciami na temat asertywności.

##### • Kurs samoobrony dla dziewczynek WenDo (od 7. roku życia)

WenDo to metoda przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewczynki. Uczy, jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w szkole, w domu, przestać czuć się bezradną i bezbronną w obliczu zagrożenia. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. WenDo ma nauczyć, jak nie stać się ofiarą. Jeżeli jesteś zainteresowana zorganizowaniem kursu w swojej szkole lub grupie znajomych, zgłoś się do warszawskich trenerek. Informacje: [www.wendo.org.pl](http://www.wendo.org.pl).

#### Bezpieczna szkoła

W szkole dziecko spędza kilka godzin dziennie. Tam się bawi, uczy, rozwija. Tam biega, ćwiczy, je obiady. Do obowiązków szkoły należy zapewnienie dzieciom bezpiecznych i higienicznych warunków – w salach, na korytarzach, na boiskach.

Według prawa w szkole niedopuszczalne jest prowadzenie jakichkolwiek zajęć bez nadzoru upoważnionej do tego osoby, a przerwy w zajęciach uczniowie powinni spędzać pod nadzorem nauczyciela. Lekcje i ćwiczenia muszą być prowadzone z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo. Jeżeli w szkole zdarzy się wypadek, pracownik szkoły musi niezwłocznie zapewnić poszkodowanemu dziecku opiekę – sprowadzić fachową pomoc medyczną oraz udzielić (w miarę możliwości) pierwszej pomocy. O każdym wypadku powiadomieni są niezwłocznie rodzice, pracownik służby bezpieczeństwa i higieny pracy, społeczny inspektor pracy, organ prowadzący szkołę lub placówkę, Rada Rodziców. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa swojego dziecka w szkole, nie wahaj się i powiadom dyrektora. Jeżeli niepokoi cię nadmierny hałas w szkole, zbyt ciężkie tornistry, śliskie korytarze, niebezpieczna nawierzchnia na boisku, pozostawianie dzieci bez opieki, od razu sygnalizuj to władzom szkoły. Współpraca między rodzicami, nauczycielami i uczniami to klucz do wprowadzenia pełnego bezpieczeństwa w szkołach.

Ministerstwo Edukacji Narodowej przygotowało dokument pn. „Bezpieczna szkoła. Zagrożenia i zalecane działania profilaktyczne w zakresie bezpieczeństwa fizycznego i cyfrowego uczniów”. Stanowi on kompendium wiedzy oraz zbiór rekomendacji dotyczących działań profilaktycznych związanych z ryzykiem wystąpienia zagrożeń bezpieczeństwa w szkole lub placówce wraz ze wskazaniem obowiązujących przepisów i odpowiedzialności. Tematy, jakie zostały przedstawione to np.:

- profilaktyka zagrożeń fizycznych i zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego w szkole;
- profilaktyka cyberzagrożeń i bezpieczeństwa cyfrowego w szkole;
- procedury reagowania w przypadku wystąpienia wewnętrznych i zewnętrznych zagrożeń fizycznych w szkole. Jednym z kilku alarmów jest lokalny alarm, który jest sygnałem, który powinien być znany uczniom i pracownikom szkoły. Tylko w wypadku, gdy nastąpiło bezpośrednie zagrożenie życia, nauczyciel sam podejmuje decyzję o ewakuacji, nie czekając na ogłoszenie alarmu.

Więcej informacji na stronie: [www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl](http://www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl) w zakładce Aktualności znajduje się wszystko na temat dokumentu „Bezpieczna szkoła. Zagrożenia i zalecane działania profilaktyczne w zakresie bezpieczeństwa fizycznego i cyfrowego uczniów”.

#### Szkola bez przemocy

Najbardziej niepokojącym zjawiskiem w szkołach jest przemoc fizyczna i psychiczna. Szkoła to miejsce, gdzie bardzo często zdarzają się nieporozumienia między rówieśnikami, a także między dziećmi i dorosłymi. Jest to naturalne. Nie każdy spór rodzi przemoc, jednak każdy warto wyjaśnić. Wspierając dzieci w rozwiązywaniu konfliktów, korzystając z pomocy szkoły, pedagoga i psychologa szkolnego czy mediacji, można rozwiązać wiele problemów i w ten sposób w porę zapobiegać przemocy.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje przemoc jako celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiste, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co powoduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenia w rozwoju lub depresję.

