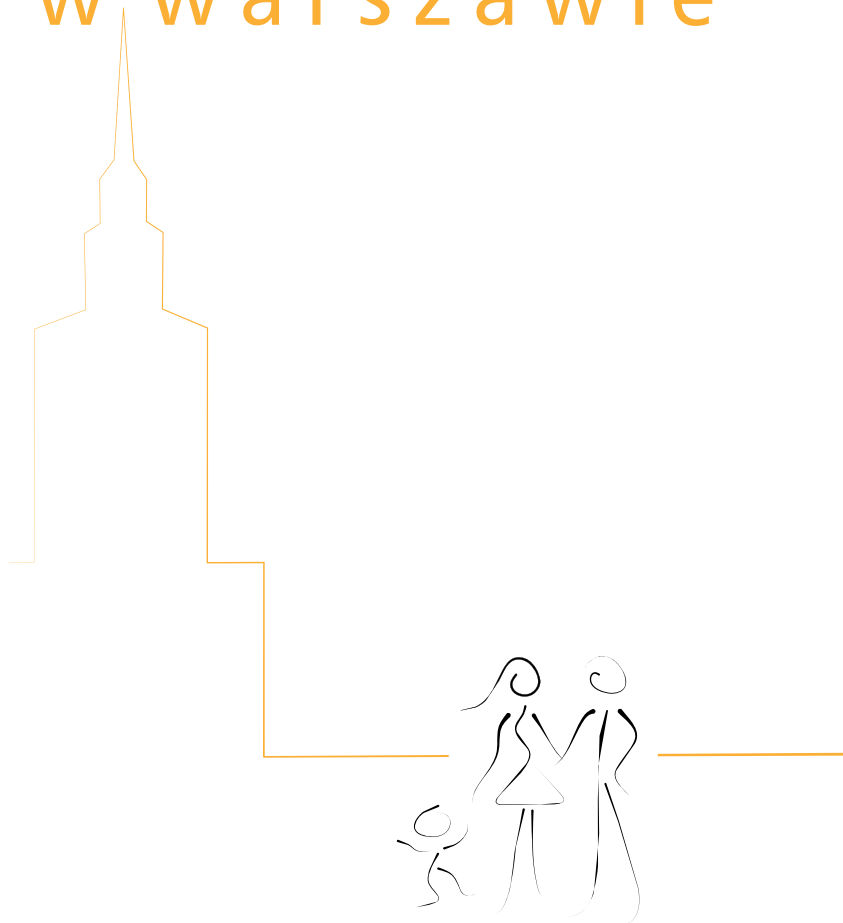




maluch

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY
w w a r s z a w i e



Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

Redakcja: Marta Widz, koordynatorka projektu
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Marta Smyrska, Joanna Szpak-Ostachowska, Zespół Redakcyjny

Konsultacja medyczna: dr Beata Cichecka

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

Konsultacja pedagogiczna: mgr Agnieszka Małkowska

Korekta: Maja Denisiuk / Instytut Mowy

Opracowanie graficzne: Media Project Group,
www.mediaprojectgroup.pl
Ewa Głowacka

ISBN 978-83-60830-21-5

Zebrane dane, stan prawny na dzień 30 września 2011r.
Warszawa 2011

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami Czytelników.

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

maluch

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY
w w a r s z a w i e





Szanowni Państwo,

przekazujemy Wam drugie wydanie przewodnika, adresowanego do rodziców małych dzieci w wieku 0-5 lat. Poprzednia edycja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem wśród warszawskich rodziców. Na podstawie Państwa spostrzeżeń i propozycji nasza publikacja została zaktualizowana i dostosowana do potrzeb czytelników. Wiemy, że dostęp do aktualnych informacji ułatwia rozwiązanie wielu spraw z jakimi mierzą się rodzice.

Obecne wydanie zostało poszerzone o wiedzę z zakresu edukacji przedszkolnej. Opisujemy, co się dzieje w przedszkolu i z jakimi umiejętnościami dziecko rozpocznie edukację w szkole podstawowej. Rodzice spodziewający się dziecka nadal znajdują informacje o szkołach rodzenia i opiece medycznej. Pokierujemy, jak załatwić formalności po przyjściu dziecka na świat oraz gdzie szukać pomocy lekarskiej.

Mamy, chcące wrócić na rynek pracy, znajdują w naszej publikacji przydatne porady i adresy. Wszyscy rodzice zapewne chętnie skorzystają z naszych podpowiedzi, gdzie bezpiecznie spacerować, wypożyczyć bajki czy nauczyć dziecko pływać.

Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy www.um.warszawa.pl

Mam nadzieję, że drugie wydanie poradnika, które trzymacie Państwo w rękach, będzie równie przydatne i pomocne w wychowaniu dziecka.

Prezydent m.st. Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz

Spis treści

I. OD CIĄŻY DO PORODU	9-27
Prowadzenie ciąży	10
Program „Zdrowie, mama i ja”	10
Dieta w ciąży	13
Praca w ciąży	14
Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”	14
Badania	16
Miejsce i sposób porodu	18
Przygotowanie do porodu i narodzin dziecka	19
Fundacja „Rodzić po Ludzku”	21
Baby blues	22
Rejestracja noworodka	22
Dokumenty malucha	24
Becikowe i inne formy wsparcia finansowego rodziców	25
Gdy nie chcesz dziecka	27
II. ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA	29-47
Opieka zdrowotna	30
Kalendarz szczepień	36
Pierś czy butelka	37
Profilaktyka i higiena malucha	38
Gdy dziecko choruje	42
Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce	42
Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?	45
Apteki całodobowe	47
III. POWRÓT DO PRACY	49-57
Urlop macierzyński	50
Urlop wychowawczy	51
Elastyczne formy zatrudnienia	52
Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy	53
IV. OPIEKA NAD DZIECKIEM DO 3 LAT	59-66
Żłobek i kluby dziecięce	60
Dzienny opiekun	62
Pod opieką niani	63
Baza miejskich żłobków	64



Maluch w Warszawie

V. EDUKACJA PRZEDSZKOLNA	67-93
Kiedy do przedszkola?	68
Jak wygląda nabór?	68
Do jakiego przedszkola?	68
Dni adaptacyjne	69
Jak przygotować malucha do przedszkola?	69
Co się dzieje w przedszkolu?	71
Podstawa programowa	73
Co umie dziecko po zakończeniu nauki w przedszkolu?	73
Obowiązkowa edukacja przedszkolna dla pięcioletków	74
Przedszkola prywatne	75
Punkty i zespoły przedszkolne	75
Zajęcia dla przedszkolaków organizowane w placówkach wychowania pozaszkolnego	75
Diagnoza przedszkolna	77
Baza przedszkoli	78
VI. SZCZĘŚLIWE DZIECKO	95-114
Z dzieckiem po mieście	96
Urzędy przyjazne rodzicom	96
Place zabaw	98
Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem	101
Teatry lalkowe	104
Muzea dla dzieci	106
Miejski ogród zoologiczny	107
Biblioteki dla najmłodszych	107
Muzyka	110
Domy kultury	110
Chłup do wody	113
VII. ŚWIADOMY RODZIC	115-127
Poradnie rodzinne	116
Poradnie psychologiczno-pedagogiczne	116
Szkoty dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych	118
Kluby dla rodziców	119
Gdy szukasz pomocy	119
Gdy dziecku dzieje się krzywda	122
Program „Dobry rodzic – dobry start”	123
Planowanie rodziny	123
Gdy chcesz pomóc innym	123
Rodzicielstwo zastępcze	124
Dach nad głową	125
Rodzic w Internecie	127



Rozdział I

Od ciąży do porodu

Prowadzenie ciąży

Program „Zdrowie, mama i ja”

Dieta w ciąży

Praca w ciąży

Program edukacji przedporodowej
„Szkoła rodzenia”

Badania

Miejsce i sposób porodu

Przygotowanie do porodu i narodzin
dziecka

Fundacja „Rodzić po Ludzku”

Baby blues

Rejestracja noworodka

Dokumenty malucha

Becikowe i inne formy wsparcia
finansowego rodziców

Gdy nie chcesz dziecka

Prowadzenie ciąży

Ciąża to czas nieustannych decyzji, a pierwszą z nich jest wybór lekarza prowadzącego. Będziesz się z nim spotykać regularnie, najczęściej co miesiąc. Dobrze jest wybrać osobę zaufaną, która jest ci przyjazna, wyczerpująco informuje cię o przebiegu ciąży i chętnie odpowiada na twoje pytania i wątpliwości.

Badania w ciąży należy robić regularnie. Co miesiąc będziesz oddawać krew i mocz do ogólnej analizy. Późna w trakcie każdej wizyty zmierzy ci ciśnienie i sprawdzi twoją wagę. Poza tym na podstawie krwi zostaną wykonane badania w kierunku niebezpiecznych w czasie ciąży chorób (żółtaczkę, kiły, toksoplazmozy, AIDS, cukrzycy). Przejdziesz cztery badania USG, a pod koniec ciąży także KTG (badanie tętna płodu). Wszystkie dodatkowe badania, także genetyczne, wykonujesz po konsultacji z lekarzem i w zgodzie ze swoimi wartościami oraz intuicją.

Program „Zdrowie, mama i ja”

„Zdrowie, Mama i Ja” to program profilaktyki zdrowotnej m.st. Warszawy, w ramach którego kobieta w ciąży może bezpłatnie korzystać z opieki ginekologicznej. Program jest realizowany przez poradnie i gabinety ginekologiczne w publicznych i niepublicznych zakładach opieki zdrowotnej. Możesz się zapisać do dowolnej przychodni na terenie Warszawy, biorącej udział w programie. Do programu przystępuje się w dowolnym momencie ciąży. Informacje o tym, jakie placówki biorą udział w programie, uzyskasz w swoim urzędzie dzielnicy, przychodni lub pod telefonem Biura Polityki Zdrowotnej – tel. 22 443 07 00 i na www.zdrowa.warszawa.pl.

Zakres świadczeń obejmuje m.in.:

- regularne badania lekarskie,
- pomiary wagi i ciśnienia u ciężarnej,
- pomiary i badania kontrolne krwi i moczu,
- USG ciąży w 12., 21., 30. i 40. tygodniu jej trwania,
- badania KTG,
- badania przeciwciał w kierunku toksoplazmozy,
- badania przeciwciała anty HIV,
- badanie antygeny HBS i odczynu VRDL,
- testy na obciążenie glukozą,
- badanie piersi,
- cytologię.

Z programu „Zdrowie, Mama i Ja” mogą skorzystać kobiety, które spełniają jeden z warunków:

- są zameldowane na pobyt stały na terenie Warszawy,
- są zameldowane na pobyt czasowy na terenie Warszawy,
- przebywają w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie Warszawy albo takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.



SZPITALA, PORADNIE PRZYSZPITALNE I PORADNIE GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE REALIZUJĄCE PROGRAM „ZDROWIE, MAMA I JA”

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo

www.zozbemowo.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Wrocławska 19
tel. 22 838 23 33
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. W. Czumy 1, tel. 22 665 40 50 w 6
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665 37 07

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 801 401 800, www.medycynarodzinnna.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Wrocławska 7a, tel. 22 638 51 10

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka

ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 78

www.zozbialoleka.waw.pl

NZO Esculap

ul. Skarbka z Gór 120, tel. 22 741 82 20

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 801 401 800, www.medycynarodzinnna.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Myślibska 95, tel. 22 889 03 35

BIELANY

Szpital Bielański

im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 03 82

(www.bielanski.med.pl)

NZO Przychodnia na Bielanych

ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40

MOKOTÓW

Szpital Ginekologiczno-Położniczy

im. Św. Rodziny

ul. A.J. Madalińskiego 25, tel. 22 450 22 10

www.szpitalmadalinskiego.pl

SPZOZ Warszawa Mokotów

www.zozmokotow.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Soczi 1, tel. 22 642 69 33 w 249
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. A. Malczewskiego 47a, tel. 22 848 06 19
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. S. Kostki-Potockiego 20, tel. 22 736 80 10
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 845 38 63

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 58 13

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Przyczółkowa 33, tel. 22 641 34 02

Centralny Szpital Kliniczny

MSWiA w Warszawie

ul. Wołoska 137, tel. 22 698 51 38

www.cskmswia.pl

NZO REKOL-MED

ul. J. S. Bacha 2, tel. 843 68 13

www.rekolmed.home.pl

UCHOTA

SPZOZ dla Szkół Wyższych w Warszawie

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. M. Mochackiego 10, tel. 22 823 45 73

22 659 97 61, www.palmamed.pl

SZPZLO Warszawa Ochota

www.szpzlo-ochota.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 do 25 w 111
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 do 38 w 15

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 801 401 800, www.medycynarodzinnna.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
al. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 823 89 45
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Grójecka 186, tel. 22 824 06 12-13

Centrum Medyczne Warszawskiego

Uniwersytetu Medycznego

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 18 01

www.cmwwm.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe

www.szpzlo.praga-pld.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Saska 61, tel. 22 617 68 86
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 23 08
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Gen. L. Kickiego 24, tel. 22 810 54 14
22 810 67 75

NZO Przychodnia Lekarska Vita Med

ul. J. Meissnera 7, tel. 22 673 35 00

www.vita-med.pl

Ośrodek Medyczny PETRA

ul. Grochowska 166, tel. 22 610 82 44,

22 740 01 05, www.petramedica.pl

NZOZ ELLE-MED

ul. W. Chrzanowskiego 81, tel. 22 590 57 80
www.ellemed.pl

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego SPZOZ

al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61
www.praski.waw.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ

www.szpzlo1.home.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 34 81
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 88 41
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31 w 114

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07
www.splvitamed.pl

NZOZ MEDI-system

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

NZOZ VITA-MEDICA

ul. Ks. I. Kłopotowskiego 22, tel. 22 698 51 38
www.vita-medica.pl

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów

www.szpzlo-rembertow.neostrada.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Zawiszków 23, tel. 22 515 44 12

ŚRODMIEŚCIE

Szpital Kliniczny

im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 02
www.szpital-orlowskiego.pl

NZOZ Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.ntx.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy

„Inflancka” im. Krysi Niżyńskiej

– „Zakurzonej” SPZOZ

ul. Inflancka 6
infolinia: 801 702 406
www.szpital-inflancka.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

pl. S. Starynkiewicza 1/3, tel. 22 502 14 23
www.dzieciatkajezus.pl

Szpital Kliniczny

im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 75
www.szpitalkarowa.pl

NZOZ Mariańska

ul. Mariańska 1, tel. 22 620 49 55,
22 624 30 78, www.marianska.pl

SPZOZ dla Szkół Wyższych w Warszawie

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. L. Waryńskiego 10a, tel. 22 825 51 07
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Krakowskie Przedmieście 24/26
tel. 22 826 75 07, 22 552 03 65

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek

ul. Remiszewska 14
tel. 22 679 01 47

SZPZLO Warszawa Bródno

- **Poradnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30

- **Poradnia Rejonowo-Specjalistyczna**
ul. Rembieleńska 8, tel. 22 811 98 75,
22 519 13 70

URSYNÓW

SPZLO Warszawa Ursynów

www.zozursynow.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. E. Romera 4, tel. 22 641 67 57,
22 641 65 64
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 04 w 119
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37

Centrum Medyczne Corten Medic

Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 74 74
www.cortenmedic.pl

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 801 401 800, www.medycynarodzinnna.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Belgradzka 18, tel. 22 648 74 54

NZOZ Medical Center

ul. S. Dembego 5 lok. 5, tel. 22 424 21 50
www.medicalcenter.waw.pl

URSUS

NZOZ Lecznica Ursus

ul. Wiosny Ludów 77
tel. 22 668 43 17
www.lecznica-ursus.waw.pl

**NZOZ Amodent**

ul. Dzieci Warszawy 29
tel. 22 303 69 69
www.amodent.pl

WAWER**SZPZLO Warszawa Wawer**

www.zoz-wawer.waw.pl

- **Przychodnia Rejonowa nr 1**
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 815 24 11
- **Przychodnia Rejonowa nr 2**
ul. Patriotów 170, tel. 22 615 70 31
- **Przychodnia Rejonowa nr 6**
ul. Patriotów 46/48, tel. 22 872 91 13

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 51 90
www.mssw.pl

WESOŁA**SZPZLO Warszawa Wesoła**

- **Przychodnia Specjalistyczna**
ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 795 72 43
- **Przychodnia Specjalistyczna**
ul. Jana Pawła II 23, tel. 22 245 41 14

WŁOCHY**SPZLO Warszawa Włochy**

www.spzlo-wlochy.waw.pl

- **Przychodnia lekarska nr 6**
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41
22 846 86 74
- **Przychodnia lekarska nr 3**
ul. Janiszowska 15, tel. 22 846 09 83
- **Przychodnia lekarska nr 4**
ul. Rejonowa 28/30, tel. 22 863 74 84
22 863 91 50

Centrum Medyczne Osteomed

al. Krakowska 110/114,
tel. 22 868 29 27, 22 868 29 36
www.osteomed.pl

WOLA**Szpital Specjalistyczny Św. Zofii w Warszawie SPZOZ**

ul. Żelazna 90, tel. 22 536 93 20
22 536 93 22, www.szpitalzelazna.pl

SZPZLO Warszawa Wola

www.zozwola.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 45 39
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Płocka 49, tel. 22 632 38 78

ŻOLIBORZ**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

www.spzzlo.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71 do 75 w 252
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 01 14
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 76
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 30 01
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 10 61
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Sieciechowska 4, tel. 22 663 21 56
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 801 401 800
www.medycynarodzinnna.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 864 22 67

NZOZ Lecznica MEDEA

ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89

Aktualne dane można znaleźć na stronie www.zdrowa.warszawa.pl

Dieta w ciąży

Jedz zdrowo, smacznie i dla dwojga, a nie za dwoje. Średni, prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży to 10-12 kg. Wprowadź do swojej diety więcej warzyw, owoców, pełnowartościowego białka i węglowodanów (w postaci kasz, makaronów i pełnoziarnistego pieczywa). Ważne jest regularne spożywanie ryb, które zawierają drogocenne kwasy tłuszczowe (omega-3), wpływają one bowiem na prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka. Łyżką też kwas foliowy w dziennej dawce 0,4 mg. Zmniejsza on ryzyko wystąpienia wad układu nerwowego o 75%! Decyzję o przyjmowaniu dodatkowych witamin podejmij po rozmowie ze swoim lekarzem. Zrezygnuj z surowych potraw z mięsa i jajek, niepasteryzowanych serów, słodczy, fast foodów, nadmiaru kawy i herbaty.

Odstaw całkowicie alkohol! Przenika on przez łożysko i jest w całości wchłaniany przez dziecko. Nieodwracalnie uszkadza płód nawet wtedy, kiedy matka tego nie odczuwa. Zespół alkoholowy płodu (FAS) wiąże się z fizycznymi, umysłowymi i behawioralnymi anomalnościami u dziecka. Unikniesz go, gdy całkowicie zrezygnujesz z picia podczas ciąży. Aby zachować dobrą formę w ciąży i po niej, możesz pływać, spacerować, uprawiać jogę lub chodzić na specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży. Każda umiarkowana forma ruchu jest korzystna dla ciebie i twojego dziecka.

Praca w ciąży

Jeżeli twoja ciąża przebiega prawidłowo, nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś pracowała w normalnym wymiarze godzin. Przed komputerem możesz pracować nie dłużej niż 4 godziny dziennie. Jeśli twoje stanowisko pracy wymaga wysiłku fizycznego i jest zagrożeniem dla ciąży, pracodawca powinien cię przenieść na inne, nieobciążające stanowisko. Nie możesz pracować w nocy i w godzinach nadliczbowych. Szef nie może wysłać cię w delegację bez twojej zgody. Przysługuje ci płatne zwolnienie, jeżeli badania dotyczące ciąży nie mogą zostać wykonane poza godzinami pracy. Podczas ciąży, poza określonymi w przepisach przypadkami, nie można cię zwolnić. Jeżeli ciąża jest zagrożona i musisz iść na zwolnienie, będziesz pobierać zasiłek chorobowy w wysokości 100% dochodów. Brane jest pod uwagę twoje przeciętne wynagrodzenie z ostatnich 12 miesięcy poprzedzających miesiąc powstania niezdolności do pracy. Na zasiłku chorobowym możesz przebywać maksymalnie 270 dni. Jeśli masz pytania i wątpliwości dotyczące twojego statusu prawnego w ciąży, zgłoś się do Warszawskiego Centrum Kobiet lub do Fundacji „Rodzić po Ludzku”, które prowadzą porady prawne.

Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”

Ciąża i poród stanowią duże wyzwanie dla organizmu kobiety. Jest to okres, do którego trzeba się starannie przygotować. W tym czasie kobieta potrzebuje wsparcia i porad mających rozwiać jej ewentualne wątpliwości. Pożądanym uzupełnieniem opieki przedporodowej jest szkoła rodzenia. Zajęcia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu i połogu.

Zaleca się, aby uczestniczyli w nich oboje rodzice. Sprzyja to pogłębianiu i wzbogacaniu związku między nimi oraz dobrze służy rozwijaniu partnerstwa w małżeństwie.

Szkoły rodzenia są prowadzone przez wykwalifikowany personel. W ramach kursu dowiesz się, jak przebiega ciąża, jak rozwija się twoje dziecko, jak najlepiej przygotować się do porodu, karmienia i opieki nad noworodkiem. Uzyskasz szczegółową wiedzę na temat przebiegu porodu i połogu. Będziesz też miała okazję nauczyć się ćwiczeń oddechowych pomocnych przy porodzie oraz ćwiczeń relaksacyjnych. Wiele szkół działających przy szpitalach przekazuje wiedzę o warunkach rodzenia w danej placówce.

W Warszawie możesz skorzystać z bezpłatnych, finansowanych przez miasto, zajęć w szkołach rodzenia w ramach programu edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”. Program ten realizują publiczne i niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej. Bezpłatne szkolenia obejmują dziesięć spotkań. Na zajęcia możesz chodzić sama, z partnerem lub inną bliską osobą. Możesz też wybrać kursy płatne, które obejmują zazwyczaj od 8 do 12 spotkań.

Do uczestnictwa w programie upoważnione są ciężarne spełniające jeden z warunków:

- są zameldowane na pobyt stały na terenie Warszawy,
- są zameldowane na pobyt czasowy na terenie Warszawy,
- przebywają w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie Warszawy albo takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.

Informacje o bezpłatnych szkołach rodzenia możesz uzyskać w szpitalach położniczych oraz na stronie www.zdrowa.warszawa.pl.



PLACÓWKI REALIZUJĄCE PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ „SZKOŁA RODZENIA”

BEMOWO

SZPZLO Bemowo Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 664 84 04, www.zozbemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 78
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 502 238 504
(oddział ginekologiczno-położniczy)
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW

Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. Św. Rodziny
ul. A.J. Madalińskiego 25, tel. 602 831 352,
695 662 471, www.szpitalmadalinskiego.pl

OCHOTA

Zakład Medyczny KAAR-MED.
ul. Częstochowska 16/18, tel. 22 668 99 01
504 230 000, www.kaarmed.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 78 49
www.szpzlo.praga-pld.pl

Szkoła Rodzenia Magdaleny Modrzejewskiej
ul. Nasielska 14, tel. 604 786 858
www.polozna.com.pl

NZOZ Przychodnia Lekarska Vita Med
ul. J. Meissnera 7, tel. 22 673 35 00
www.vita-med.pl

Osrodek Medyczny PETRA
ul. Grochowska 166, tel. 22 610 82 44
22 740 01 05, www.petramedica.pl

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego SPZOZ
al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61
w 1232, 508 280 847, www.praski.waw.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31
www.szpzlo1.home.pl

Szkoła Rodzenia „Familia”

ul. Wileńska 59, tel. 509 682 514,
22 751 48 00, www.szkoladlarodzicow.prv.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VitaMed

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07
22 473 89 37

NZOZ MEDI-System

ul. Kijowska 11, tel. 22 818 03 49
22 618 56 46

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Zawiszkaków 23, tel. 22 515 44 12
www.szpzlo-rembertow.neostrada.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 03
605 304 657, www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy „Inflancka” im. Krysty Niżyńskiej – „Zakurzonej” SPZOZ

ul. Inflancka 6, infolinia: 801 702 406
www.szpital-inflancka.pl

Szkoła Rodzenia Beaty Szol i Agnieszki Korejwo przy Szpitalu „Inflancka”

ul. Inflancka 6, tel. 601 234 367,
22 403 48 65, www.szkolarodzienia.com

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
pl. S. Starynkiewicza 1/3, tel. 22 502 11 68
www.dzieciatkajezus.pl

Szkoła Rodzenia Magdaleny Witkiewicz

ul. Chmielna 28b/1, ul. Pięciolinii 1
tel. 22 841 42 34, 603 404 799
www.childbirthclasses.pl

NZOZ Lecznica MEDEA, Zespół Szkół Ekonomicznych

ul. Stawki 10, tel. 601 234 236
www.lecznicamedea.pl

NZOZ Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

TARGÓWEK

SZPZOZ Warszawa Targówek Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”
ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 679 01 47
www.szpzoz-wt.waw.pl

SZPZLO Warszawa Bródno
ul. Łojewska 6, tel. 22 811 42 91 w 105
www.zoz-brodno.waw.pl

URSYNÓW

SPZLO Warszawa Ursynów
www.zozursynow.pl

• **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 98 25, 22 649 65 04

Szkoła „Narodziny”Urszuli Tutaj-Puzyny
ul. L. Teligi 5
tel. 602 747 498, 501 094 411
www.narodziny.home.pl

Instytut Psychosomatyczny
ul. Poleczki 49, tel. 22 332 75 22
501 380 424, 603 805 824
www.szkolarodzenia.ips.pl

NZOZ Medical Center
ul. S. Dembego 5 lok. 5, tel. 22 424 21 50
www.medicalcenter.waw.pl

URSUS

**NZOZ Przychodnia
Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT**
ul. Dzieci Warszawy 29, tel. 22 303 69 69
www.amodent.pl

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 512 458 041
22 812 00 43, www.zoz-wawer.waw.pl

**Międzyleski Szpital Specjalistyczny
w Warszawie**
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 51 90

WŁOCHY

SPZLO Warszawa Włochy
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 863 42 49
22 846 86 74, www.spzlo-wlochy.waw.pl

Centrum Medyczne Platany
ul. Ryzowa 44
tel. 22 244 58 88
www.platanymed.pl

WOLA

**SZPZLO Warszawa Wola, Przychodnia
Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży**
ul. Szenkierów 10
tel. 22 632 38 78, 22 836 45 39
www.zozwola.pl

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 372 73 22

**Szkoła Rodzenia „Zosieńka”,
Szpital Specjalistyczny Św. Zofii**
ul. Żelazna 90
tel. 668 308 855
www.szpitalzelazna.pl

**Szkoła Rodzenia Małgorzaty
Gierady-Radoń**
ul. Nowolipki 21/114
tel. 601 342 645
www.magiera.com.pl

**Centrum Rodziny Szkoły Rodzenia
Joanny Wilk**
ul. Płocka 17 lok. 12
ul. Drzeworytników 1 lok. 1

**Szkoła Rodzenia
Polskiego Centrum Edukacji**
ul. Żelazna 41/6
tel. 22 620 23 38
www.szkolarodzenia.com.pl

NZOZ Lecznica MEDEA
ul. Okopowa 56/214
tel. 22 639 80 89
www.lecznicamedea.pl

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71-75 w 252
509 682 514
www.spzzlo.pl

Badania

Badania USG

Zazwyczaj w czasie fizjologicznej ciąży przejdiesz od trzech do czterech badań USG. Pierwsze w 6.-7. tygodniu ciąży potwierdza ciążę, daje odpowiedź, czy zarodek usadowił się w dobrym miejscu, wyklucza ciążę pozamaciczną. Jest to badanie transwaginalne, czyli przez pochwę.

Badanie USG między 11. a 13. tygodniem ciąży jest bardzo ważne, gdyż pozwala ocenić wiek dziecka, wstępny termin porodu oraz sprawdzić, czy narządy malucha rozwijają się prawidłowo. Lekarz, na podstawie pomiaru fałdu karkowego, kości nosowej i długości kości



udowej, może wychwycić sygnały świadczące o wadach genetycznych i skierować cię na dalsze badania. Norma NT (fałdu karkowego) dla płodu w tym wieku to 2,5 mm. Jest to albo badanie transwaginalne, czyli przez pochwę, albo przez brzuch.

Badanie USG ok. 20. tygodnia pozwala precyzyjnie ocenić rozwój wszystkich organów dziecka oraz zbadać serce malucha. Jest to badanie przez brzuch.

USG ok. 30. tygodnia daje odpowiedź, jak dziecko jest usadowione w macicy, jak jest duże, potwierdza jego stan, ilość wód płodowych, stan łożyska oraz termin porodu. W ramach programu „Zdrowie, mama i ja” badania USG są bezpłatne, kieruje cię na nie twój lekarz prowadzący. Oczywiście możesz też skorzystać z prywatnych gabinetów.

Badania genetyczne

Na badanie genetyczne powinny się zdecydować kobiety:

- które wcześniej poroniły lub urodziły dziecko z zaburzeniami,
- pochodzące z rodzin, w których występowały choroby genetyczne,
- powyżej 35. roku życia,
- których wyniki badań USG wskazują podwyższone ryzyko choroby dziecka.

Test PAPP-A

To nieinwazyjne badanie, które na podstawie analizy poziomu wybranych białek z próbki krwi przyszej mamy pozwala określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Test PAPP-A jest najczulszy spośród badań nieinwazyjnych. W zakresie wykrywania niektórych anomalii jego skuteczność wynosi ok. 90%. Test PAPP-A wykonuje się pomiędzy 10. a 14. tygodniem ciąży. Na wyniki czeka się 10-14 dni.

Test podwójny/potrójny

Nieinwazyjne badanie, które (podobnie jak test PAPP-A) na podstawie analizy poziomu wybranych białek z próbki krwi przyszej mamy pozwala określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Czulość tych badań to 60%. Test podwójny jest zalecany od 14. do 16. tygodnia ciąży, natomiast test potrójny od 17. do 20. tygodnia ciąży. Na wyniki czeka się kilka dni.

Amniopunkcja

Inwazyjne badanie, które polega na pobraniu niewielkiej ilości płynu owodniowego z macicy. Nakłuwka się brzuch w miejscowym znieczuleniu pod kontrolą USG. Na podstawie próbki można ocenić, czy dziecko ma prawidłowy zestaw chromosomów i czy istnieje ryzyko chorób genetycznych. Badanie można przeprowadzić już od 13. tygodnia ciąży, nie później niż w 16. tygodniu. Na wynik czeka się 3-4 tygodnie.

Biopsja kosmówki

Badanie inwazyjne polegające na pobraniu fragmentu kosmówki (zewewnętrznej błony otaczającej płód) pod kontrolą USG. Na podstawie analizy próbki stwierdza się nieprawidłowości. Kosmówka pobierana jest przez nakłucie igłą brzucha lub przezpochwowo (przez cewnik wprowadzany przez szyjkę do macicy). Biopsję wykonuje się między 11. a 14. tygodniem ciąży. Wstępny wynik jest znany po mniej więcej 2 dobach, a wynik ostateczny po kilku dniach.

Kardocentaza

Badanie inwazyjne, które polega na pobraniu krwi z żyły pępowinowej po nakłuciu pępowiny przez brzuch przyszej mamy, pod kontrolą USG. Na podstawie tego badania można wykryć wady genetyczne oraz niektóre choroby nadnerczy. Badanie wykonuje się od 18. tygodnia ciąży. Wyniki otrzymuje się po mniej więcej 10 dniach.

W przypadku badań genetycznych inwazyjnych istnieje niewielkie ryzyko poronienia lub przedwczesnego porodu. Badania genetyczne, co do których są wyraźne wskazania medyczne, są bezpłatne, refundowane z Narodowego Funduszu Zdrowia. Kieruje na nie lekarz prowadzący ciążę.

