

bezpłatny magazyn  
szczecińskich rodziców

nr 10/2015

ISSN 1689-8478

# Rozwiń SKRZYDŁA

**MINIPORADNIK URLOPOWICZA**  
HOTEL, CAMPING CZY AGROWCZASY?

**RODZINKA ZA GRANICĄ**  
TURYSTYCZNE FAKTY I MITY

**LATO W MIEŚCIE**  
NAJCIEKAWSZE PROPOZYCJE

**DZIEŃ DZIECKA**  
POMYSŁ NA PREZENT

## Miniporadnik wakacyjny

**KONKURS!**

“ROZWIŃ SKRZYDŁA  
razem z dzieckiem”

Wygraj rodzinny weekend w spa!







# BEZPŁATNA STREFA SPORTOWA

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

**KIEDY?** 7 czerwca - 30 sierpnia 2015 r. (niedziela)  
**O KTÓREJ?** 12:00-16:00  
**GDZIE?** Jasne Błonia im. Papieża Jana Pawła II

Dokładne terminy oraz zdjęcia ze spotkań znajdziecie na naszym profilu.



Program współfinansowany ze środków Miasta Szczecin

# Od redakcji



Rozwijamy skrzydła! - taką informacją przywitałam Państwa na portalu z nadejściem wiosny. To hasło towarzyszy mi i teraz, kiedy magazyn wraca na rynek po trzyletniej przerwie. Zmienił się nasz zespół redakcyjny i szata graficzna, pojawiły się nowe wyzwania i nowi partnerzy, lecz pozostała misja, by promować i wspierać miejsca, działania, projekty oraz osoby dbające o dobry rozwój i edukację dzieci w naszym regionie.

Oddaję do Państwa rąk majowy numer magazynu dla rodziców ROZWIŃ SKRZYDŁA. Trochę z obawą: Czy sprostą on oczekiwaniom tych, którzy znali Skrzydła przed przerwą wydawniczą? Czy zainteresuje Rodziców, sięgających po niego po raz pierwszy? – ale przede wszystkim z ogromną przyjemnością i radością z pracy dla Państwa wykonanej.

Jestem pewna, że szczęśliwscy świadomi rodzice nadal dbają o to, by angażować się w zabawy oraz zajęcia twórcze ze swoimi dziećmi, bywać w miejscach przyjaznych rodzinie, w pędzącym świecie znaleźć czas, by pielęgnować relacje. Nasz magazyn jest po to, by towarzyszyć Państwu w pięknej, życiowej roli, jaką jest rodzicielstwo.

Z nadejściem wiosny zachęcamy więc rodziny do aktywnego spędzania czasu w plenerze i przypominamy o zbawiennym wpływie ruchu na rozwój. Z okazji Dnia Mamy publikujemy artykuł ukazujący różne oblicza macierzyństwa. Promujemy całkiem nowe w Szczecinie atrakcje na Dzień Dziecka i proponujemy dobre prezenty na tę okazję. W naszym miniporadniku turystycznym podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, wybierając formę letniego wypoczynku, prezentujemy fakty i mity związane z wyjazdami za granicę, przedstawiamy propozycje półkolonii i terminarz letnich wydarzeń lokalnych.

Zapraszamy do lektury! Zachęcamy również do regularnych odwiedzin na naszej stronie internetowej i facebooku! Wasza obecność będzie dla nas inspiracją i wsparciem – razem rozwiniemy skrzydła jeszcze szerzej!

*Tymczasem życzę wspaniałych wakacji — do zobaczenia we wrześniu, w kolejnym numerze magazynu!*

Monika Adamska-Hamrol,  
redaktor naczelna

## SPIS TREŚCI

### 4 Lato w mieście

miniporadnik dla rodziców

### 6 Dlaczego gimnastyka?

wpływ ruchu na rozwój dziecka

### 8 Hotel przyjazny rodzinie

jak wybrać ten właściwy

### 10 Pełen luksus czy obóz przetrwania?

od wakacji w spa do agroturystyki

### 11 Jedzie rodzinka na wakacje

turystyczne fakty i mity

### 12 Dr. Klaun - terapeuta z sercem

uzdrawiająca moc śmiechoterapii

### 14 Mamo, Tato- zagrajmy razem!

polecamy gry planszowe

### 15 Drewnianych zabawek moc

propozycje upominków na Dzień Dziecka

### 16 Konkurs „Rozwiń Skrzydła razem z dzieckiem”

wygraj rodzinny weekend w nadmorskim hotelu

### 17 Bajkowe lato przedszkolaka

twórczo, aktywnie i bliżej natury

### 18 Kącik czytelniczy

dobre lektury dla dzieci i rodziców

### 19 Dziecko potrafi!

mali mistrzowie rękodziela

### 20 Atrakcje na wakacje

kalendariusz imprez lokalnych

### 22 Matki świata

macierzyństwo w różnych kulturach



Nadchodzi upragniony urlop. Odliczamy ostatnie godziny w pracy, pakujemy rodzinę w wyładowanego po dach vana i ruszamy przed siebie: gdziekolwiek – byle dalej od rzeczywistości i zgiełku miasta (jedyny akceptowalny zgiełk to radosne wycie naszych pociech, ale nawet to nie jest w stanie popsuć nam tego cudownego poczucia wolności). Jednak czas szybko mija i trzeba wrócić do pracy, a wtedy ogarnia nas panika: co dalej?! Przecież dzieciaki mają wakacje przez dwa miesiące (wydaje nam się to abstrakcyjne, lecz szerokie uśmiechy na ich twarzach zdają się potwierdzać nasze najgorsze obawy)! Ratunku, co robić, żeby z nudów dziur w ścianach nie wyskubały albo nie zespoliły się z tabletem na dobre?!

Jeśli nie mamy na podorędziu chętniej do pomocy babci na emeryturze - rozwiązanie jest tylko jedno – półkolonie. Tylko jakie? - oto jest pytanie! Gdy tylko zaczynamy gorączkowe poszukiwania, zostajemy zbombardowani ofertami, a ulotki znajdujemy nawet w lodówce. Żeby z gąszczu informacji wyłuskać te najważniejsze, musimy się sporo nagłowić. **Podpowiadamy, na co zwracać uwagę, żeby nie zwariować i dokonać słusznego wyboru.**

## ORGANIZATOR Z BRODĄ

Nie, nie chodzi o starszego pana, tylko o najważniejsze – doświadczenie! Firma, która od lat działa w branży dziecięcej, musi znać się na rzeczy. Zastanówmy się (mamy jeszcze trochę czasu): moje dziecko chodzi na angielski, świetnie się bawi i dużo uczy – może akurat ta firma zajmuje się również organizacją półkolonii? A może moje dziecko szalało ostatnio na wystrzałowych urodzinach? Podpytajmy panią Krysę z pracy – wspominała o tym, że jej Tomek wracał z półkolonii z wypiekami na twarzy, rozgadany, ciekawy świata.

## PANI Z IKRĄ

Doświadczona firma zwykle dysponuje także sprawdzoną i równie doświadczoną kadrą – zapewne współpracują od lat i działają jak dobrze naoliwiony mechanizm. Energiczni i kreatywni wychowawcy sprawiają, że nasza nieśmiała córka pozna swoją najlepszą przyjaciółkę, a rozbrykany synek z uwagą będzie konstruował statki kosmiczne z zapalek.

## DLA PIŁKARZA I DLA BALETNIICY

Z doświadczenia wiemy aż za dobrze, że nuda to największy wróg naszego dziecka (więc również i nasz). Dlatego wybierzmy bogaty program półkolonii - taki, który uwzględni potrzeby młodego ciała i chłonnego jak gąbka umysłu. Nawet najbardziej zagorzały amator piłki nożnej może umierać z nudów na kolejnych półkoloniach piłkarskich, a zaangażowana baletnica z niechęcią będzie spędzać długie godziny na mozolnych ćwiczeniach. Dlatego różnorodny, szalony program to podstawa podstawy udanych półkolonii.

## KOTEK ZE SHREKA CZY UROK TEŚCIOWEJ

A co, jeśli nasze dziecko z miną kotka ze Shreka poprosi o przedłużenie pobytu albo urocza teściowa odmówi przyjęcia opieki na kolejny tydzień? Żeby być przygotowanym na taki wypadek (bo odmówić przecież nie sposób ani dziecku ani kochanej mamusi), wybierzmy firmę, która oferuje różne programy w kolejnych turnusach. Bo nie zaryzykujemy przecież przyprawiającego o dreszczyk znanego: „Mamo, nudzi mi się...”.

## ZNACZENIE PIEROGA

Pomyślmy także o, z pozoru banalnych, kwestiach technicznych. Wybierzmy miejsce z dobrą lokalizacją – przecież nie będziemy wstawać o szóstej, żeby nadrobić dodatkowe dwadzieścia kilometrów! Nie ma mowy! Nigdy w życiu!

I najważniejsze – pierogi! Jeżeli zdecydujemy się na opcję z wyżywieniem, warto się zainteresować, co będzie wypełniało brzuszek naszej pociechy – frytki i ociekające tłuszczem hamburgery z budki czy pełnowartościowe obiady. No bo kto nie lubi domowych pierogów?