My, rodzice, nie możemy się zgadzać na żaden przejaw przemocy w szkole wobec naszego dziecka, zarówno ze strony rówieśników, jak i nauczycieli.

- Nie miejmy obaw przed kategoryczną reakcją i sprzeciwem.
- Jeżeli twoje dziecko powiedziało ci, że doświadcza przemocy lub widzisz niepokojące objawy (siniaki, zdrapania, zniszczone ubrania lub przybory szkolne, unikanie szkoły, problemy ze snem, nauką, jedzeniem, powracające bóle brzucha, głowy, apatię, smutek), reaguj natychmiast. Nie zostawiaj dziecka z trudnymi przeżyciami. Zawsze stań po jego stronie i zrób wszystko, aby zatrzymać przemoc i agresję.
- Jeżeli wiesz, że twoje dziecko jest sprawcą przemocy – reaguj, aby pomóc mu wyjść z przemocowej sytuacji.

Działania, jakie możesz podjąć, jeżeli twoje dziecko jest ofiarą lub sprawcą przemocy:

- Przeprowadź z dzieckiem spokojną rozmowę, ale nie krzycz, nie wygrażaj, nie płacz, zapewnij dziecku o swoim wsparciu.

- Powiadom szkołę – wychowawcę i dyrekcję i domagaj się rozwiązania problemu. Ustal w szkole, jakie działania zostaną podjęte, żeby zatrzymać przemoc. Bądź w stałym kontakcie ze szkołą.
- Prowadź zapis wszystkich sytuacji przemocowych, o jakich opowiada ci dziecko oraz notuj wszystkie ustalenia poczynione ze szkołą.
- Zgłoś sprawę na policję, jeśli twoje dziecko zostało pobite, okradzione lub molestowane seksualnie.
- Poszukaj psychologa dla twojego dziecka (może to być psycholog szkolny, specjalista z poradni psychologiczno-pedagogicznej lub z jednej z organizacji antyprzemocowych). Jeśli dziecko wymaga terapii, lepiej zgłosić się do psychologa poza szkołą (psycholog szkolny nie może łączyć tych funkcji).
- Sprawdź, czy są inni rodzice, którzy mają ten sam problem, spróbuj się z nimi porozumieć i działać wspólnie.
- Wystąp do organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą (Kuratorium Oświaty) z wnioskiem o zbadanie sprawy twojego dziecka i dokonanie oceny działalności szkoły w rozwiązaniu problemu przemy.
- Jeśli szkoła nadal nie podjęła skutecznych kroków w celu zakończenia przemy, wystąp do Rzecznika Praw Dziecka.

116 111 – bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

### Organizacje antyprzemocowe

W sytuacji, kiedy twoje dziecko doświadcza przemy w szkole lub wiesz, że dotyka ona inne dzieci, możesz poszukać pomocy w organizacjach przemocowych lub poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

#### ORGANIZACJE ANTYPRZEMOCOWE

##### Stowarzyszenie „Blżej Dziecka”

ul. Mokotowska 17/21, tel. 22 498 80 00  
[www.przemocwzszkole.org.pl](http://www.przemocwzszkole.org.pl)

• **Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman**  
ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

##### Rzecznik Praw Dziecka

ul. Przemysłowa 30/32, tel. 22 583 66 00  
[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)

• **Fundacja Mederi Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**  
al. Dzieci Polskich 20  
• **Filia**, ul. Złota 7/20, tel. 22 111 00 36, 505 576 189  
[www.fundacjamederi.pl](http://www.fundacjamederi.pl)

##### Komitet Ochrony Praw Dziecka

ul. Oleandrów 6, tel. 22 626 94 19  
[www.kopd.pl](http://www.kopd.pl)

• **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ**  
ul. W. Korotyńskiego 13, tel. 22 824 25 01  
22 668 70 00 – poradnia telefoniczna  
[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

##### Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

• **Centrum Pomocy Dzieciom im. Ireny Kornatowskiej**  
ul. Mazowiecka 12/25, tel. 22 826 88 62

### Bezpieczeństwo na drodze i w mieście

Nauka bezpiecznego poruszania się po mieście to najlepsza polisa dla twojego dziecka. Od początku kształtuj w dziecku nawyk bezpiecznego przechodzenia przez ulicę. Dawaj dziecku przykład – tak uczy się najszybciej. Jeżeli twoje dziecko samodzielnie podróżuje komunikacją miejską, niech wsiada z przodu pojazdu, ma zamknięty plecak i trzyma go blisko siebie, a w razie jakiegokolwiek zagrożenia zwraca się o pomoc do kierowcy. Zadbaj o to, żeby dziecko miało na plecaku, kurtce, butach elementy odblaskowe, szczególnie wtedy, gdy wraca po zmroku słabo oświetlonymi ulicami.