Inwazyjne badania genetyczne wykonywane są w Warszawie w:

- Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 815 70 00, www.czd.pl
- Instytucie Matki i Dziecka, ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 00, 22 327 70 01, www.imid.med.pl

Miejsce i sposób porodu

W Warszawie możesz urodzić dziecko w 13 szpitalach. Zapoznaj się z nimi, zadzwoń, dowiedz się o warunki, zapisz się do przyszpitalnej szkoły rodzenia, obejrzyj oddział przed porodem, popytaj znajome i wybierz najlepszą dla siebie placówkę. W szpitalach możesz wybrać poród rodzinny (z osobą towarzyszącą, w osobnej sali) lub na ogólnej sali. Poród rodzinny jest najczęściej dodatkowo płatny.

Po porodzie będziesz leżeć w 2-, 3-, 4-osobowej sali. Możesz też wykupić osobną salę. W niektórych szpitalach jest możliwość umówienia się na indywidualną opiekę z położną. Wtedy podpisujesz umowę na miesiąc przed porodem, a w czasie porodu położna jest tylko do twojej dyspozycji. Przy porodzie szpitalnym będziesz też mogła podjąć decyzję o wykorzystaniu znieczulenia zewnątrzoponowego. W niektórych szpitalach jest to usługa bezpłatna, w innych odpłatna. Zastanów się także, czy chcesz rodzić z partnerem lub z inną bliską osobą. Alternatywnym miejscem porodu jest dom. Listę położnych, które przyjmują porody domowe, możesz uzyskać w Stowarzyszeniu „Dobrze urodzeni” (www.dobrzeurodzeni.pl). Poród domowy nie jest refundowany.

Na podjęcie wszystkich tych decyzji masz czas w ciąży – pomocne jest uczestnictwo w szkole rodzenia, rozmowy z położną i lekarzem oraz z zaufanymi, doświadczonymi mamami. Pamiętaj, że żadna moda nie powinna być ważniejsza od twojej intuicji i twoich przekonań.

WARSZAWSKIE PORODÓWKI

**Międzyleski Szpital Specjalistyczny
Oddział Ginekologiczno-Położniczy**
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 79
www.mssw.pl

**Szpital Bielański im. ks. J. Popieluszki
SPZOZ
Oddział Ginekologiczno-Położniczy**
ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 02 74
www.bielanski.med.pl

**Szpital Ginekologiczno-Położniczy
„Inflancka” im. Krysi Niżyńskiej
– „Zakurzonej”**
ul. Inflancka 6, tel. 22 697 36 66
797 301 555
www.szpital-inflancka.pl

**Szpital Kliniczny
im. ks. Anny Mazowieckiej
Klinika Położnictwa i Ginekologii**
ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 00
www.szpitalkarowa.pl

**Szpital Praski pw. Przemienienia
Pańskiego SPZOZ
Oddział Ginekologiczno-Położniczy**
al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61
www.praski.waw.pl

**Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Klinika Położnictwa**
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 11 20
www.cskmswia.pl

NZOZ Solec
ul. Solec 93, tel. 22 250 62 24,
22 250 61 00, www.cmsolec.pl

**Samodzielny Publiczny Szpital
Kliniczny im. prof. Witolda
Orłowskiego CMPK
Oddział Położnictwa i Ginekologii**
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 628 72 71, 22 584 11 68
www.szpital-orlowskiego.pl


**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
Klinika Położnictwa i Ginekologii**

pl. S. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 502 14 60
www.dzieciatkajezus.pl

**Mazowiecki Szpital Wojewódzki
w Warszawie Sp. z o.o.
Oddział Ginekologiczno-Położniczy**

(blok E i C) ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 55 00, 22 326 57 69
www.szpital-brodnowski.waw.pl

**Szpital Ginekologiczno-Położniczy
im. Świętej Rodziny SPZOZ**

Oddział Kliniczny Położnictwa
ul. A.J. Madalińskiego 25
tel. 22 450 22 21, www.szpitalmadalinskiego.pl

**Instytut Matki i Dziecka
Klinika Położnictwa i Ginekologii IMiDz**
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 33,
22 327 70 44, www.imid.med.pl

Szpital Specjalistyczny Św. Zofii SPZOZ
ul. Żelazna 90, tel. 22 536 93 00
www.szpitalzelazna.pl

Przygotowanie do porodu i narodzin dziecka

Lista tego, co potrzebne dla maluszka, może przerażać. Warto zachować zdrowy rozsądek przy kupowaniu kolejnej niby-niezbędnej rzeczy. Dobrze jest popytać znajomych z dziećmi, co tak naprawdę było konieczne, a co zawadzało. Pamiętajcie, że wiele rzeczy możecie kupić używanych. Sprzęty i ubranka niemowlęce trudno zniszczyć, więc zazwyczaj są one w dobrym stanie. Rodzice chętnie wymieniają się dziecięcymi ciuzzkami.

Zastanówcie się też, co będzie wam tak naprawdę niezbędne. Jeżeli zamierzacie spać razem w łóżku, zakup łóżeczka nie jest konieczny już w ciąży. W ten sposób możecie racjonalnie rozplanować zakupy i wydatki. Pamiętajcie też, że jeżeli coś przegapicie, sklepy są tak bogato zaopatrzone, że bez problemu uzupełnicie braki. Często rodzina i przyjaciele chcą nam i maluchowi sprawić prezent. Możemy ich poprosić o coś konkretnego – kocyk, paczkę pieluch czy potrzebne ubranko.

WYPRAWKA – CO SPAKOWAĆ DO „PORODOWEJ” TORBY?

Dokumenty:

- dowód tożsamości (np. dowód osobisty, paszport),
- karta przebiegu ciąży,
- ważne ubezpieczenie,
- NIP pracodawcy lub własny (w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej).

Wyniki badań z okresu ciąży:

- grupa krwi i Rh z przeciwciałami odpornościowymi,
- morfologia i badanie moczu – z miesiąca poprzedzającego hospitalizację,
- HBS Ag – ważne 3 miesiące – lub szczytowanie WZW,
- WR – ważne 2 tygodnie,
- wszystkie wyniki badań USG wykonane w obecnej ciąży oraz po 36. tygodniu ciąży,
- inne istotne wyniki badań i/lub konsultacji, np. okulistycznej, kardiologicznej, ortopedycznej itd.

Dla mamy:

- koszule nocne przystosowane do karmienia piersią (3 szt.),
- biustonosz do karmienia piersią (2-3 szt.),
- szlafrok, skarpetki, klapki (pod prysznic i do chodzenia po szpitalu),
- kilka paczek jednorazowych pieluch-podpasek dla kobiet,
- paczkę zwykłych podpasek,
- siatkowe lub flizelinowe majtki jednorazowe (do kupienia w aptekach),
- wkładki laktacyjne (1 opakowanie),
- krem na popękane brodawki (1 tubka),
- przybory toaletowe,
- 2 ręczniki (kąpielowy i zwykły),
- ręczniki papierowe,
- woda mineralna niegazowana,
- karta do telefonu lub telefon komórkowy, ładowarka,
- gazeta, książka, długopis.

Dla dziecka:

- 3 cienkie bawełniane kaftaniki lub body,
- 3 ciepłe bawełniane kaftaniki lub body,
- 3 pary śpioszków lub trzy pajacyki,
- 10 pieluszek tetrowych i paczka, dwie jednorazowych,
- 2 bawełniane czapeczki bez wiązania,
- 2 pary skarpetek,
- kocyk lub śpiworek (rożek),
- ręcznik,
- mały jasiek przydatny przy karmieniu,
- rękawiczki,
- chusteczki jednorazowe dla niemowląt

i krem przeciw odparzeniom (czasami przybory toaletowe potrzebne maluchowi są dostępne bezpłatnie na sali poporodowej).

Wszystkie rzeczy – nawet nowe – powinny zostać uprzednio wyprane.

Dla taty:

- wygodne ubranie na zmianę,
- buty na zmianę (klapki, kapcie),
- coś do jedzenia,
- aparat fotograficzny, kamera,
- telefon, ładowarka.

CO BĘDZIE POTRZEBNE PO NARODZINACH MALUCHA?

Ubranka:

- śpioszki lub pajacyki, najlepiej zapinane w kroku (4-6 szt.),
- body rozpinane w kroku albo w całości lub kaftaniki (4-6 szt.),
- cienkie skarpetki (3 szt.),
- grubsze skarpetki (3 szt.),
- małe rękawiczki – żeby maluch nie zadrapał się paznokciami (3 szt.),
- czapeczki cienkie (2 szt.),
- czapeczka ciepła na spacerzy zakrywająca uszy,
- ciepły polarowy pajac na spacerzy,
- kombinezon z kapturem (w zależności od pory roku),
- śliniaczki – kilka sztuk.

Pamiętaj, że noworodki rosną bardzo szybko, więc nie gromadź zbyt wiele ubrań w rozmiarze 56 lub 62.

W domu:

- łóżeczko z odpowiednim materacem lub kołyska albo wiklinowy koszyk,
- kilka pasujących bawełnianych prześcieradeł,
- rożek, kocyk cieńszy i kocyk grubszy,
- pieluszki tetrowe, które mogą służyć jako śliniaczki, ściereczki, warstwy ochronne na przewijak (20 szt.),
- przewijak (nakładany na łóżeczko lub osobny mebel),
- wanienska,
- ręczniki (2, 3 szt.),
- termometr do wanienki,
- smoczek (2 szt.),

- chusta do noszenia maluszka,
- pojemniki na wszystkie potrzebne akcesoria,
- przydaje się osobny kosz na brudne rzeczy malucha,
- mała lampka z delikatnym światłem, która będzie pomocna przy nocnych karmieniach.

Higiena i pielęgnacja:

- pieluszki,
- chusteczki nawilżone lub pojemnik z wodą i wata do przemywania pupy,
- 70-proc. spirytus do przemywania pępka,
- gaziki lub patyczki do przemywania pępka – kilkanaście sztuk,
- krem przeciw odparzeniom,
- odpowiedni płyn do kąpieli i mycia włosów,
- oliwka,
- małe nożyczki z zaokrąglonymi końcami,
- miękka szczotka do włosów,
- odpowiedni krem na mróz lub słońce,
- delikatny proszek do prania – do niemowlęcych ubrań.

W droge:

- głęboki wózek,
- śpiworek do wózka lub kocyk,
- odpowiedni fotelik samochodowy,
- folia przeciwdeszczowa do wózka i moskitiera,
- parasolka od słońca,
- torba na wszystkie potrzebne ci akcesoria.



Jeżeli karmisz butelką:

- odpowiednia puszka z mlekiem (1 szt.),
- mniejsze butelki 125 ml (2 szt.),
- większe butelki 250 ml (2-3 szt.),
- smoczki odpowiednie do butelek (jeden smoczek na jedną butelkę) w rozmiarze do trzech miesięcy,
- szczoteczka do mycia butelek (duża) i smoczków (mała),
- termopak do butelek na wyjścia,

- ewentualnie podgrzewacz,
- ewentualnie sterylizator.

Jeżeli karmisz piersią:

- wkładki laktacyjne (1 opakowanie),
- krem na popękane brodawki (1 tubka),
- ewentualnie specjalna poduszka do karmienia, możesz też wykorzystać jaśki i inne małe poduszki,
- ewentualnie laktator.

Fundacja „Rodzić po Ludzku”

Fundacja „Rodzić po Ludzku” jest organizacją pozarządową pożytku publicznego działającą na rzecz kobiet w ciąży i matek małych dzieci. Jej celem jest, aby każda kobieta mogła urodzić swoje dziecko w godnych warunkach, otoczona szacunkiem oraz troskliwą i uważną opieką ze strony personelu, przy wsparciu bliskich.

Fundacja prowadzi ogólnopolską kampanię „Rodzić po Ludzku”, w której na podstawie ankiet rodziców ocenia szpitale położnicze w Polsce – ich przyjazność matce i dziecku.

Fundacja opracowała Dekalog „Rodzenia po ludzku”.

Informacje o szpitalach wraz ze szczegółowymi opisami oraz Dekalog możesz uzyskać w biurze fundacji oraz na stronie www.rodzicpoludzku.pl.

Fundacja prowadzi szkolenia dla przyszłych rodziców i dla położnych. Można skorzystać ze szkoły rodzenia, kursów masażu niemowlęcia oraz z ćwiczeń na czas ciąży.

DEKALOG „RODZENIA PO LUDZKU”

1. Kobieta rodząca ma prawo do życzliwej, serdecznej opieki oraz do szacunku ze strony personelu.

Ma też prawo do pełnej informacji.

Personel nie może traktować rodzącą niegrzecznie, lekceważąco, bezosobowo. Powinien ją wspierać emocjonalnie. Kobieta ma prawo do pełnej i zrozumiałej dla siebie informacji o postępach porodu, podawanych środkach, zabiegach i ich skutkach, a także o zdrowiu dziecka i ewentualnym jego leczeniu.

2. Kobieta ma prawo wyboru miejsca urodzenia dziecka.

Kobieta może – zgodnie z prawem – wybrać dowolny szpital (nie tylko w swoim województwie), a także rodzic w izbie porodowej lub w domu. Szpitale powinny tak zorganizować pracę, by nie narazić na odmowę przyjęcia żadnej kobiety, chyba że wyczerpane zostały wszystkie rezerwy. Wtedy szpital powinien zatroszczyć się o to, by kobieta trafiła tam, gdzie warunki są jak najbardziej zbliżone do oczekiwanych przez nią.

3. Przyszli rodzice powinni mieć możliwość przygotowania się do porodu w szkołach rodzenia.

Każda rodząca powinna mieć możliwie dogodny dostęp do szkół prowadzonych przez szpitale, przychodnie i inne placówki. Jeżeli najbliższa szkoła jest zbyt odległa, wszelkich wyjaśnień lub instruktażu musi udzielić lekarz prowadzący ciążę bądź położna.

4. To nie szpital, lecz kobieta decyduje, jak urodzi swoje dziecko.

Kobieta ma prawo do swobodnego poruszania się w pierwszej fazie porodu. Sama też powinna wybierać najdogodniejszą dla siebie pozycję do parcia.

5. Kobieta ma wpływ na środki i zabiegi stosowane podczas porodu.

Może się nie zgodzić na rutynowe zabiegi stosowane przez szpital: lewatywę, golenie wżgórka łonowego, indukowanie porodu, przebicie pęcherza płodowego, cięcie kroczka czy znieczulenie. Każda rodząca powinna być traktowana indywidualnie, a zabiegi winny być wykonywane tylko, gdy są wskazania medyczne.

6. Rodząca ma prawo się domagać, aby wszystkie badania i zabiegi odbywały się w miejscu odosobnionym.

Może się również nie zgodzić na obecność osób postronnych, w tym słuchaczek szkoły położnych i studentów medycyny.

7. Poród to wydarzenie rodzinne. Kobieta ma prawo do tego, by towarzyszył jej ktoś bliski.

Może to być mąż lub partner życiowy, matka, siostra czy ktoś inny, kto będzie mógł wspierać rodzącą i z kim będzie się czuła bezpiecznie.

8. Od pierwszych chwil po porodzie zdrowy noworodek powinien przebywać z matką.

Dziecko ma prawo do najbardziej wartościowego pokarmu, czyli mleka matki. Karmienie piersią należy rozpocząć natychmiast po porodzie. Na oddziale położniczym matka powinna mieć możliwość przebywania z dzieckiem bez ograniczeń. Należy dążyć do organizowania systemu rooming-in, czyli sal dla matek z dziećmi. Personel powinien uczyć matkę

karmienia piersią i wspierać ją, by przebiegało ono bez zakłóceń.

9. Bez uzasadnionego powodu szpital nie powinien zabraniać lub utrudniać matce i dziecku kontaktu z rodziną.

Szpital może tylko zachęcać do odwiedzania matki w godzinach dogodnych dla organizacji życia szpitalnego, nie może zakazać bliskim odwiedzenia matki czy dziecka, chyba że są istotne wskazania medyczne lub epidemiologiczne.

10. „Rodzenie po ludzku” powinno być dostępne każdej kobiecie i objęte ubezpieczeniem.

Państwo powinno zapewnić dostępny dla wszystkich opisany wyżej standard rodzenia w szpitalach. Ten postulat nie wyklucza minimalnych opłat za dodatkowe koszty poniesione przez szpital, np. za jednorazowy fartuch dla osoby, która towarzyszy rodzącej. Większe opłaty mogą być pobierane tylko za świadczenia luksusowe, np. elegancko wyposażone sale, świadczenia hotelowe dla osoby towarzyszącej itp.

Fundacja „Rodzić po Ludzku”, ul. Nowolipie 13/15, tel. 22 887 78 76-78, www.rodzicpoludzku.pl.
Biuro fundacji czynne pn.-pt. w godz. 10.00-16.00.

Baby blues

Po narodzinach dziecka wiele kobiet przeżywa ciężkie chwile. Czują się smutne, bezradne, niekompetentne, niezdolne do opieki nad noworodkiem. To częsta reakcja wynikająca z gwałtownych zmian fizycznych, psychologicznych i uczuciowych, które powoduje pojawienie się dziecka. Aby poradzić sobie z depresją, a zwłaszcza aby ten okres się nie przedłużał, nie wahać się prosić o pomoc. Powiedz o swoich uczuciach lekarzowi, położnej środowiskowej oraz – co bardzo ważne – osobom z twojego najbliższego otoczenia. Fundacja „Rodzić po Ludzku” udziela również wsparcia w trudnych momentach po urodzeniu dziecka.

Rejestracja noworodka

Zgłoszenie urodzenia dziecka to obowiązek wynikający z prawa. Urodzenie dziecka należy zgłosić w ciągu 14 dni od dnia urodzenia. Do zgłoszenia urodzenia dziecka zobowiązani są w kolejności: ojciec albo matka, jeśli pozwala jej na to stan zdrowia, lub inna osoba obecna przy porodzie, lekarz lub położna, inne upoważnione osoby. Zgłoszenia narodzin dokonuje się w urzędzie stanu cywilnego właściwym ze względu na położenie szpitala, w którym urodziło się dziecko. Jeżeli żadne z rodziców nie mieszka w obszarze urzędu stanu cywilnego, gdzie znajduje się szpital, zgłoszenia można dokonać w urzędzie miejsca zamieszkania rodziców. Szpital przesyła do właściwego USC zaświadczenie o urodzeniu. Po zgłoszeniu się osoby uprawnionej w urzędzie stanu cywilnego sporządzony zostaje akt urodzenia, który stanowi podstawę kolejnych niezbędnych czynności administracyjnych.



Dokumenty wymagane podczas sporządzania aktu urodzenia:

- dla dzieci pochodzących z małżeństwa: pisemne zgłoszenie wystawione przez lekarza lub zakład służby zdrowia, dowody osobiste rodziców (z uwzględnieniem aktualnego miejsca zameldowania na pobyt stały) oraz odpis skrócony aktu małżeństwa,
- w przypadku urodzenia dziecka pozamałżeńskiego: dowód osobisty matki lub paszport wraz z poświadczeniem miejsca stałego zameldowania.

Dodatkowo, gdy matka jest:

- panną – odpis skrócony aktu urodzenia,
- rozwiedziona lub pozostaje w separacji – skrócony odpis aktu małżeństwa z adnotacją o rozwiązaniu małżeństwa lub orzeczonej separacji albo prawomocny wyrok stwierdzający rozwiązanie małżeństwa przez rozwód lub separację,
- wdową – skrócony odpis aktu zgonu męża.

Właściwy do rejestracji dziecka jest USC miejsca jego urodzenia. W szpitalu, w którym urodziło się twoje dziecko, otrzymasz informację, do którego USC masz się zgłosić i kiedy. W Warszawie jest jeden Urząd Stanu Cywilnego – oznacza to, że nie ma tylu USC, ile jest dzielnic, są tylko siedziby dzielnicowe USC m.st. Warszawy. Trzy pierwsze odpisy skrócone aktu urodzenia wydawane są bezpłatnie, każdy następny kosztuje 22 zł, a odpis zupełny 33 zł.

Uznanie ojcostwa

Ta procedura dotyczy dzieci pozamałżeńskich. Uznanie ojcostwa jest formą ustalenia ojcostwa dokonywaną w urzędzie stanu cywilnego. Uznanie ojcostwa może nastąpić przed urodzeniem dziecka, przy zgłaszaniu urodzenia, a także w każdym innym momencie jego życia, jednakże nie później niż do dnia osiągnięcia przez dziecko pełnoletności. Polega to na tym, że mężczyzna, który nie jest mężem matki, składa dobrowolne oświadczenie, iż jest ojcem dziecka a matka dziecka potwierdza, że ojcem dziecka jest ten mężczyzna. Uznanie ojcostwa nie jest obowiązkowe, ale po dokonaniu tej czynności jedynie sąd może orzec o jego bezskuteczności. Uznanie ojcostwa może nastąpić przed kierownikiem USC albo przed sądem opiekuńczym, a za granicą – przed polskim konsulem lub osobą wyznaczoną do wykonywania funkcji konsula, jeżeli uznanie dotyczy dziecka, którego choć jeden z rodziców jest obywatelem polskim. Mężczyzna może uznać ojcostwo bez względu na swój stan cywilny. Uznanie ojcostwa odbywa się przy udziale obojga rodziców wobec czego w USC wymagana jest ich równoczesna obecność. Jeżeli jednak rodzice dziecka nie mogą przybyć do USC jednocześnie, matka dziecka może potwierdzić uznanie ojcostwa w ciągu trzech miesięcy od dnia oświadczenia złożonego przez mężczyznę. Jeżeli rodzice dziecka są niepełnoletni, a więc między 16. a 18. rokiem życia, oświadczenie o uznaniu ojcostwa może być złożone wyłącznie przed sądem opiekuńczym.

Prawa rodzicielskie

To zespół/zbiór praw i obowiązków względem dziecka. Aż do jego pełnoletności (18 lat) lub usamodzielnienia rodzice powinni je chronić, zapewnić mu edukację oraz pozwolić na wszechstronny rozwój, respektując jego osobę. Niezależnie od tego, czy są małżeństwem, czy nie, ojciec i matka sprawują wspólnie opiekę rodzicielską. Po rozstaniu oboje zachowują pełnię praw rodzicielskich. Każdy z nich powinien utrzymywać kontakt z dzieckiem oraz szanować więź między dzieckiem a drugim rodzicem. W przypadku trudności z wykonywaniem oraz podziałem władzy rodzicielskiej ośrodki pomocy społecznej pomogą wam znaleźć rozwiązanie i skierują do mediatorów rodzinnych.

Nazwisko

Dziecko pochodzące z małżeństwa nosi nazwisko obojga małżonków. Jeżeli małżonkowie mają różne nazwiska, dziecko nosi nazwisko wskazane w ich zgodnych oświadczeniach. W przypadku gdy rodzice nie są małżeństwem, dziecko może nosić nazwisko jednego z rodziców albo nazwisko utworzone przez połączenie nazwiska matki z nazwiskiem ojca.

Jeżeli rodzice nie wybiorą nazwiska dla dziecka, kierownik USC wpisuje nazwisko matki i dołączone do niego nazwisko ojca. Przy urodzeniu pierwszego wspólnego dziecka równocześnie ze sporządzeniem aktu urodzenia rodzice mogą zmienić nazwisko dziecka na inne niż to, które zostało wpisane do aktu małżeństwa.

Imię

Nadanie imienia dziecku jest atrybutem władzy rodzicielskiej, a jedyne ograniczenia wynikają z art. 50 ustawy Prawo o aktach stanu cywilnego, który nie zezwala na nadanie imienia ośmieszającego, nieprzyzwoitego, niepozwalającego na odróżnienie płci, w formie zdrobniałej oraz na nadanie więcej niż dwóch imion. Kierownik USC ma prawo odmówić zarejestrowania wybranego przez rodziców imienia dla dziecka. Odmowa wpisania do aktu urodzenia imion wskazanych przez rodziców powinna być dokonana w formie decyzji administracyjnej, od której służy prawo odwołania do właściwego wojewody za pośrednictwem kierownika stanu cywilnego. W ciągu 6 miesięcy od sporządzenia aktu urodzenia rodzice mogą złożyć kierownikowi USC pisemne oświadczenia o zmianie imienia lub imion dziecka.

SIEDZIBY URZĘDU STANU CYWILNEGO W WARSZAWIE

BIAŁOŁĘKA, ul. Modlińska 197, tel. 22 443 91 98

BIELANY, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 443 99 44

MOKOTÓW, ul. Fałęcka 10, tel. 22 443 12 17

OCHOTA, ul. Grójecka 17a, tel. 22 443 12 68

PRAGA PÓŁNOC, ul. Ks. I. Kłopotowskiego 1/3, tel. 22 443 12 70

PRAGA POŁUDNIE, ul. Grochowska 274, tel. 22 443 95 96

ŚRÓDMIEŚCIE, ul. Gen. W. Andersa 5, tel. 22 443 12 30

TARGÓWEK, ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 88 48

URSUS, pl. Czerwca 1976 roku 1, tel. 22 478 30 40

URSYNÓW, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 443 13 38

WAWER, ul. Włókiennicza 54, tel. 22 443 12 86

WESOŁA, ul. 1 Praskiego Pułku 33, tel. 22 443 41 98

WOLA, al. Solidarności 90, tel. 22 443 59 89

Dokumenty malucha

Podróżując z dzieckiem za granicą, musisz mieć dokument stwierdzający jego tożsamość. Niezależnie od wieku dziecko musi mieć własny dokument podróży, nie można go wpisać ani do dowodu, ani do paszportu żadnego z rodziców.

Dowód osobisty

Można go wyrobić dzieciom poniżej 13. roku życia.

Do wniosku o dowód należy dołączyć:

- dwie aktualne fotografie o wymiarach 35 x 45 mm bez nakrycia głowy i okularów (lewy półprofil z widocznym lewym uchem),
- odpis skrócony aktu urodzenia,

Aby wyrobić dowód osobisty dziecku poniżej 13. roku życia, wymagana jest obecność obojga rodziców lub opiekunów prawnych w celu złożenia uzasadnionego wniosku. Dowód osobisty osoby poniżej 18. roku życia jest ważny przez 5 lat. Szczegółowe informacje oraz druki wniosków można znaleźć na www.usc.um.warszawa.pl lub www.um.warszawa.pl w zakładce załatw sprawę w urzędzie.



Paszport

Dokument ten nadal jest nam potrzebny do podróżowania po krajach nienależących do Unii Europejskiej. Wniosek o paszport składamy w biurze paszportowym przy urzędzie wojewódzkim w miejscu naszego zamieszkania.

Do wniosku o paszport dołączamy:

- 2 zdjęcia o wymiarach 35 x 45 mm (w paszportach dzieci do 5. roku życia nie są wymagane zdjęcia biometryczne),
- dowód wniesienia opłaty paszportowej,
- w przypadku ubiegania się o paszport po raz pierwszy potrzebny będzie też odpis aktu urodzenia (gdy nie można ustalić tożsamości na podstawie innych dokumentów) oraz PESEL.

W przypadku dzieci do 5. roku życia ważność wydanego paszportu nie może przekroczyć 5 lat od daty jego wydania.

W imieniu niepełnoletnich dzieci wniosek o wydanie paszportu składają obydwaj rodzice. Jeśli na podstawie orzeczenia sądu któreś z nich jest pozbawione praw rodzicielskich lub ma ograniczoną władzę rodzicielską, wystarczy wniosek jednego z rodziców. Obecność obojga rodziców przy składaniu wniosku nie jest konieczna, gdy jedno z nich ma poświadczoną notarialnie zgodę drugiego na wydanie dziecku paszportu. Gdy rodzice nie mogą się porozumieć w sprawie paszportu dla dziecka lub jedno z nich nie może uzyskać zgody drugiego, zgodę taką wydaje sąd rodzinny.

Becikowe i inne formy wsparcia finansowego rodziców

Podstawowym świadczeniem mającym na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka jest **zasifek rodzinny**. Może go otrzymać rodzic lub opiekun dziecka, jeśli dochód netto rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 504 zł (bądź 583 zł, jeśli w rodzinie jest dziecko niepełnosprawne do lat 16). W Warszawie wypłatą świadczeń rodzinnych zajmują się wydziały spraw społecznych i zdrowia urzędów dzielnic.

Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie:

- 68 zł na dziecko do 5 lat,
- 91 zł na dziecko w wieku 6-18 lat,
- 98 zł na dziecko w wieku 19-24 lata.

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).

Rodzice małych dzieci mogą się ubiegać o dodatki z tytułu:

- urodzenia dziecka,
- opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego,
- samotnego wychowywania dziecka,
- wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej,
- kształcenia i rehabilitacji dziecka.

Dodatek z tytułu urodzenia dziecka

Świadczenie to wypłacane jest w wysokości 1000 zł. Dokumenty należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od narodzenia dziecka, objęcia go opieką albo przysposobienia. Pismo złożone po tym terminie nie wywołuje żadnych skutków. Wniosek (wraz z dowodami osobistymi rodziców oraz aktem urodzenia) należy złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy. Dodatek z tytułu urodzenia dziecka przysługuje jednorazowo.

Od stycznia 2012 r. prawo do dodatku ponownie uzależnione będzie od przedstawienia zaświadczenia, że matka dziecka pozostawała pod opieką medyczną nie później niż od 10. tygodnia ciąży do porodu

Dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego

Przysługuje on w wysokości 400 zł miesięcznie. Osoba uprawniona może z niego korzystać:

- nie dłużej niż przez 24 miesiące kalendarzowe,
- 36 miesięcy, jeżeli sprawuje opiekę nad więcej niż jednym dzieckiem urodzonym podczas jednego porodu,
- 72 miesiące, jeżeli sprawuje opiekę nad dzieckiem legitymującym się orzeczeniem o niepełnosprawności albo o znacznym stopniu niepełnosprawności.

W przypadku równoczesnego korzystania z urlopu wychowawczego przez oboje rodziców lub opiekunów prawnych dziecka, przysługuje jeden dodatek.

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

Przysługuje on w wysokości 170 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 340 zł na wszystkie dzieci. W przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o znacznym stopniu niepełnosprawności dodatek wynosi 250 zł na dziecko, nie więcej jednak niż 500 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 80 zł miesięcznie na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego.

Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka

Przysługuje on w wysokości 60 zł miesięcznie na dziecko, które nie ukończyło 5. roku życia, i 80 zł na dziecko powyżej 5. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

Gdy rodzic zostaje sam

Jeśli drugi z rodziców dziecka nie uczestniczy w kosztach jego wychowania – wystąpi o alimenty. Sąd je zasądzi, biorąc pod uwagę twoje żądania oraz możliwości pozwanego. Jeśli masz trudności w ich egzekwowaniu, możesz wystąpić o świadczenia z funduszu alimentacyjnego. Przysługują one w przypadku, gdy dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 725 zł. Świadczenia z funduszu alimentacyjnego przysługują w wysokości bieżąco ustalonych alimentów, wynoszą one jednak nie więcej niż 500 zł.

Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka (becikowe)

Zapomoga ta jest, zarówno konstrukcyjnie, jak i co do wysokości, bardzo zbliżona do dodatku z tytułu urodzenia dziecka. Jeden znaczący element odróżnia ją od dodatku – przysługuje ona niezależnie od wysokości dochodów. Do 31 grudnia 2011r. wypłata becikowego jest warunkowa, uzależniona od tego, czy kobieta była objęta opieką medyczną w okresie ciąży, potwierdzoną zaświadczeniem lekarskim lub zaświadczeniem wystawionym przez położną. Pisemny wniosek o zapomogę można złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy w terminie 12 miesięcy od dnia narodzin dziecka.

Świadczenia opiekuńcze

Poza zasiłkami rodzinnymi i przysługującymi do nich dodatkami, w ramach świadczeń rodzinnych realizowane są dwa rodzaje świadczeń opiekuńczych: zasiłek pielęgnacyjny i świadczenie pielęgnacyjne.



Zasiłek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku wynosi 153 zł.

Świadczenie to przysługuje niezależnie od dochodu rodziny i przyznawane jest na czas nieokreślony.

Świadczenie pielęgnacyjne

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje matce, ojcu lub innym osobom na których zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego 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, wymagającym stałej lub długotrwałej opieki i pielęgnacji albo osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Świadczenie wynosi 520 zł. Jest ustalane niezależnie od dochodów i na czas nieokreślony.