# PÓŁKOLONIE W SZCZECINIE

## CZARNO-BIAŁO, KOLOROWO

6-8 lat

9-12 lat

- ★ BIAŁY WALCZYK - warsztaty muzyczno-taneczne
- ★ SZACH MAT! - gra 3D
- ★ CZARNY MELONIK, BIAŁY ŻABOT - szkoła dobrych manier
- ★ ODCIENIE TEATRU - warsztaty teatralne
- ★ STOPKŁATKA - spotkanie z kinem lub fotografią
- ★ TAŚMOCIĄG - warsztaty plastyczne
- ★ CZARNY NAPÓJ - manufaktura herbaty
- ★ KOLOROWE JARMARKI - warsztaty marketingu i przedsiębiorczości

**Pakiet podstawowy**  
(bez wyżywienia 9.00-14.00)

**300 PLN**  
za tydzień

**Pakiet rozszerzony**  
(z wyżywieniem 7.30-16.30)

**450 PLN**  
za tydzień

## OPERACJA "CZAS"

6-8 lat

9-12 lat

**Pakiet podstawowy**  
(bez wyżywienia 9.00-14.00)

**300 PLN**  
za tydzień

**Pakiet rozszerzony**  
(z wyżywieniem 7.30-16.30)

**450 PLN**  
za tydzień

- ★ TAJEMNICA WIEŻY - warsztaty konstrukcyjne
- ★ FABRYKA ROCK & ROLLA - warsztaty taneczne
- ★ TWIERDZA EXPERT - zabawa plenerowa - oblężenie zamku
- ★ WŁOSZCZYŻNA KRÓLOWEJ BONY - warsztaty zdrowego żywienia
- ★ SZEKSPIR I SPÓŁKA - warsztaty teatralne
- ★ GARNKI KSIĘCIA PIASTA - warsztaty ceramiczne
- ★ PIĄTY WYMIAR - spotkania międzygalaktycznych plemion

## LATO WYOBRAŹNI

6-8 lat

9-12 lat

- ★ JAZDA FIGUROWA - warsztaty plastyczne
- ★ LETNIA NUTA - warsztaty muzyczne
- ★ ALE KINO - spotkanie z kinem
- ★ MÓJ WŁASNY TALK SHOW - warsztaty telewizyjne
- ★ PODZIEMIA SZCZECINA - zwiedzanie podziemnych tras
- ★ SEKRETNE ŻYCIE PRZEDMIOTÓW - warsztaty lalkarskie
- ★ PEŁNYM GŁOSEM - warsztaty wokalne
- ★ MUZA NA TOPIE - warsztaty taneczne



**Pakiet podstawowy**  
(bez wyżywienia 9.00-14.00)

**300 PLN**  
za tydzień

**Pakiet rozszerzony**  
(z wyżywieniem 7.30-16.30)

**450 PLN**  
za tydzień

# DLACZEGO GIMNASTYKA JEST NIEZBĘDNA W ODPOWIEDNIM ROZWOJU NASZYCH DZIECI?

Gimnastyka była znana już ludom starożytnym. W dawnej Grecji i Rzymie istniały nawet specjalne instytucje publiczne przeznaczone do codziennych, ogólnorozwojowych ćwiczeń fizycznych. Na południu Europy preferowano wszechstronny rozwój człowieka zgodnie z zasadą: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Obecnie moda na gimnastykę oraz ćwiczenia od najmłodszych lat wraca, na co najlepszym przykładem jest powstanie w Szczecinie popularnego na całym świecie The Little Gym.

Problemem współczesnych dzieci i młodzieży, rzutującym na zdrowie w wieku dorosłym, jest coraz mniejszy wysiłek fizyczny. Siedzący tryb życia, przemieszczanie się wszędzie środkami lokomocji, a także wysokokaloryczna, źle zbilansowana dieta powodują, że wśród dzieci stale przybywa wad postawy, a otyłość i związane z nią choroby są gwałtownie narastającym problemem.

## DLACZEGO TAK ISTOTNE JEST ZACHĘCANIE DZIECI DO WYSIŁKU FIZYCZNEGO?

Gimnastyka jest dyscypliną, która harmonijnie rozwija ciało człowieka. Kształtuje prawidłowe nawyki ruchowe oraz zdrowego trybu życia. Głównym efektem ubocznym treningów gimnastyki sportowej jest nie tylko wysoka sprawność fizyczna, ale także rozwój cech motorycznych, takich jak gibkość, równowaga, szybkość, siła, wytrzymałość, koordynacja, zwinność. Gimnastyka sprawia ponadto, że u dzieci rozwija się poczucie rytmu oraz orientacji w terenie. Wysiłek fizyczny z wykorzystaniem gimnastyki pozwala na utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz niweluje wady postawy.

## CO POWINNI WIEDZIEĆ RODZICE O SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ?

1. Warto jest zacząć wcześniej – pierwsze dwa lata życia to szybki rozwój mózgu. Wtedy dzieci są najbardziej podatne na naukę nowych sprawności.
2. Trzeba powtarzać, powtarzać i jeszcze raz powtarzać – sprawności ruchowej nabiera się przez powtarzanie (tak, jak w przypadku nauki tabliczki mnożenia czy abecadła) do momentu, kiedy dana czynność staje



się automatyczna. Powtarzanie dodatkowo daje dzieciom niezliczone możliwości do osiągnięcia sukcesu, budowania ich pewności siebie, a przy okazji ćwiczy siłę i wytrzymałość.

3. Należy stawiać dziecku wyzwania - jest to bardzo korzystne, należy jednak pamiętać, żeby nie mieć wobec dziecka oczekiwań. To, że rodzic jest gotowy na zaprezentowanie nowej zdolności, nie gwarantuje jeszcze, że również dziecko będzie na to gotowe.

## GDZIE RODZICE MOGĄ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT ROZWOJU SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ?

Programy oparte na gimnastyce takie, jak The Little Gym, oferują zajęcia specjalnie stworzone i zaprojektowane w taki sposób, żeby pomóc w rozwoju sprawności ruchowej i pewności siebie dzieciom w wieku od 4. miesiąca do 12. roku życia, w atmosferze pełnej zabawy i wspierającym środowisku.

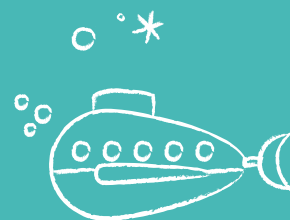
Program, oparty na ogólnorozwojowej gimnastyce sportowej, poprawia koordynację, równowagę, poczucie rytmu i gibkości. Zajęcia ułożone są w sposób progresywny, z wykorzystaniem autorskich gier i zabaw. Grupy są niewielkie (do 18 dzieci), a zajęcia prowadzą nasi wykwalifikowani instruktorzy. Praca nad rozwojem odbywa się w 3 wymiarach: fizycznym (Sztuka Ruchu), poznawczym (Sztuka Myślenia) i społecznym (Sztuka Życia).

Więcej informacji na temat korzyści z udziału w programie The Little Gym znaleźć można na stronie internetowej <http://www.thelittlegym.eu/szczecin> oraz na Facebooku: [facebook.com/TLGSzczecin](https://www.facebook.com/TLGSzczecin).

## ZAREZERWUJ JUŻ DZIŚ!

## +48 664 06 04 02

Koralowa 64 x, 71-220 Szczecin - Bezrzeczce / [szczecin@thelittlegym.eu](mailto:szczecin@thelittlegym.eu)









# Hotel przyjazny rodzinie

Jedziemy na wakacje z małym dzieckiem. Zabieramy stos absolutnie niezbędnych rzeczy (na nasze zabraknie już miejsca), zamykamy szczelnie hotelowe okna („bo przecież wypadnie”), bierzemy torbę zabawek („inaczej będzie się nudzić”)... Musi tak być? Nie musi. Nie w hotelu przyjaznym rodzinie!

Na szczęście rodzice nie są już skazani na byle jaki hotel, gdzie patrzą krzywym okiem na ich „nieznośne” dzieci. Coraz więcej ośrodków oferuje rozmaite udogodnienia dla najmłodszych. Jak rozpoznać hotel przyjazny rodzinie? Przed dokonaniem rezerwacji pobytu sprawdźcie:

- Czy na wyposażeniu znajdują się rzeczy, które zajęłyby wam dużo miejsca w bagażu - łóżeczko z pościelą, krzeselko do karmienia, przewijak i wanienska?
- Czy powinniście zabrać ze sobą podgrzewacz do butelek, dziecięce naczynia, sztućce, ręczniki, pościel, nocnik, nakładkę na sedes?
- Czy restauracja hotelowa oferuje menu dla dzieci?
- Czy pomieszczenia posiadają zabezpieczenia okien, drzwi i kontaktów?
- Czy w hotelu i restauracji znajduje się kąpielisko zabaw? Czy można zabrać do pokoju książki i zabawki?
- Czy hotel posiada plac zabaw na powietrzu? Czy organizuje zajęcia dla dzieci?

■ Czy jest miejsce na wózek?

■ Czy wyczuwa się atmosferę przyjazną dzieciom?

Jeśli chcecie mieć pewność, że nie zabraknie wam żadnej z powyższych rzeczy, wybierzcie ośrodek z certyfikatem Hotel Przyjazny Rodzinie. Ich lista jest dostępna w Internecie.