Poza tym naucz swoje dziecko, że:

- należy być ostrożnym w kontaktach z osobami obcymi;
- nie wolno brać niczego od nieznanego: słodyczy, owoców, zabawek;
- nie wolno odchodzić z nieznaną osobą, wsiadać z nią do samochodu, windy;

- nie wolno zdradzać nieznanemu osobie swoich danych, miejsca zamieszkania itp. Kiedy nieznanemu wypytuje się o miejsce zamieszkania, imię, nazwisko, dziecko powinno zgłosić to natychmiast rodzicom;
- w razie niebezpieczeństwa trzeba bez wahania prosić o pomoc lub głośno krzyczeć;
- kiedy się zgubi, niech znajdzie najbliższy sklep i tam poprosi o pomoc. Dobrze, jeżeli zna swoje dane i telefon do rodziców, może też szukać, np. matki z wózkiem lub policjanta. Ustal z dzieckiem wcześniej, co powinno zrobić, do kogo się zgłosić, o co poprosić;
- nie wolno bawić się na placach budowy, w pobliżu ulicy, rzeki, jeziora, urwiska czy innych miejsc niebezpiecznych, należy unikać odludnych miejsc do zabawy;
- klucze, telefon komórkowy, portfelik dziecko powinno mieć schowane. Naucz je, że nie należy się nimi afiszować.

### Bezpieczeństwo w sieci

Internet to wspaniały wynalazek – ułatwia komunikację, dostęp do informacji, służy rozrywce. Warszawskie szkoły są w pełni skomputeryzowane i osieciowane. Z bezpłatnego internetu można skorzystać w wielu bibliotekach i domach kultury. Niestety, w internecie występują zagrożenia (treści pornograficzne, przemoc, pedofilia) i jest na nie narażony każdy użytkownik, także nasze dziecko. Najlepszym rozwiązaniem jest nauczanie dziecka zasad bezpiecznego korzystania z sieci. Poza edukacją z pomocą przychodzą również specjalne programy blokujące dostęp do szkodliwych treści. W razie pytań i kłopotów można zgłosić się do jednej z organizacji działających na rzecz bezpieczeństwa dzieci w internecie.

#### • Szkodliwe treści i zachowania w internecie – co robić?

W rozumieniu polskiego prawa nielegalne treści to:

- treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej 15. go roku życia;
- treści propagujące publicznie faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołujące do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość;
- treści publicznie znieważające grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości.

Nielegalne treści możesz zgłaszać bezpośrednio na policję lub skorzystać ze strony [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl) i zgłosić problem przez formularz zgłoszeniowy, email: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl) i telefonicznie 801 615 005. Hotline współpracuje z policją, operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu usunięcia z sieci nielegalnych materiałów. Zgłaszaj próby molestowania seksualnego dziecka przez internet oraz wszelkie niepokojące sytuacje – wyludzenie danych, próby umówienia się, erotyczne lub wulgarne propozycje. Zabezpiecz wszelkie podejrzane dane – maile, historię rozmów z komunikatorów, SMS-y, zdjęcia. Wszystko to przekazaj policji. Nawijywanie w Internecie kontaktów z dzieckiem, których celem jest doprowadzenie do spotkania i wykorzystania seksualnego, jest przestępstwem. Jeżeli twoje dziecko padło ofiarą pedofila, było przez niego nękanie, uwodzone, natychmiast zgłoś to policji lub skorzystaj ze strony [www.stoppedofilom.pl](http://www.stoppedofilom.pl) lub z numeru infolinii 800 100 100 – tel. dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. Następnie zapewnij dziecku fachową pomoc psychologiczną. Pomoże ci w tym m.in. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Informacje: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Centrum Pomocy Dzieciom, ul. Mazowiecka 12/2, tel. 22 826 88 62 oraz Centrum Dziecka i Rodziny, ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69. Więcej informacji na stronie [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl).