Gdy nie chcesz dziecka

Jeśli urodzenie dziecka nie jest dla Ciebie radością, ale wyłącznie problemem, jeżeli czujesz, że nie możesz mu zapewnić prawdziwej opieki – zastanów się nad powierzeniem go innej rodzinie. Pamiętaj: dla dobra dziecka najlepiej jest się go zrzec – wtedy dasz mu szansę na szybkie znalezienie rodziny adopcyjnej. Małe, zdrowe dziecko z uregulowaną sytuacją prawną trafi błyskawicznie do oczekujących rodziców. W tym celu zwróć się do ośrodka adopcyjno-opiekuńczego.

OŚRODKI ADOPCYJNO-OPIEKUŃCZE

Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

ul. Grochowska 194/196
tel. 22 618 92 45
www.adopcja.org

Krajowy Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Krakowskie Przedmieście 6
tel. 22 425 46 77, 22 425 46 88
www.tpd.org.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

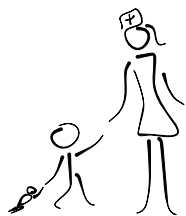
ul. Szpitalna 5
tel. 22 826 22 15, 22 827 50 23
www.tpd.org.pl

Publiczny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

ul. Nowogrodzka 75
tel. 22 622 03 70 (71, 72)
22 621 10 75
www.adopcjawarszawa.pl

Ośrodek Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej PORT Towarzystwo Nasz Dom

al. Zjednoczenia 34
tel. 22 834 34 57
www.port-naszdom.pl



Rozdział II Zdrowie twojego dziecka

Opieka zdrowotna

Kalendarz szczepień

Pierś czy butelka

Profilaktyka i higiena malucha

Gdy dziecko choruje

Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce

Kiedy wezwać pogotowie lub udać się
do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?

Apteki całodobowe

Zdrowie waszego dziecka zależy również od was. Mówcie do niego, bawcie się z nim, słuchajcie go! Obserwujcie uważnie po to, aby dbać o jego harmonijny rozwój, ale nie podpadajcie w przesadę ani w panikę. Według definicji Pawła Zawitkowskiego, terapeuty z IMiD w Warszawie, ma to być „obserwacja bez lęku”, uważna, ale spokojna. Nie zapominajcie też o tym, że to wy jesteście „rzecznikami” waszego dziecka w stosunku do lekarza prowadzącego. Pilnujcie jego interesów!

Opieka zdrowotna

Wasze dziecko wymaga regularnej opieki lekarskiej podczas całego okresu wzrostu, niezależnie od tego, czy jest chore, czy nie. Opiekę zapewni mu lekarz prowadzący (lekarz rodziny, pediatra) z najbliższej przychodni rejonowej lub z prywatnej lecznicy, która ma podpisaną umowę z NFZ. Rodzic, jako opiekun prawny, ma prawo współuczestniczyć we wszelkich decyzjach dotyczących leczenia dziecka. Domagaj się zawsze pełnej, rzetelnej i przystępnej (przecież nie każdy jest lekarzem) informacji o stanie zdrowia twojego dziecka oraz możliwych metodach terapii. To właściwie nie tylko twoje prawo, ale i obowiązek. Pamiętaj, że skutków ewentualnych błędów i niedopatrzeń doświadczy twoje dziecko i ty. Lekarz działa, opierając się na fachowej wiedzy i doświadczeniu, ty natomiast najlepiej znasz swoje dziecko. Razem – ty i lekarz – stanowicie zespół, którego zadaniem jest troska o zdrowie i prawidłowy rozwój twojego malucha.

Książeczka zdrowia

Pomoże wam ona dbać o zdrowie waszego dziecka. Jest wydawana bezpłatnie w momencie narodzin przez szpital położniczy lub klinikę. Należy ją okazywać podczas każdej wizyty lekarskiej, niezależnie od miejsca konsultacji, ponieważ są w niej odnotowane wszystkie informacje dotyczące zdrowia waszego dziecka, etapów jego rozwoju psychomotorycznego, odbytych szczepień oraz ewentualnych chorób, które przeszło. Zawiera także siatki centylo-we obwodu głowy dziecka, jego masy ciała oraz wzrostu. Książeczka zdrowia dziecka mieści też inne przydatne dla rodziców informacje, np. kartę rozwoju w pierwszych miesiącach życia. Chrońcie ją przed zgubieniem i zniszczeniem (warto ją oprawić), bo będzie towarzyszyć waszemu dziecku do pełnoletności. To dokument poufny, który może być konsultowany tylko przez lekarza.

Wizyta położnej

Po wyjściu ze szpitala należy zapisać dziecko do wybranej przez siebie przychodni, nie musi to być ta, w której zapisani są rodzice. Po kilku dniach od zgłoszenia deklaracji w przychodni możemy się spodziewać wizyty położnej środowiskowej. Wizyty położnej odbywają się nie rzadziej niż co 2 tygodnie i może nas ona odwiedzić maksymalnie 6 razy w ciągu 2 miesięcy. Warto zadzwonić do przychodni, żeby się umówić na konkretny termin. Położna udziela młodym rodzicom podstawowych instrukcji. Warto przygotować sobie na kartce wszystkie pytania i wątpliwości dotyczące opieki nad noworodkiem. U położnej można również uzyskać namiary na publiczną służbę zdrowia, w tym miejsca, gdzie szukać pomocy dziennej, nocnej i specjalistycznej.

Wizyty kontrolne

Siedem – to średnia liczba wizyt kontrolnych, jakie dziecko przechodzi w ciągu pierwszego roku życia, głównie związanych ze szczepieniami. W pierwszych 6 miesiącach życia konsultacje odbywają się co 4-6 tygodni, w 2. półroczu co 3 miesiące, a w 2. roku życia ocena powinna być dokonywana co sześć miesięcy. Po ukończeniu 24. miesiąca dziecko przechodzi tzw. bilans dwulatka, a następna zaplanowana wizyta kontrolna czeka je w 4. roku życia.



Przychodnie dla dzieci zdrowych i chorych

Przychodnie dzielnicowe dla dzieci zdrowych (SZPŁO) są oddzielone od pozostałej części placówki, mają też osobne wejście. Opieka nad zdrowym dzieckiem nie nastęrcza większych problemów. Przy chorym dziecku warto sobie zapewnić możliwość konsultacji z doświadczonym pediatrą i uwzględnić odpłatne korzystanie z pomocy specjalistów. Zanim wykupimy abonament w prywatnej przychodni, warto się zastanowić, czy dziecko rzeczywiście będzie wymagało intensywnej opieki lekarskiej (w przypadku zdrowego dziecka nie ma takiej potrzeby). Innym rozwiązaniem, szczególnie na pierwsze miesiące, jest korzystanie z usług dojeżdżającego do domu pediatry, z którym można dodatkowo skonsultować wątpliwości przez telefon.

PRZYCHODNIE RODZINNE I SPECJALISTYCZNE

BEMOWO

SZPŁO

Warszawa-Bemowo

ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33
22 638 29 43

Poradnia:

- Alergologiczna
- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w 280
- ul. Gen. W. Czumy 1
tel. 22 665 40 50
22 666 10 14

Poradnia:

Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Ortodontyczna
Stomatologiczna
Wad Postawy

NZOZ Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 23 03

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Wrocławska 7A
tel. 22 638 51 10

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego „Valetudo”

Helena Byszkiewicz-Cesarz
ul. Telewizyjna 30
tel. 22 666 84 32

SPZOZ Przychodnia Lekarska WAT

ul. Kartezjusza 2
tel. 22 683 82 11

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka:

- ul. Marywilska 44
tel. 22 811 05 81
- ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 00
22 519 33 01

Poradnia:

Chirurgiczna
Otolaryngologiczna
Stomatologiczna

NZOZ Lecznica Lekarzy Rodzinnych w Białołęce

ul. Modlińska 310/312
tel. 22 676 66 40
Przychodnie rodzinne i specjalistyczne

NZOZ Centrum Medyczne Białołęka

ul. Książkowa 9
tel. 22 889 51 76

NZOZ Centrum Medyczne Białołęka

ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 50 44

NZOZ „Esculap”

ul. Skarbka z Gór 120
tel. 22 741 82 20

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych

ul. Leszczyńska 14
tel. 22 676 89 50

NZOZ „Zdrowie” Sp. z o.o.

ul. Odkryta 51a lok. 3
tel. 22 497 74 25

Centrum Medyczne „Dagis”

NZOZ
ul. Odkryta 31/5
tel. 22 466 31 31

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Myśliborska 95
tel. 22 889 03 35

NZOZ Centrum Medyczne CMP Białołęka

ul. L. Berensona 11
tel. 22 741 83 00

BIELANY

NZOZ Centrum Medyczne „Medicamer” Sp. z o.o.

ul. Wólczyńska 17a
tel. 22 834 80 19

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”

ul. S. Zeromskiego 33
tel. 22 685 22 45

NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej

ul. Marymoncka 34
tel. 22 834 26 77

NZOZ Lecznica „MEDEA”

ul. Kleczewska 41
tel. 22 639 80 89

NZOZ Przychodnia na Bielanych

ul. J. Kasprówicza 62
tel. 22 865 80 40

NZOZ Lecznica „MEDEA”

ul. Kleczewska 41
tel. 22 639 80 89

NZOZ Przychodnia na Bielanych

ul. J. Kasprówicza 62
tel. 22 865 80 4

MOKOTÓW

SZPŁO Warszawa Mokotów:

- ul. Jądźwingów 9
tel. 22 843 71 86
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 646 81 34
- ul. Chełmska 13/17
tel. 22 841 60 81 (82, 83),
- ul. Morszyńska 33
tel. 22 842 24 13
- ul. Iwicka 19
tel. 22 841 49 05
- ul. A.J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57
- ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33

Poradnia:
Logopedyczna
• ul. Kielecka 27
tel. 22 849 96 81

NZOO Rekol-Med:

- ul. J.S. Bacha 2
tel. 22 843 68 28,
22 843 68 13
- ul. Bernardyńska 3
tel. 22 840 35 45

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy „ATTIS”

ul. Ludowa 6
tel. 22 840 28 48

NZOO „MEDICOR”

ul. Czerniakowska 131
tel. 22 841 50 58

ZOO Poradnia

ul. Samochodowa 5
tel. 22 585 62 29

NZOO Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. Jana III Sobieskiego 60/14
tel. 22 842 58 13

ZOO „J.J.Capricom”

ul. Bukowińska 26b
tel. 22 831 86 69

SPZOO dla Szkół Wyższych „Palma”

ul. Waryńskiego 10a
tel. 22 825 48 69

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „Medvita” Sp. z o.o.

ul. Rejtana 15
tel. 507 191 360

Centrum Medyczne „Corten Medic”

ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 847 23 23

NZOO „Asklepios” Przychodnia Nieinwazyjnej Diagnostyki

Kardiologicznej
ul. Sonaty 6d
tel. 22 843 84 04

NZOO Centrum Medyczne Medicenter

ul. Wołoska 88
tel. 22 646 86 09

NZOO Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. W. Żuławskiego 2
tel. 22 848 18 57

NZOO „Sana” s.c.

ul. Stefana Batorego 31a
tel. 22 825 14 70

NZOO Centrum Medyczne Sadyba

ul. Urle 1, tel. 22 842 55 60

NZOO Pro Familia

Przychodnia Zdrowia Rodziny
ul. Bartycka 22c
tel. 22 651 06 38

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA Poliklinika

ul. Sandomierska 5/7
tel. 22 601 39 05

Przychodnia dla Dzieci i Młodzieży

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 91

OCHOTA

SPZOO Warszawa Ochota:

- ul. Jankowska 2
tel. 22 823 53 74
22 823 59 96
 - ul. Kaliska 24
tel. 22 823 09 08
 - ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21
22 659 80 29
 - ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 06 56
 - ul. Sanocka 6
tel. 22 823 15 41
22 822 47 18
- Poradnia:
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy „ATTIS”

ul. A. Pawińskiego 2
tel. 22 822 41 40

NZOO „Centrum Medyczne Akademii Medycznej”

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 18 01 (03)

Otméd Sp. z o.o.

ul. Grójecka 38
tel. 22 357 52 32

NZOO Poradnia Medycyny Rodzinnej

- ul. Grójecka 186
tel. 22 824 06 12 (13)
- al. Żwirki i Wigury 39
tel. 22 823 89 45

SPZOO Lecznica „Centrum”

ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 622 40 52
22 622 48 72

SPZOO dla Szkół Wyższych „Palma”

ul. Mochackiego 10
tel. 22 659 77 38
22 823 45 73

PRAGA POŁUDNIE

SPZOO Warszawa Praga Południe:

- ul. Ateńska 3
tel. 22 617 32 96
 - ul. Gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 17
 - ul. T. Sygietyńskiego 3
tel. 22 810 04 42
 - ul. Ostrzycka 2/4
tel. 22 813 27 11
 - ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 810 33 73
 - ul. Zamieniecka 73
tel. 22 610 72 52
 - ul. Gen. L. Kickiego 24
tel. 22 810 41 71
 - ul. Saska 61
tel. 22 617 67 33
22 617 30 01 - 04
 - ul. Grochowska 339
tel. 22 870 43 83
- Poradnia:
Alergologiczna

NZOO Med-Expert

ul. Łukowska 27
tel. 22 423 44 58
22 423 44 59

NZOO MAGODENT

ul. Gen. E. Fieldorfa 40
tel. 22 430 87 00 - 03

NZOO Przychodnia Lekarska Vita MED Sp. z o.o.

ul. J. Meissnera 7
tel. 22 673 35 00
22 673 35 10

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy „ATTIS”

ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83

NZOO Przychodnia Formedica

ul. Berezynska 39
tel. 22 616 22 15

NZOO „Nucleus”:

- ul. Stoczkowska 13
tel. 22 610 79 48



- ul. Kobielska 13
tel. 22 610 84 16

Praktyka Lekarzy Rodziny „Orlik”
ul. Ostrobramska 101
tel. 22 465 66 60

Wojskowy Instytut Medyczny Poradnia POZ
ul. Szaserów 128
tel. 22 681 76 66
22 818 80 89

NZOZ Centrum Medyczne „Vital”
ul. Kwatery Główniej 41
lok. U1
tel. 22 414 14 80

Ośrodek Medyczny „Petra”
ul. Grochowska 166
tel. 22 610 82 44
22 740 01 05

Poradnia Rodzina „Zdrowie”
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04
22 673 86 06

NZOZ Centrum Medyczne „ElleMed”
ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”
ul. Suchbaldowska 4
tel. 22 810 53 45

PRAGA PÓŁNOĆ

SZPZLO Warszawa Praga Północ:

- ul. Otwocka 1
tel. 22 619 65 01
22 619 43 31
- ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31
Poradnie:
Stomatologiczna
Zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży
tel. 22 619 47 27
- ul. Gilarska 23
tel. 22 679 53 54
Poradnia stomatologiczna
- ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 88 41
- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81
Poradnie:
Alergologiczna
Chirurgii ogólnej

Chirurgii urazowo-
-ortopedycznej
Dermatologiczna
Kardiologiczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Stomatologiczna

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej
ul. Mysłiborska 95
tel. 22 889 03 35

NZOZ SALVA MED.
ul. Kijowska 1
tel. 22 818 45 77

NZOZ „Ulmed” Poradnia Medycyny Rodzinnej
ul. K. Szymanowskiego 6/61a
tel. 22 619 63 70

NZOZ Centrum Medyczne VITA-MEDICA
ul. Ks. I. Kłopotowskiego 22
tel. 22 698 51 38

Medi System Sp. z o.o.
ul. Kijowska 11
tel. 22 518 91 60

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów:

- ul. Zawiszków 23
tel. 22 515 44 10
- ul. Dwoch Mieczów 22a
tel. 22 611 94 81
- ul. Chełmżyńska 27/35
tel. 22 612 14 94
Poradnia Alergologiczna

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej
ul. Grzybowska 1
tel. 22 612 94 29

SPZOZ Przychodnia Lekarska AON
ul. Gen. A. Chruściela
„Montera” 103
ul. 22681 44 44

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03
22 429 11 16

SPZOZ „Lecznica Centrum”
ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 622 40 52
22 622 48 72

SPZOZ „Lecznica Centrum”
ul. Śliska 5
tel. 22 620 58 96

NZOZ „Mariańska”
ul. Mariańska 1
tel. 22 620 49 55

NZOZ „MEDINA”
ul. Krzywe Koło 8/10
tel. 22 831 07 21

SPZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla pracowników wojska
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61
ul. Gen. W. Andersa 18
tel. 22 635 31 01

Poradnia Lekarska Kancelarii Prezydenta RP
ul. Frascati 2
tel. 22 695 20 04

NZOZ „STARÓWKA”
ul. Konwiktorska 3/5
tel. 22 831 35 52

NZOZ RN PKSP
ul. Nowogrodzka 49
tel. 22 628 44 17

Centrum Lecznico Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy „ATTIS”
ul. Żurawia 3/5
tel. 22 661 84 59

NZOZ „Nasz Doktor”
ul. Marszałkowska 111a/5
tel. 22 652 05 01

NZOZ Poradnia „Puchatek” Sp. z o.o.
ul. Piękna 21
tel. 22 621 85 23

NZOZ „Cor-Med” Sp. z o.o.
ul. Chmielna 14
tel. 22 827 83 55

NZOZ Przychodnia Rodzinna „Mokotowska”
ul. Mokotowska 6a
tel. 22 825 35 67

NZOZ „Drag-Med” Sp. z o.o.
ul. Fabryczna 16/22
tel. 22 841 49 01

NZOZ „Sol-Med” Sp. z o.o.
ul. Solec 99
tel. 22 625 02 92, 22 625 10 82

NZO „Poz-Med” Sp. z o.o.
ul. Poznańska 17
tel. 22 628 35 88

NZO „Med-Centrum” s.c.

- ul. Bednarska 8
tel. 22 826 03 77
- ul. Bednarska 13
tel. 22 826 38 86

**NZO „Karmelicka”
Sp. z o.o.**

ul. Karmelicka 26
tel. 22 831 62 73

Gadmed Sp. z o.o.

ul. Świętokrzyska 18
tel. 22 829 93 53

Falck Medycyna Sp. z o.o.

ul. Sapieżyńska 10
tel. 22 535 91 00

TARGÓWEK

**SZPZLO Warszawa Bródno
Przychodnia Rejonowo-
Specjalistyczna**

ul. Łojewska 6
tel. 22 811 44 30

Poradnia:

Alergologiczna
Stomatologiczna dla dzieci
i młodzieży

Poradnia dla Dzieci

ul. Majowa 4
tel. 22 811 15 05

**Przychodnia Rejonowo-Spe-
cjalistyczna**

ul. Rembielińska 8
tel. 22 519 13 10
22 519 13 20

**Przychodnia
Specjalistyczna**

dla Dzieci i Młodzieży

ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 10

Poradnia:

Dermatologiczna
Kardiologiczna
Logopedyczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Zdrowia Psychicznego dla
dzieci i młodzieży

**Przychodnia Internistyczno-
Pediatriczna Rodzinna**

ul. Tykocińska 32/34
tel. 22 518 26 65

Poradnia:

Stomatologiczna dla dzieci
i młodzieży

Instytut

Psychosomatyczny

ul. T. Korzona 111
tel. 22 678 15 65

**NZO W&B Przychodnia
Zacisze**

ul. Tużycka 31
tel. 22 744 31 50

**Poradnia Rodzinna
„Zdrowie”**

ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 675 89 85

NZO „Ezmed”

ul. Syrokomi 16
tel. 22 676 78 71

URSUS

NZO „Zdrowie Plus”

ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 867 88 61

Lecznica Ursus Sp. z o.o.

NZO Lecznica Ursus

- ul. Wiosny Ludów 77
tel. 22 668 43 17
- ul. Tomcia Palucha 37
tel. 22 478 52 02

NZO Przychodnia

Lekarsko-Stomatologiczna

„Amodent”

ul. Dzieci Warszawy 29
tel. 22 303 69 69

**NZO Centrum Medyczne
Planty**

ul. Ryzowa 44
tel. 22 244 58 88

SZPZLO

Warszawa-Ochota

- ul. Sosnowskiego 18
tel. 22 662 75 20
- ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 96 51
poradnia stomatologiczna

URSYNÓW

SPZLO Warszawa

Ursynów:

- ul. Kajakowa 12
tel. 22 855 47 37
Przychodnia
tel. 22 855 47 37
22 855 47 39
- ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 68 10
22 649 65 03
Poradnie:
Dermatologiczna
Stomatologiczna
- ul. Zamiany 13
tel. 22 641 67 59

Poradnia:

Alergologiczna
Logopedyczna
Zdrowia Psychicznego
dla dzieci, młodzieży
i ich rodzin

- ul. E. Romera 4
Przychodnia
tel. 22 641 64 53
22 641 72 80
Poradnia:
Neurologiczna
Rehabilitacyjna
Preluksacyjna

**Praktyka Lekarza
Rodzinnego**

Joanna Badowska-Folta
ul. J. Cybisa 4
tel. 22 855 08 82

**Praktyka Indywidualna
Lekarza Rodzinnego**

Tomasz Korczyński
ul. J. Cybisa 4
tel. 22 407 55 97

**Centrum Medyczne
Corten Medic**

Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 648 35 35

NZO „Medical Center”

ul. S. Dembego 5/5
tel. 22 406 41 41

**NZO Poradnia Medycyny
Rodzinnej**

ul. Belgradzka 18
tel. 22 648 74 54

NZO Zielony Ursynów:

Lekarz Rodzinny
ul. Samsonowska 1
tel. 22 644 01 06
Indywidualna Praktyka
Lekarska
lek. med. Maria Grabowska
Indywidualna Praktyka
Lekarska
lek. med. Maria Woźniak

NZO „Zdrowa Rodzina” s.c.

ul. Puszczyka 14
tel. 22 644 88 21

**Centrum Medyczne
Lek – NZO**

ul. W.K. Roentgena 5
tel. 22 643 86 98

**NZO „Bgmed” Poradnia
Lekarzy Rodzinnych**

Na Kabatach
al. Komisji Edukacji
Narodowej 19/98
tel. 22 446 09 99

**NZO SGGW**

ul. Nowoursynowska 161
tel. 22 593 14 30

Centrum Zdrowia Ursynów

ul. I. Gandhi 11
tel. 22 544 26 00

NZO „Vertimed”

ul. K. Bronikowskiego 55
tel. 22 405 63 75

WAWER**SPZLO Warszawa Wawer:**

- ul. Korkowa 87
tel. 22 812 17 63
 - ul. Patriotów 46/48
tel. 22 872 97 08
 - ul. Patriotów 170
tel. 22 615 70 31
 - ul. Zęgańska 2c
tel. 22 615 78 76
 - ul. Trakt Lubelski 167
tel. 22 615 64 88
 - ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 378 33 23
- Poradnia:
Alergologiczna

Centrum Medyczne Darmed

ul. Bystrzycka 50
tel. 22 872 91 15

Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie Zakład Medycyny Rodzinnej

ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 54 47

WESOŁA**SPZLO Warszawa Wesoła:**

- ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 773 53 63
22 773 56 51
- Poradnia:
Alergologiczna
Stomatologiczna
- ul. Warszawska 55
tel. 22 489 72 70
- Poradnia:
Stomatologiczna
- ul. Jana Pawła II 23
tel. 22 773 83 96
- Poradnia:
Stomatologiczna

Przychodnia Medycyny Rodzinnej „Pogodna”:

- ul. Jana Pawła II 25
tel. 22 773 83 23

- ul. Zwoleńska 127
tel. 22 812 64 11

WILANÓW**NZO Przychodnia Lekarzy Rodzinnych Citymed**

ul. Marconich 9/1-2
tel. 22 550 61 50

WŁOCHY**SPZLO Warszawa Włochy:**

- ul. Janiszowska 15
tel. 22 846 09 83
22 846 56 36
 - ul. Ciszewska 7
tel. 22 863 85 17
22 863 87 65
 - ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 22 846 29 41
- Poradnia:
Stomatologiczna
- ul. Rejonowa 28/30
tel. 22 863 74 83
 - ul. Szybowcowa 4
tel. 22 846 43 22
22 846 47 82
- Poradnia:
Stomatologiczna
- ul. Wincentego Kadłubka 18
tel. 22 667 44 41
 - ul. Gen. W. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 75 20
 - ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 96 51

NZO Centrum Medyczne Zdrowie

ul. Kleszczowa 3a
tel. 22 863 63 46

WOLA**SPZLO Warszawa Wola:**

- ul. Nowolipie 31
tel. 22 838 44 43
 - ul. Leszno 14
tel. 22 632 12 16,
 - ul. Obozowa 63/65
tel. 22 836 37 21
 - ul. E. Giotka 11
tel. 836 02 13
 - ul. Miedziana 2
tel. 22 620 84 19
 - ul. Grzybowska 34
tel. 22 620 46 81
 - ul. Płocka 49
tel. 22 632 38 91
 - ul. Elekcyjna 54
tel. 22 836 46 38
- Poradnia:
Stomatologiczna

NZO Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. M. Kasprzaka 11
tel. 22 632 27 26

NZO „Ośrodek Pomocy Zdrowiu”

ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30

Centrum Leczniczko-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy „ATTIS”

ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11

NZO „STARÓWKA”

ul. Obozowa 63/65
tel. 22 877 22 77

ZOZ Sylfium s.c.

ul. Okopowa 27
tel. 22 632 15 24

ŻOLIBORZ**SPZLO Warszawa Żoliborz:**

- ul. Abp. Z.S. Felińskiego 8
tel. 22 839 24 40
 - ul. Elbląska 35
tel. 22 633 42 77
 - ul. Wrzeciono 10c
tel. 22 835 30 01
 - ul. J. Conrada 15
tel. 22 663 21 54
 - ul. Klauďyny 32
tel. 22 833 00 00
 - ul. Kleczewska 56
tel. 22 834 83 28
 - ul. S. Zeromskiego 13
tel. 22 834 24 31
 - ul. Sieciechowska 4
tel. 22 663 21 56
 - ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11
- Poradnia:
Stomatologiczna
- ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 85
- Poradnia:
Chirurgiczna
Ośrodek rehabilitacji
dziennej dla dzieci
i młodzieży.
Rehabilitacji i fizykoterapii
dla dzieci i młodzieży
Stomatologiczna

NZO Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Wrzeciono 10c
tel. 22 864 22 67

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasieńskiego 56
tel. 22 685 28 73

Kalendarz szczepień

Szczepienia obowiązkowe i zalecane

Większość szczepień wykonuje się w 1. roku życia dziecka, ale o ich skuteczności decydują powtórki wykonywane w następnych latach. Podstawowym celem szczepień jest uodpornienie dzieci. Szczepienia powinny być zaplanowane i przeprowadzone przez lekarza. Pamiętajmy jednak, że szczepionka nie jest panaceum na wszelkie choroby. Jest również poważną ingerencją w niedojrzały jeszcze układ odpornościowy dziecka. Pediatra powinien dobrać kalendarz szczepień do konkretnego dziecka będącego w specyficznej sytuacji epidemiologicznej. Masz prawo wymagać od lekarza prowadzącego twoje dziecko indywidualnego podejścia do tej ważnej kwestii. W celu ograniczenia liczby iniekcji polecane są tzw. szczepionki skojarzone, odpłatne.

Pamiętajmy o tym, że szczepienia – oprócz niewątpliwych zalet – mają swoje wady. Oprócz odczynów i reakcji poszczepiennych, indywidualnych dla każdego dziecka, zawsze jest niewielkie ryzyko powikłań. Dlatego dokładnie czytaj informację dla pacjenta dołączoną do opakowania zawierającego szczepionkę i uważnie obserwuj dziecko pod kątem reakcji niepożądanych. Jeśli wystąpią, niezwłocznie zasięgnij porady lekarza i stanowczo domagaj się odnotowania wystąpienia takiej reakcji u twojego dziecka w dokumentacji medycznej. Może to mieć istotne znaczenie dla doboru szczepionek i ustalenia indywidualnego kalendarza szczepień w kolejnych latach życia dziecka. Więcej danych o ryzyku zarażenia i sposobach jego zmniejszenia znajduje się na stronie głównego inspektora sanitarnego.

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE (BEZPŁATNE)

Szczepienie przeciw WZW B

- pierwsza iniekcja w szpitalu, po urodzeniu, druga dawka w 2. miesiącu życia oraz trzecia w wieku 6 miesięcy.

Szczepienie przeciw gruźlicy

- pierwsza dawka w szpitalu po urodzeniu.

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi (szczepionka DTP)

- w 6.-7. tygodniu życia,
- pierwsza, druga i trzecia dawka powinny być podane w odstępie 4-6 tygodni. Obowiązkowa dawka przypominająca po upływie roku od ostatniej dawki.

Szczepienie przeciwko Hib

- od 2. miesiąca, w trzech dawkach wykonywanych w odstępie 4-6 tygodni,
- dawka przypominająca po roku od ostatniej dawki,
- zwykle skojarzona z DTP.

Szczepienie przeciw polio (IPV)

- po ukończeniu 2. miesiąca,
- dwie dawki w odstępie 4-6 tygodni, trzecia w 2. roku życia.

Szczepienie przeciw odrze, śwince i różyczce

- między 13. a 15. miesiącem życia,
- dawka przypominająca w 10. roku życia.



SZCZEPIENIA ZALECANE (PŁATNE)

Szczepienie przeciwko pneumokokom

- zalecane u wszystkich dzieci poniżej 5. roku życia, a szczególnie u tych, które przebywają w placówkach zbiorowych i u których istnieją środowiskowe czynniki zwiększające ryzyko zarażenia,
- wykonywana, począwszy od 2. miesiąca w trzech iniekcjach w odstępie miesiąca,
- dawka przypominająca w trakcie 2. roku życia.

Szczepienia przeciwko meningokokom

- zalecane, począwszy od ukończenia 2. miesiąca życia; dzieci do 12. miesiąca życia włącznie powinny otrzymać dwie lub trzy dawki, w zależności od rodzaju szczepionki, w minimalnych odstępach co 4 tygodnie,
- dzieci po ukończeniu 1. roku życia, młodzież i dorośli otrzymują tylko jedną dawkę szczepionki.

SCHEMAT SZCZEPIEŃ OBOWIĄZKOWYCH DO 7. ROKU ŻYCIA WEDŁUG PROGRAMU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH 2011

Wiek	Szczepienie przeciw
Po urodzeniu	WZW B/Gruźlica
2 miesiące	WZW B/DTP/Hib
3-4 miesiące	DTP/Polio (IPV)/Hib
5-6 miesięcy	DTPw/Polio (IPV)/Hib
7 miesięcy	WZW B
13-14 miesięcy	Odra/Świnka/Różyczka
16-18 miesięcy	DTP/Polio (IPV)/HIB
6. rok życia	DTPa/Polio (IPV)

*Aktualne dane
można znaleźć na
stronie:
www.pis.gov.pl*

Pierś czy butelka

Karmienie wyłącznie piersią jest zalecane przez WHO do końca 6. miesiąca życia, a kontynuowanie karmienia – do momentu ukończenia przez dziecko 1. roku życia. Jest to najlepszy i najbardziej naturalny sposób karmienia niemowląt. Musisz jednak zaufać sobie i własnemu instynktowi. Przy karmieniu piersią należy unikać alkoholu, papierosów oraz przyjmowania leków bez konsultacji z lekarzem. Rygorystyczna dieta eliminacyjna nie jest konieczna, a na pewno nie powinna być stosowana „na wszelki wypadek”. Jeśli z jakichś powodów nie możesz lub nie chcesz karmić piersią, warto sięgnąć po jedną z dostępnych na rynku mieszanek dla niemowląt. Jej dobór należy poprzedzić wnikliwą analizą reakcji dziecka na mleko.

Poradnie laktacyjne

Podobnie jak ciąża i poród, karmienie piersią obrósło w przesady przekazywane przez kobiety z pokolenia na pokolenie. Oczywiście wsparcie najbliższych jest dla karmiącej mamy niezwykle ważne, ale wartość merytoryczna ich porad bywa różna. Dla kobiet, które chcą

karmić, ale napotykać trudności, istnieją poradnie laktacyjne przy wszystkich większych szpitalach z oddziałami położniczymi. Poradnie i punkty laktacyjne są płatne. Na wizytę należy się umówić telefonicznie. Mama przychodzi na wizytę z dzieckiem.