  
**MARENA**  
WELLNESS & SPA

RELAKS | RODZINA | SPA | SPORT | BIZNES  
MIĘDZYWODZIE | T: 91 381 38 93 | WWW.MARENASPA.PL





**RODZINNE WAKACJE** to najcenniejsze dni w roku. Nic tak nie cieszy, jak uśmiech malucha, który - podróżując z mamą i tatą - odkrywa, że świat jest znacznie większy i ciekawszy niż ulubiony plac zabaw przed domem. Warto zatem starannie zaplanować wypoczynek zwracając uwagę na kilka istotnych szczegółów. Oto wskazówki dla podróżujących z dziećmi, które uzyskaliśmy w biurze podróży Neckermann Szczecin.

#### Po pierwsze odpowiedni hotel

Odpowiedni hotel to gwarancja udanych wakacji. Warto wybrać obiekt rodzinny, gdzie znajdziemy szereg udogodnień i bogatą infrastrukturę dla najmłodszych m.in.: place zabaw, boiska sportowe, lunaparki a nawet delfinaria czy mini zoo. Duże znaczenie ma położenie obiektu. Najlepiej, aby był blisko morza z serwisem plażowym wliczonym w cenę. Zwróćmy również uwagę na rodzaj plaży - ta idealna to piaszczysta z łagodnym zejściem do morza. W hotelach SunConnect w ofercie Neckermann, których idea jest wspólna zabawa i integracja, zapewniony jest dostęp do bezprzewodowego internetu na terenie całego hotelu. Wśród wielu oferowanych tam atrakcji warto wymienić chociażby zajęcia dla dzieci KidsCulture, w czasie których poznają lokalne zwyczaje, TeensExcursion - wycieczki po okolicy dla młodzieży czy też wieczory tematyczne, a na zakończenie dnia pełnego wrażeń kino na plaży.

#### Zabawa dla całej rodziny

Jeśli twoje dziecko lubi wypoczywać aktywnie, warto wybrać się do klubów Lollo&Bernie. To wyjątkowy program i bezstroska zabawa przez 6 dni w tygodniu pod okiem profesjonalnych polskich animatorów i maskotki lwa LeoNecka. W tym roku Neckermann zaprasza już do 32 tego typu obiektów na ulubionych rodzinnych kierunkach wyjazdów. Tym, którym wakacje kojarzą się przede wszystkim z szaleństwem w wodzie, biuro podróży poleca Aquamanię, czyli hotele z parkami wodnymi. Baseny o różnej głębokości, brodziki dla dzieci, zjeżdżalnie, statki pirackie czy możliwość uprawiania sportów wodnych - to wszystko czeka w 39 obiektach oznaczonych logo Aquamania.

#### Pokój na miarę rodziny

Dla większej wygody i komfortu na wakacjach warto zwrócić uwagę na wybór odpowiedniego pokoju. Neckermann zapewnia bogaty wybór zakwaterowania dla rodzin z więcej niż dwojgiem dzieci. Często są to apartamenty składające się z kilku pomieszczeń, o powierzchni przekraczającej nawet 90 m kw, niektóre również z bezpośrednim zejściem do basenu. Wyposażenie w postaci aneksu kuchennego lub takie dodatki jak: czajnik elektryczny, podgrzewacz do butelek czy łóżeczko dla dziecka będą dodatkowym atutem. Warto sprawdzić również czy hotel przewiduje specjalne menu dla dzieci.

Oferta Neckermann to imponujący wybór kierunków wakacyjnych z wylotem z lotnisk lokalnych, w tym z Goleńcowa, Poznania i Berlina. Dla lubiących swobodę podróżowania własnym samochodem, biuro podróży oferuje wypoczynek w wielu zakątkach Europy. Na wakacjach z Neckermannem dzieci mają nawet 100% zniżki, a rabaty dla dorosłych sięgają 30%.

Pełna informacja o ofercie - [www.neckermann.pl](http://www.neckermann.pl) oraz w salonach firmowych w Szczecinie.



**ZAPRASZAMY DO NASZYCH  
BIUR W SZCZECINIE,  
PO SŁONECZNE WAKACJE:**

**CH Galaxy (II poziom),  
Al. Wyzwolenia 18-20  
email: [szczecin.galaxy@neckermann.pl](mailto:szczecin.galaxy@neckermann.pl)  
tel.: 91 434 10 69**

**Al. Wojska Polskiego 11  
(vis-a-vis Kina Kosmos)  
email: [szczecin@neckermann.pl](mailto:szczecin@neckermann.pl)  
tel.: 91 488 99 50**



# Pełen luksus czy obóz przetrwania?

Wakacje za pasem, w Polskę jedziemy! Już cieszymy się na rodzinny urlop, już poszukujemy idealnego miejsca, w którym będziemy zażywać upragnionego wypoczynku. Hotel, camping, gospodarstwo agroturystyczne - co wybrać, biorąc pod uwagę, że jedziemy z dziećmi?

## Hotel

Dach nad głową, bieżąca woda praktycznie na wyciągnięcie ręki, prywatność, możliwość korzystania z łóżka i szafek, a także wykupienia pakietu całodziennego wyżywienia – to względy przesądzające o wygodzie wypoczynku, cenione przez rodziny z dziećmi. Za tę przyjemność trzeba jednak zapłacić swoją cenę, zwłaszcza jeśli chce się mieć blisko tereny zielone i rekreacyjne. Pamiętajmy też, że nie każdy hotel jest przyjazny dzieciom i zwierzętom – jeśli pragniemy dla nich swobody, możemy się zawieść.

## Camping

Jeśli mamy małe dzieci, korzystanie ze wspólnych ujęć bieżącej wody, gotowanie na kuchence turystycznej i chłodne wieczory mogą okazać się zbyt dużym wyzwaniem. Jeśli jednak wyżej cenicie atawistyczny związek z naturą, swobodę, wieczory przy ognisku, a przy okazji chcecie sporo zaoszczędzić – to rozwiązanie w sam raz dla was.

## Gospodarstwo agroturystyczne

To propozycja najlepsza dla osób, które pragną zaznać swobodnego pobytu na łonie natury, nie rezygnując jednocześnie z udogodnień, związanych z mieszkaniem pod dachem. Taniej i skromniej niż w hotelu, drożej i wygodniej niż na campingu. Miejsca agroturystyczne najczęściej dysponują szeroką przestrzenią, tak pożądaną

przez rodziny z dziećmi. Możemy zabrać zwierzątko, a także rower czy inny sprzęt sportowy. Jeśli dodać do tego możliwość wykupienia domowych posiłków, okazję do bezpośredniego kontaktu z naturą (np. zwierzętami gospodarskimi), kameralną atmosferę i świeże powietrze, może się okazać, że to rozwiązanie idealne. Dla niektórych osób minusem może być znaczna odległość od miejskich atrakcji, jednak ci, którzy w wakacje uciekają od spalin i zgiełku miasta, będą zadowoleni.



**FOLWARK NA PÓŁWYSPIE**  
AGROTURYSTYKA  
Poleżenie Drawskie  
1,5 godz. od Szczecina

*Weekendy i wakacje z dziećmi i rodziną*

NATURA • CZYSTE JEZIORO • KAPIELISKO DLA DZIECI  
SPRZĘT REKREACYJNO-SPORTOWY • PIASZCZYSTA PLAŻA  
DUŻY PLAC ZABAW • ZAGRODA ZE ZWIERZĘTAMI

TEL: 609 693 673  
WWW.FOLWARKNAPOLWYSPIE.PL

**Wakacje u Babci Maliny**  
kolonia tenisowa na Mazurach dla dzieci w wieku 5-10 lat  
Termin: 26 lipca – 1 sierpnia 2015

*Wyjątkowa oferta dedykowana najmłodszym*



- krótki tumus (7 dni)
- kameralny wyjazd (25 dzieci)
- ośrodek na wyłączność
- szkolenie tenisowe
- domowa kuchnia

Pensjonat znany z programu „Dzień dobry TVN”

NA WSPÓLNE WAKACJE ZAPRASZA **expert KIDS**  
centrum edukacji dzieci

www.kolonie.szczecin.pl • 600 500 552



# Jedzie rodzinka na wakacje

**Jak hotel, to tylko blisko plaży albo w pobliżu miasta! I koniecznie z aquaparkiem! I klubem dla dzieci, żebyśmy mogli wyjść gdzie sami! No, i nie w krajach arabskich, bo nie wyjdziemy z toalety. A zresztą – najlepiej poszukaj opinii w Internecie! Tylko wybierz coś w dobrych godzinach wylotu!**

**Jedziesz z rodziną na wakacje za granicę? Sprawdź, czym ryzykujesz!**

## Nuda w środku miasta

Poblże miasta posiada słabszą infrastrukturę dla dzieci, co stwarza kłopot z zagospodarowaniem czasu pociechom. Jeśli więc oczekujemy dużej przestrzeni, zieleni, basenów i atrakcji dla dzieci – postawmy na hotele resortowe w oddaleniu od miasta. Hotele resortowe przy mieście również się zdarzają, ale są znacznie droższe. Największy wybór najlepszych hoteli na rodzinny wypoczynek znajdziemy w Turcji, Egipcie i Grecji. Również w Bułgarii, Hiszpanii, Maroku, Włoszech czy Portugalii, jednak te ostatnie kierunki są przeważnie droższe i nie zawsze gwarantują wyżywienie all inclusive czy też serwis plażowy gratis.