#### • Programy kontroli rodzicielskiej

W bezpiecznym korzystaniu z internetu możesz pomóc sobie za pomocą specjalnych programów filtrujących szkodliwe treści w sieci. Taki program, zainstalowany w komputerze, nie pozwoli dziecku dotrzeć do stron pornograficznych oraz innych szkodliwych, zablokowanych przez nas, treści. Producenci oprogramowania oferują wiele rozbudowanych opcji, np. kontrolę czasu dostępu

do internetu, wybór własnych ustawień, blokowanie dostępu do czatów, komunikatorów czy poczty. Umożliwiają nadzór nad ustawieniami systemowymi komputera, np. blokują dostęp do zainstalowanych programów, panelu sterowania. Zapytaj w sklepie z oprogramowaniem komputerowym, jakie programy są najpopularniejsze i najlepsze. Ich koszt nie jest wysoki, nie przekracza kilkudziesięciu złotych. Możesz też ściągnąć z internetu program bezpłatny.

• **Bezpieczny internet poza domem**

Twoje dziecko korzysta z internetu nie tylko w domu. Ma dostęp do sieci w szkole, bibliotece, domu kultury. Zawsze sprawdzaj, czy dostęp do komputera i internetu w miejscach publicznych jest bezpieczny. Nie wstydz się pytać, czy komputer ma stosowne zabezpieczenia i kto sprawuje opiekę nad dziećmi podczas korzystania z sieci. Sprawdzaj też proponowane gry. Wiele szkół prowadzi lekcje o bezpiecznym korzystaniu z internetu, zaprasza fachowców, uświadamia dzieci na zagrożenia.

• **Pomocne organizacje działające na rzecz bezpiecznego internetu**

Tutaj możesz znaleźć informacje i wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z internetu oraz zgłosić wszelkie przestępstwa internetowe wobec dzieci.

- [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl) – strona kampanii „Chroń dziecko w sieci”, która ma na celu przestrzec rodziców przed konsekwencjami kontaktów dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ze szkodliwymi treściami w Internecie i wskazać im, jak ograniczyć ryzyko takich kontaktów. Portal jest prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (d. Dzieci Niczyje). Informacje: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl);
- [Sieciaki.pl](http://Sieciaki.pl) – to edukacyjny serwis internetowy dla dzieci w wieku 9-11 lat o bezpieczeństwie dzieci w internecie. Portal jest kolorowy, interaktywny, napisany prostym, młodzieżowym językiem, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Informacje: [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl);
- [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl) – tu uzyskasz pomoc i wsparcie w sprawie bezpieczeństwa dzieci oraz zagrożeń w internecie. Infolinia: 800 100 100;
- [www.116111.pl](http://www.116111.pl) – Jeśli twoje dziecko natknęło się na niepokojące treści w internecie, ktoś je niepokoi, wysłał obraźliwe i wulgarne wiadomości, może napisać o tym wiadomość, logując się na stronie [www.116111.pl](http://www.116111.pl) lub zadzwonić do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Infolinia: 116 111;
- [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl) – to infolinia, gdzie można zgłaszać wszelkie niepokojące sytuacje. Jeśli natknąłeś się w internecie na pornografię dziecięcą lub inne nielegalne treści, takie jak rasizm czy ksenofobia, możesz je zgłosić anonimowo poprzez stronę [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl). Infolinia: 801 615 005.

Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie na stronach: [www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl), [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl), [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl), [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl), [www.plikifolder.pl](http://www.plikifolder.pl).