Z poradni warto skorzystać, kiedy masz kłopoty z karmieniem, maluch ma trudności ze ssaniem lub gdy potrzebujesz wiedzy na temat karmienia naturalnego. Podczas wizyty dowiesz się i nauczysz, jak prawidłowo przystawiać dziecko do piersi, jak rozpoznać, kiedy jest najedzone, a także jak radzić sobie z trudnościami, np. zapaleniem piersi.

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej o karmieniu piersią, skorzystaj z informacji na stronach Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią, www.laktacja.pl, tel. 22 327 73 45, 667 941 470, ul. M. Kasprzaka 17a.

PORADNIE LAKTACYJNE

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym „Inflancka”

ul. Inflancka 6
tel. 22 831 12 41

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Położniczo-Ginekologicznym Św. Zofii

ul. Żelazna 90
tel. 22 536 94 21

Poradnia Zaburzeń Laktacji Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 70

Punkt Laktacyjny przy szpitalu MSWiA
ul. Wołoska 137, tel. 22 602 11 40 (42)

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Św. Rodziny

ul. A.J. Madalińskiego 25, tel. 22 450 22 68

Profilaktyka i higiena malucha

Bierne palenie

Płuca malutkich dzieci nie są jeszcze do końca wykształcone, a więc wyjątkowo wrażliwe. Nie narażajcie waszego dziecka na wdychanie dymu z papierosów. Nie palcie przy nim i nie pozwalajcie innym palić! Bierne palenie powoduje wystąpienie wielu chorób, a nawet może być przyczyną nowotworu. Jeśli nie rzuciliście palenia przed porodem – zróbcie to teraz! Przykazanie to dotyczy obojga rodziców. Jeżeli chcesz rzucić palenie, zwróć się do Fundacji „Promocja Zdrowia” przy Centrum Onkologii w Warszawie, www.promocjazdrowia.pl, tel. 22 851 75 14, 22 646 52 12.

Odpoczynek i sen

Pierwsze 3 miesiące życia małego człowieka przez pediatrów są czasem nazywane czwartym trymestrem ciąży. Maluch jest jeszcze tak bardzo nieprzystosowany do życia poza organizmem matki, że powinien właściwie pozostawać w jej brzuchu. Uszanuj więc niedojrzałość swojego dziecka i postaraj się stworzyć mu takie warunki, by przejście na drugą stronę brzośca było jak najbardziej łagodne. Nie ulegaj pokusie dostarczenia noworodkowi i młodszemu niemowlęciu zbyt wielu atrakcji w ciągu dnia. Układ nerwowy małego człowieka odbiera bodźce silniej niż układ nerwowy dorosłego. Twoje nowo narodzone dziecko ma wrażliwszy słuch i węch niż ty. Jego wzrok natomiast dopiero się dostraja, obraz w jego oczach może płynąć czy drgać, mimo że przedmiot, na który patrzy, jest nieruchomy. Wisząca nad łóżeczkiem karuzelka z pozytywką może być więc dla niego źródłem zbyt wielu bodźców, od których samo nie znajdzie ucieczki. Dlatego śledź reakcje dziecka. Przyjrzyj się jego bezpośredniemu otoczeniu pod kątem dostarczanych dziecku wrażeń. Zwróć uwagę, kiedy twoje dziecko okazuje pierwsze objawy zmęczenia, i zapewnij mu odpoczynek. Odwdzięczy ci się spokojnym snem i pogodnym nastrojem podczas chwil aktywności.

W tym wieku sen to podstawa rozwoju. Dziecku trzeba zapewnić zaciszne i chłodne miejsce do spania, w którym temperatura nie powinna przekraczać 18 stopni. Spróbujcie je nakłaniać do dziennej drzemki tak długo, jak się tylko da. Nie tylko dla niego – także dla was!



Odżywianie

Choć obecnie dzieci otrzymują pożywienie dużo mniej kaloryczne niż ich rodzice, są o wiele bardziej narażone na otyłość. Do tego dochodzą czynniki genetyczne, które w połączeniu z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi mogą powodować otyłość. Kilka prostych reguł pomoże wam wyrobić u dziecka nawyki, które będą je chronić przed problemami z nadwagą. Najlepszym i najprostszym sposobem zażegnania niebezpieczeństwa otyłości jest zachęcanie dziecka do aktywności fizycznej, zabawy, spacerów, a nawet grupowych zajęć ruchowych (jak pływanie), które są dostępne już dla niemowląt.

Kilka reguł do wdrożenia przez rodziców:

- nie proponujcie dziecku jedzenia, kiedy tylko zapłacze, aby nie skojarzyło pocieszenia z dodatkową porcją pożywienia,
- nie zmuszajcie go do skończenia każdego posiłku: jego potrzeby żywieniowe mogą się różnić w zależności od dnia,
- nie ma potrzeby chwalić dziecka za wypicie mleka czy zjedzenie całej porcji z talerza – powinno zrozumieć, że żywi się dla siebie, a nie po to, żeby sprawić innym przyjemność.

W miarę rozwoju dziecka jego dieta powinna być dostosowana do wieku i wagi. Posiłki powinny być urozmaicone, pokrywać zapotrzebowanie na białko, witaminy i wapń. Uwaga na dodatkowy cukier, którym dosładzane są jogurty i soki owocowe! Wybierajcie jogurty naturalne i świeże soki: ewentualnie dosładzajcie je owocami lub miodem. Unikajcie pokarmów zbyt tłustych (ziemniaki zamiast frytek). Od małego przyzwyczajajcie wasze dziecko do picia czystej wody. To najzdrowszy napój bezpieczny dla jego zębów. Popularne soki owocowe nie są wcale aż tak zdrowe, jak się sądzi. Zamiast kolejnej szklanki soku lepiej podać dziecku owoc. Dla starszych dzieci zasady są podobne: ważne, aby dziecko jadło zgodnie ze swoimi potrzebami, a nie z zewnętrznymi normami. Dziecko powinno jadać cztery posiłki dziennie. Jeśli nie niewiele lub odmawia jedzenia, nie zgadzajcie się na podjadanie – dziecko zje więcej przy następnym posiłku. W razie wątpliwości i pytań dietetycznych poradźcie się lekarza prowadzącego lub odwiedźcie poradnię dietetyczną.

PORADY DIETETYCZNE

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

Poradnia dietetyczna
ul. Nowoursynowska 159c
tel. 22 593 70 20
www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl

Instytut Matki i Dziecka

Zakład Żywności
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 73 66
www.imid.med.pl

Instytut – „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia żywienia
al. Dzieci Polskich 20
tel. 22 815 70 00
www.czd.pl

Higiena i pielęgnacja skóry

Kosmetyków dla niemowląt jest na rynku mnóstwo, do ich stosowania zachęcają liczne reklamy, jednak w pielęgnacji skóry dziecka obowiązuje umiar. Skóra człowieka – zarówno dorosłego, jak i dziecka – to największy organ ciała. Tak, tak – organ, podobnie jak serce, wątroba czy nerki. Często o tym zapominamy. To właśnie skóra (i błony śluzowe) stanowi naszą pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, chroni przed ucieczką wody z organizmu, odgrywa ważną rolę w mechanizmach termoregulacji. Skóra małego dziecka, szczególnie noworodka, różni się od skóry dorosłego człowieka. Jest cieńsza, nie chroni jej gruba warstwa rogowa naskórka, gruczoły łojowe jeszcze nie pełnią efektywnie swojej funkcji. Dlatego szybko się przesusza i ulega podrażnieniom. Inaczej się goi – jest bardziej podatna na tworzenie blizn. Jest wielokrotnie bardziej przepuszczalna dla wielu substancji, w tym również trucizn, dlatego wszystko, czego używasz do pielęgnacji i co aplikujesz na skórę, może wywierać działanie ogólnoustrojowe. Skóra dziecka szybciej też ulega oparzeniom.

W codziennej pielęgnacji dziecka pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

- Używaj kosmetyków przeznaczonych specjalnie dla niemowląt, z odpowiednimi atestami, o zachowanym terminie przydatności.
- Czytaj dokładnie etykiety. Producent jest zobowiązany zamieścić na nich informację o dolnej granicy wieku, od którego kosmetyk może być stosowany. Produkty przeznaczone „od 1 miesiąca życia” nie nadają się dla noworodka, lecz dla dziecka, które ukończyło cztery tygodnie.
- Unikaj kosmetyków z substancjami zapachowymi. Tak naprawdę zapach ma sprawić przyjemność jedynie tobie, dla skóry dziecka to zbędne obciążenie.
- Zabezpieczaj skórę dziecka przed działaniem promieni słonecznych za pomocą kosmetyków z filtrami UV oraz bawełnianej odzieży. Zawsze chroń głowę dziecka przed silnym nasłonecznieniem. W przypadku dziecka poniżej 1. roku życia używaj wyłącznie filtrów fizycznych, nie chemicznych. Pamiętaj, że filtry fizyczne zachowują swoje właściwości z reguły krócej, niż wskazuje termin na opakowaniu. Nie zostawiaj więc niezużytej tubki kremu na kolejny sezon. Kup nowy.
- Natłuszczaj partie skóry narażone na działanie mrozu. Najlepiej sprawdzają się tzw. bazy, czyli tłuste, pozbawione wody podłoża stosowane w farmacji do sporządzania maści recepturowych. Są dostępne w każdej aptece, tanie, bezapachowe, bezpieczne dla skóry. Stosuje się je również w codziennej pielęgnacji w atopowym zapaleniu skóry. Pamiętaj więc o bazach, nie raz okażą się pomocne.
- Zmiany skórne to często pierwszy objaw choroby. Dzieci reagują wysypką na wiele czynników, od substancji uczulających zawartych w kosmetykach i pokarmach, po infekcje wirusowe – te poważniejsze i te całkiem błahe. Ocenę, na ile poważny jest problem, pozostaw lekarzowi.
- Gdy jesteś w domu, zrezygnuj z używania nasączanych chusteczek do pielęgnacji pupy niemowlaka. Chusteczki są dobrodziejstwem na spacerze, w domu zdecydowanie lepsza do mycia ze skóry zawartości pieluchy jest bieżąca woda i mydło dla niemowląt. Dokładnie osuszaj skórę. Zapewnij skórze dziecka dobry dostęp powietrza, szczególnie w miejscach narażonych na odparzenia.
- Nie przegrzewaj dziecka – to zasada ważna nie tylko ze względu na pielęgnację skóry, ale na ogólne zdrowie twojego dziecka. Gdy na dworze jest ciepło, a ty czujesz się komfortowo w bluzce z krótkim rękawem, nie ma powodu, by dziecko leżało w wózku przykryte wełnianym kocem. Ono odczuwa temperaturę podobnie jak ty.

W razie problemów dermatologicznych niepotrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu!

Zęby mleczne

Ważne jest nauczanie dziecka regularnego szczotkowania zębów, rano i wieczorem. Według najnowszych zaleceń powinno się szczotkować zęby mleczne z użyciem pasty od chwili, gdy zęby się pojawią. Nie chodzi tylko o wyrobienie nawyku, ale też o profilaktykę. Do 12. miesiąca życia używa się pasty bez fluoru, z ksylitolem; od ukończenia roku do dwóch lat – z zawartością fluoru 250 ppm raz dziennie, drugie mycie pastą bez fluoru; po ukończeniu dwóch lat do lat siedmiu – 500 ppm dwa razy dziennie. Odchodzi się natomiast od podawania fluoru w postaci doustnych kropli. Takie są wytyczne Instytutu Matki i Dziecka. Mleczne zęby należy kontrolować nawet u niemowląt.

Wypadki w domu

Wbrew pozorom dom jest niebezpiecznym miejscem – wypadki w zaciszu domowym są bardzo częste i nie omijają najmłodszych. W niektórych przypadkach łatwo ich uniknąć: aby zmniejszyć ryzyko uduszenia, nie wkładaj do łóżeczka dziecka poduszki, a po posiłkach zwracaj uwagę, czy jedzenie nie cofa się do przełyku. Jeśli dziecko ulewa, po karmieniu nie kładź go na plecach, ale na boku – ulewający się pokarm wypłynie na zewnątrz.



Kilka prostych gestów zabezpieczy wasze dziecko przed upadkami, które są przyczyną dwóch trzecich urazów u dzieci poniżej roku:

- chwytaj różek/koczek z dzieckiem zawsze za oba końce,
- nie zostawiaj dziecka samego na przewijaku, nawet jeśli jeszcze nie obraca się samodzielnie na boki,
- nigdy nie zostawiaj dziecka samego w wanience, w pobliżu miski z wodą, dmuchanego baseniku itp.,
- ustawiaj fotelik/leżaczek na ziemi, a nie na wysokości,
- uważaj na pasy od fotelika – zbyt długie mogą zostać przydeptane lub wkręcone (np. w windzie),
- obniż poziom dna łóżeczka, gdy dziecko zacznie podejmować próby obracania się na boki,
- pamiętaj, że małe dziecko wszystko, co znajdzie, wkłada sobie do buzi, dlatego tak wielkie jest ryzyko zadławienia; nie pozostawiaj niewielkich przedmiotów w jego zasięgu, dokładnie obejrzyj zabawki, czy nie można ich rozłożyć na mniejsze części,
- nie pozostawiaj dziecka w domu bez opieki, nawet gdy smacznie śpi w swoim łóżeczku, a ty chcesz tylko wyskoczyć do kiosku po gazetę.

Wasza uwaga powinna zostać podwojona, gdy dziecko zaczyna się samo poruszać. Raczujący maluch porusza się szybciej, niż sądzisz. Dziecku chodzącemu nie pozwalaj poruszać się z ołówkiem lub cukierkiem w buzi. Umieść chemię gospodarczą i lekarstwa w niedostępnym dla niego miejscu. Uważaj na proszki do prania. Pamiętaj też, że niektóre kwiaty są toksyczne i należy się ich pozbyć z mieszkania. Zabezpiecz okna i balkony. Uwaga na temperaturę mieszanki – zawsze sprawdzaj ją przed podaniem, nawet jeśli dziecko wyjątkowo gwałtownie się jej domaga. Szczególnie trzeba uważać na jedzenie podgrzewane w mikrofalówkach. Pozbądź się obrusów i serwet z miejsc, na których stawiasz gorące napoje. Uwaga na elektryczność, zwłaszcza na gniazdko i przedłużacze – przyjrzyj się dokładnie, czy w pobliżu nie ma ostrych i cienkich narzędzi, które dziecko mogłoby włożyć do kontaktu. Zalecamy używanie specjalnych ochraniaczy na gniazdko. Aby uniknąć niebezpiecznych kolizji, należy założyć blokady na okna, szuflady oraz przymocować do ściany meble w pokoju dziecięcym. Pamiętaj jednak, że dzieci szybko się uczą obchodzić takie przeszkody, więc niech ich posiadanie nie uśpi twojej czujności. Żadne zabezpieczenia nie zastąpią wyobraźni opiekunów. Zapoznaj się z zasadami udzielania pierwszej pomocy małym dzieciom.

W przypadku połknięcia przez dziecko trucizny zgłoś się natychmiast na ostry dyżur. Za potencjalną truciznę uznaj również lekarstwa nieprzeznaczone dla dziecka lub przyjęte w dawce przekraczającej przepisaną przez lekarza. We wszystkich nagłych wypadkach dzwoń pod numer 999.

Bezpieczeństwo poza domem

Ludziom wprawdzie z reguły można ufać, ale niestety nie wszystkim. Nigdy nie pozostawiaj więc dziecka bez opieki, na przykład w wózku przed sklepem, bo chcesz kupić jedynie jakiś drobiazg i sądzisz, że zajmie ci to tylko chwilę. Wiele w ten sposób ryzykujesz. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania, czasem również wobec siebie. Jesteś w końcu tylko człowiekiem i może ci się zdarzyć coś nieprzemysłanego. Gdy czekasz z wózkiem przed przejściem dla pieszych, zaciągnij hamulec. Dzięki temu wózek nie stoczy się na jezdnię, gdy puścisz rączkę, by odebrać telefon.

Przymocuj do wózka elementy odblaskowe. Nie wszystkie przejścia są dobrze oświetlone. Gdy wkraczasz na jezdnię, wózek znajduje się na niej przed tobą, na wysokości nieco niższej niż wzrost przeciętnego pieszego. Kierowca to też tylko człowiek – może zauważyć ciebie, ale wózka, który pchasz, już nie.

Od pierwszych samodzielnych kroków dziecka naucz je chodzić za rękę w pobliżu jezdni, w sklepach i innych miejscach publicznych. Naucz je również zatrzymywać się na twoje polecenie.

Dziecko w samochodzie

Dziecko powinno podróżować tylko w foteliku! Dziecko ważące mniej niż 10 kg podróżuje w foteliku-kołyszce, tyłem do kierunku jazdy. Jeśli wasze auto nie jest wyposażone w poduszkę powietrzną, fotelik można ustawić na przednim siedzeniu, jeżeli jednak macie poduszkę powietrzną – fotelik trzeba ustawiać na tylnym siedzeniu.

Po osiągnięciu przez dziecko wagi 10 kg należy zmienić fotelik. Dziecko może już jeździć przodem do kierunku jazdy, na tylnym siedzeniu. Do osiągnięcia wzrostu 150 cm należy je przewozić w foteliku.

Pamiętajcie: nawet najlepszy fotelik nie ochroni dziecka, gdy nie jest w nim zapięte.

Gdy dziecko choruje

Każde dziecko czasem choruje. Najczęściej na niegroźne infekcje bakteryjne lub wirusowe, w tym choroby wieku dziecięcego. Gorączkujące dziecko, u którego pojawiła się wysypka na skórze, powinien obejrzeć lekarz, choćby po to, by uspokoić rodzica, że nic poważnego się nie dzieje, a jeśli to choroba wieku dziecięcego – by odnotować jej przejście w dokumentacji medycznej.

Z większością drobnych infekcji można jednak poradzić sobie samodzielnie, pamiętając o kilku prostych zasadach:

- Nie podawaj dziecku żadnych lekarstw na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem. Środki, które wydają się nam nieszkodliwe, dla dzieci często są niebezpieczne. Kwas acetylosalicylowy, czyli na przykład popularna polopiryna czy aspiryna, nie może być stosowany u dzieci poniżej 12. roku życia w leczeniu chorób wirusowych, ponieważ może doprowadzić do zagrażającego życiu zespołu Reye'a. Nieszkodliwy w kosmetykach i maściach dla dorosłych kwas borowy, skumulowany w organizmie, jest dla małego dziecka ciężką trucizną. W niektórych lekach służy jako środek konserwujący. Dlatego nawet w przypadku leków przepisanych przez lekarza zawsze czytaj informacje dla pacjenta zamieszczone w ulotce.
- Nie przegrzewaj gorączkującego dziecka. Temperatura do 38,5 st. jest uważana za bezpieczną i sprzyjającą zwalczaniu infekcji. Wyższą należy obniżyć. Podaj zalecony przez lekarza środek przeciwgorączkowy i staraj się obniżyć temperaturę ciała przez chłodne okłady lub kąpiel w wodzie o temperaturze około 36,6-37 stopni. Gdy mimo tych starań gorączka nie spada lub – co gorsza – rośnie, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską. Zrób to również wtedy, gdy na skórze gorączkującego dziecka pojawią się czerwone plamy niestępujące pod naciskiem palca, objawom towarzyszy sztywność mięśni lub karku lub dziecko traci kontakt z otoczeniem.
- Choremu dziecku podawaj zwiększoną ilość płynów.
- Im mniejsze dziecko, tym groźniejsze są dla niego skutki odwodnienia. Dlatego zawsze zwróć się o pomoc, gdy niemowlę ma biegunkę lub wymiotuje.

Większość nawet drobnych infekcji u dzieci przebiega z powiększeniem węzłów chłonnych. Gdy jednak dziecko ma powiększone węzły bez wyraźnej przyczyny, poproś lekarza o pogłębioną diagnostykę. Zapoznaj się z zasadami akcji „Nie nowotworem u dzieci” (www.nienowotworemudzieci.org). Pamiętaj, że wczesne rozpoznanie choroby to klucz do sukcesu w jej pokonaniu, a nic nie szkodzi bardziej niż strach i ucieczka przed problemem.

Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce

Lekarz prowadzący

Ważne jest, żeby mieć jednego lekarza prowadzącego (rodzinnego lub pediatrę), z którym można się konsultować w przypadku wszelkich kłopotów zdrowotnych waszego malucha.



Konsultacje specjalistyczne

Skierowanie do poradni specjalistycznej wystawia lekarz prowadzący, na podstawie własnych obserwacji albo na uzasadnionej prośbie rodziców. Podczas konsultacji specjalistycznych lekarz specjalista robi bilans zdrowia dziecka oraz diagnozuje problemy ze słuchem i wzrokiem, problemy rozwojowe, opóźnienia psychomotoryczne oraz choroby chroniczne. W czasie badań lekarze przeprowadzają testy wykrywające niepełnosprawność czy schorzenia przewlekłe oraz kierują rodziców do odpowiednich placówek lub rehabilitantów. Lekarze, psychologzy, związani z tymi placówkami, pomagają zdiagnozować problemy psychiczne niemowląt i małych dzieci. W razie potrzeby mogą również pomóc w rozwiązywaniu problemów występujących w rodzinach.

Pamiętajcie, że niektórych problemów zdrowotnych nie da się wykryć od razu po urodzeniu. Właściwa diagnostyka i odpowiednio szybka reakcja w pierwszych latach życia pozwala na leczenie oraz ewentualną korektę stwierdzonych nieprawidłowości, po to, aby dziecko mogło się prawidłowo rozwijać.

Diagnostyka – wczesna interwencja

Co robić, jeśli u twojego dziecka zdiagnozowano poważną chorobę? W ośrodku przy ul. Pilickiej w Warszawie interdyscyplinarny zespół konsultantów stwierdzi, co mu dolega i jak można mu pomóc.

OŚRODEK WCZESNEJ INTERWENCJI

ul. Pilicka 21, 02-613 Warszawa, tel. 22 844 06 37, www.owi.itp.net.pl

W ramach ośrodka działają następujące komórki:

- poradnia logopedyczna,
- poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- poradnia neurologiczna dla dzieci,
- ośrodek rehabilitacji dziennej dla dzieci,
- poradnia dla osób z autyzmem dziecięcym.

Wczesne wspomaganie rozwoju

Jeżeli uważasz, że twoje dziecko rozwija się nieprawidłowo, możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej (patrz str. 117). W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości rozwojowych ustawa o systemie oświaty gwarantuje każdej rodzinie tzw. wczesne wspomaganie rozwoju dziecka, czyli fachową pomoc w jego usprawnianiu.

Wczesne wspomaganie to zbiór świadczeń i usług psychologiczno-pedagogicznych oferowanych dzieciom niepełnosprawnym od urodzenia do chwili podjęcia nauki w szkole oraz ich rodzinom w wymiarze od 4 do 8 godzin w miesiącu w zależności od potrzeb dziecka. Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka to cały kompleks działań podejmowanych w celu przezwyciężenia zaburzeń w jego rozwoju, wspierania rodziny oraz stwarzania możliwości funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej.

Aby skorzystać z pomocy, należy się zgłosić do rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej z wnioskiem o wydanie dziecku opinii o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju. Opinie te wydaje się także dzieciom z orzeczeniem o niepełnosprawności. W przypadku dzieci mieszkających w Warszawie orzeczenie takie wydaje Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Zespół wczesnego wspomagania dysponuje kadrą zapewniającą dziecku specjalistyczną pomoc – psychologiczną, pedagogiczną, terapeutyczną, logopedyczną i rehabilitacyjną:

- opracuje z rodzicami indywidualny program terapii dziecka,
- poprowadzi terapię lub skieruje do właściwej placówki,
- doradzi, jak urządzić otoczenie dziecka,
- odpowie na nurtujące pytania,
- da wsparcie psychologiczne,
- objaśni perspektywy rozwojowe dziecka.

Rola rodziny jest bardzo istotna we wczesnym wspomaganiu rozwoju dziecka. Twoje zaangażowanie, zapał i wiara są niezbędne do powodzenia terapii. Im wcześniej zareagujesz na niepokojące sygnały, tym większa szansa, że zapewnisz dziecku optymalny rozwój.

PRZYDATNE ADRESY

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, www.wcpr.pl

- **Dział Integracji Społecznej Niepełnosprawnych**
tel. 22 831 44 40, 22 620 66 03, 22 620 66 09 w 104, 105, 108, 120, 142
- **Dział Orzecznictwa o Niepełnosprawności**
tel. 22 620 66 82, 22 654 13 48, 22 654 13 49 w 106, 107, 125, 127-134, 141, 144
- **Stoleczne Centrum Osób Niepełnosprawnych**
ul. Gen. W. Andersa 1, tel. 22 831 44 40 w 151, 22 654 13 48 w 144, www.scon.waw.pl

Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 582 84 40, 22 582 84 42, www.nfz-warszawa.pl

Szpitala dziecięce

Liczba łóżek dziecięcych w szpitalach warszawskich wynosi 1950. Hospitalizacja, choć często konieczna, jest dla dziecka zawsze źródłem wielkiego stresu. Aby go zminimalizować, opracowano kanon zasad, które powinny być przestrzegane w każdym szpitalu, gdzie leczone są dzieci. Znajdziesz je w Europejskiej Karcie Praw Dziecka w Szpitalu, na stronie: www.czd.pl. Rozwiązaniem mniej inwazyjnym jest klinika jednego dnia, w której lekarze specjaliści diagnozują dziecko i w ciągu kilku godzin wykonują niezbędne badania specjalistyczne. Konieczne jest skierowanie od lekarza.

SZPITALY PUBLICZNE WYSPECJALIZOWANE W DZIEDZINIE OPIEKI PEDIATRYCZNEJ

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny (Litewska)

ul. Marszałkowska 24, tel. 22 522 73 33
izba przyjęć, pediatria 22 522 73 44
www.litewska.edu.pl

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny w Warszawie

ul. Działdowska 1, tel. 22 452 32 00
www.kliniczny.pl

Szpital Dziecięcy

im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza

ul. Niekańska 4/24, Warszawa Praga
tel. 22 617 60 51
tel. izba przyjęć 22 617 70 71
22 509 84 50, www.nieklanska.pl

Warszawski Szpital dla Dzieci

ul. M. Kopernika 43
tel. 22 826 80 21, 22 826 80 22
22 826 80 23, www.wsdz.waw.pl

**Instytut Matki i Dziecka**

ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 00, 22 327 70 01
www.imid.med.pl

Instytut „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”

al. Dzieci Polskich 20,
tel. 22 815 70 00, www.czd.pl

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Dzieci Warszawy

ul. M. Konopnickiej 65, Dziekanów Leśny
tel. 22 765 71 00
www.szpitaldziekanow.pl

SZPITALA DYSPONUJĄCE ODDZIAŁAMI DLA DZIECI**Szpital Kliniczny****im. ks. Anny Mazowieckiej**

Klinika neonatologii, ul. Karowa 2
tel. 22 596 61 00, www.szpitalkarowa.pl

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

Oddziały: pediatryczny, chirurgii dzieci,
neonatologii, ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 05 00, www.bielanski.med.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA

Oddział chorób dziecięcych i noworodkowych, ul. Wofoska 137, tel. 22 508 12 20, 22 508 12 22, www.cskmswia.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMPK

Oddział kliniczny neonatologii
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 14 00
www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. Świętej Rodziny SPZOZ

Oddział neonatologii
ul. A.J. Madalińskiego 25
tel. 22 450 22 29
www.szpitalmadalinskiego.pl

Ostry dyżur przeznaczony jest dla naprawdę ostrych przypadków. W razie niedyspozycji albo nagłego skoku gorączki skontaktujcie się najpierw ze swoim lekarzem prowadzącym lub – jeśli to niemożliwe – z Nocną Pomocą Lekarską (NPL). Jeśli lekarz pediatra uzna, że rzeczywiście trzeba jechać do szpitala, wystawi wam skierowanie. Jeżeli pojedziecie od razu na izbę przyjęć bez skierowania, liczcie się z tym, że po wielogodzinnym oczekiwaniu na poradę lekarską – jeśli wasze dziecko nie wymaga hospitalizacji – lekarze szpitalni odeślą was po dokładną diagnozę i leczenie do waszej przychodni rejonowej.

Przydatne telefony

Pogotowie Ratunkowe	999
Warszawska Informacja Medyczna Prywatnej Służby Zdrowia	22 827 89 62
	22 826 83 00

Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?¹

W wyjątkowej sytuacji można wezwać karetkę pogotowia. Uwaga, karetki przyjeżdżają w określonych wypadkach! Wezwanie pogotowia ratunkowego lub wizyta w SOR powinny mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, mogących prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia.

1. Autorami opracowania są: dr hab. med. Leszek Brongiel - Konsultant wojewódzki ds. medycyny ratunkowej II Katedra Chirurgii Ogólnej CM UJ, dr med. Adam Windak - Konsultant wojewódzki ds. medycyny rodzinnej, Pracownia Medycyny Rodzinnej CM UJ

Może je sugerować obecność jednego z poniższych objawów:

- utrata przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- nagły, ostry ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- nasiloną duszność,
- nagły ostry ból brzucha,
- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi,
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego,
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległe oparzenia,
- udar cieplny,
- wyziębienie organizmu,
- porażenie prądem,
- podtopienie lub utonięcie,
- upadek z dużej wysokości,
- rozległa rana będąca efektem urazu,
- urazy kończyny dolnej uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

W ramach działań pogotowia i SOR nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty,
- badań dodatkowych i konsultacji specjalistycznych, zaleconych przez lekarza leczącego.

W pozostałych przypadkach należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego/lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W dni powszednie od godziny 8.00 do 18.00 należy się skontaktować z placówką (poradnią, praktyką lub przychodnią), w której pracuje wybrany przez nas lekarz.

W sytuacjach szczególnych – zwłaszcza nowych zachorowań lub zaostrzeń dolegliwości w przebiegu schorzeń przewlekłych, które wystąpią w nocy albo w dni wolne od pracy – można skorzystać ze świadczeń medycznej opieki nocnej i świątecznej realizowanej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. W tym celu należy się udać lub zadzwonić do dyżurnego ambulatorium, którego adres i numer telefonu dostępne są zarówno u naszego lekarza, jak i na specjalnej tablicy informacyjnej wywieszanej przed placówką medyczną, w której on przyjmuje. W ramach opieki nocnej i świątecznej udzielane są lekarskie porady ambulatoryjne, a w sytuacjach tego wymagających – także wizyty domowe.

Ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej należy skorzystać wtedy, gdy:

- nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub groźących istotnym uszczerbkiem zdrowia,
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- obawiamy się, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco wpłynąć na rozwój choroby i stan zdrowia dziecka.

Uzasadnieniem skorzystania ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej mogą też być następujące sytuacje:

- zaostrzenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),



- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (powyżej 39 stopni),
- bóle brzucha nieustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych,
- nasilone bóle głowy nieustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- nasiloną biegunka lub wymioty,
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu,
- nagle bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.

W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty.

Aktualny wykaz placówek świadczących nocną i świąteczną opiekę lekarską i pielęgniarską znajduje się na stronie www.nfz-warszawa.pl.

Wszystkie powyższe świadczenia dostępne są u naszego lekarza rodzinnego (POZ) od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00.

Opieka dzienna, nocna i specjalistyczna w twojej dzielnicy:

Lekarz prowadzący:

Poradnia dzieci zdrowe:

Poradnia dzieci chore:

Nocna opieka lekarska:

Poradnie specjalistyczne:

Apteki całodobowe

W Warszawie działa 21 aptek całodobowych. Ich aktualizowany regularnie spis można znaleźć na stronie www.apteki24.waw.pl.