## Uwięzieni w hotelu

W miniklubach dzieci poznają kraj, nawiązują nowe kontakty... Jednak nie liczymy, że oddamy tam dziecko na większość dnia. Działają one przeważnie 6 dni w tygodniu, ok. 3 h przed południem i 3 h po południu. Proponują opiekę dzieciom od 4. roku życia, których rodzice muszą znajdować się w tym czasie na terenie hotelu. Zajęcia dla dzieci młodszych prowadzone są wyłącznie w obecności rodziców.



## Niebezpieczeństwa aquaparku

Dzieci mające do dyspozycji aquapark ciężko jest wyciągnąć na plażę. Może więc okazać się, że wcale nie będziemy z niej korzystać, choć drogo za to zapłaciliśmy. Pamiętajmy też, że na zjeżdżalni wstęp mają najczęściej dzieci pow. 120 lub 140 cm wzrostu. Jeśli są mniejsze – spotka je duże rozczarowanie.

## Kłątwa faraona

Problemy żołądkowo-jelitowe mogą się przydarzyć, ale dotyczy to najczęściej osoby dorosłe (a nie dzieci!) o zasadniczo wrażliwych

żołądkach, które kłopoty miewają nawet w europejskich knajpach. W krajach arabskich, jeśli korzystamy z kuchni hotelowej, nie pijemy wody z kranu i patrzymy, co nakładamy na talerz – nic przykrego nas nie spotka. Problem jest hotelarzom dobrze znany, więc wiedzą, jak mu zapobiegać. A w razie „w” – dostępny w hotelowym sklepiku Antinol w pół dnia wyeliminuje wszelkie dolegliwości.



## Pułapka czasu

Nie sugerujcie się dogodnymi godzinami wylotu czy przylotu. W momencie rezerwacji, zwłaszcza na wiele tygodni przed podróżą, podane godziny to najczęściej tylko przewidywania. Ostateczne godziny ustalają się dopiero na dzień, dwa przed wylotem. Na wypadek zmiany najlepiej zabezpieczyć sobie w całości dzień wylotu i powrotu.

## Gehenna z niemowlakiem

Podróżowanie z niemowlęciem często jest łatwiejsze, niż z dwu- czy czterolatkiem, któremu ciężko jest usiedzieć na miejscu. Niemowlęta najszybciej się aklimatyzują, a karmione przez mamę nie są narażone na problemy żywieniowe. Wystarczy wybrać spokojny hotel z większą ilością zieleni i brodzikiem. Każdemu niemowlęciu przysługuje bezpłatny przewóz wózka.

## Wyrok z Internetu

Opinie internetowe czytamy z dużą dozą własnego rozsądku. Hotel czterogwiazdkowy w Grecji zostanie inaczej opisany przez klienta, który poprzedni urlop spędził w pięciogwiazdkowym hotelu w Turcji, a inaczej przez klienta trzygwiazdkowego hotelu w Hiszpanii. Często mylone są też nazwy hoteli. Lepiej zasięgnijmy porady w dobrym biurze podróży.

## Skazani na urlop

Standardowe ubezpieczenie od rezygnacji obejmuje tylko i wyłącznie rezygnację na wypadek losowy (choroba, śmierć bliskiej osoby), a nie zmianę planów urlopowych. Warunki takiego ubezpieczenia warto przeczytać przy rezerwacji.

Ewa Sobczak  
[www.nonstoptravel.pl](http://www.nonstoptravel.pl)

**NONSTOP**  
travel

# Dr. Klaun – terapeuta z sercem

„Śmiech to jest dobre samopoczucie całego ciała, okazywane w jednym miejscu”

John Billings

Kto z nas nie słyszał, że śmiech to zdrowie? Rozśmieszyć, rozbawić, zająć, by zapomnieć o problemie i bólu – to główne cele, jakie stawia przed sobą śmiechoterapia. Tylko... jak to się dzieje, że śmiech potrafi leczyć?

Na świecie działa już około 15 000 doktorów Clownów. Pracują sercem, życzliwością, pasją, ale przede wszystkim śmiechem – najprostszym i najtańszym środkiem na poprawienie samopoczucia, a niekiedy, jak uważają niektórzy, zdrowia.

## Początki, czyli jak to się zaczęło?

Śmiechoterapia jest dziedziną stosunkowo młodą. Jej terapeutyczne właściwości dostrzegł jako pierwszy i zastosował w latach 60. amerykański lekarz, performer i aktywista Hunter Campbell „Patch” Adams. W przebraniu klauna, koniecznie z czerwonym nosem (!) chodził po szpitalach i rozbawiał pacjentów, głęboko wierząc, że wpłynie to pozytywnie na ich samopoczucie.

Pod koniec lat 70. pisarz i profesor Norman Cousins, przez lata żyjący z chorobami serca i stawów, w książce „Anatomia choroby” opisał rolę śmiechoterapii na własnym przykładzie. Pisał, że śmiejąc się dziesięć minut dziennie, zapomina o chorobie i towarzyszącym bólu na około dwie godziny.

## Jak to działa?

Mechanizm jest bardzo prosty. Śmiech sprawia, że szybciej oddychamy. Pobieramy przez to około trzy razy więcej tlenu, który trafia do krwi i mózgu. A organizm lepiej dotleniony funkcjonuje o wiele wydajniej. Podczas śmiechu pracują mięśnie tułowia i twarzy. Śmiech przyspiesza przemianę materii i trawienie, a powstające skurcze wpływają na pracę śledziony, wątroby i jelit.

W końcu, poprzez machanie rękami, nogami czy głową, poprawia się nasz stan fizyczny, intensywniej pracują mięśnie i stawy. Tutaj należy jednak wspomnieć o ograniczeniach śmiechu, koniecznych dla osób z poważnymi chorobami serca i astmatyków. Oni jedynie powinni dozwolone jednorazowe dawki śmiechu. W ich przypadku zbyt szybkie skurcze mięśnia sercowego i dróg oddechowych mogą wywołać atak lub zawał. Powinno się także ograniczać śmiech bezpośrednio podczas jedzenia. Grozi to po prostu zachłyśnięciem i problemami układu pokarmowego.

Ale śmiechoterapia doskonale poprawia humor i działa relaksacyjnie, poprzez wydzielanie endorfin, zwanych hormonami



## Śmiech w liczbach:

- 96 procent amerykańskich szefów firm wierzy osobom z poczuciem humoru i chętniej je zatrudnia.
- Podczas śmiechu pracuje kilkanaście mięśni twarzy.
- 1 minuta śmiechu to tyle, co 45 minut relaksu.
- Śmiech do teź to aż 20 spalonych kalorii.
- Radość z dobrego dowcipu jest warta 3 minuty aerobiku.
- Kwadrans żartowania to jak 10 minut wiosłowania.
- Podczas śmiechu krew dotlenia komórki w ciele nawet 6 razy szybciej.
- Samotni ludzie śmieją się 30 razy rzadziej.

szczęścia. Z kolei wydzielanie adrenaliny i kortyzolu – hormonów odpowiedzialnych za stres – jest podczas śmiechu hamowane.

## Wpływ śmiechu na nasz organizm

Śmiech w naszym życiu buduje radość i zadowolenie z życia, redukuje stres, ogranicza napięcia psychoemocjonalne, sprzyja rehabilitacji i rekonwalescencji, pomaga w pozyskiwaniu sympatii i jej odwzajemnianiu, odblokowuje emocje, poprawia samopoczucie, korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i biologiczną człowieka, działa przeciwbólowo i antydepresyjnie, pobudza układ odpornościowy, a nawet sprzyja odchudzaniu.

## Śmiejmy się

Mając na uwadze cały szereg pozytywów, które niesie ze sobą śmiech, pozostaje mi zaprosić Państwa do swoistej wspólnoty śmiechu – w rodzinach, szkołach, zakładach pracy. Śmiejmy się, bo śmiech to zdrowie!

**FANTASTYCZNE ZABAWY TEMATYCZNE Z KLAUNAMI**  
**BARDZO KLAUNOWY DZIKI ZACHÓD**  
**KOLOROWY CYRK KLAUNA DZIECKA**  
**PIRACKA PRZYGODA W KLAUNOLANDII**

**WWW.KLAUNANDZIA.PL**      **TEL. 501 353 428**



# PRZYGODY SINDBADA

Akrobatyczny Teatr Tańca Mira – Art

Zbliża się Dzień Dziecka! Niewątpliwie zastanawiacie się, jaką atrakcją zapewnić swoim pociechom? Znowu wata cukrowa, balony, zamek dmuchany? To też, ale... może by tak dla odmiany w tym roku zabrać je na coś, czego nigdy jeszcze na żywo nie widziały? Na wydarzenie malownicze i baśniowe, ekscytujące i spektakularne? Wybierzcie się na spektakl „Przygody Sindbada” – nie pożałujecie! W Szczecinie tego jeszcze nie było!

Szczecinianie od dawna już czekają na ciekawe show dla dzieci, łączące w sobie elementy teatru i sztuki cyrkowej. W Dniu Dziecka będą mieli niepowtarzalną okazję, by je obejrzeć. W nowoczesnej hali Azoty Arena odbędzie się spektakl muzyczno-akrobatyczny „Przygody Sindbada”. Połączenie tanecznych akrobacji powietrznych, technologii audiowizualnych, niesamowitej choreografii, dobrej muzyki oraz baśniowych kostiumów sprawi, że widowisko to na długo zostanie w pamięci widzów w każdym wieku.