**Miasto dla każdego**

Aktualności z życia Warszawy, informacje dla mieszkańców, turystów, organizacji NGO i firm, sprawy obywatelskie, przewodniki, bazy adresowe obiektów miejskich itp. znajdziesz na wybranych stronach internetowych Urzędu m.st. Warszawy:

- |  |  |
|--|--|
| <a href="http://www.warszawa19115.pl">www.warszawa19115.pl</a>                                   | <a href="http://www.mapa.um.warszawa.pl">www.mapa.um.warszawa.pl</a>                                     |
| <a href="http://www.um.warszawa.pl">www.um.warszawa.pl</a>                                       | <a href="http://www.ngo.um.warszawa.pl">www.ngo.um.warszawa.pl</a>                                       |
| <a href="http://www.architektura.um.warszawa.pl">www.architektura.um.warszawa.pl</a>             | <a href="http://www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl">www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl</a>           |
| <a href="http://www.bezpieczna.um.warszawa.pl">www.bezpieczna.um.warszawa.pl</a>                 | <a href="http://www.rewitalizacja.um.warszawa.pl">www.rewitalizacja.um.warszawa.pl</a>                   |
| <a href="http://www.czysta.um.warszawa.pl">www.czysta.um.warszawa.pl</a>                         | <a href="http://www.rowery.um.warszawa.pl">www.rowery.um.warszawa.pl</a>                                 |
| <a href="http://www.edukacja.kulturalna.pl">www.edukacja.kulturalna.pl</a>                       | <a href="http://www.sportowa.warszawa.pl">www.sportowa.warszawa.pl</a>                                   |
| <a href="http://www.edukacja.warszawa.pl">www.edukacja.warszawa.pl</a>                           | <a href="http://www.stypendia.um.warszawa.pl">www.stypendia.um.warszawa.pl</a>                           |
| <a href="http://www.europa.um.warszawa.pl">www.europa.um.warszawa.pl</a>                         | <a href="http://www.taxi.um.warszawa.pl">www.taxi.um.warszawa.pl</a>                                     |
| <a href="http://www.eurzad.um.warszawa.pl">www.eurzad.um.warszawa.pl</a>                         | <a href="http://www.transport.um.warszawa.pl">www.transport.um.warszawa.pl</a>                           |
| <a href="http://www.firma.um.warszawa.pl">www.firma.um.warszawa.pl</a>                           | <a href="http://www.um.warszawa.pl/dla-mieszkanow/zdrowie">www.um.warszawa.pl/dla-mieszkanow/zdrowie</a> |
| <a href="http://www.infoulice.um.warszawa.pl">www.infoulice.um.warszawa.pl</a>                   | <a href="http://www.warsawtour.pl">www.warsawtour.pl</a>   |
| <a href="http://www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl">www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl</a> | <a href="http://www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl">www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl</a>             |
| <a href="http://www.infrastruktura.um.warszawa.pl">www.infrastruktura.um.warszawa.pl</a>         | <a href="http://www.wislawarszawa.pl">www.wislawarszawa.pl</a>   |
| <a href="http://www.inicjatywa.um.warszawa.pl">www.inicjatywa.um.warszawa.pl</a>                 | <a href="http://www.zabytki.um.warszawa.pl">www.zabytki.um.warszawa.pl</a>                               |
| <a href="http://www.karta.um.warszawa.pl">www.karta.um.warszawa.pl</a>                           | <a href="http://www.zielona.um.warszawa.pl">www.zielona.um.warszawa.pl</a>                               |
| <a href="http://www.konsument.um.warszawa.pl">www.konsument.um.warszawa.pl</a>                   | <a href="http://www.um.warszawa.pl/niedpłatnapomocprawna">www.um.warszawa.pl/niedpłatnapomocprawna</a>   |
| <a href="http://www.kulturalna.warszawa.pl">www.kulturalna.warszawa.pl</a>                       |  |

**Polecamy również inne publikacje:**

- „Maluch w Warszawie”
- „Nastolatek w Warszawie”
- „Młoda Warszawa”
- „Senior w Warszawie”

Informatory dostępne są na stronie: [www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl](http://www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl).

### Telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Infolinia Urzędu m.st. Warszawy (24 h 7 dni w tygodniu)	19 115
Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego	
całodobowy dyżur	19 656
infolinia	0 800 707 112
Pogotowie Energetyczne	22 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Drogowe	19 633
Informacja o wypadkach	19 790

Dzwoniąc z telefonu komórkowego, należy wybrać dodatkowo numer kierunkowy miasta. Chcąc się połączyć np. z posterunkiem policji w Warszawie, wybieramy 22 997. Wybierając europejski numer alarmowy 112, dzwoni się bez podawania numeru kierunkowego.





[www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl](http://www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl)

Publikacja została sfinansowana ze środków miasta stołecznego Warszawy  
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-60830-41-3