BEMOWO

APTEKA W PASAŻU

ul. Powstańców Śląskich 106 d
tel. 22 436 11 11

BIAŁOŁĘKA

APTEKA

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

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 PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39
tel. 22 849 37 57

APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363
tel. 22 852 33 31

OCHOTA

APTEKA NA BANACHA

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

APTEKA PANACEUM

ul. Grójecka 76
tel. 22 822 28 91

APTEKA

al. Żwirki i Wigury 43a
tel. 22 883 19 20

PRAGA POŁUDNIE

APTEKA FARMACJA 24

ul. Grochowska 256
tel. 22 870 32 49

APTEKA REMEDIUM

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

PRAGA PÓŁNOC

APTEKA JUVENTA

ul. Jagiellońska 66a
tel. 22 670 17 69

ŚRÓDMIEŚCIE

APTEKA PRZY PL. ZBAWICIELA

ul. Mokotowska 12
tel. 22 622 36 36

APTEKA FRANCISZKAŃSKA

ul. Franciszkańska 14
tel. 22 635 35 25

APTEKA MIROWSKA 24H

pl. Mirowski 1, lok. I / Z
tel. 22 620 02 66

URSUS

APTEKA

ul. Gen. K. Sosnkowskiego 11
tel. 22 882 53 85

URSYNÓW

APTEKA PRZY BAŻANTARNI

ul. Przy Bażantarni 11
tel. 22 649 65 75

WOLA

APTEKA BEATA

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

APTEKA BEATA

al. Solidarności 149
tel. 22 620 08 18

APTEKA

ul. Leszno 38
tel. 22 632 35 22

ŻOLIBORZ

APTEKA

ul. T. Topelitzta 2
tel. 22 412 19 00



Rozdział III Powrót do pracy

Urlop macierzyński

Urlop wychowawczy

Elastyczne formy zatrudnienia

Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy

Urlop macierzyński

Pięć miesięcy mija bardzo szybko i przychodzi ci się zmierzyć nie tylko z opieką nad dzieckiem, ale i z nietatwym zadaniem pogodzenia życia rodzinnego i zawodowego. Połączenie pracy zawodowej z obowiązkami rodzinnymi jest dziś możliwe dzięki zastosowaniu alternatywnych form zatrudnienia. Zastanów się, ile czasu chcesz (i możesz) poświęcić dziecku, jaka jest wasza sytuacja finansowa i czy jedno z rodziców jest gotowe pozostać w domu. Niezależnie od tego, co zdecydujesz, zadbaj o to, aby był to tylko twój wybór. Prawo pracy pozwala na opiekę nad dzieckiem zarówno matce, jak i ojcu!

Urlop macierzyński

Regulowany kodeksem pracy urlop macierzyński jest uprawnieniem pracowniczym. Oznacza to, że przysługuje osobom zatrudnionym. Może z niego korzystać zarówno matka, jak i ojciec dziecka. Do urlopu macierzyńskiego mają prawo również osoby adoptujące dziecko. Obecnie urlop macierzyński wynosi:

- 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie,
- 31 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie,
- 33 tygodni w przypadku urodzenia trojga dzieci przy jednym porodzie,
- 35 tygodni w przypadku urodzenia czworga dzieci przy jednym porodzie,
- 37 tygodni w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

Kobieta może (ale nie musi) wykorzystać co najmniej dwa tygodnie urlopu macierzyńskiego przed przewidywaną datą porodu.

Urlopem macierzyńskim można się podzielić z ojcem dziecka, ale dopiero po wykorzystaniu przez matkę co najmniej 14 tygodni; w takim przypadku niewykorzystaną część urlopu macierzyńskiego można udzielić ojcu na jego pisemny wniosek. W szczególnych sytuacjach (śmierć dziecka, hospitalizacja) wymiar urlopu może być krótszy: w każdym przypadku urlop macierzyński po porodzie nie może wynosić mniej niż 8 tygodni. Od 1.01.2010 r. pracownikom przysługuje prawo do dodatkowego urlopu, macierzyńskiego. Wymiar urlopu uzależniony jest od liczby urodzonych dzieci i wynosi:

Przy jednym dziecku w 2011 r. do 2 tygodni (w 2012 i 2013 r. do 4 tyg.).

Przy więcej niż jednym dziecku w 2011 r. do 3 tygodni (w 2012 i 2013 r. do 6 tyg.).

Urlop ojcowski (tacierzyński)

Nowością w kodeksie pracy od 2010 roku jest urlop ojcowski. Pracownik ojciec ma prawo do urlopu w wymiarze 1 tygodnia, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia. Od 2012 roku czas trwania urlopu wydłuży się do 2 tygodni.

Zasiłek macierzyński

W czasie urlopu macierzyńskiego pracownicy przysługuje zasiłek macierzyński. Wynosi on 100% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia wypłaconego za okres 12 miesięcy poprzedzających miesiąc, w którym nastąpił początek urlopu. Po wyroku Trybunału Konstytucyjnego do podstawy ZUS powinien ci wliczyć także premię.

Niezbędnym dokumentem do wypłaty zasiłku macierzyńskiego jest:

- oświadczenie matki o urodzeniu pierwszego lub kolejnego dziecka,
- zaświadczenie lekarskie o przewidywanej dacie porodu – za okres przed porodem lub akt urodzenia dziecka – za okres od dnia porodu. Jeżeli zasiłek macierzyński ma wypłacić ZUS, potrzebne będzie jeszcze zaświadczenie od pracodawcy o okresie udzielonego urlopu macierzyńskiego.

W wypadku przyjęcia dziecka na wychowanie do uzyskania zasiłku konieczne jest oświadczenie o dacie przyjęcia dziecka na wychowanie, zaświadczenie sądu opiekuńczego o wystąpieniu do sądu z wnioskiem o przysposobienie lub przyjęcie dziecka na wychowanie.

W razie urodzenia dziecka zasiłek macierzyński również przysługuje jeżeli Twoje ubezpieczenie w ZUS ustało w okresie ciąży wskutek ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy. Aby otrzymać zasiłek macierzyński, okoliczność ta musi być dodatkowo poparta świade-



ctwem pracy lub innym dokumentem potwierdzającym rozwiązanie stosunku pracy z powodu ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy. Natomiast w przypadku rozwiązania stosunku pracy z naruszeniem przepisów prawa, musi być ono poparte prawomocnym orzeczeniem sądu. W razie śmierci matki podlegającej ubezpieczeniu lub porzucenia przez nią dziecka zasiłek macierzyński przysługuje ojcu dziecka lub innemu członkowi najbliższej rodziny (oczywiście osoby te muszą być ubezpieczone), jeżeli przerwą zatrudnienie lub inną działalność zarobkową w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem.

Powrót do pracy

Po powrocie do pracy obejmujesz swoje dawne stanowisko lub porównywalne. Niestety nie jesteś chroniona z uwagi na urodzenie dziecka i pracodawca może cię zwolnić nawet na drugi dzień, o ile oczywiście będzie to zgodne z ogólnymi zasadami dotyczącymi wypowiedzania umów o pracę. Wśród przysługujących ci uprawnień są dwie półgodzinne przerwy na karmienie, które możesz łączyć (i np. wyjść godzinę wcześniej z pracy). Pracodawca, bez twojej zgody, nie może delegować cię poza miejsce pracy oraz zlicić pracy w godzinach nadliczbowych. Na opiekę nad chorym dzieckiem przysługują ci 60 dni w roku.

Urlop wychowawczy

Pozwala sprawować osobistą opiekę nad dzieckiem przez 3 lata i może być wykorzystany przez ojca lub matkę. Twój stosunek pracy nie zostaje przerwany, tylko zawieszony. Z urlopu wychowawczego można skorzystać bezpośrednio po urlopie macierzyńskim lub później – nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 4. roku życia. Rodzice lub opiekunowie dziecka spełniający warunki do korzystania z urlopu wychowawczego mogą jednocześnie korzystać z takiego urlopu przez okres nieprzekraczający 3 miesięcy. Urlop wychowawczy jest bezpłatny. W czasie jego trwania podlegasz obowiązkowo ubezpieczeniu społecznemu, które pokrywa za pracodawcę budżet państwa. Jeśli jesteś w trudnej sytuacji finansowej, możesz się ubiegać o zasiłek. Osobom przebywającym na urlopie, których dochód nie przekracza 504 zł netto na członka rodziny miesięcznie, przysługuje dodatek wypłacany w ramach systemu świadczeń rodzinnych, z tytułu przebywania na urlopie wychowawczym w wysokości, 400 zł miesięcznie. Przy ustalaniu prawa do dodatku brane są pod uwagę dochody wszystkich członków rodziny uzyskane w roku poprzedzającym okres zasiłkowy. Należy pamiętać, iż podjęcie jakiegokolwiek zatrudnienia na urlopie wychowawczym powoduje utratę prawa do dodatku. Wypłatą świadczeń zajmują się urzędy dzielnic.

Urlop wychowawczy przysługuje każdemu z rodziców lub prawnemu opiekunowi dziecka, którego ogólny staż pracy wynosi 6 miesięcy i który jest pracownikiem w rozumieniu kodeksu pracy, a zatem jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania lub spółdzielczej umowy o pracę. Do tego okresu wlicza się wszystkie okresy zatrudnienia.

W czasie urlopu pracownik podlega szczególnej ochronie, co oznacza, że pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać z nim umowy o pracę od dnia złożenia wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego do zakończenia tego urlopu. Rozwiązanie przez pracodawcę umowy w tym czasie jest dopuszczalne tylko w razie ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy, a także gdy zachodzą przyczyny uzasadniające rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika.

Wymiar urlopu

Urlop wychowawczy przysługuje w wymiarze 3 lat, nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 4. roku życia. Gdy u dziecka orzeczono niepełnosprawność lub stopień niepełnosprawności (co oznacza, że wymaga ono osobistej opieki pracownika), uprawniony może skorzystać z dodatkowego urlopu wychowawczego w wymiarze do 3 lat, nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 18. roku życia. Możliwe jest także korzystanie z urlopu przez rodziców lub opiekunów dziecka jednocześnie – jednak nie dłużej niż przez 3 miesiące.

Wniosek o urlop

Urlopu wychowawczego udziela się na wniosek pracownika. Wniosek należy złożyć na piśmie pracodawcy najpóźniej 2 tygodnie przed rozpoczęciem. W razie złożenia wniosku w późniejszym terminie pracodawca udziela urlopu nie później niż przed upływem 2 tygodni od złożenia przez pracownika wniosku o jego udzielenie. Wniosek powinien zawierać: datę rozpoczęcia i zakończenia urlopu wychowawczego oraz okres urlopu wychowawczego, który dotychczas był wykorzystany na dane dziecko. Do wniosku należy dołączyć pisemne oświadczenie drugiego rodzica lub opiekuna dziecka o braku zamiaru korzystania z urlopu wychowawczego przez okres wskazany we wniosku, chyba, że rodzice zamierzają korzystać z urlopu jednocześnie przez okres do 3 miesięcy, wówczas do wniosku załącza się oświadczenie drugiego rodzica lub opiekuna o okresie w jakim zamierza korzystać z urlopu wychowawczego. Po złożeniu przez pracownika wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego pracodawca ma obowiązek go udzielić. Urlop wychowawczy może być wykorzystany w czterech częściach. Czas urlopu wychowawczego powinien być przede wszystkim poświęcony opiece nad dzieckiem. Ustawodawca dopuścił jednak możliwość podjęcia zatrudnienia u dotychczasowego lub innego pracodawcy albo innej działalności, a także naukę lub szkolenie, pod warunkiem że nie wyłącza to możliwości osobistej opieki nad dzieckiem. Przepisy kodeksu pracy nie precyzują wymiaru czasu pracy dla pracownika przebywającego na urlopie wychowawczym. W praktyce przyjmuje się, że nie powinien on przekroczyć 20 godzin tygodniowo, czyli tzw. pół etatu. Choć pracownik przebywający na urlopie wychowawczym nie ma obowiązku uzyskania zgody pracodawcy na podjęcie zatrudnienia, należy poinformować o tym swojego pracodawcę, gdyż od momentu zatrudnienia to nie skarb państwa, ale nowo zatrudniający zakład pracy będzie obowiązany do odprowadzenia składek z tytułu ubezpieczenia społecznego.

Powrót do pracy po urlopie wychowawczym

Po zakończeniu urlopu wychowawczego pracodawca ma obowiązek dopuścić pracownika do pracy na dotychczas zajmowanym stanowisku. Jeżeli nie jest to możliwe – na stanowisku równorzędnym z zajmowanym przed rozpoczęciem urlopu lub na innym stanowisku odpowiadającym jego kwalifikacjom zawodowym z wynagrodzeniem nie niższym od wynagrodzenia przysługującego pracownikowi w dniu podjęcia pracy na stanowisku zajmowanym przed urlopem. Niestety po powrocie z urlopu pracownik nie jest objęty ochroną przed zwolnieniem. Oznacza to, że po dopuszczeniu go do pracy można rozwiązać z nim umowę o pracę, to zaś, na ile podana w treści wypowiedzenia umowy przyczyna jest rzeczywista i uzasadniona, może zbadać sąd pracy po złożeniu przez pracownika odwołania od wypowiedzenia. Ochronę taką można jednak uzyskać w inny sposób. Zgodnie z kodeksem pracy osoba uprawniona do urlopu wychowawczego może złożyć wniosek o obniżenie czasu pracy. Czas pracy może być obniżony do wymiaru nie niższego niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy. Czyli pracodawca zobowiązany jest obniżyć czas pracy do np $\frac{1}{2}$ etatu czy $\frac{3}{4}$ etatu. Takie obniżenie czasu pracy może mieć miejsce przez okres, w którym pracownikowi przysługuje uprawnienie do wykorzystania urlopu wychowawczego. W przypadku skorzystania z tego uprawnienia, osoba taka jest chroniona przed zwolnieniem, które możliwe jest tylko w przypadku likwidacji i upadłości pracodawcy oraz w sytuacjach uzasadniających rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika. Ochrona ta trwa przez okres korzystania z wym. uprawnienia, nie dłużej jednak niż przez rok.

Elastyczne formy zatrudnienia

Jeśli nie chcesz skorzystać z przysługującego ci prawa do urlopu wychowawczego, możesz poprosić pracodawcę o obniżenie wymiaru czasu pracy. Z pisemnym wnioskiem do pracodawcy występuje wówczas jedno z rodziców lub opiekunów prawnych. Pamiętaj, że z prawa do obniżonego wymiaru czasu pracy możesz skorzystać przez 3 lata, do ukończenia przez dziecko 4 lat. Od tej zasady jest wyjątek. Jeśli dziecko z powodu stanu zdrowia po-



twierdzonego orzeczeniem o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności wymaga twojej opieki, zyskujesz prawo do obniżenia wymiaru czasu pracy maksymalnie przez 6 lat i do ukończenia przez dziecko 18 lat. Wraz ze zmniejszeniem wymiaru etatu obniża się także wynagrodzenie, zachowujesz jednak wszystkie przywileje wynikające z zatrudnienia. Pracodawca w odpowiedzi na twój pisemny wniosek musi obniżyć czas pracy maksymalnie do pół etatu. Większe obniżenie czasu zależy od dobrej woli pracodawcy.

Telepraca w praktyce

Innym możliwym rozwiązaniem jest wystąpienie do pracodawcy o zatrudnienie w formie telepracy. W tym przypadku inicjatywa jest po twojej stronie, to znaczy, że musisz wystąpić z pisemnym wnioskiem do pracodawcy. Telepraca wymaga obopólnego porozumienia. Jeśli szef przychylnie ustosunkuje się do twojej prośby, powinien cię poinformować, komu podlegasz, kto odpowiada za współpracę z tobą i kto może cię kontrolować w miejscu pracy. Pracodawca obowiązany jest także dostarczyć niezbędny sprzęt i go ubezpieczyć, opłacić jego instalację i konserwację, a także zapewnić pomoc techniczną czy niezbędne szkolenie, chyba że postanowicie inaczej. Jeśli masz w domu komputer z dostępem do Internetu, możesz spisać z pracodawcą odrębną umowę, w której ustalicie zasady korzystania z niego itp. Za używanie prywatnego sprzętu należy się bowiem ekwiwalent pieniężny, który jest zwolniony z podatku dochodowego od osób fizycznych. Warto podkreślić, że dzięki telepracy można łączyć pracę w siedzibie firmy z pracą w domu. Sposobem na pogodzenie obowiązków zawodowych z opieką nad dzieckiem czy innym członkiem rodziny jest praca w indywidualnie ustalonych godzinach lub ruchomych godzinach pracy. Także w tym przypadku trzeba zwrócić się do pracodawcy z pisemnym podaniem. Nie ma on obowiązku się zgadzać, zależy to od jego dobrej woli.

Godzeniu obowiązków rodzinnych z ambicjami zawodowymi sprzyja także, wciąż mało popularne w Polsce, współdzielenie pracy i zadań (jobsharing) oraz zadaniowy czas pracy. Jako rodzic możesz więc dzielić etat z innym pracownikiem, pracując np. po cztery godziny dziennie, lub ustalać z szefem harmonogram zadań, z którego będziesz rozliczany. Możliwe jest również wypełnianie obowiązków pracowniczych w elastycznym czasie pracy. Możesz wówczas modyfikować godzinę rozpoczęcia pracy oraz długość pobytu w pracy w danym dniu, w zależności od swych potrzeb oraz obłożenia obowiązkami w pracy.

Alternatywne formy zatrudnienia dają szansę na godzenie ambicji zawodowych z obowiązkami rodzinnymi. Warto dobrze przemyśleć proponowane rozwiązania, dopasować je do własnych możliwości, a następnie przedstawić pracodawcy i wspólnie ustalić optymalne dla obu stron rozwiązanie. W tej chwili praca zdalna nie jest regulowana przepisami kodeksu pracy i niewielu pracodawców się na nią decyduje. W Polsce jest to zaledwie 1%. Bliska nowelizacja kodeksu pracy najprawdopodobniej upowszechni te rozwiązania.

Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy

Jeśli chcesz wrócić na rynek pracy po przerwie spowodowanej urodzeniem dziecka, z pewnością warto się zapoznać z bogatą ofertą usług Urzędu Pracy m.st. Warszawy.

Urząd obsługuje klientów w dwóch siedzibach:

- przy ul. Grochowskiej 171b (mieszkańcy dzielnic: Praga Południe, Praga Północ, Targówek, Białołęka, Rembertów, Wawer oraz Wesola),
- przy ul. E. Ciołka 10a (mieszkańcy dzielnic: Mokotów, Śródmieście, Ochota, Wola, Żoliborz, Bemowo, Bielany, Ursus, Ursynów, Wilanów, Włochy oraz osoby niepełnosprawne ze wszystkich dzielnic).

Urząd świadczy usługi z zakresu pośrednictwa pracy i poradnictwa zawodowego, udziela pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy oraz zajmuje się organizacją szkoleń. Szczegółowe informacje o usługach realizowanych przez Urząd Pracy dostępne są w siedzibach urzędu, na stronie internetowej www.up.warszawa.pl oraz pod numerem infolinii 195 24.



Pośrednictwo pracy

Z ofert pracy urzędu mogą również korzystać osoby niepozostające w rejestrze urzędu (z wyłączeniem ofert zatrudnienia subsydiowanego). Niezarejestrowani powinni się zgłosić do pośrednika pracy z dokumentami potwierdzającymi kwalifikacje i umiejętności, tak aby zapewnić sobie możliwie szeroki dostęp do różnych ofert zatrudnienia.

Informacje o aktualnych ofertach pracy można uzyskać codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00 po pobraniu numerka, w siedzibach urzędu: przy ul. Grochowskiej 171b (nowa część budynku), przy ul. E. Ciołka 10a, sala nr 9. Wszystkie aktualne oferty są dostępne na stronie internetowej urzędu (www.up.warszawa.pl).

„Praca z Internetu”

Dla zapewnienia informacji o wolnych miejscach pracy urząd przygotował autorski program „Praca z Internetu”. W jego ramach została utworzona sieć infomatów (kiosków multimedialnych) i komputerów z dostępem do Internetu, pozwalająca bezpłatnie korzystać z usługi pośrednictwa pracy z wykorzystaniem Internetu.

LOKALIZACJE INFOMATÓW/KOMPUTERÓW

- ul. Powstańców Śląskich 9 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo
- ul. Podwale 13 – Zakład Doskonalenia Zawodowego
- ul. Dewajtis 5 – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
- ul. Włókniennicza 54 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer
- ul. Karolkowa 58a – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola
- ul. J. Słowackiego 52/54 – Szkoła Główna Służby Pożarniczej
- ul. Prochowa 49 i ul. Grochowska 259a – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe
- ul. Wrzeczono 41 – Centrum Inicjatyw Lokalnych „Wrzeczono” – Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”
- ul. S. Przybyszewskiego 80/82 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany
- ul. Piękna 3a – Fundacja „Bez względu na Niepogodę”
- ul. Powstańców Śląskich 70 – Urząd Dzielnicy Bemowo
- Stacja Metro Ratusz-Arsenał
- ul. plutonu „Torpeda” 47 – Biblioteka Publiczna im. W.J. Grabskiego w Dzielnicy Ursus
- ul. Targowa 82 – Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”
- ul. Św. Bonifacego 92/1 – Ruch Samorządowy „Porozumienie Obywatelskie”
- ul. Nowogrodzka 43 (Urząd Dzielnicy Śródmieście) – Punkt Konsultacyjny Funduszy Europejskich m. st. Warszawy

Aktualny spis można znaleźć na stronie: www.up.warszawa.pl

Poradnictwo zawodowe

Doradcy zawodowi w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy udzielą każdemu zainteresowanemu informacji o zawodach, rynku pracy oraz możliwościach szkolenia, służą poradami ułatwiającymi wybór zawodu, zmianę kwalifikacji, podjęcie lub zmianę zatrudnienia, wykorzystując m.in. wystandaryzowane metody badające zainteresowania i uzdolnienia zawodowe. W razie potrzeby skierują na specjalistyczne badania psychologiczne i lekarskie umożliwiające wydanie opinii o przydatności zawodowej. Urząd prowadzi również grupowe porady zawodowe rozwijające umiejętności podejmowania decyzji związanych z planowaniem kariery zawodowej. Doradcy zawodowi są do waszej dyspozycji w obydwu siedzibach urzędu w godzinach 8.00-15.00. Na wizyty indywidualne do wybranego doradcy należy się wcześniej zapisać. Podczas szukania pracy można skorzystać z sali informacji zawodowej – wyposażonej w telefon, faks, nowoczesne stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu oraz prasy codziennej zawierającej oferty pracy. Sale informacji zawodowej znajdują się w obu siedzibach Urzędu Pracy m.st. Warszawy przy: ul. Grochowskiej 171b i ul. E. Ciołka 10a.



Organizacja szkoleń

Urząd Pracy m.st. Warszawy oferuje szkolenia grupowe, może też sfinansować osobom bezrobotnym wybrane szkolenia indywidualne. O szkolenie można się ubiegać w następujących sytuacjach:

- brak kwalifikacji zawodowych,
- konieczność zmiany lub uzupełnienia kwalifikacji,
- utrata zdolności do pracy w dotychczas wykonywanym zawodzie,
- brak umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Przy kwalifikowaniu osób na szkolenia brane są także pod uwagę:

- poziom i kierunek wykształcenia,
- doświadczenie zawodowe,
- umiejętności o znaczeniu zawodowym (odnoszące się do tematu szkolenia),
- wcześniejszy udział w szkoleniu,
- okres zarejestrowania w urzędzie pracy.

W czasie szkolenia osobie bezrobotnej przysługuje prawo do stypendium szkoleniowego. Stypendium szkoleniowe wynosi 120% kwoty zasiłku dla bezrobotnych miesięcznie, pod warunkiem że liczba godzin szkolenia wynosi nie mniej niż 150 miesięcznie; w przypadku niższego wymiaru godzin szkolenia wysokość stypendium będzie ustalana proporcjonalnie. Plan szkoleń na każdy rok jest zamieszczony w witrynie internetowej urzędu: www.up.warszawa.pl. Można się również ubiegać o sfinansowanie szkolenia indywidualnego, jeżeli uzasadni się jego celowość i spełnia jeden z poniższych warunków:

- brak kwalifikacji zawodowych,
- konieczność zmiany lub uzupełnienia kwalifikacji,
- utrata zdolności do wykonywania pracy w dotychczasowym zawodzie,
- brak umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Koszt szkolenia jest finansowany z Funduszu Pracy i nie może przekroczyć trzykrotności przeciętnego wynagrodzenia. O sfinansowanie szkolenia w trybie indywidualnym może się ubiegać osoba bezrobotna, zarejestrowana w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy. Po ukończeniu szkolenia można podjąć pracę lub rozpocząć własną działalność gospodarczą.

Na szkolenie w trybie indywidualnym skierowanie przysługuje nie częściej niż raz w roku. Ze środków Funduszu Pracy można też sfinansować koszty egzaminów umożliwiających uzyskanie świadectw, dyplomów, zaświadczeń, określonych uprawnień zawodowych lub tytułów zawodowych oraz koszty uzyskania licencji niezbędnych do wykonywania danego zawodu do wysokości 100% przeciętnego wynagrodzenia.

Wnioski na szkolenia indywidualne i inne niezbędne dokumenty dostępne są w witrynie internetowej urzędu: www.up.warszawa.pl.

Pożyczka szkoleniowa

Urząd pracy może udzielić pożyczki szkoleniowej. Może ona wynieść do 400% przeciętnego wynagrodzenia obowiązującego w dniu podpisania umowy pożyczki. Pożyczka jest nieoprocentowana, a okres jej spłaty nie może przekroczyć 18 miesięcy od ustalonego w umowie dnia zakończenia szkolenia.

Środki na własną działalność

Jeśli osoba bezrobotna ma pomysł na własną firmę, może skorzystać z możliwości uzyskania jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej, w tym na pokrycie kosztów pomocy prawnej, konsultacji i doradztwa związanych z podjęciem działalności. Wysokość pożyczki jest określona w umowie, nie może być jednak większa niż sześciokrotność przeciętnego wynagrodzenia. Wniosek o przyznanie jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej oraz regulamin jest dostępny w obu siedzibach urzędu i na stronie internetowej: www.up.warszawa.pl.



Staż dla osób bezrobotnych

Urząd pracy może skierować osoby bezrobotne na staż do pracodawcy. Trafiają na niego osoby będące w szczególnie niekorzystnej sytuacji na rynku pracy, w tym kobiety, które nie podjęły zatrudnienia po urodzeniu dziecka, oraz osoby bezrobotne samotnie wychowujące co najmniej jedno dziecko do 18. roku życia. Staż taki może trwać od 3 do 6 miesięcy. Natomiast osoby bezrobotne do 25. roku życia oraz te, które w ciągu 12 miesięcy od ukończenia szkoły wyższej nie ukończyły 27. roku życia, mogą być skierowane na staż trwający do 12 miesięcy. Na okres odbywania stażu osoba bezrobotna otrzymuje stypendium.

Przygotowanie zawodowe dorosłych

Urząd może również zorganizować przygotowanie zawodowe dorosłych bezrobotnych, by pomóc im uzyskać kwalifikacje lub umiejętności zawodowe, potwierdzone dokumentami. Przygotowanie zawodowe może przybrać formę praktycznej nauki zawodu umożliwiającej przystąpienie do egzaminu kwalifikacyjnego na tytuł zawodowy lub egzaminu czeladniczego bądź przyuczenia do pracy mającego na celu zdobycie wybranych kwalifikacji zawodowych lub umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy. Praktyczna nauka zawodu dla dorosłych trwa od 12 do 18 miesięcy, a przyuczenie do pracy – od 3 do 6 miesięcy. Na okres odbywania przygotowania zawodowego osoba bezrobotna otrzymuje stypendium.

Zwrot kosztów przejazdu

Osobie bezrobotnej przysługuje zwrot kosztów przejazdu w obie strony z miejsca zamieszkania do miejsca zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej – przez 12 miesięcy bądź przez okres odbywania u pracodawcy stażu, przygotowania zawodowego dorosłych albo odbywania zajęć z zakresu poradnictwa zawodowego lub pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy. Należy spełnić łącznie następujące warunki:

- na podstawie skierowania powiatowego urzędu pracy podjąć zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, przygotowanie zawodowe dorosłych, staż lub zostać skierowanym na zajęcia z zakresu poradnictwa zawodowego bądź pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy i dojeżdżać do tych miejsc,
- uzyskać wynagrodzenie lub inny przychód w wysokości nieprzekraczającej 200% minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Zwrot kosztów zakwaterowania

Przez maksymalnie 12 miesięcy osoba bezrobotna może się również ubiegać o zwrot z Funduszu Pracy kosztów zakwaterowania, jeśli spełnia łącznie następujące warunki:

- na podstawie skierowania Urzędu Pracy m.st. Warszawy podjęła zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, staż, przygotowanie zawodowe dorosłych, poza miejscem zamieszkania w miejscowości, do której czas dojazdu i powrotu do miejsca stałego zamieszkania wynosi łącznie ponad trzy godziny dziennie,
- mieszka w hotelu lub wynajętym mieszkaniu w miejscowości albo w pobliżu miejscowości, w której jest zatrudniona, wykonuje inną pracę zarobkową, odbywa staż lub przygotowanie zawodowe,
- uzyskuje wynagrodzenie w wysokości nieprzekraczającej 200% minimalnego wynagrodzenia za pracę obowiązującego w miesiącu, za który jest dokonywany zwrot kosztów zakwaterowania.

Refundacja kosztów opieki nad dzieckiem/dziećmi do lat 7

Jeśli osoba bezrobotna samotnie wychowuje dziecko lub dzieci do lat 7, może się ubiegać o refundację kosztów opieki, jeżeli:

- podjęła zatrudnienie lub inną pracę zarobkową albo została skierowana przez Urząd Pracy m.st. Warszawy na staż, przygotowanie zawodowe w miejscu pracy lub szkolenie oraz
- osiąga z tego tytułu miesięcznie przychody nieprzekraczające minimalnego wynagrodzenia za pracę.



Wysokość refundacji wynosi nie więcej niż 50% kwoty zasiłku dla bezrobotnych. Potrzebne są dokumenty potwierdzające faktycznie poniesione koszty.

Okres przysługiwania refundacji:

- do 6 miesięcy,
- na czas odbywania stażu, przygotowania zawodowego dorosłych lub szkolenia.

Dodatek aktywizacyjny

Jeśli osoba bezrobotna ma prawo do zasiłku, w przypadku podjęcia zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, i otrzymuje wynagrodzenie niższe od minimalnego wynagrodzenia za pracę, może się ubiegać o przyznanie dodatku aktywizacyjnego. Przysługuje on w wysokości stanowiącej różnicę między minimalnym wynagrodzeniem za pracę a otrzymywanym wynagrodzeniem, nie większej jednak niż 50% zasiłku. W przypadku, gdy taka osoba bezrobotna z własnej inicjatywy podejmuje zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, może się ubiegać o dodatek aktywizacyjny w wysokości do 50% zasiłku dla osób bezrobotnych, przez połowę okresu, w jakim przysługiwałby bezrobotnemu zasiłek.

Stypendium dla osób bezrobotnych podejmujących dalszą naukę

Prawo do otrzymania stypendium przysługuje osobom bezrobotnym bez kwalifikacji zawodowych, które w ciągu 12 miesięcy od dnia zarejestrowania w urzędzie pracy podjęły naukę w szkole ponadgimnazjalnej albo w szkole wyższej i spełniają kryterium dochodu na osobę w rodzinie uprawniającego do świadczeń z pomocy społecznej.

Wysokość stypendium wynosi 100% zasiłku dla bezrobotnych i przysługuje przez 12 miesięcy od podjęcia nauki. Wypłata stypendium może być przedłużona do ukończenia nauki (studiów) zgodnie z programem nauczania. Osobie bezrobotnej, która podczas pobierania stypendium podjęła zatrudnienie, przysługuje stypendium w wysokości 20% zasiłku, od ostatniego dnia miesiąca, w którym podjęła zatrudnienie w trakcie nauki.

Sfinansowanie kosztów studiów podyplomowych

Dotyczy to osób zarejestrowanych w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy jako bezrobotne lub poszukujące pracy, w okresie wypowiedzenia stosunku pracy z przyczyn dotyczących zakładu pracy albo zatrudnionych u pracodawcy, wobec którego ogłoszono upadłość lub który jest w stanie likwidacji. Takie osoby mogą się ubiegać o sfinansowanie studiów podyplomowych. Również pracownicy w wieku 45 lat i starsi mogą skorzystać ze sfinansowania studiów podyplomowych. Wysokość sfinansowania przez urząd pracy kosztów studiów podyplomowych to maksymalnie 100% udokumentowanych kosztów studiów podyplomowych, jednak nie więcej niż 300% przeciętnego wynagrodzenia. Za okres uczestnictwa w zajęciach przewidzianych programem studiów przysługuje stypendium w wysokości 20% zasiłku dla bezrobotnych.