Spektakl w reżyserii Krzysztofa Okonia przedstawia niebywałe przygody dobrze znanego dzieciom Sindbada Żeglarza. Dzięki pomocy księżniczki Mariny, po wielu perypetiach, dostrzega on w sobie takie cechy jak przyjaźń, uczciwość i poświęcenie. Prosta historia opowiedziana jest przede wszystkim językiem tańca - nie przytłoczy młodego widza skomplikowaną fabułą ani długimi monologami. Realizatorzy skupili się

głównie na akrobatycznych ewolucjach (m.in. taniec na ringu, w sieci czy na materiale pionowym), które wraz z innymi widowiskowymi efektami tworzą magiczny klimat.

Premiera „Przygód Sinbada” miała miejsce w grudniu 2012 r. w Dubaju, gdzie przedstawienie wzbudziło ogromne zainteresowanie. Jest ono autorskim projektem Mira Art – producenta wielkoformatowych wydarzeń plenerowych oraz spektakli, realizowanych podczas prestiżowych imprez artystycznych w kraju i za granicą. Próbkę możliwości widzowie mogli poznać w czwartej edycji programu „Mam Talent!” (Anna Górna i Anna Kwitniewska, reprezentujące Mira Art, dotarły do finału).

Widowisko muzyczno-akrobatyczne „Przygody Sindbada” odbędzie się **1 czerwca o 11.00 i 13.00** w hali Azoty Arena. To zupełnie wyjątkowa propozycja, która zapewni moc wrażeń nie tylko dzieciom! Nie zwlekajcie z zakupem biletów! Czyż jest lepsza okazja do wspaniałej zabawy niż Dzień Dziecka?

Organizatorami wydarzenia w Azoty Arena jest Arena Szczecin Operator.

**Bilety w cenie 20zł na trybunie oraz 25zł na głównej płycie dostępne są na stronie [www.azotyarena.pl](http://www.azotyarena.pl) oraz w bileterii Bilety FM.**



azoty ARENA



**01.06.2015**  
**11:00 i 13:00**

najbardziej niezwykle widowisko  
na Azoty Arena w dniu dziecka

(nie tylko dla dzieci)

**BILETY DO NABYCIA NA  
AZOTYARENA.PL, BILETY.FM**

ORAZ W BIURZE ARENA SZCZECIN OPERATOR  
UL. SZAFERA 3/5/7

# Mamo, Tato- zagrajmy razem!

O grach planszowych mówi się coraz więcej. Planszówki uczą logicznego myślenia, dostrzegania związków przyczynowo skutkowych oraz... przegrywania. Spośród setek gier, które możemy znaleźć na sklepowych półkach, ciężko jednak wybrać tę ciekawą, zabawną i odpowiednią na prezent. Nie przerażajcie się – podpowiemy! Przedstawiamy kilka propozycji.



**Seria Smart Games** - gry logiczne, wśród których znajdziemy i takie przeznaczone nawet dla dzieci od 2 r. ż. Składają się z układanki tematycznej, ruchomych elementów oraz książeczki, zazwyczaj wskazującej ułożenie wzoru czy dopasowanie do siebie elementów. Ogromną zaletą gier Smart Games jest duża ilość zadań oraz kompaktowe wykonanie, co przydaje się w podróży czy na biwaku, gdzie nie ma warunków na inne gry.



**Seria Brain Box** - obejmuje gry edukacyjne: Abecadło (4+), Moje Pierwsze Obrazki (5+), Matematykę (7+) i Świat (8+). Zadaniem graczy jest uważne przyjrzenie się obrazkowi przez ok. 60 sekund. Z drugiej strony obrazka znajdują się pytania. Jeżeli dość uważnie patrzyliśmy na rysunek, to powinniśmy być w stanie odpowiedzieć na wszystkie osiem! Gra rozwija spostrzegawczość, dobrą pamięć i wyobraźnię.

**Smoczy Skarb** – gra korporacyjna dla dzieci od 4 lat, polegająca na współpracy w grupie. Świetnie nadaje się dla tych pociech, które nie są jeszcze gotowe na rywalizację (a więc i przegraną). Liczy się tu i pamięć i odrobina szczęścia, ale przede wszystkim współdziałanie z innymi graczami.



Celem gry jest przechytzenie smoka i zdobycie skarbu. Jeśli skrzatom uda się dotrzeć do celu i zbiorą po drodze trzy klucze - wygrają! Gdy do skrzyni ze skarbem pierwszy dobierze się smok, to on zostanie zwycięzcą.



**Pędzące żółwie** – to gra, przy której dorośli odkrywają, jak dobrze było być dzieckiem. Krótki czas rozgrywki gwarantuje dużo emocji oraz pełne zaangażowanie zarówno dzieci, jak i rodziców. Zadaniem

gracza jest jak najszybsze dotarcie ze swoim żółwiem do sałaty. Pionki przesuwają się po planszy poprzez zagrywanie kart.

Można poruszać się wszystkimi pionkami (również należącymi do przeciwników), dlatego też gra nie jest wcale taka prosta. Liczy się spryt i umiejętność przewidywania. Przeznaczona dla dzieci od lat 5.

**Dixit** – gra skojarzeń, rozwijająca kreatywne myślenie. W pudełku znajdziemy ok. 90 kart – każda z nich posiada unikalny obrazek. Gracze otrzymują po 6 kart, a jedna osoba zostaje narratorem. Jego zadaniem jest podać skojarzenie do jednej ze swoich kart. Następnie inni gracze próbują dopasować do niego skojarzenia ze swoich obrazków. Ważne jest, aby chociaż jedna osoba po odkryciu wszystkich kart potrafiła wskazać kartę narratora. W grę grać mogą zarówno dzieci (od 8 lat), jak i dorośli.



Grzegorz Laskowski  
blogger planszówkowy,  
pasjonat fantastyki i gier różnorakich  
[www.boardtobewild.pl](http://www.boardtobewild.pl)

## ANNA RATAJCZAK

INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA  
[www.ANNARATAJCZAK.PL](http://www.ANNARATAJCZAK.PL) | TEL. 502 033 793



Porady lekarskie w zakresie:

- żywienia
- pielęgnacji
- szczepień
- chorób infekcyjnych
- najczęstszych problemów zdrowotnych wieku dziecięcego

Opieka długoterminowa, badania laboratoryjne, obrazowe, współpraca z innymi specjalistami  
i innymi: psycholog, dietetyk, logopeda, chirurg dziecięcy

[www.EuroMedis.pl](http://www.EuroMedis.pl) | tel: (+48) 91 816 21 41 | kom: 502 033 793  
Al. Powstańców Wielkopolskich 33 a | 70 111 Szczecin | Polska



# Drewnianych zabawek moc

Zabawki drewniane mają wiele zalet - dzięki swojej prostocie doskonale stymulują wszystkie zmysły dzieci, wyzwalają w nich kreatywność i pobudzają wyobraźnię. Są naturalne i bezpieczne, a przy tym trwalsze od zabawek plastikowych. A także – co nie jest bez znaczenia – ekologiczne, bo do ich produkcji wykorzystuje się drewno z upraw kontrolowanych. Czego chcieć więcej?

## KOLEJKA

Wymarzony prezent dla każdego amatora kolejek drewnianych. Po ułożeniu powstaje miniaturowe miasteczko z pociągiem na torach, szlabanem, samochodami i autobusami, przystanią, budynkami, postaciami i innymi elementami scenerii.



## MAJSTERKOWANIE

Taki prezent ucieszy każdego chłopca lubiącego majsterkowanie! Zestaw zawiera m.in.: klucze płaskie, śrubokręty, piłę, szczypce, młotki, dłuto, ścisk stolarski, linijkę, papier ścierny.

## CHODZIK

Estetycznie wykonany chodzik w kształcie samochodu będzie idealnym wsparciem w stawianiu pierwszych samodzielnych kroków malucha. Do pojazdu można zapakować ulubione pluszaki i razem wybrać się na wycieczkę.



## MINISZPITAL

Przenośny szpital pozwala dziecku na dowolną aranżację pokoju pacjenta. Zestaw zawiera m.in. pielęgniarkę, lekarza, misia-pacjenta, kroplówkę, tóżko szpitalne. Doskonały pomysł na pierwszy krok w kierunku medycyny.

## UKŁADANKA DO KOLORÓW I KSZTAŁTÓW

Podstawka z kołkami plus 20 elementów do nakładania. Bawiąc się, maluch uczy się rozróżniać kształty i kolory, ćwiczy spostrzegawczość i motorykę paluszków. Układanka może służyć także do nauki liczenia.



## DREWNIANE WARZYWA I OWOCE

Zestaw do nauki krojenia, składający się z: tacki, noża oraz owoców i warzyw. Elementy połączone są specjalnym rzepem i przy krojeniu wydają charakterystyczne chrupnięcie.

Te i inne ponadczasowe zabawki (nie tylko drewniane) dostępne są w sklepie internetowym [www.edukatorek.pl](http://www.edukatorek.pl)! Zajrzyjcie – na pewno znajdziecie dobry prezent na Dzień Dziecka!



BAWIĘ SIĘ I ROZWIJAM

# ROZWIŃ SKRZYDŁA razem z dzieckiem i wygraj rodzinny weekend w Marena Wellness&Spa!

Bycie rodzicem nas rozwija! Razem z dziećmi działamy, doświadczamy, uczymy się, tworzymy – rozwijamy skrzydła! Pokażecie nam to na zdjęciach? Mamy dla Was rodzinny konkurs fotograficzny!

Prześlijcie do nas fotografię, która obrazuje wasze wspólne rozwijanie skrzydeł. Może to być rodzinna zabawa, nauka, przygoda – inwencja należy do Was! Na zgłoszenia czekamy do 30 maja pod adresem: [informator@rozwinskirzydla.info](mailto:informator@rozwinskirzydla.info). Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi poprzez głosowanie internautów, które odbywać się będzie w dniach 1-22 czerwca na naszym profilu FB. Zwycięży zdjęcie, które w dn. 22 czerwca o godz. 23.59 będzie miało najwięcej polubień. Wyniki ogłosimy 23 czerwca na naszym portalu. Szczegóły i regulamin konkursu na stronie [www.rozwinskirzydla.info](http://www.rozwinskirzydla.info)

## A oto nagrody:

**I miejsce** – rodzinny weekend w hotelu przyjaznym rodzinie Marena Wellness&Spa w Międzywodziu

**II miejsce** – I semestr nauki języka angielskiego w Expert Kids

**III miejsce** – I turnus półkolonii letnich 2015 z firmą Mały Inżynier

**IV - VI miejsce** – voucher o wartości 100 zł do wykorzystania w The Little Gym

## Wyróżnienia:

### karty wstępu

- na zajęcia sportowe w KanGO! Tenisowe Maluszki
- na wybrany warsztat w Akademii Twórczego Rozwoju Bystrzak
- na warsztaty mydełkowe w Pracowni Robótkowo.pl
- na rodzinne warsztaty tworzenia zdrowych słodyczy w Manufakturze Zdrowych Słodyczy Słodka Cytrynka

książki od Agencji Edytorskiej Ezop i wydawnictwa Zysk i S-ka

Czekamy na zgłoszenia!



**AKADEMIA BUDŌ**  
ZAPRASZA NA ZAJĘCIA

**KARATE**  
TRADYCYJNEGO

**GRUPY KARATE**  
dzieci 4-6 lat  
Program Mały Karateka  
dzieci w wieku szkolnym  
Program Pierwszy Krok  
dla rodziców  
poranne treningi  
JOGI i TAICHI,  
treningi KARATE,  
CROSSTRENING

**ZAJĘCIA KARATE W SPECJALISTYCZNEJ SALI DO SZTUK WALKI**  
ZAJĘCIA W AKADEMII RÓWNIEŻ LATEM / ZAJĘCIA W AKADEMII RÓWNIEŻ LATEM / ZAJĘCIA W AKADEMII RÓWNIEŻ LATEM

**ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ**  
TEL. 795 922 777 / [biuro@akademiabudo.pl](mailto:biuro@akademiabudo.pl)  
Nowy Turzyn, al. Bohaterów Warszawy 40, II piętro / na końcu skrzyżowania

**AKADEMIA BUDŌ**



# Bajkowe lato przedszkolaka



Wakacje to czas, gdy nasze przedszkolaki chciałyby bez ograniczeń korzystać z pogody i słońca oraz zająć swobodnego kontaktu z naturą. Jednak my, rodzice, ze względu na pracę nie możemy spełnić wszystkich tych życzeń. Powierzamy dzieci opiece przedszkoli dyżurnych lub po prostu babci czy cioci. Czy tak będzie i w tym roku?

Dzieci do harmonijnego rozwoju potrzebują pogody, słońca, świeżego powietrza i kontaktu z przyrodą. Obcowanie z nimi nie tylko zapewnia relaks i ciekawą rozrywkę, ale też umożliwia organizmowi syntezę witaminy D oraz niezbędne dotlenienie. Dlatego tak ważne jest, by w lecie, kiedy te wszystkie dobrodziejstwa natury są na wyciągnięcie ręki, zapewnić najmłodszym dostęp do nich.

Warto sprawdzić, czy w placówce znajduje się ogród umożliwiający swobodną zabawę, a także dowiedzieć się, jaką część dnia dzieci spędzają na zabawie na świeżym powietrzu. - Podczas ciepłych dni dzieci chcą przebywać na dworze o wiele dłużej niż w pozostałych porach roku – mówi Małgorzata Nowak, wychowawca w Punkcie Przedszkolnym Expercik. – W wakacje pociechy pragną czegoś niezwykłego, dlatego też w naszym ogrodzie wystawiamy basen do pluskania się, leżaki, kocyki i parasole przeciwsłoneczne.

Pedagogowie twierdzą, że przebywanie na łonie przyrody jest ważnym elementem higieny psychicznej zarówno dzieci, jak i dorosłych. Najmłodsi także mają dość czterech ścian przedszkola, zamkniętych okien, betonu i asfaltu.

**Pedagogowie twierdzą, że przebywanie na łonie przyrody jest ważnym elementem higieny psychicznej zarówno dzieci, jak i dorosłych.**

Warto zatem poszukać miejsca, gdzie zamiast sztucznych nawierzchni dzieci znajdą naturalną trawę i piasek, i gdzie choć na chwilę odpoczną od miejskiego zgiełku. - Zapraszamy do nas! – zachęca Małgorzata Nowak. – Nasz punkt przedszkolny znajduje się na skraju Puszczy Wkrzańskiej, w zacisznej uliczce. Mamy 1200-metrowy ogród, otoczony naturalną roślinnością, z placem zabaw na prawdziwej trawie.

Równie ważnym elementem opieki przedszkolnej w okresie letnim jest duży wybór zajęć twórczych. W czasie wakacji, gdy podstawa programowa nie jest realizowana, wiele przedszkoli działa „na zwolnionych obrotach”. Sporo rodziców uważa, że poza opieką nic się w nich nie dzieje. Tymczasem najmłodsi w wakacje potrzebują wprawdzie odpoczynku, ale też przygód i aktywności. Najlepiej znaleźć złoty środek pomiędzy pozbawionym atrakcji pobytom w „przechowalni” a wypełnionym po brzegi planem dnia.

- Dzieci, w odróżnieniu od dorosłych, rzadko wypoczywają biernie – mówi pedagog. - Ich umysł potrzebuje ciągłej stymulacji, ponieważ uczą się poprzez działanie i doświadczanie. Słońce i świeże powietrze sprzyjają temu procesowi – wypoczęte i zrelaksowane dzieci chłoną świat wszystkimi zmysłami.

Neuropsycholodzy nie mają wątpliwości, że dzieci najlepiej uczą się w projektach interdyscyplinarnych, gdzie mają do wyboru szerokie spektrum możliwości, angażujących nie tylko intelektualnie, ale i fizycznie. - W punkcie przedszkolnym Expercik dzieci do wyboru mają programy: „Bajkowe lato” i „Wyspa zabaw twórczych”. Prowadzimy zajęcia łączące wiele dziedzin – plastykę, muzykę, teatr, sport. Ścigamy się ze smurfami, gramy ze słoniem Benjaminem, gotujemy z Kubusiem Puchatkiem, poszukujemy skarbów z psem Cliffordem, a nawet lepimy z gliny ze Świnką Peppą. – opowiada dyrektor Expercika. – W ogrodzie urządzamy plener malarski, uprawiamy gimnastykę w afrykańskich rytmach, tworzymy orkiestrę, robimy podchody.

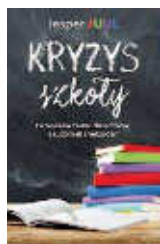
Zachęcamy wszystkich rodziców, aby już wiosną dokładniej przyjrzeni się placówce, do której chcą posłać dziecko na czas wakacji. Znalezienie ciekawej alternatywy jest możliwe – i naprawdę nie musi kosztować majątku! A uśmiech na twarzy dziecka i jego radość z ciekawie spędzonych wakacji są bezcenne!



expercik   
WARSZEWO

www.expercik.pl

# Kącik czytelniczy



## KRYZYS SZKOŁY

Jesper Juul

Wydawnictwo Mind

Duński pedagog i terapeuta twierdzi, że współczesne dzieci żyją pod nadmierną presją szkoły, co rodzi wiele konfliktów i napięcia w życiu rodzinnym. Autor postuluje radykalną zmianę nastawienia do uczniów: zaufanie i prawdziwe relacje.



## MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ

Carlos González

Wydawnictwo Mamania

Twoje dziecko nie chce jeść. Może pije tylko mleko, zjada suche bułki, a od święta dwa kęsy jabłka? Pytasz może: „Kiedy wreszcie będzie jeść normalnie?”. Autor przedstawia m.in.: najczęstsze przyczyny problemów z jedzeniem i porady, jak ich uniknąć.



## KIEDY POZWOLIĆ, KIEDY ZABRONIĆ?

Robert J. Mackenzie

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Podstawą skutecznego wychowywania jest konsekwentne wyznaczanie granic. MacKenzie omawia typowe błędy popełniane przez rodziców, opisuje granice odpowiednie dla dzieci na różnym etapie rozwoju, przedstawia skuteczne metody ich ustalania.

Więcej dobrych książek o wychowaniu polecamy na naszym portalu! Zapraszamy do kącika książkowego!



## PRZEDSZKOLNY SEN MARIANKI

Jacek Podsiadło

Wydawnictwo Biuro Literackie

Książka zabiera czytelników w podróż po bogatej wyobraźni tytułowej bohaterki. Marianka, przejeżdżając z blizującym się rozpoczęciem roku szkolnego, przenosi się we śnie do pierwszej klasy, gdzie muzyki uczy kot Trzpiot, przyrodnikiem jest pająk Wodnik, a geografem pies Fafik.