Rozdział IV

Opieka nad dzieckiem do 3 lat

Żłobek i klub dziecięcy

Dzienny opiekun

Pod opieką niani

Baza miejskich żłobków

4 kwietnia 2011 r. weszła w życie ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3¹, która umożliwia tworzenie różnorodnych form opieki nad małymi dziećmi – żłobków, klubów dziecięcych, dziennych opiekunów i niań. Nowa ustawa ma pomóc rodzicom w godzeniu obowiązków rodzinnych i zawodowych. Wszystkie formy opieki mają realizować funkcje: opiekuńczą, wychowawczą i edukacyjną. Aktualne informacje o dostępnych formach opieki, znajdują się na stronach: www.zlobki.waw.pl, www.politykaspoleczna.warszawa.pl

Żłobek i Klub dziecięcy

Żłobek organizuje opiekę nad dzieckiem w wieku od ukończenia 20 tygodnia życia w wymiarze do 10 godzin dziennie.

Klub dziecięcy organizuje opiekę nad dzieckiem w wieku od ukończenia 1. roku życia w wymiarze do 5 godzin dziennie.

Do zadań żłobka i klubu dziecięcego należą:

1. zapewnienie dziecku opieki w warunkach zbliżonych do warunków domowych;
2. zagwarantowanie dziecku właściwej opieki pielęgnacyjnej oraz edukacyjnej, przez prowadzenie zajęć zabawowych z elementami edukacji, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb dziecka;
3. prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych i edukacyjnych, uwzględniających rozwój psychomotoryczny dziecka, właściwych do wieku dziecka.

Opiekun prowadzący zajęcia w żłobku lub klubie dziecięcym współpracuje z rodzicami dzieci uczęszczających na zajęcia, przez prowadzenie konsultacji i udzielanie porad rodzicom w zakresie pracy z dziećmi.

Żłobki i kluby dziecięce mogą tworzyć i prowadzić:

1. gminy
2. osoby fizyczne
3. osoby prawne i jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej

Żłobki i kluby dziecięce podlegają wpisowi do rejestru prowadzonego przez Prezydenta m.st. Warszawy. Rejestr jest publikowany w BIP na stronie urzędu. Nadzór nad żłobkami i klubami dziecięcymi działającymi na terenie Warszawy sprawuje Prezydent.

Zasady i wysokość odpłatności za pobyt oraz wyżywienie dziecka w żłobku lub klubie dziecięcym określa podmiot, który utworzył żłobek lub klub dziecięcy. W przypadku żłobków publicznych i dziennego opiekuna, wchodzących w skład Zespołu Żłobków m.st. Warszawy, wysokość odpłatności określana jest przez Radę m.st. Warszawy w formie uchwały². Zgodnie z uchwałą w okresie od 1 września 2011 r. do 31 sierpnia 2012 r. opłata za pobyt w żłobku i u dziennego opiekuna wynosi 374, 22 zł, opłata za codzienne wyżywienie wynosi 5,96 zł. Za każdą rozpoczętą godzinę pobytu dziecka w żłobku, powyżej 10 godzin dodatkowa opłata wynosi 12 zł.

Zwolnieni całkowicie od ponoszenia opłat za pobyt dziecka w żłobku miejskim lub u dziennego opiekuna są rodzice i opiekunowie, gdy miesięczny dochód na osobę w gospodarstwie domowym wynosi nie więcej niż 1039,50 zł

50% opłaty ponoszą rodzice i opiekunowie, gdy dochód mieści się w przedziale 1039,50-1386 zł.

75% opłaty za każde dziecko płacą rodzice lub opiekunowie, gdy do żłobka lub dziennego opiekuna uczęszcza równocześnie dwoje lub więcej dzieci.

1. Dz. U. nr 45, poz. 235;

2. Uchwała NR XVII/325/2011 Rady m.st. Warszawy z dnia 16 czerwca 2011 r. w sprawie ustalenia opłat w żłobkach prowadzonych przez m.st. Warszawę oraz u dziennego opiekuna oraz warunków zwolnienia od ponoszenia opłat.



Odliczeniu od kosztów podlegają:

- wniesiona opłata za wyżywienie, pod warunkiem poinformowania kierownika żłobka o nieobecności dziecka najpóźniej w pierwszym dniu tej nieobecności;
- wniesiona opłata za pobyt dziecka w żłobku w wysokości 0,26 zł za każdy dzień nieobecności.

Miejskie żłobki

W Warszawie działają 44 publiczne żłobki, w których jest 4361 miejsc. Adresy żłobków znajdziesz na stronie www.zlobki.waw.pl oraz na końcu tego rozdziału.

Większość żłobków ma oddziały niemowlęce – wtedy możesz zapisać malucha od 20 tygodnia życia. Pozostałe żłobki przyjmują dzieci od 1. do 3. roku życia. Grupy liczą 20-30 dzieci. Żłobki pracują zazwyczaj od godz. 6.30 do 17.30. Dzieci można przyprowadzać w godzinach porannych, dogodnych dla rodziców, po wcześniejszym umówieniu się z pracownikami żłobka. Dziecko możesz zapisać do żłobka przez cały rok, ale o przyjęciu decyduje liczba wolnych miejsc i kolejność wpłynięcia wniosku o przyjęcie. Wniosek o przyjęcie dziecka do żłobka możesz ściągnąć ze strony www.zlobki.waw.pl lub dostać w każdej placówce. Podajesz w nim dane dziecka i rodziców, miejsca waszej pracy, wypełniasz też krótką ankietę dotyczącą umiejętności i potrzeb malucha. Każdego roku w jedną z majowych sobót są organizowane Dni Otwarte Żłobków pod hasłem „Dlaczego żłobek jest lepszy od niani, przekonajcie się sami”. W tym dniu wszystkie żłobki są otwarte dla dzieci i rodziców, którzy mogą je obejrzeć „od podszewki” i zadać personelowi każde pytanie.

We wszystkich placówkach prowadzone są dni adaptacyjne dla nowych maluchów i ich rodziców.

Można wtedy oswoić się ze żłobkiem, poznać pracującą tam kadre, zadać nurtujące cię pytania, zobaczyć, jak maluch zachowuje się w grupie. Te spotkania dają szansę na przyzwyczajenie się do nowego etapu, jaki nastąpi w waszym życiu. W części żłobków możesz towarzyszyć swojemu dziecku w pierwszych dniach pobytu.

W żłobku każde dziecko ma swoje łóżeczko z pościelą, szafkę na ubranie i przybory do higieny osobistej. Maluch może przynieść ze sobą: smoczek, ulubioną przytulankę, kocyk i poduszkę. Plan dnia i rozkład posiłków jest znany rodzicom, a większość żłobków deklaruje, że „szanując indywidualne potrzeby dzieci, układamy je do snu, gdy są senne, niezależnie od pory leżakowania”.

Pamiętaj, że dobry żłobek to nie tylko kolorowe, nowoczesne sale pełne zabawek. Dobry żłobek jest otwarty na potrzeby dzieci i ich rodziców, pracownicy chętnie i wyczerpująco udzielają informacji, a ty nie czujesz się tam jak intruz.

Warszawskie żłobki wychodzą naprzeciw oczekiwaniom rodziców:

- czas ich pracy jest dostosowany do potrzeb rodziców określanych corocznie w ankietach,
- racjonalny rozkład posiłków – obiad podawany jest w dwóch częściach: przed spaniem i po nim,
- w każdym żłobku należącym do Zespołu Żłobków m.st. Warszawy jest zatrudniony psycholog, który służy pomocą rodzinie,
- realizowany jest bezpłatny program edukacji kulturalnej: zajęcia umuzykalniające dwa razy w tygodniu, sześć przedstawień teatralnych w roku i imprezy okolicznościowe,
- żłobki są otwarte na najbliższe środowisko – współpracują z przedszkolami, szkołami, uczelniami wyższymi, radami osiedla, poradniami zdrowia, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi itp.

Co wam pomoże w debiucie żłobkowym:

- Opowiedz swojemu maluchowi, nawet niemowlęciu, że będzie chodzić do żłobka – spotykać się z paniami, dziećmi, ale nie kreśl idyllicznego obrazu żłobka.
- Weźcie koniecznie udział w dniach adaptacyjnych.
- Jeżeli to możliwe, zostawiaj dziecko w żłobku najpierw na dwie-trzy godziny; kiedy maluch się już zaaklimatyzuje, wydłużaj czas jego pobytu.

- Opisz, kiedy będziesz po niego przychodzić (po spaniu, obiedzie), i zawsze wywiązuć się z obietnicy.
- Przeprowadzaj dziecko do żłobka w atmosferze spokoju i pewności, żegnaj się z nim czule, ale pewnie. Twój spokój i pewność pomogą dziecku poradzić sobie z trudnymi uczuciami – tęsknotą i smutkiem.
- Bądź konsekwentna w pierwszych tygodniach i nie przerywaj pochopnie żłobkowania.
- Twoje dziecko w pierwszych tygodniach po powrocie ze żłobka może być marudne, zazdrosne, zmęczone. Okaż mu dużo zrozumienia i czułości. Zadbaj, żeby maluch znalazł się w centrum twojej uwagi, ale w spokojny, harmonijny sposób.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego trudnych uczuciach i nazywaj przeżywane stany: „tęsknisz za mamą”, „jest ci smutno, kiedy wychodzę”. To mu ułatwi oswojenie się z nową sytuacją.

Żłobki zakładowe

Rozwiązania zawarte w ustawie o opiece nad dzieckiem w wieku do lat 3 ułatwiają zakładanie i prowadzenie przez pracodawcę tzw. żłobków zakładowych. Poniesione przez pracodawcę koszty utworzenia i funkcjonowania żłobka – w części niefinansowanej przez pracowników – zaliczane będą do kosztów uzyskania przychodu. Decyzję o założeniu żłobka podejmuje pracodawca.

Dzienny opiekun

Dziennym opiekunem jest osoba zatrudniana przez gminę na podstawie umowy o świadczenie usług, sprawująca opiekę nad dzieckiem w wieku od ukończenia 20 tygodnia życia. Dzienny opiekun może sprawować opiekę nad maksymalnie pięciorgiem dzieci, a w przypadku, gdy w grupie znajduje się dziecko, które nie ukończyło pierwszego roku życia, jest niepełnosprawne lub wymaga szczególnej opieki, maksymalnie nad trojgiem dzieci.

Do zadań dziennego opiekuna należą:

1. zapewnienie dziecku opieki w warunkach zbliżonych do warunków domowych;
2. zagwarantowanie dziecku właściwej opieki pielęgnacyjnej oraz edukacyjnej, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb dziecka;
3. prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych i edukacyjnych, uwzględniających rozwój psychomotoryczny dziecka, właściwych do wieku dziecka.

Dzienny opiekun prowadzący zajęcia z dziećmi, nad którymi sprawuje opiekę, współpracuje z rodzicami dzieci przez:

1. korzystanie z pomocy rodziców w opiece nad dziećmi w czasie prowadzenia zajęć;
2. prowadzenie konsultacji i udzielanie porad rodzicom w zakresie pracy z dziećmi.

W Warszawie dzienni opiekunowie wybierani są przez Prezydenta w drodze otwartego konkursu ofert, przeprowadzonego na zasadach określonych w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie³.

Dziennym opiekunem może być osoba, która:

1. daje rękomię należytego sprawowania opieki nad dziećmi;
2. nie jest i nie była pozbawiona władzy rodzicielskiej oraz władza rodzicielska nie została jej zawieszona ani ograniczona;
3. wypełnia obowiązek alimentacyjny, w przypadku, gdy taki obowiązek został nałożony na podstawie tytułu wykonawczego pochodzącego lub zatwierdzonego przez sąd;
4. nie była skazana prawomocnym wyrokiem za przestępstwo umyślne;
5. posiada warunki lokalowe zapewniające bezpieczną opiekę nad dzieckiem;
6. odbyła:

- a) 160-godzinne szkolenie albo

3. (Dz. U. z 2010 r. Nr 234, poz. 1536).



- b) 40-godzinne szkolenie uzupełniające, w tym z zakresu udzielania dziecku pierwszej pomocy, jeżeli posiada kwalifikacje: pielęgniarki, położnej, opiekunki dziecięcej, nauczyciela wychowania przedszkolnego, nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub pedagoga opiekuńczo-wychowawczego.

Do odbycia szkolenia nie jest zobowiązana osoba, która pracowała z dziećmi w wieku do lat 3 przez okres, co najmniej 12 miesięcy bezpośrednio przed podjęciem zatrudnienia, jako dzienny opiekun. Maksymalną wysokość wynagrodzenia dziennego opiekuna oraz zasady jego ustalania określa Rada m.st. Warszawy w drodze uchwały⁴. Dzienni opiekunowie, z którymi Miasto stołeczne Warszawa zawarło umowę, wpisywani są w wykaz dziennych opiekunów, publikowany w BIP na stronie urzędu. Rodzice ponoszą opłaty za pobyt oraz wyżywienie dzieci u dziennego opiekuna w takiej samej wysokości jak w miejskim żłobku⁵.

Pod opieką niani

Tak jak dotychczas to rodzice decydują o wyborze i zatrudnieniu niani. Zgodnie z zapisami ustawy, nianią jest osoba sprawująca opiekę nad dziećmi na podstawie umowy o świadczenie usług. Niania sprawuje opiekę nad dziećmi w wieku od ukończenia 20 tygodnia życia.

Wybór opiekunki dla dziecka to bardzo ważna sprawa. Często niania spędza z dzieckiem nawet kilka lat i staje się bardzo ważną osobą w jego życiu.

Poświęćcie temu sporo czasu, żeby mieć pewność, że zostawiacie malucha w dobrych rękach.

Najpierw określcie, czego oczekujecie od potencjalnej niani – jakich umiejętności, predyspozycji, cech. Spiszcie na kartce swoje wyobrażenia, a także to, czego nie akceptujecie (np. palenia papierosów). Ustalcie, na jak długo szukacie opiekunki, ile czasu w ciągu dnia będzie spędzać z waszym dzieckiem, jak rozwiążecie sprawę zwolnień i urlopów, na jaką płatność możecie sobie pozwolić.

Co może pomóc:

- Kiedy spotkasz się z kandydatkami na nianie, zwróć szczególną uwagę na to, jak odnoszą się do dziecka, i zaufaj swojej intuicji.
- Poproś o referencje zawodowe.
- Ustal z nianią wszystkie zasady współpracy, powiedz, na czym ci zależy, czego nie tolerujesz. Dobrze, gdybyś miała przygotowany spis pytań do niani, np. co zrobi w trudnej, nietypowej sytuacji.
- Zaprosz nianię na „próbny lekcję”. Zobacz, jak zajmuje się twoim dzieckiem, jak ono na nią reaguje. Powoli wprowadzaj ją w tajniki waszego domowego życia.
- Na początku bądź z dzieckiem wspólnie z nianią.

Zatrudnienie niani.

W celu legalnego zatrudnienia niani musicie wykonać kilka czynności. W momencie jej zatrudnienia stajecie się pracodawcą i ciążą na was rozmaite obowiązki.

Należy przede wszystkim:

- zawrzeć z opiekunką stosowną umowę,
- poinformować ją na piśmie o warunkach zatrudnienia,
- zgłosić opiekunkę do ZUS,
- co miesiąc naliczać i odprowadzać do ZUS składki społeczne oraz składać deklarację rozliczeniową,

4. Uchwała NR XVI/311/2011 Rady m.st. Warszawy z dnia 26 maja 2011 r. w sprawie określenia maksymalnej wysokości wynagrodzenia dziennego opiekuna oraz zasad jego ustalania;

5. Uchwała NR XVII/325/2011 Rady m.st. Warszawy z dnia 16 czerwca 2011 r. w sprawie ustalenia opłat w żłobkach prowadzonych przez m.st. Warszawę oraz u dziennego opiekuna oraz warunków zwolnienia od ponoszenia opłat.

- co miesiąc naliczać i pobierać zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych,
- do końca stycznia roku następującego po roku podatkowym złożyć do urzędu skarbowego według swojego miejsca zamieszkania roczną deklarację PIT-4R,
- po zakończeniu roku podatkowego, do końca lutego, przekazać opiekunce oraz urzędowi skarbowemu, właściwemu ze względu na jej miejsce zamieszkania, informację roczną o wysokości osiągniętego w danym roku przychodu.

Za nianię, składki na ubezpieczenia emerytalne, rentowe i wypadkowe oraz na ubezpieczenie zdrowotne, opłaca:

1. ZUS – od podstawy stanowiącej kwotę nie wyższą niż wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę ustalonego zgodnie z przepisami o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (1386 zł w 2011 r.),
2. rodzic (płatnik składek) – od podstawy stanowiącej kwotę nadwyżki nad kwotą minimalnego wynagrodzenia na zasadach określonych w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych oraz w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

ZUS opłaca składki, w przypadku, gdy spełnione są łącznie następujące warunki:

1. niania została zgłoszona przez rodzica do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego;
 2. rodzice albo rodzic samotnie wychowujący dziecko są zatrudnieni, świadczą usługi na podstawie umowy cywilnoprawnej stanowiącej tytuł do ubezpieczeń społecznych lub prowadzą pozarolniczą działalność;
 3. dziecko nie jest umieszczone w żłobku, klubie dziecięcym oraz nie zostało objęte opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna.
- Koszt legalnego zatrudnienia wyliczysz, korzystając z popularnych serwisów.

TWÓJ ŻŁOBEK:

adres:

numer telefonu:
godziny pracy żłobka:

imię i nazwisko wychowawcy:

BAZA MIEJSKICH ŻŁOBKÓW

BIAŁOŁĘKA

Żłobek nr 36 „Strumyczek”

ul. Strumykowa 18
tel. 22 423 81 18
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

BEMOWO

Żłobek nr 40 „Iskierka”

ul. Z. Klemensiewicza 6
tel. 22 664 98 56
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Miniżłobek Żłobka nr 40

ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28a
tel. 22 428 27 77

Żłobek nr 39

ul. Muszłowa 14
tel. tymczasowy do Żłobka nr 40
22 664 98 56

BIELANY

Żłobek nr 14 „Czarodziejski Ogród”

ul. Wrzeciono 4, tel. 22 835 19 82
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

**Żłobek nr 15 „Kraina Malucha”**

ul. Wrzeczono 22
tel. 22 864 40 35
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 16 „Słoneczko”

ul. Kludyńny 10
tel. 22 833 52 15

Żłobek nr 17 „Tęczowa Kraina”

ul. J. Kochanowskiego 9
tel. 22 633 01 46
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

MOKOTÓW**Żłobek nr 4 „Wesoła Gromadka”**

ul. Wiktorska 94/96
tel. 22 425 96 70
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 5 „Promyczek”

ul. A. E. Odyńca 59
tel. 22 844 15 82
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 6 „Bajkowy Zakątek”

ul. Św. Bonifacego 72
tel. 22 651 79 11
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 7 „Kmitek”

ul. Kmicica 3
tel. 22 847 14 82
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Miniżłobek Żłobka nr 7

al. Niepodległości 20
tel. 22 853 23 79

Żłobek nr 21 „Kolorowa Łączka”

ul. J. Dąbrowskiego 96
tel. 22 845 30 91
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Miniżłobek Żłobka nr 21

ul. Łowicka 7/15
tel. 22 498 09 57

Miniżłobek Żłobka nr 34

ul. Badowska 2
tel. 22 827 48 51

OCHOTA**Żłobek nr 8****„Ochocka Akademia Dziecięcia”**

ul. S. Skarżyńskiego 6
tel. 22 822 37 33
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 9 „Bajkowy Dom”

ul. Sanocka 7
tel. 22 822 64 13

Miniżłobek Żłobka nr 9

ul. W. Korotyńskiego 13
tel. 22 823 53 48

PRAGA POŁUDNIE**Żłobek nr 12 „Bajkowa Chatka”**

ul. Grochowska 232
tel. 22 810 35 42
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Miniżłobek Żłobka nr 12

ul. Prochowa 49
tel. 22 810 35 42

Żłobek nr 30 „Zielony Zakątek”

ul. Stanisława Augusta 79
tel. 22 810 89 73
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 31 „Tęczowa Chatka”

– **żłobek integracyjny**
ul. Motorowa 5
tel. 22 813 24 05
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 32 „Tęczowa Chatka”

ul. T. Sygietyńskiego 4
tel. 22 810 32 48
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 33**„Chatka Mądrego Skrzatka”**

ul. W. Umińskiego 9
tel. 22 613 74 67

PRAGA PÓŁNOC**Żłobek nr 11 „Wesoła Chatka”**

ul. K. Szymanowskiego 3a
tel. 22 619 34 65

Żłobek nr 13 „Tuptuś”

ul. Markowska 17a
tel. 22 619 01 83
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 38 „Misia Pandy”

ul. B. Brechta 14A
tel. 22 468 10 18

ŚRÓDMIEŚCIE**Żłobek nr 10 „Wesoła Łączka”**

ul. Nowolipie 15a
tel. 22 831 03 47
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 20 „Leśna Polana”

ul. Wilcza 27a
tel. 22 621 58 05
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 22 „Zielona Polana u Biedronki i Krasnala”

ul. Koszykowa 3
tel. 22 621 15 06

Miniżłobek Żłobka nr 22

ul. Koszykowa 3
tel. 22 621 14 30
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 23 „Pod Grzybkiem”

ul. Grzybowska 7
tel. 22 620 45 31

Żłobek nr 25 „Syrena”

ul. Drewniana 10/16
tel. 22 826 36 77

Żłobek nr 34 „Zaczarowany Świat Dziecka”

ul. Nowy Świat 47a
tel. 22 827 48 51

TARGÓWEK

Żłobek nr 42

ul. Chodecka 3
tel. 22 811 34 10

Żłobek nr 43

ul. W. Tokarza 4, tel. 22 811 82 91
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 44

ul. Wejherowska 1
tel. 22 679 71 97

URSUS

Żłobek nr 26 „Pod Muchomorem”

ul. B. Wapowskiego 1, tel. 22 662 63 31
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 27 „Akademia Uśmiechu”

ul. M. Keniga 9, tel. 22 667 44 32
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

URSYNÓW

Żłobek nr 1 „Wesołe Nutki”

ul. Wiolinowa 9, tel. 22 643 68 39
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 2

„Mandarynkowy Ogród”

ul. Mandarynki 14, tel. 22 648 73 67
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 3 „Stokrotka”

ul. E. Warchałowskiego 8
tel. 22 643 05 15
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

WAWER

Żłobek nr 41 „Wawrus”

ul. Potockich 107
tel. 22 812 12 78
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

WŁOCHY

Żłobek nr 29 „Akademia Malucha”

ul. Nike 6/8
tel. 22 863 85 88
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

WOLA

Żłobek nr 18 „Bajkowa Kraina”

ul. Smocza 1a
tel. 22 838 25 55
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

Żłobek nr 19 „Magiczny Zakątek”

ul. Rabsztyńska 22
tel. 22 632 21 85

Miniżłobek Żłobka nr 19

ul. Górczewska 27/35
tel. 22 631 10 33

Żłobek nr 28

„Kraina Małych Odkrywców”

ul. Monte Cassino 7
tel. 22 836 79 93

Żłobek nr 35

ul. Działdowska 8a
tel. 22 631 20 35

Żłobek nr 37

ul. Ożarowska 59
tel. 22 836 34 81
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia

ŻOLIBOZ

Żłobek nr 24 „Chatka Puchatka”

ul. Ks. J. Popiełuszki 15
tel. 22 839 51 05
jest grupa niemowlęca od 4,5. m-ca życia



Rozdział V

Edukacja przedszkolna

Kiedy do przedszkola?

Jak wygląda nabór?

Do jakiego przedszkola?

Dni adaptacyjne

Jak przygotować malucha do przedszkola?

Co się dzieje w przedszkolu?

Podstawa programowa

Co umie dziecko po zakończeniu nauki w przedszkolu?

Obowiązkowa edukacja przedszkolna dla pięcioletków

Przedszkola prywatne

Punkty i zespoły przedszkolne

Zajęcia dla przedszkolaków organizowane w placówkach
wychowania pozaszkolnego

Diagnoza przedszkolna

Baza przedszkoli

Kiedy do przedszkola?

W Warszawie działają 332 przedszkola publiczne ogólnodostępne (32 spośród nich prowadzi oddziały integracyjne) oraz 10 przedszkoli specjalnych, dla dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Do przedszkola przyjmowane są dzieci, które w danym roku kalendarzowym kończą 3 lata. W Warszawie prowadzony jest elektroniczny system ewidencji podań i wspomaganie zapisu dzieci do przedszkoli. W pierwszej kolejności przyjmuje się maluchy, które spełniają kryteria określone w rozporządzeniu ministra edukacji narodowej. Są to dzieci matek lub ojców samotnie je wychowujących, dzieci rodziców niepełnosprawnych oraz te umieszczone w rodzinach zastępczych.

Jak wygląda nabór?

Szczegółowe informacje dotyczące naboru do przedszkoli, terminów, czynności rodziców znajdziesz na stronie internetowej Biura Edukacji (www.edukacja.warszawa.pl). Jest tam wskazany adres internetowy systemu, za pomocą którego odbywają się zapisy dzieci do przedszkoli. W systemie opublikowana jest oferta edukacyjna przedszkoli warszawskich. Rodzice dzieci już uczęszczających do przedszkola składają do dyrektora przedszkola w określonym terminie pisemne potwierdzenie woli kontynuacji edukacji w przedszkolu. Dyrektor przedszkola wprowadza do systemu dane dziecka i przekazuje rodzicom hasło dostępu do elektronicznego konta. Rodzice dzieci ubiegających się o przyjęcie do przedszkola zakładają konto i wypełniają formularz zgłoszeniowy. Następnie wybierają przedszkole, przy czym mogą wskazać więcej placówek, na wypadek gdyby dziecko nie dostało się do wybranego przedszkola. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, nie możesz wydrukować dokumentów, trzeba wypełnić druk zgłoszeniowy w przedszkolu. Pomoże ci w tym pracownik przedszkola, który wydrukuje też wypełniony wniosek. W formularzu należy podać dane dziecka (imię, nazwisko, wiek, PESEL) oraz rodziców (prawnych opiekunów). Rodzice samotni, niepełnosprawni lub zastępczy muszą dołączyć odpowiednie dokumenty potwierdzające ich sytuację. Lista wymaganych dokumentów określona jest w formularzu zgłoszeniowym. Wypełniony druk należy złożyć w przedszkolu pierwszego wyboru.

Kolejność składania podań nie ma znaczenia, ale bardzo ważne jest, aby dokonywać wszystkich czynności w określonych terminach. Listy dzieci zakwalifikowanych do przyjęcia do przedszkoli są ogłaszane w kwietniu. Jeśli twoje dziecko zostało zakwalifikowane, musisz w ciągu kilku dni potwierdzić pisemnie w przedszkolu, wołę zapisu dziecka (wypełnić odpowiedni druk i zanieść go do przedszkola). Dopiero po tym etapie zostają ogłoszone listy dzieci przyjętych do przedszkoli.

W maju ogłaszane są listy wolnych miejsc w warszawskich placówkach. Po tym terminie możesz zapisać dziecko tam, gdzie będą wolne miejsca (bezpośrednio w danej placówce).

Nabór do przedszkola trwa cały rok. Co miesiąc na stronie internetowej serwisu Biura Edukacji publikowane są wykazy wolnych miejsc.

Do jakiego przedszkola?

Na stronie www.edukacja.warszawa.pl publikowana jest oferta edukacyjna przedszkoli publicznych – czas pracy, prowadzone zajęcia, informacje o wyposażeniu, terenie do zabaw, opiece nad dziećmi wymagającymi szczególnej opieki (np. diety). W 32 przedszkolach prowadzone są oddziały integracyjne, w których dzieci niepełnosprawne bawią się i uczą razem ze zdrowymi rówieśnikami. Wiele przedszkoli ma swoje strony internetowe, na których znajdziesz szczegółowe informacje na temat warunków opieki oraz prowadzonych zajęć. Możesz też odwiedzić przedszkole i porozmawiać z dyrektorem.

Oplaty

W ich skład wchodzi comiesięczna opłata za pobyt dziecka w przedszkolu oraz opłata za jego wyżywienie.



Od 1 września 2011 r. obowiązują nowe zasady naliczania i rozliczania opłat w warszawskich przedszkolach publicznych¹ :

- od otwarcia do godziny 13.00 przedszkole zapewnia wszystkim dzieciom bezpłatnie nauczanie, wychowanie i opiekę (nie mniej niż 5 godzin dziennie)
- za pozostałe godziny zajęć przedszkolnych, ustalona została opłata w wysokości 2,60 zł za każdą rozpoczętą godzinę².

Miesięczna opłata jest wyliczana na podstawie liczby godzin spędzonych przez dziecko w przedszkolu po godz. 13.00 w danym miesiącu pomnożonych przez stawkę opłaty (2,60 zł). W przypadku nieobecności dziecka w przedszkolu, opłaty nie pobiera się, jeśli rodzic poinformuje przedszkole o nieobecności dziecka i przewidywanym czasie jej trwania.

Zwolnieni z opłat są:

- wychowankowie rodzinnego domu dziecka działającego na terenie m.st. Warszawy
- dziecko umieszczone z rodziny zastępczej zamieszkującej w Warszawie,
- dziecko z rodziny w której dochód na jednego członka gospodarstwa domowego nie przekracza 1039,50 zł.

Zmniejszoną o 50% opłatę ponoszą rodzice i opiekunowie dziecka jeżeli dochód na jednego członka gospodarstwa domowego mieści się w przedziale 1039,50 – 1386,00 zł.

W przypadku, gdy do przedszkola uczęszcza rodzeństwo (również do innego przedszkola niepublicznego lub publicznego na terenie m.st. Warszawy) opłata za każde dziecko wynosi 75% stawki. W sytuacji, gdy przysługują dwa uprawnienia, to rodzic lub opiekun decyduje, z którego uprawnienia skorzysta.

Dni adaptacyjne

Przedszkola prowadzą dni adaptacyjne dla przyszłych przedszkolaków. Nauczyciele oprowadzają po przedszkolu, proponują zabawy, dzieci mogą poznać sale, plac zabaw i szatnię. Warto skorzystać z takiej możliwości. Dni adaptacyjne pozwolą wazszemu maluchowi i wam poznać przedszkole oraz jego kadrę, oswoić lęk przed nowym, pobawić się razem w nowym otoczeniu. Dzięki temu we wrześniu przedszkole nie będzie już czymś nieznanym i groźnym.

Jak przygotować malucha do przedszkola?

Najważniejsze dla dziecka jest wasze pozytywne nastawienie do przedszkola. Maluch wyczuwa każdy lęk rodzica, więc nie traktujcie przedszkola jako zła koniecznego. Ma ono mnóstwo zalet – uczy dzieci zasad przebywania w grupie społecznej, pozwala się wszechstronnie rozwijać, zapewnia kontakt z rówieśnikami, uczy samodzielności, daje upust energii i pomysłom dziecka. Pamiętajcie, że wasz optymizm i wiara pozwolą maluchowi lepiej zaadaptować się w nowej sytuacji.

Co pomaga w oswojeniu się z nową sytuacją:

- Opowiedzcie dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień w przedszkolu, co będzie robiło i jadło. Możecie pomóc sobie odpowiednimi książeczkami, których bohaterowie zaczynają przedszkolną przygodę („Kamyczek. Przedszkole”, Christine L`Heureux, wyd. Rea, „Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole”, Beata Ostrowicka, wyd. Literatura, „Będę przedszkolakiem”, Regina Dąbrowska, wyd. Bliżej Przedszkola).
- Nie koloryzujcie rzeczywistości, nie opowiadajcie entuzjastycznie tylko o zabawkach i atrakcjach, tłumaczcie jasno wszystkie sytuacje, jakie mogą się przydarzyć maluchowi.
- Starajcie się nie opowiadać przy dziecku o swoich trudnych doświadczeniach z przedszkola czy wypowiadać zdań: „oj, jak ty sobie tam poradzisz bez mamusi”.