## DŹWIĘK

Irena Cieślińska

Dźwięku nie widać. Na co dzień nie widać go ani trochę, choć czasami aż za bardzo się go czuje.

Czy można go zmierzyć lub zważyć? Jaki był najgłośniejszy huk na Ziemi? Dlaczego od hałasu dzwoni w uszach? Czemu pewne stworzenia mają uszy na kolanach?



## SKARBY LEŚNYCH BRACI

Weronika Kurosz

Bazyli i Marcepan mieszkają na skraju puszczy, gdzie dzieją się rzeczy niezwykłe. Leśni bracia, żywiołowi i rezolutni, dostarczą Wam wielu emocji i powodów

do śmiechu. Dzięki nim dowiecie się, kto z rodzeństwa ma gorzej - starszy czy młodszy? Kim są obrzydliwe ryjczaki? I co jest najważniejsze w życiu?

**UWAGA! KONKURS! Mamy dla Was książki do rozdania! Szczegóły konkursu 26 maja na naszym portalu!**

**ZYSK I S-KA  
WYDAWNICTWO**

**MAŁY INŻYNIER .PL**

# PÓTKOLONIE

ROBOTYKA, EKSPERYMENTY, PROGRAMOWANIE

ZAJĘCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (5-15 LAT)

**Zapewniamy:**

- warsztaty pn.-pt. (9.00-16.00)
- dodatkowa świetlica (8.00-17.00)
- pełne wyżywienie
- wykwalifikowana kadra (do 3 instruktorów)
- grupy warsztatowe do 16 osób
- praca w 2-osobowych zespołach

534 149 966 | www.malyinzynier.pl | szczecin@malyinzynier.pl | facebook.com/malyinzynier.szczecin



# Dziecko mistrzem rękodzieła

Tworzenie i wytwarzanie, pobudzone inicjatywą twórczą, wnosi w życie dziecka bardzo wiele korzyści. Dziecko, tworząc, uspakaja się, rozwija swoją wyobraźnię, uczy się fantazji i poczucia piękna. Poprzez prace manualne u dzieci zauważamy zmniejszenie napięcia i agresji, a także chęć do współpracy. Tworzenie przynosi dziecku radość, daje satysfakcję, usprawnia manualnie, uczy dokładności, gospodarowania środkami. Przede wszystkim jednak powstaje gotowy wyrób, dzieło dziecka - jego duma.

Przedszkolaki dopiero uczą się pracować rączkami. Ich twórczość w głównej mierze będzie sprowadzała się do prac plastycznych, wykonywanych nie tylko za pomocą kredek czy farb, ale również przy użyciu masy solnej, bibuły, plasteliny, a nawet z wykorzystaniem rolek od papieru toaletowego czy plastikowych butelek. Takie działania warto oprzeć o treści bajek czy legend. Dziecku dużo łatwiej będzie coś wytworzyć, kiedy praca będzie oparta o ciekawe treści. Uruchomiony zostanie również proces poznawczy, zadziała wyobraźnia



i w efekcie powstanie interesująca praca, za pomocą której dziecko będzie z dumą mogło opowiedzieć np. legendę o kluskowej bramie. Dzieci w wieku szkolnym mogą już wytwarzać prawdziwe dzieła sztuki czy przedmioty codziennego użytku. Ich zdolności manualne, prawidłowo kształtowane w wieku przedszkolnym, mogą rozwijać się na kolejnym poziomie. Uczeń z powodzeniem jest w stanie operować igłą, szydełkiem czy młotkiem. Dzięki tym umiejętnościom w naszym domu znajdują się świece, ramki do zdjęć, półeczki czy przybory wykonane rękoma naszych pociech. Dziecko, które potrafi wykonać własnoręcznie kolczyki dla mamy czy breloczek dla taty, niewątpliwie nabiera dużej pewności siebie, zwłaszcza kiedy widzi radość obdarowanego rodzica.



Mając to wszystko na uwadze, Akademia Twórczego Rozwoju „Bystrzak” przygotowała pełen wachlarz warsztatów, zarówno dla dzieci młodszych, jak i starszych. Nasze zajęcia rozwijają przede wszystkim zdolności manualne, które są postrzegane jako szczególnie wartościowe w rozwoju dzieci. Ćwiczą samodzielność w działaniu, spostrzegawczość, wzrost koncentracji oraz wytrwałość w dążeniu do celu. Rozwijają wyobraźnię i myślenie twórcze, uczą komunika-

tywności w wypowiedziach, wyrażania własnych poglądów, współdziałania w grupie, jak również spontaniczności w twórczej ekspresji. Nasza Akademia to również oferta dla dzieci w wieku od 10 do 24 miesięcy. Program zajęć oparty jest na naturalnej potrzebie zabawy, chęci poznawania świata i spontaniczności dzieci. Przygotowane zajęcia wspomagają wszechstronny rozwój dziecka, jednocześnie pokazując rodzicom, jak w ciekawy i bezpieczny sposób rozwijać



wszystkie zmysły. Podczas spotkań dzieci angażowane są w radosne, ogólnorozwojowe działania, uczą się samodzielności i interakcji z innymi, a także wzmacniają więź z opiekunem, co przekłada się na przyszłe relacje. Podczas zajęć do zabawy wykorzystujemy rekwizyty w postaci instrumentów, chusty animacyjne, tkaniny o różnych fakturach, przedmioty użytku codziennego, artykuły spożywcze oraz książeczko-podusię, która w swoim wnętrzu kryje kolory, cyferki i figury.

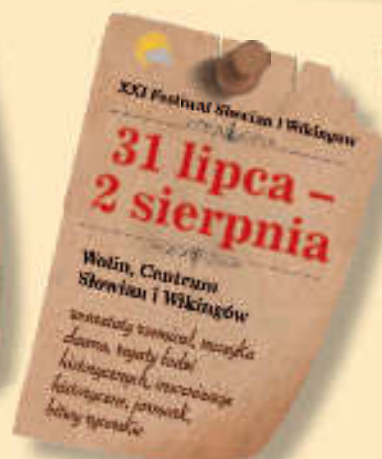
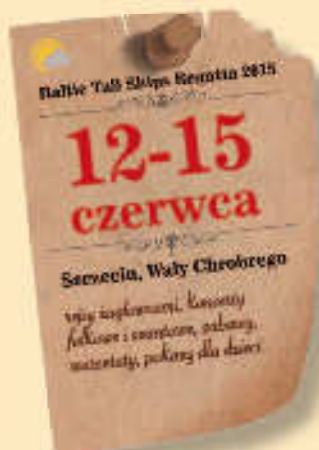


Dla dorosłych zajęcia są okazją do poszerzenia własnych umiejętności wychowawczych, wymiany doświadczeń z innymi rodzicami i zasięgnięcia porady. Nasze warsztaty pozwolą aktywnie spędzić czas z dzieckiem i nabyć umiejętność wspólnych zabaw, rozwijających kluczowe umiejętności maluchów.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia nas na [www.bystrzakszczecin.pl](http://www.bystrzakszczecin.pl) oraz na profilu FB!



# Wydarzenia letnie 2015



# TARZANIA

SZCZECIŃSKI PARK LINOWY

## PARK LINOWY SZCZECIN JEZIORO GŁĘBOKIE

**"NOWE TRASY"**

**+48 796 071 155**  
**www.tarzania.pl**

**ORGANIZUJEMY:  
IMPREZY INTEGRACYJNE  
IMPREZY URODZINOWE  
ZAJĘCIA DLA SZKÓŁ  
I MŁODZIEŻY**

**JESTEŚMY NA**  
**facebook**  
**You Tube**



# VII Jarmark Jakubowy coraz bliżej!

W tym roku rozpoczynamy 23 lipca, całość trwać będzie 4 dni.

Rokrocznie na Jarmarku Jakubowym swoje produkty prezentuje wielu wystawców. W tym roku będzie ich około 180 z całej Polski. Nie zabraknie wyrobów z Bułgarii, Gruzji, Litwy, które cieszą się dużym zainteresowaniem.

Nad całością przedsięwzięcia czuwa Fundacja Dzieło Świętego Jakuba. Uroczystość towarzyszy odpustowi parafialnemu i nawiązuje do dawnych tradycji odpustów – połączonych z jarmarkiem i barwnymi występami, które przyciągały rzesze mieszczan i chłopów.

Wśród wystawców zaprezentują się artyści rękodzielnicy, artyści ludowi oraz wytwórcy produktów tradycyjnych i regionalnych. W tym roku wyjątkowo mocno skupiliśmy się na doborze wystawców, zależy nam na prawdziwych rękodzielnicach i na najlepszych wytwórcach produktów regionalnych.

Jarmarkowi towarzyszyć będą występy artystyczne i folklorystyczne. Serdecznie zapraszamy na koncerty główne: w piątek 24 lipca o godzinie 20.00 wystąpi Klezmafour, a w sobotę również o 20.00 – Grzegorz Turnau.

Przed koncertami głównymi zagrają znane kapele i zespoły ze Szczecina i okolic.

Jak co roku będzie dużo muzyki ludowej. Zagrają między innymi: Stepniczanie, Pyrzyczanie, Drawianki, Lipka, Płomienie, Jarzębiny, Złota Jesień, Babiny.