¹ Uchwała nr XVII/326/2011 Rady m.st. Warszawy z dnia 16 czerwca 2011 r. w sprawie opłat za świadczenia i czasu przeznaczonych na bezpłatne nauczanie, wychowanie i opiekę w przedszkolach m.st. Warszawy i Uchwała nr XXIII/463/2011 z 22 września 2011 r. zmieniająca uchwałę nr XVII/326/2011;

² W roku szkolnym 2011/2012



- W czasie wakacji pobawcie się w przedszkole – odgrywajcie scenki, rysujcie różne przedszkolne sytuacje, obejrzyjcie zdjęcia z waszych przedszkolnych czasów, niech temat przedszkola pojawia się w waszym życiu.
- Ucz dziecko samodzielności – poczuje się znacznie pewniej w nowej sytuacji, kiedy będzie umiało samodzielnie skorzystać z toalety, zjeść posiłek, rozebrać się w szatni. Nauczcie też dziecko prośzenia o pomoc w trudnych sytuacjach. Niech jasno komunikuje swoje potrzeby, np.: „chcę pić”, „chcę siusiu”.
- Kilka razy obejrzyjcie przedszkole, plac zabaw, jeżeli jest taka możliwość, wejdźcie do środka, no i koniecznie skorzystajcie z dni adaptacyjnych.
- Razem kupcie rzeczy potrzebne do przedszkola, niech maluch wybierze piżamkę, kapcie, worek.
- 1 września z uśmiechem zjedzcie razem śniadanie i w spokoju, bez pośpiechu udajcie się do przedszkola. Miejcie w zapasie kilkanaście minut. Pożegnanie niech będzie czułe, ale niezbyt długie. Pamiętajcie o ukochanej przytulance czy kocyku. W niektórych przedszkolach rodzic może zostać z dzieckiem przez pierwsze dni września.
- Spokojnie zapewnijcie dziecko, że je odbierzecie, powiedzcie konkretnie kiedy („przyjdę po ciebie po obiedzie/po spacerze/po podwieczorku”) i nie spóźniajcie się! Nie mówcie „przyjdę o 15”, bo dla malucha to zbyt abstrakcyjna informacja.

Spokój, spokój i jeszcze raz spokój – niech to będzie wasze motto na pierwsze kilka tygodni przedszkola. Zdarza się, że maluch ciężko przeżywa chwile rozstania. Po kilku dniach może kategorycznie oświadczyć, że już się nachodził do przedszkola i zostaje w domu, może być markotny i marudny. Miejcie dla niego dużo cierpliwości i czułości. Ten stan mija! Zazwyczaj po miesiącu dzieci całkowicie akceptują nową sytuację i przedszkole staje się ważną częścią ich życia.

Co się przyda w przedszkolu?

Zawartość wyprawki dla malucha zostanie ci przedstawiona na pierwszym spotkaniu w twoim przedszkolu, ale na pewno przydadzą się:

- wygodne ubranka dla malucha – przygotuj takie, które ułatwią dziecku korzystanie z toalety i samodzielne ubieranie się – przydadzą się ubranka na gumkach, bez zbędnych zapięć i guzików,
- zapasowy komplet ubranek na nieprzewidziane sytuacje – majtki, rajstopy, skarpetki, spodnie, bluzka. Zostawisz je w szatni,
- piżamka,
- kapcie, najlepiej wsuwane lub na rzepy,
- ukochana przytulanka, kocyk, poduszka,
- w niektórych przedszkolach musisz wyposażyć malucha w koc lub śpiworek do spania.

TWOJE PRZEDSZKOLE:

adres:

numer telefonu:

godziny pracy przedszkola:

imię i nazwisko wychowawcy:



Co się dzieje w przedszkolu?

W przedszkolu twoje dziecko będzie bawić się i uczyć. Będzie doskonalić swoją samodzielność i umiejętności społeczne. Będzie zawierając pierwsze przyjaźnie i uczyć się funkcjonować w grupie. Zostanie wyposażone w wiedzę o otaczającym je świecie oraz przygotowane do nauki pisania i czytania w szkole. Przedszkola wyrównują szanse edukacyjne i wychowawcze wśród dzieci, dlatego tak ważne jest, żeby jak najwięcej maluchów korzystało z przedszkolnej edukacji.

Dzień przedszkolaka jest określony i jasny. To daje dziecku poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa.

Około godz. 8.30-9.00 twój maluch dostanie w przedszkolu śniadanie. Jeżeli przyprowadzasz go wcześniej, przed śniadaniem będzie miał czas na swobodną zabawę z rówieśnikami. Po posiłku rozpoczynają się zajęcia edukacyjne. Twoje dziecko będzie malować, lepić, uczyć się wierszyków, piosenek, poznawać tematy przewidziane w programie przedszkolnym (np. pory roku, moja rodzina, dni tygodnia, zawody).

Po zajęciach, a przed obiadem, dzieci często wychodzą na przedszkolny plac zabaw. Wyjście poza budynek przedszkola to nie tylko pobyt na świeżym powietrzu, ale także doskonała okazja do poznawania najbliższego otoczenia oraz świata przyrody.

Około godz. 12.30 zwykle podawany jest obiad.

Po obiedzie młodsze dzieci kładą się na leżaki i mają czas na odpoczynek i regenerację. Dzieci starsze odpoczywają przy muzyce, spokojnych zabawach lub czytaniu książek.

Po leżakowaniu jest czas na swobodną zabawę oraz podwieczorek (podawany ok. godz. 14.30-15.00), wyjście na przedszkolny plac zabaw.

Jeżeli dziecko zostaje w przedszkolu do godz. 17.00-18.00, może zjeść kanapki i napić się herbaty.

W każdym przedszkolu jest wywieszany plan dnia, a także codzienne menu.

W przedszkolu twoje dziecko będzie objęte opieką logopedy i psychologa. Maluchy, które mają kłopoty z wymową, biorą udział w zajęciach logopedycznych (w formie ćwiczeń-zabaw). Pamiętaj jednak, że aby zajęcia zakończyły się sukcesem, ćwiczenia musisz kontynuować w domu.

Psycholog przedszkolny służy swoją pomocą w rozwiązywaniu problemów wychowawczych. Jeżeli niepokoi cię adaptacja dziecka w przedszkolu, jego zachowanie lub rozwój, bądź masz kłopoty w domu, warto skorzystać z konsultacji psychologa.

Diżury logopedy i psychologa są wywieszane w przedszkolnej gablotce informacyjnej.

Atrakcje i dodatkowe zajęcia

Do większości przedszkoli zaprasza się teatryki dziecięce. W wielu organizowane są również koncerty. Przedstawienia odbywają się najczęściej na sali gimnastycznej przedszkola, zazwyczaj w godzinach rannych.

Maluchy przygotowują także imprezy okolicznościowe (np. Dzień Babci i Dziadka, Dzień Matki), uczestniczą w spotkaniu wigilijnym, balu karnawałowym. Niektóre przedszkola organizują tzw. Festyny Rodzinne. Są to uroczystości, które najczęściej odbywają się w dniach wolnych od zajęć lub popołudniu. Dzieci, rodzice, krewni i znajomi mają wtedy okazję, aby wspólnie się bawić i bliżej poznać. To doskonała okazja do integracji.

Dzieci wyjeżdżają również na jednodniowe wycieczki, np. do gospodarstw agroturystycznych, miasteczek rozrywkowo-edukacyjnych oraz innych ciekawych miejsc, np. do muzeum lub teatru. Dzieci jadą całą grupą, autokarem, i jest to wielkie przeżycie dla każdego przedszkolaka. Wycieczki są zazwyczaj płatne – kosztują około kilkudziesięciu złotych.

Po godzinie 13.00 na wniosek rodziców przedszkole organizuje zajęcia dodatkowe, np. rytmikę, zajęcia korekcyjne, język obcy, taniec, zajęcia sportowe. Są to zajęcia płatne (25-50 zł miesięcznie) i nieobowiązkowe. Wszystkie zajęcia obowiązkowo prowadzą nauczyciele przedszkola i są one bezpłatne. Zajęcia dodatkowe trwają około pół godziny i są wplecione w rytm dnia przedszkolaka. Prowadzą je instruktorzy z kwalifikacjami zarówno



do prowadzenia zajęć ze swojej specjalności, jak i do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. Maluchy, które nie uczestniczą w zajęciach dodatkowych, mają oczywiście zapewnioną opiekę.

Dla trzylatków zajęć dodatkowych powinno być jak najmniej. Młody przedszkolak nie może być za bardzo obciążany, powinien mieć czas na adaptację, poznawanie nowego środowiska i swobodną zabawę.

Żywnienie

Menu dziecka jest określone przez zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia. Jadłospis przedszkola jest tak opracowany, aby w 75 procentach pokrywał dzienne zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i mikroelementy. Dodatkowo Urząd m.st. Warszawy wraz z ekspertami z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, w ramach kampanii społecznej „Wiem, co jem”, przygotował 60 propozycji całodniowych jadłospisów, w których uwzględniono sezonowe owoce i warzywa. Opracowano jadłospisy na sezon wiosenno-letni i jesienno-zimowy. Publikacja została przekazana wszystkim przedszkolom i jest dostępna w wersji elektronicznej pod adresem: www.um.warszawa.pl/wiemcojem.

Jeżeli lekarz twojego dziecka zalecił żywienie dietetyczne, zalecenie to przynieś do przedszkola na piśmie. Pamiętaj jednak, że przedszkole, które nie prowadzi specjalistycznych diet, nie ma obowiązku przygotowywać specjalnych potraw.

Niektóre z warszawskich przedszkoli³ oferują przygotowanie dietetycznych posiłków indywidualnie dostosowanych do zaleceń lekarskich. Przy rekrutacji do tych przedszkoli preferowane są dzieci, które zgodnie z zaleceniami lekarza wymagają odpowiedniej diety.

- Przedszkole nr 205, ul. K. Irzykowskiego 1 (Bemowo), tel. 22 665 16 76
- Przedszkole nr 146, ul. Sandomierska 2 (Mokotów), tel. 22 849 65 52
- Przedszkole nr 147, ul. Zakrzewska 13 (Mokotów), tel. 22 841 04 32
- Przedszkole nr 69, ul. L. Narbutta 65/71 (Mokotów), tel. 22 849 01 25
- Przedszkole nr 72 dla dzieci alergicznych, al. Solidarności 72a (Śródmieście) tel. 22 621 14 81
- Przedszkole nr 50, ul. L. Hirszfelda 11 (Ursynów), tel. 22 644 87 87
- Przedszkole nr 261 „Pod Dębami”, ul. Armii Krajowej 72 (Wesoła), tel. 22 773 58 58
- Przedszkole nr 58, ul. Batalionu „Pięć” 4 (Wola), tel. 22 836 45 13
- Przedszkole nr 197 „Do-Re-Mi”, ul. Ks. J. Popiełuszki 3a (Żoliborz), tel. 22 663 87 06

Rada rodziców

W każdym przedszkolu może zostać utworzona rada rodziców, reprezentująca wszystkich rodziców przedszkolaków. Przedstawiciele rady rodziców są wybierani na wspólnym zebraniu i pełnią swoją funkcję społecznie.

Rada rodziców spotyka się z dyrekcją oraz nauczycielami i omawia osiągnięcia placówki, sytuację finansową, bieżące potrzeby. Może wystąpić do dyrekcji z każdą sprawą i wnioskiem dotyczącym przedszkola.

Do kompetencji rady rodziców należy m.in. opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora przedszkola, opiniowanie programów wychowania przedszkolnego, opiniowanie możliwości podjęcia w przedszkolu działalności przez stowarzyszenie lub inną organizację, wybór przedstawicieli komisji konkursowych na stanowisko dyrektora, opiniowanie pracy nauczycieli odbywających staż na stopnie awansu zawodowego⁴.

Rada rodziców zarządza pieniędzmi, które co miesiąc płacą rodzice przedszkolaków (opłata jest dobrowolna i nieobowiązkowa), włącza się także w organizowanie imprez okolicznościowych.

W każdej grupie przedszkolnej wybierana jest też tzw. trójka grupowa, która zajmuje się sprawami danej grupy, pomaga nauczycielom, jest łącznikiem między rodzicami a personelem. Może też współorganizować wycieczki, spotkania, święta albo zakończenie roku.

³ Źródło: www.edukacja.warszawa.pl, dane z 15 marca 2010 r.;

⁴ Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r., art. 54 ze zmianami z dnia 19 marca 2009 r. (Dz. U. nr 56, poz. 458), www.reformnaprogramowa.gov.pl.



Podstawa programowa

Wychowanie przedszkolne obejmuje wspomaganie rozwoju i wczesną edukację dzieci od 3. roku życia do rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej szkoły podstawowej i jest organizowane w przedszkolach i w oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych.

Do zadań edukacyjnych przedszkola nie należy nauka pisania i czytania, a jedynie przygotowanie dziecka do podjęcia tych działań w szkole. Ma to zapobiec „podwójnemu” uczeniu się tego samego materiału w oddziale przedszkolnym w szkole (tzw. zerówce) i potem w pierwszej klasie.

Pamiętaj, że czas przedszkola to dla twojego dziecka głównie okres nauki poprzez ruch i zabawę. Na wyteżoną, typowo szkolną naukę przyjdzie czas później. Przedszkole ma zapewnić maluchowi odpowiednie warunki do rozwoju ruchowego, społecznego, emocjonalnego i poznawczego. Aby te proporcje były jak najkorzystniejsze, Ministerstwo Edukacji Narodowej zaleca następującą organizację czasu przedszkolaka (w rozliczeniu tygodniowym)⁵:

- co najmniej jedną piątą czasu należy przeznaczyć na zabawę (w tym czasie dzieci bawią się swobodnie, przy niewielkim udziale nauczyciela),
- co najmniej jedną piątą czasu (w przypadku młodszych dzieci – jedną czwartą czasu), dzieci spędzają w ogrodzie przedszkolnym, na boisku, w parku itp. (organizowane są tam gry i zabawy ruchowe, zajęcia sportowe, obserwacje przyrodnicze, prace gospodarskie, porządkowe i ogrodnicze itd.),
- najwyżej jedną piątą czasu zajmują różnego typu zajęcia dydaktyczne, realizowane według wybranego programu wychowania przedszkolnego;
- pozostały czas – dwie piąte czasu nauczyciel może dowolnie zagospodarować (w tej puli czasu mieszczą się jednak czynności opiekuńcze, samoobsługowe, organizacyjne i inne).

Co umie dziecko po zakończeniu nauki w przedszkolu?

Kończąc edukację przedszkolną, twoje dziecko powinno być przygotowane do nauki pisania i czytania w szkole, wyposażone w niezbędne umiejętności społeczne oraz posiadać wiedzę o sobie, środowisku i świecie.

Poniżej przedstawiamy wybrane umiejętności dziecka po przedszkolu.

Pełny spis można znaleźć w publikacji Ministerstwa Edukacji Narodowej Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego. Publikacja ta znajduje się w każdym przedszkolu i szkole i jest do wglądu rodziców. Można ją też pobrać ze strony: www.reformaprogramowa.men.gov.pl.

Twoje dziecko, kończąc przedszkole i rozpoczynając naukę w szkole podstawowej⁶:

- obdarza uwagę dzieci i dorosłych, aby rozumieć to, co mówią i czego oczekują, grzecznie zwraca się do innych w domu, w przedszkolu, na ulicy,
- przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych,
- potrafi nawiązać serdeczne relacje z rówieśnikami i dorosłymi,
- zdaje sobie sprawę z doznawanych emocji i w miarę możliwości panuje nad nimi,
- umie się przedstawić: podaje swoje imię, nazwisko i adres zamieszkania; wie, komu można podawać takie informacje,
- zwraca się bezpośrednio do rozmówcy, stara się mówić poprawnie i płynnie,
- uważnie słucha, pyta o niezrozumiałe fakty i formułuje dłuższe wypowiedzi o ważnych sprawach,
- grupuje objekty w sensowny sposób (klasyfikuje) i formułuje uogólnienia typu: to do tego pasuje, te objekty są podobne, a te są inne,
- stara się łączyć przyczynę ze skutkiem i próbuje przewidywać, co się może zdarzyć,
- jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo,

⁵ Źródło: www.reformaprogramowa.men.gov.pl, Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego – rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008 r.;

⁶ Źródło: www.reformaprogramowa.men.gov.pl, Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego – rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008 r.

- umie poprawnie umyć się i wytrzeć oraz umyć zęby,
- właściwie zachowuje się przy stole podczas posiłków, nakrywa do stołu i sprząta po sobie,
- samodzielnie korzysta z toalety,
- samodzielnie ubiera się i rozbiera, dba o osobiste rzeczy,
- wie, jak trzeba zachować się w sytuacji zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc, umie o nią poprosić;
- orientuje się w bezpiecznym poruszaniu się po drogach i korzystaniu ze środków transportu,
- zna zagrożenia płynące ze świata ludzi, roślin oraz zwierząt i unika ich,
- wie, jak należy się zachować podczas uroczystości, np. na koncercie, przedstawieniu, w teatrze, w kinie,
- w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej,
- umie wypowiadać się w różnych technikach plastycznych i przy użyciu elementarnych środków wyrazu (takich jak kształt i barwa) w postaci prostych kompozycji i form konstrukcyjnych,
- wznosi konstrukcje z klocków i tworzy kompozycje z różnorodnych materiałów (np. przyrodniczych), ma poczucie sprawstwa („potrafię to zrobić”) i odczuwa radość z wykonanej pracy,
- rozpoznaje i nazywa zjawiska atmosferyczne charakterystyczne dla poszczególnych pór roku,
- wymienia rośliny i zwierzęta żyjące w różnych środowiskach przyrodniczych, np. na polu, na łące, w lesie,
- liczy objekty i rozróżnia błędne liczenie od poprawnego,
- wyznacza wynik dodawania i odejmowania, pomagając sobie liczeniem na palcach lub na innych zbiorach zastępczych,
- ustala równoliczność dwóch zbiorów, a także posługuje się liczebnikami porządkowymi,
- rozróżnia stronę lewą i prawą, określa kierunki i ustala położenie obiektów w stosunku do własnej osoby, a także w odniesieniu do innych obiektów,
- zna stałe następstwo dni i nocy, pór roku, dni tygodnia, miesięcy w roku,
- potrafi określić kierunki oraz miejsca na kartce papieru, rozumie polecenia typu: narysuj kółko w lewym górnym rogu kartki, narysuj szlaczek, zaczynając od lewej strony kartki,
- potrafi uważnie patrzeć, aby rozpoznać i zapamiętać to, co jest przedstawione na obrazkach,
- dysponuje sprawnością rąk oraz koordynacją wzrokowo-ruchową potrzebną do rysowania, wycinania i nauki pisania,
- słucha np. opowiadań, baśni i rozmawia o nich; interesuje się książkami,
- układa krótkie zdania, dzieli zdania na wyrazy, dzieli wyrazy na sylaby; wyodrębnia głoski w słowach o prostej budowie fonetycznej.

Obowiązkowa edukacja przedszkolna dla pięcioletków

Według rozporządzenia Ministerstwa Edukacji Narodowej⁷, od 1 września 2009 r. dzieci w wieku 5 lat mają prawo do wychowania przedszkolnego. Od 1 września 2011 r. prawo dzieci w wieku 5 lat do rocznego wychowania przedszkolnego zostało przekształcone w obowiązek.

Obowiązek ten jest realizowany w przedszkolu, oddziale przedszkolnym zorganizowanym w szkole podstawowej lub w innej formie wychowania przedszkolnego.

Rodzice dziecka pięcioletniego mają obowiązek zgłoszenia go do przedszkola, oddziału przedszkolnego przy szkole podstawowej lub do innej formy wychowania przedszkolnego. Dyrektorzy szkół, w których organizowane są oddziały przedszkolne, dostosowują szkoły do potrzeb najmłodszych, tak aby były one przyjazne i bezpieczne. Na bieżąco powinni być oceniany stan przygotowań szkoły pod względem wyposażenia, organizacji opieki i dostoso-

⁷ Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. ze zmianami z dnia 19 marca 2009 r. (Dz. U. nr 56, poz. 458), www.reformaprogramowa.gov.pl.



wania aranżacji przestrzeni do potrzeb najmłodszych dzieci. Do obowiązków szkoły należy również informowanie zainteresowanych rodziców o stanie przygotowań. Aktualną bazę oddziałów przedszkolnych zorganizowanych w szkołach podstawowych w Warszawie można znaleźć na stronie www.edukacja.warszawa.pl.

Przedszkola prywatne

Oferta przedszkoli prywatnych jest bardzo bogata. Możesz wybierać wśród różnych programów wychowawczych i edukacyjnych. Prywatne placówki oferują różnorodne programy, np. językowe, plastyczne, muzyczne. Informacje o każdym przedszkolu można znaleźć na ich stronach internetowych. Warto również poprosić o opinie znajomych czy po prostu rodziców przedszkolaków. Czesne w przedszkolach prywatnych w Warszawie waha się między 800 a 2500 zł plus jednorazowe wpisowe, zazwyczaj w wysokości jednego czesnego. Zwróć uwagę, czy prywatna placówka jest przedszkolem, punktem, zespołem przedszkolnym (wtedy realizuje program MEN) czy klubkiem dla dzieci (wtedy nie ma takiego obowiązku).

Punkty i zespoły przedszkolne⁸

Aby ułatwić i rozszerzyć dostęp do edukacji przedszkolnej, MEN wprowadziło możliwość tworzenia punktów i zespołów przedszkolnych. Decyzję o utworzeniu zespołu lub punktu mogą podjąć zarówno samorząd lokalny, rodzice wspierani np. przez organizacje pozarządowe, jak i osoby fizyczne. Punkt lub zespół przedszkolny musi spełniać wymagania Sanepidu, Straży Pożarnej oraz realizować założenia podstawy programowej MEN. W takiej placówce masz więc pewność, że twoje dziecko będzie przebywać w bezpiecznych warunkach oraz będzie odpowiednio przygotowywane do podjęcia późniejszej nauki w szkole. W punkcie lub zespole przedszkolnym pięciolatek będzie mógł odbyć obowiązkowy (od września 2011 r.) rok edukacji przedszkolnej.

Zajęcia w zespole wychowania przedszkolnego mogą być prowadzone w niektóre dni tygodnia, minimum 3 godziny w ciągu jednego dnia i minimum 12 godzin w ciągu tygodnia. Punkt przedszkolny natomiast realizuje zajęcia we wszystkie dni robocze w tygodniu przez cały rok szkolny.

Koszt pobytu dziecka w punkcie przedszkolnym może być bardzo różny – zależy to od organu prowadzącego, liczby godzin spędzanych przez dziecko w punkcie oraz liczby dzieci w grupie.

Zajęcia dla przedszkolaków organizowane w placówkach wychowania pozaszkolnego

Jeżeli twoje dziecko w jakichś względów nie chodzi do przedszkola lub się do niego nie dostało, możesz skorzystać z bezpłatnych zajęć organizowanych przez Domy Kultury i Ogrody Jordanowskie.

Do klubów przedszkolaka trzeba zapisać dziecko zazwyczaj pod koniec roku szkolnego, wypełniając kartę zgłoszenia w odpowiedniej placówce.

BIAŁOŁĘKA

Ogród Jordanowski nr VIII

ul. Suwalska 13, tel. 22 811 39 88, www.oj8.edu.pl

Klub Przedszkolaka: czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00, dla dzieci w wieku 3-5 lat, bezpłatne zajęcia adaptacyjne i wychowawcze. Poza stałymi zajęciami organizowane są: pogadanki, rozmowy, zabawy integracyjne, zajęcia plastyczne, codzienne

8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 maja 2009 r. w sprawie rodzajów innych form wychowania przedszkolnego, warunków tworzenia i organizowania tych form oraz sposobu ich działania (Dz. U. nr 83, poz. 693). www.radosnaszkola.men.gov.pl.

czytanie bajek i krótkich opowiadań, nauka piosenek i wierszy, zabawy ruchowe przy muzyce oraz gra na instrumentach perkusyjnych, zabawy na placu zabaw, wycieczki tematyczne, spotkania z teatrem, spotkania z ciekawymi ludźmi, imprezy środowiskowe. Drugie śniadanie we własnym zakresie, 15 dzieci.

BIELANY

Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak

ul. H. C. Andersena 4
tel. 22 835 98 45, 22 835 93 47
www.mdkandersena.pl

Klub Przedszkolaka dla dzieci 3-6 lat: czynny codziennie w godz. 9.00-13.00, zajęcia ogólnorozwojowe i specjalistyczne (plastyka, teatr, zajęcia umuzykalniające, korektywa, gry i zabawy). Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców, drugie śniadanie we własnym zakresie, 15 dzieci.

Młodzieżowy Dom Kultury „Bielany”

ul. Ceglowska 39
tel. 22 834 13 47
www.mdkbielany.pl

„W krainie fantazji” sobotnie zajęcia dla dzieci w wieku 4-5 lat wszechstronnie wspierające ich rozwój (zabawy plastyczne, muzyczne, zabawy interakcyjne, działania twórcze, ruch). Zajęcia odbywają się w soboty w godz. 10.30-13.30. Odpłatność, dobrowolna składka na radę rodziców – 20 zł miesięcznie. Drugie śniadanie we własnym zakresie, 16 dzieci.

MOKOTÓW

Ogród Jordanowski nr II

ul. A.E. Odyńca 6
tel. 22 844 01 58
www.ogrodjordanowski.pl

Koło Przedszkolaka: czynne codziennie w godz. 8.00-14.00, dzieci w wieku 4-5 lat, zajęcia usprawniające mowę, myślenie, korektywa, plastyka, rytmika, teatr, gimnastyka, muzyka, oparte na pedagogice zabawy Montessori, śniadanie we własnym zakresie, do 20 dzieci. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”

ul. Puławska 97
tel. 22 845 51 02
www.mdk-mokotow.pl

Rytmika, zajęcia plastyczne i muzyczne, gimnastyka korekcyjna w godzinach popołudniowych dla dzieci 3-5 lat, posiłki we własnym zakresie. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

OCHOTA

Młodzieżowy Dom Kultury Ochota

ul. Rokosowska 10
tel. 22 822 28 95
www.mdkochota.com

Klub Puchatek: czynny pn., wt., czw., pt. w godz. 10.00-13.00, dla dzieci 3-5 lat, zajęcia adaptacyjne i specjalistyczne (plastyka, rytmika, ruchowe, gimnastyka), udział w imprezach i przedsięwzięciach MDK typu mikotajki, drugie śniadanie we własnym zakresie, 18 dzieci. Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców.

Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy Szkole Podstawowej nr 264

ul. W. Skorochód-Majewskiego 17
tel. 22 823 24 38
www.sp264internetdsl.pl

Bezpłatne zajęcia dla dzieci w wieku 5-6 lat (plastyczne i muzyczne) w godzinach popołudniowych, do 2 godzin tygodniowo.



PRAGA POŁUDNIE

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 „Jordanek”

ul. Kwatery Głównej 11
tel. 22 610 67 77
www.opp1.waw.pl

Klub Przedszkolaka: czynny codziennie w godz. 9.00-13.00, dzieci w wieku 3-5 lat, zajęcia – socjoterapia, korektywa, logopedia, profilaktyczne, drugie śniadanie we własnym zakresie, 16 dzieci. Zajęcia bezpłatne.

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2 im. dr. Henryka Jordana

ul. A. Nobla 18/26
tel. 22 617 59 62
www.opp2.waw.pl

Klub Bolka i Lolka: czynny codziennie w godz. 10.00-15.00, dzieci w wieku 3-5 lat, zajęcia świetlicowe, drugie śniadanie we własnym zakresie, ok. 16 dzieci. Dodatkowo zajęcia plastyczne (czw. 16.45), taneczne (wt. 16.35), muzyczno-ruchowe (czw. 17.00). Zajęcia bezpłatne.

ŚRÓDMIEŚCIE

Młodzieżowy Dom Kultury im. W. Broniewskiego

ul. Łazienkowska 7
tel. 22 621 68 32
www.mdk.waw.pl

Akademia Malucha: zajęcia w poniedziałki i środy w godz. 9.30-13.45, dla dzieci w wieku 3-5 lat, plastyczne i muzyczne, 10-16 dzieci. Zajęcia bezpłatne, coroczna dobrowolna składka na radę rodziców. Drugie śniadanie we własnym zakresie.

WOLA

Zespół Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej

ul. J. Brożka 1a
tel. 22 836 13 13
www.zwpek.pl

Przedpołudniowe zajęcia dla dzieci w wieku 2-6 lat (pedagogiczne, rytmiczne, taneczne, plastyczne, kreatywne). Zajęcia bezpłatne, dobrowolna składka na radę rodziców ok. 30 zł miesięcznie. Drugie śniadanie we własnym zakresie.

ŻOLIBORZ

Ognisko Pracy Pozaszkolnej „Żoliborz”

ul. Ks. J. Popiełuszki 13
tel. 22 839 42 41
www.opp.dmkhost.net

Zajęcia dla dzieci w wieku 3-5 lat. Zajęcia w grupach: Baśnie i Bajki, twórcze gry edukacyjne, rytmika metodą Orfa, zajęcia taneczno-teatralne, teatrzyk na wesoło. Zajęcia bezpłatne. Drugie śniadanie we własnym zakresie.

Diagnoza przedszkolna

W przedszkolu wszystkie pięciolatki poddawane są badaniu gotowości do podjęcia nauki szkolnej – tzw. diagnozie przedszkolnej⁹.

Wychowawca przedszkolny wraz z psychologiem określa rozwój dziecka w różnych jego aspektach: intelektualnym, emocjonalnym, motorycznym, fizycznym. Ważna jest nie tylko wiedza dziecka o świecie, o bliższym i dalszym otoczeniu, ale także spostrzegawczość, umiejętność wypowiadania się, skupiania się nad zadaniem, rozwój manualny, koordynacja wzrokowo – ruchowa oraz analiza i synteza słuchowa i wzrokowa. W sferze rozwoju społecznego i emocjonalnego szczególnie istotne jest, by dziecko rozwijało samodzielność,

⁹ Źródło: www.men.gov.pl

nawiązywało relacje z rówieśnikami i dorosłymi. Ważna jest również umiejętność podporządkowania się zasadom społecznym oraz zdolność do radzenia sobie z porażkami, a także umiejętność komunikowania swoich potrzeb.

Rodzice otrzymują więc diagnozę w poszczególnych sferach rozwojowych swojego dziecka, w której dowiadują się, jakie są mocne i słabe strony dziecka. Niezależnie od tego rodzice zawsze mogą poprosić psychologa z rejonowej poradni pedagogiczno-psychologicznej współpracującego z przedszkolem o całościową pogłębioną diagnozę funkcjonowania dziecka. Zebrane w ten sposób informacje pomagają rodzicom zdecydować, czy w przypadku ich dziecka właściwszy jest wybór oddziału przedszkolnego (tzw. zerówki) czy pierwszej klasy (w roku szkolnym 2011/2012 rodzice sześciolatków mają jeszcze taki wybór, od września 2012 roku wszystkie sześciolatki będą szły obowiązkowo do I klasy; nadal jednak będzie istniała możliwość odroczenia obowiązku szkolnego).

Diagnoza przedszkolna przeprowadzana jest dwukrotnie – w październiku lub listopadzie oraz w kwietniu.