W tym roku ponownie zaszczyt nas swoją obecnością zespół Bloko Pomerania – jedyny zespół w Polsce, który w całości wyjechał do Brazylii, by sercem, umysłem i wszystkimi zmysłami dotknąć tych korzeni, życia i rytmów.

Przy współpracy z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie stworzona zostanie EkoStrefa, w której przez trzy dni będą odbywać się zajęcia, warsztaty oraz różnego rodzaju pokazy dla dzieci małych, średnich i dużych.

Do współpracy przy tworzeniu EkoStrefy organizator oraz WFOŚiGW w Szczecinie zaprosili między innymi:

- Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Szczecinie
- Ośrodek Badawczo-Rozwojowy Energii Odnawialnej w Ostoi
- Stację Brzegową Uniwersytetu Szczecińskiego
- Regionalną Dyрекcyję Ochrony Środowiska
- Zespół Parków Krajobrazowych w Szczecinie

**Serdecznie zapraszamy! W tym roku nie może Was zabraknąć!**

# Jarmark Jakubowy

Niesamowite atrakcje dla całych rodzin!

Wydarzenia muzyczne:

24.07- 20:00 **KLEZMAFOUR**

25.07- 20:00 **GRZEGORZ TURNAU**

EKOstrefa WFOŚiGW - zabawy i warsztaty dla dzieci.

Targ żywności regionalnej i rękodzieła.

Ponad 200 wystawców z kraju i z zagranicy.

Uroczysty Odpust Świętego Jakuba.

23-26  
lipca 2015



# Matki świata

**Macierzyństwo ma wiele odcieni. Matki, w zależności od tego, w jakiej kulturze i religii same zostały wychowane, posiadają różne zasoby i możliwości, przestrzegają rozmaitych zaleceń, podlegają innym nakazom i zakazom.**

## Matki brzemiennie

Urodzenie dużej liczby dzieci przez kobietę zawsze i wszędzie było gwarantem jej wysokiej pozycji społecznej. Do dzisiaj jest tak w Afryce. Cięża we wszystkich kulturach świata przyjmowana jest z radością i szczególną troską. Kobieta powinna starannie dbać o siebie, np. w Indiach – jeść dania z masłem i miodem; w Brazylii – pić napój słodowy z mlekiem i cukrem, w Japonii – nie przytyć zbyt dużo (średnio 8-9 kg). Muzułmanki noszą amulety z wersetami Koranu, a wyznawczynie buddyzmu już od 7. tygodnia ciąży nie pracują fizycznie.

## Matki rodzące

Indianki obu Ameryk przed porodem malują swe ciało w rytualne wzory lub okadzają je z użyciem ziół. Na Dalekim Wschodzie i w Afryce Saharyjskiej kobiety podczas porodu muszą zachować ciszę. Mężczyźni raczej nie są dopuszczani do udziału w porodzie. Dla kobiet w Europie i Ameryce Północnej poród jest najczęściej wydarzeniem medycznym – przeważnie szpitalnym, z zachowaniem określonych procedur, głównie w pozycji leżącej na plecach. Tymczasem kobiety żyjące bliżej natury, jeśli poród odbywa się w domu, najczęściej rodzą w kucki lub na stojąco.

Po urodzeniu dziecka w Ameryce Południowej i Europie uroczyście przecina się pępowinę. Indianie południowoamerykańscy i Aborygeni wieszają ją na drzewie razem z łożyskiem lub zakopują w ziemi. W tradycji hinduistycznej podczas porodu lotosowego w ogóle

nie przecina się pępowiny, lecz przetrzymuje ją razem z łożyskiem w naczyniu przy dziecku do czasu samoistnego odpadnięcia pępowiny.

Czas trwania połogu w większości kultur świata jest zaskakująco zbieżny – ok. 6 tygodni. W tym okresie Masajki w Afryce spożywają napój z mleka i krwi krów lub kóz, Hinduski – kleik z ryżu i kurczaka, a Japonki – odżywczą zupę z karpia. W większości społeczeństw żyjących bliżej natury położnica nie zostaje nigdy sama z dzieckiem (jak często zdarza się w Europie), lecz przez cały okres połogu pomaga jej matka, kobiety z rodziny czy przyjaciółki.

## Matki karmiące

Wiedza na temat karmienia naturalnego jest przekazywana z pokolenia na pokolenie w Afryce, Ameryce Południowej i Azji. Matki karmiące spotkać można wszędzie i dla nikogo nie jest to widok gorszący, nawet podczas nabożeństw. W Europie, Stanach Zjednoczonych i Australii dzieci karmi się najczęściej przez kilka pierwszych miesięcy życia. W pozostałych zakątkach kuli ziemskiej – ok. 2 lat. W Mongolii dzieci odstawiają się od piersi same ok. 5. roku życia.

## Matki opiekunki

Opieka nad maleństwem we wszystkich kulturach świata jest domeną matek, w Afryce – nawet obowiązkiem. W krajach uprzemysłowionych – ze względu na pracę zawodową kobiet - ojcowie wykonują czynności przy dziecku niemalże na równi z matką. W pozostałych częściach świata matka ma je stale przy sobie lub na czas pracy przekazuje je innej kobiecie albo starszemu dziecku.

W krajach, gdzie warunki naturalne uniemożliwiają transport dziecka w wózku, kobiety noszą dzieci na rękach lub w chustach i nosidłach – Afrykanki w cienkiej chustce zwanej kanga, Japonki w nosidle onbuhimo, Meksykanki w szalu rebozo. W Europie i Ameryce Północnej dominują wózki, choć i tradycyjne chusty wracają do łask.

Mimo dużych różnic kulturowych jedna rzecz jest wspólna dla matek całego świata: wszystkie chcą, by ich dzieci były społecznie akceptowane i jak najlepiej przygotowane do dorosłego życia. Właśnie dlatego poddają je tradycyjnym rytuałom. Zabiegają dla nich o życzliwość Boga i bóstw poprzez osobę księdza, rabina, szamana. Wcześniej przygotowują do codziennych obowiązków lub posyła je do szkoły na długie lata. Wyświetlają filmy edukacyjne, czytają książki, opowiadają starodawne opowieści. Radzą się starszycy lub zapisują na warsztaty pedagogiczne. Biją lub nie biją. Krzyczą lub nie. Zawsze kochają.

**Więcej o macierzyństwie w różnych kulturach przeczyłysz na naszym portalu. Zapraszamy do lektury!**





# Półkolonie konstruktorskie 2015



*Codziennie zajęcia z  
klockami konstrukcyjnymi  
z całego świata dla dzieci  
od 5 do 12 lat*



[www.dzieciaki-buduja.pl](http://www.dzieciaki-buduja.pl)

*Lokalizacja:*

*ul. Tkacka 55*

*Rezerwacje:*

*tel. 507-663-684*

*[www.dzieciaki-buduja.pl](http://www.dzieciaki-buduja.pl)*

*Codziennie dodatkowe  
atrakcje:  
squash, kino i inne*



*W cenie: zajęcia od  
8:00 do 16:00 (lub  
dłużej), wyżywienie  
(drugie śniadanie i  
obiad)*

*Doskonała zabawa oraz  
bezpieczeństwo, dzięki  
doświadczonym kreatywnym  
wychowawcom*



*Cena: 400zł za trurnus  
(5 dni)  
360zł - przy rezerwacji  
do 20 maja  
360zł - rodzeństwo*

# KOLONIE I OBOZY

## DŹWIRZYNO

11.07. - 22.07.2015

### OBÓZ REKREACYJNO-SPORTOWY

- ✓ Wycieczka autokarowa do Kołobrzegu
- ✓ Militarna przygoda od rycerza do żołnierza
- ✓ Rejs statkiem po morzu
- ✓ Wizyta w aquaparku
- ✓ Nurkowanie w akwalungu
- ✓ Rajdy rowerowe, tory przeszkód
- ✓ Strzelanie z broni pneumatycznej
- ✓ Turnieje sportowe: malinowy, czekoladowy
- ✓ Zajęcia w parku linowym w Kołobrzegu
- ✓ Turniej piłki nożnej, siatkowej i koszykowej
- ✓ Warsztaty detektywistyczne
- ✓ Warsztaty młodego Frankensteina

### KOLONIA ETNO SUMMER

- ✓ Wycieczka autokarowa do Kołobrzegu
- ✓ Rejs statkiem po morzu
- ✓ Wspinaczka w parku linowym
- ✓ Wizyta w aquaparku
- ✓ Militarna przygoda
- ✓ Afrykańskie rytmy - warsztaty taneczne
- ✓ "Morska bitwa Wikingów" - warsztaty
- ✓ "Być jak Picasso" - malowanie na wesoło
- ✓ Holiday Party
- ✓ Eko moda i Eko band
- ✓ Turnieje sportowe

## ZAKOPANE i KRAKÓW

### OBÓZ REKREACYJNO-KRAJOZNAWCZY

28.06 - 9.07.2015

- ✓ Zakopane z przewodnikiem
- ✓ Morskie Oko z przewodnikiem
- ✓ Dolina Kościeliska z przewodnikiem
- ✓ Kasprowy Wierch z przewodnikiem
- ✓ Spływ Dunajcem
- ✓ Wycieczka do Krakowa i Wieliczki
- ✓ Park wodny Tatrlandia

tel. 600 500 552, tel. 699 281 954

[www.kolonie.szczecin.pl](http://www.kolonie.szczecin.pl)



**expert**  
centrum edukacji dziecka **KIDS**