BAZA PRZEDSZKOLI

BEMOWO

Przedszkole nr 63

ul. Bolkowska 4, tel. 22 665 69 33
www.przedszkole63.waw.pl

Przedszkole nr 75

ul. Rozłogi 4a, tel. 22 64 24 06
www.przedszkole75.republika.pl

Przedszkole nr 98

ul. Legendy 12, tel. 22 665 11 60
www.przedszkole98.waw.pl

Przedszkole nr 205

ul. K. Irzykowskiego 1, tel. 22 665 16 76
www.przedszkole205.republika.pl

Przedszkole nr 214

im. Janiny Krzemińskiej
ul. Gen. W. Czumy 6, tel. 22 665 17 58
www.przedszkole214.waw.pl

Przedszkole nr 215

ul. E. Szwankowskiego 3, tel. 22 664 16 01
www.przedszkole215.pl

Przedszkole nr 216

ul. M. Andriollego 1, tel. 22 638 19 41
www.przedszkole216.pl

Przedszkole nr 222

ul. K. Wyki 17, tel. 22 665 13 66
www.przedszkolenr222.pl

Przedszkole nr 319

ul. Powstańców Śląskich 14
tel. 22 664 21 00
www.przedszkolenr319.republika.pl

Przedszkole nr 320

ul. Cokołowa 2, tel. 22 664 61 73
www.przedszkole320.republika.pl

Przedszkole nr 336

ul. Siemiatycka 2, tel. 22 665 36 16
www.eko-fan.waw.pl

Przedszkole nr 337

ul. Reżyserska 19, tel. 22 664 39 27
www.przedszkole337.republika.pl

Przedszkole

z Oddziałami Integrycyjnymi nr 345
ul. Brygadzystów 18, tel. 22 664 87 58
www.przedszkole345.waw.pl

Przedszkole nr 371

ul. S. Lencewicza 5, tel. 22 837 75 44
www.przedszkole371.nq.pl

Przedszkole nr 381

ul. S. Szobera 1/3, tel. 22 664 56 35
www.przedszkolenr381.pl

Przedszkole nr 389

ul. Pplk. W. Szadkowskiego 3
tel. 22 837 82 51
www.przedszkole389.waw.pl

Przedszkole nr 390

ul. Secemińska 1, tel. 22 638 20 26
www.p390.waw.pl

Przedszkole nr 402

ul. Rosy Bailly 11
tel. 22 837 91 66
www.przedszkole402.waw.pl

Przedszkole nr 406

ul. J. Kaden-Bandrowskiego 8
tel. 22 638 24 24, www.przedszkole406.pl

Przedszkole nr 415

ul. Obrońców Tobruku 23 lok. 112
tel. 22 252 29 74
www.przedszkole415.wordpress.com

BIĄŁOŁĘKA

Przedszkole nr 64

im. Przyjaciół Kubusia Puchatka
ul. Porajów 3, tel. 22 811 80 67
www.przedszkole64.w.interia.pl



Przedszkole nr 65 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. F. Pancera 3, tel. 22 614 89 09
www.przedszkole65.pl

Przedszkole nr 76
ul. Odkryta 18, tel. 22 889 33 34
www.przedszkole76.waw.pl

Filia przedszkola nr 76
ul. Śreniawitów 2, tel. 22 811 36 60

Przedszkole nr 192 „Wesoły Pędzelek”
ul. Liczydło 3a, tel. 22 811 90 40
www.przedszkole192.warszawa.pl

Przedszkole nr 226 z Oddziałami Integracyjnymi „Małego Europejczyka”
ul. Strumykowa 17, tel. 22 676 51 95
www.przedszkole226.waw.pl

Przedszkole nr 414
ul. Ostródzka 175d, tel. 22 747 10 71

BIELANY

Przedszkole nr 39 „Pod Topolami”
ul. Dorycka 1, tel. 22 835 08 09
www.p39.pl

Przedszkole nr 49 „Pluszowy Miś”
ul. Skalbierska 12, tel. 22 834 00 12
www.przedszkole49.waw.pl

Przedszkole nr 97 „Leśna Polanka”
ul. Twardowska 23, tel. 22 834 13 41
www.przedszkole97.pol.pl

Przedszkole nr 105 „Wesoła Stopiątką”
ul. J. Kochanowskiego 10
tel. 22 633 01 19
www.przedszkole105.waw.pl

Przedszkole nr 181 „Wesołe Nutki”
ul. K. Pruszyńskiego 5, tel. 22 834 16 30
www.przedszkole181.waw.pl

Przedszkole nr 182 „Tajemniczy Ogród”
ul. Z. Nałkowskiej 3, tel. 22 669 66 85
www.przedszkole182.w.interia.pl

Przedszkole nr 236 „Mali Odkrywcy”
ul. J. Fontany 2, tel. 22 834 65 85

Przedszkole nr 240 im. Polskich Olimpijczyków
ul. Marymoncka 34
tel. 22 834 04 31 w 357
www.przedszkole240.waw.pl

Przedszkole nr 268 „Słoneczny Promyk”
ul. Przytyk 5a, tel. 22 834 35 97
www.slonecznypromyk.pl

Przedszkole nr 271 „Wróbelka Elemelka”
ul. W. Broniewskiego 93, tel. 22 633 38 77
www.elemelek.waw.pl

Przedszkole nr 272 im. „Misia Uszatka”
ul. T. Gajcego 9, tel. 22 835 21 57
www.uszatek.waw.pl

Przedszkole nr 287 „Piotrusia Pana”
ul. W. Broniewskiego 81, tel. 22 633 64 18
www.przedszkole287.pl

Przedszkole nr 301 „Zaczarowany Świat”
ul. L. Staffa 7b, tel. 22 835 38 73
www.przedszkole301.waw.pl

Przedszkole nr 306 „Mali Optymiści”
ul. Szegedyńska 13, tel. 22 834 82 13
www.przedszkole306.pl

Przedszkole nr 307 „Wesołe Ekoludki”
ul. Księgarzy 9, tel. 22 834 79 43

Przedszkole nr 308 „Krasnala Hałabały”
ul. W. Reymonta 8a, tel. 22 663 92 17

Przedszkole nr 309 z Oddziałami Integracyjnymi „Baśniowa Kraina”
ul. H.C. Andersena 7, tel. 22 663 12 91
www.przedszkole309.waw.pl

Przedszkole nr 318 „Zielony Zakątek”
ul. J. Kochanowskiego 9a, tel. 22 633 00 95
www.zielonyzakatek318.republika.pl

Przedszkole nr 327 „Kolorowa Kraina”
ul. J. Conrada 10a, tel. 22 669 72 42
www.kolorowakraina.waw.pl

Przedszkole nr 328 „Akademia pod Czereśnią”
ul. M. Dąbrowskiej 5a, tel. 22 669 78 13

Przedszkole nr 334 im. Jasia i Małgosi
ul. Przy Agorze 12, tel. 22 834 71 57
www.przedszkolandia334.home.pl

Przedszkole nr 340 „Kasztanowego Ludka”
ul. W. Bogusławskiego 8a, tel. 22 663 66 28
www.przedszkole340.pl

Przedszkole nr 341 z Oddziałami Integracyjnymi „Kota Filemona”
ul. Wergiliusza 7, tel. 22 663 60 69
www.przedszkolenr341.szkołastrona.pl

Przedszkole nr 346 „Pod Kasztanem”
ul. Klaudyny 8, tel. 22 833 15 85
www.przedszkole.towarto.pl

Przedszkole nr 364 „Pod Tęczą”
ul. Gwiaździsta 27, tel. 22 833 03 91
www.przedszkole364.waw.pl

**Przedszkole nr 409
„Królestwo Maciusia I”**
ul. L. Tołstoja 2, tel. 22 864 61 07
www.p409w-wa.wikom.pl

MOKOTÓW

Przedszkole nr 28
ul. A. Naruszewicza 15, tel. 22 844 16 24
www.przedszkole28.waw.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 45
ul. T. Lenartowicza 4, tel. 22 844 08 29
www.pi45.waw.pl

Przedszkole nr 67 „Służewiaczek”
ul. Sonaty 6a, tel. 22 843 97 10

Przedszkole nr 69
ul. L. Narbutta 65/71, tel. 22 849 01 25

Przedszkole nr 80
ul. Łukowa 4, tel. 22 843 95 25

Przedszkole nr 83
ul. Stefana Batorego 35, tel. 22 825 90 24
www.przedszkole83.waw.pl

Przedszkole nr 108 „Tęczowy Promyk”
ul. Olszewska 7/9/11, tel. 22 646 55 38
www.teczowypromyk.pl

**Przedszkole Integrycyjne
nr 117 „Przyjazna Kraina”**
ul. Sielecka 26, tel. 22 841 16 54
www.przedszkole117.neostrada.pl

Przedszkole nr 138
ul. Karwińska 17, tel. 22 844 42 25
www.p138.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 139
ul. J. Dąbrowskiego 71a
tel. 22 845 44 03
www.przedszkole139.edu.pl

Przedszkole nr 140
ul. Kaukaska 2, tel. 22 842 36 28

Przedszkole nr 142
ul. J. Dąbrowskiego 25, tel. 22 845 03 14
www.przedszkole142.webd.pl

**Przedszkole nr 144
„Zaczarowany Ołówek”**
ul. Wiktorska 95/97, tel. 22 844 26 07
www.zaczarowanyolowek144.przedszkola.net.pl

**Przedszkole nr 145
„Czterolistna Koniczynka”**
ul. S. Goszczyńskiego 17a, tel. 22 844 66 61
www.czterolistnakoniczynka.com.pl

Przedszkole nr 146
ul. Sandomierska 2, tel. 22 849 65 52
www.przedszkole_146.republika.pl/

Przedszkole nr 147
ul. Zakrzewska 13, tel. 22 841 04 32
www.przedszkole147.waw.pl

Przedszkole nr 148
ul. Kazimierzowska 45, tel. 22 849 21 91
www.przedszkole148.pl

Przedszkole nr 149
ul. Dolna 8, tel. 22 851 60 27
www.przedszkole149.edu.pl

Przedszkole nr 151
ul. Zaciszna 3, tel. 22 842 18 14
www.sadyba.waw.pl/przedszkole151

Przedszkole nr 170
ul. M. Gandhiego 3a, tel. 22 844 69 08
www.przedszkole170.pl

Przedszkole nr 189
ul. T. Lenartowicza 2, tel. 22 844 04 27
www.przedszkole189.com

Przedszkole nr 190
ul. Raclawicka 30a, tel. 22 844 11 74
www.przedszkole190.isq.pl

Przedszkole nr 191 im. M. Kownackiej
ul. Zawrat 22, tel. 22 843 19 72
www.przedszkole191.waw.pl

Przedszkole nr 193
ul. A.E. Odyńca 61, tel. 22 844 38 64
www.przedszkole193.pl

Przedszkole nr 196 „Kraina Misiów”
ul. L. Nabelaka 18a, tel. 22 841 44 75
www.przedszkole196.edu.pl

Przedszkole nr 199
ul. Bukietowa 10, tel. 22 844 58 22

Przedszkole nr 228
ul. Marzanny 8, tel. 22 844 60 15
www.przedszkole228.waw.pl

**Przedszkole nr 244
„Niegocińskie Skrzaty”**
ul. Niegocińska 9, tel. 22 843 30 49
www.p244.republika.pl

Przedszkole nr 270
ul. Beldan 5, tel. 22 843 26 32
www.przedszkole270.waw.pl

Przedszkole nr 274
ul. Bokserska 32, tel. 22 843 46 52
www.przedszkole274.edu.pl

Przedszkole nr 275
ul. J.F. Piwarskiego 5, tel. 22 841 22 54

Przedszkole nr 278
ul. Tatrzańska 3, tel. 22 841 78 77
www.przedszkole278.waw.pl

**Przedszkole nr 281 „Stokrotka”**

ul. Gościniec 53, tel. 22 841 43 26
www.zsp1wawa.edupage.org

Przedszkole nr 284

ul. Jajtańska 8, tel. 22 842 32 01
www.przedszkole284.waw.pl

Przedszkole nr 294

ul. Czerniakowska 50a, tel. 22 841 55 86

Przedszkole nr 299**„Bernardyńskie Krasnale”**

ul. Przy Bernardyńskiej Wodzie 13
tel. 22 842 25 76
www.p.299mokotow.waw.pl

Przedszkole nr 300

ul. Portofino 4, tel. 22 842 46 15
www.przedszkole300.edu.pl

Przedszkole nr 305

ul. Bryły 8, tel. 22 857 94 15

Przedszkole nr 311**„Sadybiańskie świerszcze”**

ul. Jana III Sobieskiego 72b
tel. 22 842 46 37
www.przedszkole311.waw.pl

Przedszkole nr 317 „Smykolandia”

ul. P. Gruszczyńskiego 11, tel. 22 847 26 63
www.smykolandia.edu.pl

Przedszkole nr 325

ul. Kaspjiska 5, tel. 22 842 56 23
www.przedszkole325.pl

Przedszkole nr 326 „Chatka Skrzatka”

ul. Bernardyńska 14, tel. 22 840 31 23
www.przedszkole326.waw.pl

Przedszkole nr 330

ul. Niepodległości 17, tel. 22 848 61 67

Przedszkole nr 344

ul. J. Maklakiewicz 9a, tel. 22 848 64 87
www.p34waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 349 „Barcelonka”

ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 81 39

Przedszkole nr 360 „Słoneczny Domek”

ul. Wernyhory 23, tel. 22 847 28 88
www.przedszkole360.waw.pl

Przedszkole nr 391

ul. Czerniakowska 20a, tel. 22 840 31 14

OCHOTA**Przedszkole nr 59**

ul. Pruszkowska 10, tel. 22 823 51 07

Przedszkole nr 61

ul. Lelechowska 7, tel. 22 822 12 83
www.przedszkolenr61.nek.pl

Przedszkole nr 66

ul. Grójecka 93, tel. 22 822 19 48
www.p66.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 70**z Oddziałami Integracyjnymi**

ul. Rokosowska 2, tel. 22 822 23 21

Przedszkole nr 99

ul. Siewierska 3, tel. 22 822 23 32
www.przedszkole99.waw.pl

Przedszkole nr 100

ul. Częstochowska 16/18, tel. 22 822 12 52
www.przedszkolenr100.pl

Przedszkole nr 101

ul. Chotomowska 3, tel. 22 822 27 06
www.przedszkole101.edupage.org

Przedszkole nr 102**z Oddziałami Integracyjnymi**

ul. Siewierska 5/7, tel. 22 822 11 57
www.quicksilver.pl/przedszkole102

Przedszkole nr 111

ul. Błg. Ładysława z Gielniowa 9/11
tel. 22 875 29 70
www.przedszkole111.waw.pl

Przedszkole nr 114

ul. Gen. M. Langiewicza 1/3, tel. 22 825 11 94
www.radosneprzedszkole114.pl

Przedszkole nr 176

ul. Trzech Budrysów 24, tel. 22 822 57 85
www.przedszkole176.pl

Przedszkole nr 225

ul. S. Bobrowskiego 5, tel. 22 822 93 48
www.przedszkole225.waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 239

Al. Jerozolimskie 117a, tel. 22 629 23 83
www.przedszkole239.waw.pl

Przedszkole nr 241

ul. Księcia Trojdena 5b, tel. 22 823 41 19
www.trojdenek.pl

Przedszkole nr 248

ul. K. Dickensa 5a, tel. 22 823 47 69
www.p248.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 255

ul. W. Korotyńskiego 3, tel. 22 823 15 16
www.przedszkole255.wa.pl

Przedszkole nr 293

ul. S. Baley 5, tel. 22 823 53 20
www.przedszkole293.republika.pl



Przedszkole Integracyjne nr 312
ul. W. Okińskiego 5, tel. 22 823 20 23
www.przedszkole312.waw.pl

Przedszkole nr 315
im. Zbigniewa Rychlickiego
ul. S. Grzeszczyka 2, tel. 22 822 71 13
www.przedszkole315.waw.pl

Przedszkole Integracyjne nr 404
ul. Biało-brzeska 19, tel. 22 659 50 18
www.przedszkole404.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Przedszkole nr 46 „W Krainie Baśni”
ul. Jordanowska 3, tel. 22 610 44 42
www.wkrainiebasni.pl

Przedszkole nr 48 „Zielony Groszek”
ul. Szaserów 119, tel. 22 610 36 04
www.przedszkole48waw.edupage.org

Przedszkole nr 51 „Misia Czarodzieja”
ul. W. Chrzanowskiego 7, tel. 22 810 08 80
www.misczarodziej.pl

Przedszkole nr 54
ul. Braclawska 8a, tel. 22 810 27 40
www.p54waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 57
ul. Pustelnicka 35, tel. 22 610 66 95
www.przedszkole57.waw.pl

Przedszkole nr 73 „Bajeczka”
ul. T. Sygietyńskiego 4a, tel. 22 810 07 03
www.73.przedszkole.waw.pl

Przedszkole nr 89 „Niezapominajka”
ul. Kobielska 55a, tel. 22 810 31 44
www.przedszkole89.edupage.org

Przedszkole nr 143
ul. Gen. L. Kickiego 5, tel. 22 810 28 13
www.przedszkole143.edupage.org

Przedszkole nr 153
„Słoneczne Przedszkole”
ul. W. Chrzanowskiego 19, tel. 22 810 06 03
www.przedszkole153.wawnet.pl

Przedszkole nr 162 „Saski Zakątek”
ul. Dąbrówki 3, tel. 22 617 31 01
www.przedszkole162.waw.pl

Przedszkole nr 166
ul. Grochowska 309/317, tel. 22 810 51 81
www.przedszkole166.wawnet.pl

Przedszkole nr 177
„Bajkowe Przedszkole”
ul. Tarnowiecka 4, tel. 22 612 58 19
www.przedszkole177.waw.pl

Przedszkole nr 178 „Kolorowa Kraina”
ul. Londyńska 10, tel. 22 617 64 01
www.kolorowa-kraina.neostrada.pl

Przedszkole nr 179
ul. Jarocińska 12/14, tel. 22 610 43 70
www.przedszkole179.waw.pl

Przedszkole nr 180
ul. Niekłańska 40, tel. 22 617 67 32
www.przedszkolenr180.edupage.org

Przedszkole nr 198
z Oddziałami Integracyjnymi
„Bajeczne Przedszkole”
ul. S. Bartosika 5, tel. 22 671 06 76
www.przedszkole198.com.pl

Przedszkole nr 211
im. Kubusia Puchatka
ul. Dąbrówki 20, tel. 22 617 53 83
www.przedszkole.waw.pl/p211

Przedszkole nr 218
ul. T. Rechniewskiego 5b, tel. 22 671 59 99,
www.przedszkole218.wawnet.pl

Przedszkole nr 220
ul. Walewska 7, tel. 22 810 05 82

Przedszkole nr 227
ul. Świętosławska 3, tel. 22 810 26 93
www.p227.waw.pl

Przedszkole nr 230
ul. Szaserów 118a, tel. 22 610 24 96
www.przedszkole230.waw.pl

Przedszkole nr 235
„Tęczowe Przedszkole”
ul. Chroszczewska 3/5, tel. 22 810 59 08
www.przedszkole.waw.pl/p235

Przedszkole nr 250 „Akwarelka”
ul. Kinowa 10a, tel. 22 810 81 88
www.akwarelka250.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 291
z Oddziałami Integracyjnymi
im. prof. dr med. Zofii Falkowskiej
ul. Siennicka 19b, tel. 22 810 54 59

Przedszkole nr 292
ul. Walecznych 4/6, tel. 22 616 03 87
www.przedszkole292.waw.pl

Przedszkole nr 295 „Kraina Bajek”
ul. Afrykańska 9, tel. 22 617 52 13
www.przedszkole295.warszawa.pl

Przedszkole nr 296 „Bajkowy Parasol”
ul. Międzynarodowa 36, tel. 22 617 01 82
www.bajkowyparasol.ovh.org

**Przedszkole nr 331****„U Słonia Szczęściarza”**

ul. Szaserów 61a, tel. 22 610 52 12
www.przedszkole331.waw.pl

Oddział Przedszkola nr 407

ul. K. Guderskiego 9, tel. 22 671 99 96
www.przedszkole407.wawnet.pl

Przedszkole nr 370

ul. W. Umińskiego 11, tel. 22 613 87 69
www.przedszkole370.waw.pl

Przedszkole nr 380 „Promyk Gocławia”

ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 10a
tel. 22 613 75 72
www.przedszkole380.waw.pl

Oddział Przedszkola nr 218

ul. W. Umińskiego 20a, tel. 22 613 98 06
www.przedszkole218.wawnet.pl

Przedszkole nr 384

ul. J. Meissnera 8b, tel. 22 613 68 00
www.przedszkole384.waw.pl

Przedszkole nr 392**„Wróbelka Elemelka”**

ul. Afrykańska 14a, tel. 22 617 28 70
www.wrobelekelemelek.pl

Przedszkole nr 397 „Ziarenko”

ul. Komorska 6, tel. 22 610 69 64
www.przedszkole397.waw.pl

Przedszkole nr 398 „Wiatraczek”

ul. Kobielska 15, tel. 22 610 12 63
www.przedszkole398.wawnet.pl

Przedszkole nr 407

ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 31
tel. 22 613 58 76
www.przedszkole407.wawnet.pl

Przedszkole nr 411**„Akademia Króla Stasia”**

ul. Stanisława Augusta 77
tel. 22 810 50 23
www.przedszkole411.wawnet.pl

PRAGA PÓŁNOC**Przedszkole nr 163**

ul. Markowska 18a, tel. 22 619 25 42

Przedszkole nr 164

ul. J. Szanajcy 12, tel. 22 619 78 79
www.przedszkole164.waw.pl

Przedszkole nr 165

ul. Ratuszowa 8a, tel. 22 619 28 04
www.przedszkole165.pl

Przedszkole nr 167

ul. Strzelecka 16, tel. 22 619 11 09

Przedszkole nr 169

ul. Namysłowska 11, tel. 22 619 79 61
www.przedszkole169.pl

Przedszkole nr 171

ul. Równa 2, tel. 22 619 82 63
www.przedszkole171.pl

Przedszkole nr 173

ul. K. Szymanowskiego 5a, tel. 22 619 39 86
www.przedszkole173.pl

Przedszkole nr 174

ul. Markowska 8, tel. 22 619 64 06
www.przedszkole174.pl

Przedszkole nr 183

ul. Jagiellońska 28, tel. 22 619 36 45

Przedszkole nr 184

ul. Ratuszowa 21, tel. 22 619 81 96
www.p184.edu.pl

Przedszkole nr 185**z Oddziałami Integracyjnymi**

ul. Wołomińska 56, tel. 22 619 87 00
www.pi185.ovh.org/index.php

Przedszkole nr 186

ul. Wołomińska 12/18, tel. 22 619 06 05
www.sportusie.pl

Przedszkole nr 217

ul. K. Szymanowskiego 4a, tel. 22 619 41 69

REMBERTÓW**Przedszkole nr 158**

ul. Dwóch Mieczy 30/36, tel. 22 611 91 32

Przedszkole nr 160

ul. Niepotomicka 26, tel. 22 815 23 12

Przedszkole nr 243

ul. Kordiana 7/11, tel. 22 611 92 96
www.przedszkole243.yoyo.pl

Przedszkole nr 376**z Oddziałami Integracyjnymi**

ul. Admiralska 17, tel. 22 681 37 57
www.przedszkole376.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**Przedszkole nr 1**

ul. Grzybowska 12/14a, tel. 22 620 47 27

Przedszkole nr 2

ul. Orla 11, tel. 22 620 35 63
www.przedszkole2.waw.pl

Przedszkole nr 3

ul. Grzybowska 7, tel. 22 620 91 58

Przedszkole nr 4

ul. Elektoralna 15/17, tel. 22 620 42 46
www.przedszkole4.com.pl

Przedszkole nr 5

ul. Okrąg 6b, tel. 22 621 66 05

Przedszkole Integrycyjne nr 6

ul. C. Śniegockiej 4/6, tel. 22 628 27 29

Przedszkole nr 7

ul. Sowie 4, tel. 22 826 65 62
www.przedszkolenamariensztacie.prv.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 8

ul. Karmelicka 3b, tel. 22 831 01 21
www.p8w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 9

ul. Dzielna 5a, tel. 22 831 04 05
www.sylabinka.pl

Przedszkole nr 10

ul. Nowolipki 10a, tel. 22 831 06 32
www.nowolipki10a.edupage.org

Przedszkole nr 11

ul. S. Dubois 3, tel. 22 831 20 17
www.przedszkolenr11.edu.pl

Przedszkole nr 12

ul. Niska 9, tel. 22 831 72 09
www.przedszkole12.waw.pl

Przedszkole nr 13

ul. L. Schillera 6a, tel. 22 831 74 97
www.przedszkole13.waw.pl

Przedszkole nr 14

ul. Senatorska 24, tel. 22 827 02 40
www.p14w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 16

„Zaczarowany Zakątek”
ul. W. Górskiego 5a, tel. 22 827 09 44
www.przedszkole16.pl

Przedszkole nr 17

Plac J.H. Dąbrowskiego 10
tel. 22 826 58 65

Przedszkole nr 19

ul. J. i J. Śniadeckich 12
tel. 22 628 61 52
www.przedszkole19.dkonto.pl

**Przedszkole nr 20
z Oddziałami Integrycyjnymi**

ul. S. Sempołowskiej 2a
tel. 22 628 47 45
www.przedszkolenalatawcu.republika.pl

Przedszkole nr 21

ul. Marszałkowska 27/35a
tel. 22 825 17 85,
www.przedszkole21.edu.pl

Przedszkole nr 23

ul. Czerniakowska 128, tel. 22 841 71 81
www.p23krainausmiechu.pl

Przedszkole nr 24

ul. Drewniana 10/16, tel. 22 826 42 65
www.p24.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 25

ul. T. Boya-Zeleńskiego 4a
tel. 22 825 36 70
www.przedszkole25.waw.pl

Przedszkole nr 26

ul. Nowowiejska 1/3, tel. 22 825 15 55
www.przedszkole26.waw.pl

Przedszkole nr 30

ul. Rozbrat 10/14, tel. 22 629 38 10
www.przedszkole30.waw.pl

Przedszkole nr 31

ul. Krucza 19, tel. 22 621 99 40
www.przedszkole31.waw.pl

Przedszkole nr 32

ul. Nowogrodzka 17, tel. 22 628 51 63
www.przedszkole32.waw.pl

Przedszkole nr 33

ul. Wilcza 63, tel. 22 629 74 73
www.przedszkole33.pl

Przedszkole nr 34

ul. E. Plater 25, tel. 22 629 65 21
www.wikom.pl/emilka34w-wa

Przedszkole nr 35

ul. W. Górskiego 1, tel. 22 412 26 05
www.p35.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 36

ul. Nowy Świat 41a, tel. 22 827 44 67
www.p36waw.szkolnastrona.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 38

pl. Bankowy 3/5, tel. 22 620 29 31
www.przedszkole-integrycyjne.pl

Przedszkole nr 41 „Wiślana Kropelka”

ul. L. Kruczkowskiego 12b, tel. 22 795 46 03
www.kropelka41.republika.pl

Przedszkole nr 42

ul. Agrykola 9, tel. 22 841 57 25
www.przedszkole42.waw.pl

Przedszkole nr 44

ul. Ludna 8, tel. 22 622 89 44
www.p44.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 72

al. Solidarności 72a, tel. 22 621 14 81
www.p72.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 82

ul. Natolińska 2, tel. 22 621 17 10
www.p82.przedszkola.net.pl

**Przedszkole nr 122**

ul. Solec 37, tel. 22 628 48 38
www.p122.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 129 „Raj na Skarpie”

ul. Jazdów 10b, tel. 22 628 28 43
www.rajnaskarpie.pl

Przedszkole nr 206

ul. Franciszkańska 7, tel. 22 831 37 05
www.przedszkole206.um.warszawa.pl

Przedszkole nr 208

ul. Dzielna 1a, tel. 22 831 39 23
www.przedszkole208.edu.pl

TARGÓWEK**Przedszkole nr 18**

ul. S. Bolivara 6, tel. 22 811 24 41
www.przedszkolenr18.waw.pl

Przedszkole nr 81

ul. Barkocińska 19/21
tel. 22 679 02 35
www.przedszkole81.waw.pl

Przedszkole nr 88

„Pod Zielonym Listkiem”
ul. Poborzańska 1, tel. 22 811 21 01
www.podzielonymlistkiem.waw.pl

Przedszkole nr 90

ul. Turmoncka 7, tel. 22 811 10 60
www.p90.edu.pl

Przedszkole nr 91

ul. Suwalska 34, tel. 22 811 23 04
www.przedszkole91.waw.pl

Przedszkole nr 94

ul. Smoleńska 64, tel. 22 679 91 94
www.przedszkole94.pl

Przedszkole nr 95 im. Króla Maciusia I

ul. T. Korzona 2, tel. 22 679 08 08
www.p95.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 103

ul. Mokra 25, tel. 22 679 18 27

Przedszkole nr 106

ul. Trocka 4, tel. 22 679 67 99
www.p106.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 113

„W Tęczowym Kręgu”
ul. Krasiczyńska 2/4, tel. 22 674 30 75
www.przedszkole113.waw.pl

Przedszkole nr 115

ul. Suwalska 26, tel. 22 811 25 74

Przedszkole nr 119

ul. Turmoncka 18, tel. 22 811 35 89
www.p119.przedszkola.net.pl

Przedszkole Integracyjne nr 120

ul. W. Tokarza 2, tel. 22 811 62 46
www.przedszkoleintegracyjne.pl

Przedszkole nr 123

ul. Syrokomli 26, tel. 22 811 51 78
www.przedszkole123.waw.edupage.org

Przedszkole nr 125

„Pod Złotym Promykiem”
ul. Suwalska 15, tel. 22 811 23 23
www.zlotypromyk.pl

Przedszkole nr 128

ul. Nauczycielska 14, tel. 22 679 43 11

Przedszkole nr 150

ul. Prałatowska 12, tel. 22 679 51 12
www.przedszkole150.waw.pl

Przedszkole nr 154

„Pod Wesołą Truskaweczką”
ul. Św. Hieronima 5, tel. 22 811 24 64
www.przedszkole14_waw.republika.pl

Przedszkole nr 155

„Roztańczona Kraina”
ul. Bartnicza 6, tel. 22 811 43 49
www.przedszkole155.bloog.pl

Przedszkole nr 156

ul. Zuromińska 2a, tel. 22 811 42 52
www.przedszkole156.waw.pl

Przedszkole nr 157

„Przedszkole z Serduszkciem”
ul. Bazylińska 10, tel. 22 811 06 48
www.przedszkole157.waw.pl

URSUS**Przedszkole nr 112 „Leśne Skrzaty”**

ul. B. Wapowskiego 3, tel. 22 667 48 91
www.przedszkole112.pl.pl

Przedszkole Integracyjne nr 137

im. Janusza Korczaka
ul. Zagłoby 11, tel. 22 667 97 35

Przedszkole nr 168

ul. Zagłoby 27, tel. 22 667 98 93
www.przedszkole168.waw.pl

Przedszkole nr 194

ul. W. Sławka 7, tel. 22 667 43 44
www.przedszkole194.blizej.info

Przedszkole nr 200 „Gąski Balbinki”

ul. Balbinki 2, tel. 22 662 63 39

Przedszkole nr 219 „Niezapominajka”

ul. M. Keniga 16, tel. 22 667 00 73
www.p219.waw.pl

Przedszkole nr 343

ul. Warszawska 53, tel. 22 667 93 66
www.przedszkole343.w.interia.pl

Przedszkole nr 413

ul. Górna Droga 10, tel. 22 303 74 43

URSYNÓW

Przedszkole nr 50

ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 644 87 87
www.przedszkole50.waw.pl

Przedszkole nr 52

ul. Koncertowa 8, tel. 22 643 72 93

Przedszkole nr 55

ul. J. Cybisa 1, tel. 22 643 76 85

Przedszkole nr 79

ul. Kajakowa 10, tel. 22 644 74 64
www.przedszkole79.waw.pl

Przedszkole nr 126

ul. Wokalna 1, tel. 22 643 47 96
www.przedszkole-nr-126.pl

Przedszkole nr 159

ul. Taneczna 74, tel. 22 641 25 23
www.przedszkole159.com.pl

Przedszkole nr 201

ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 649 19 99
www.przedszkole201.nogard.pl

Przedszkole nr 267

ul. W. Małcużyńskiego 4, tel. 22 648 61 71
www.przedszkole267.waw.pl

Przedszkole nr 282

ul. Na Uboczu 7, tel. 22 648 69 50

Przedszkole nr 283

ul. Puszczyka 6, tel. 22 643 60 36
www.przedszkole283.waw.pl

Przedszkole nr 286

ul. Mandarynki 1, tel. 22 648 74 26
www.przedszkole286.waw.pl

Przedszkole nr 351

im. Wandy Chotomskiej
ul. E. Warchałowskiego 4
tel. 22 643 13 69
www.przedszkole351.com

Przedszkole nr 352

ul. L. Teligi 3, tel. 22 641 52 21
www.przedszkole352.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 366

ul. Hawajska 7, tel. 22 641 72 22
www.przedszkole366.waw.pl

Przedszkole nr 385

ul. Związku Walki Młodych 10
tel. 22 643 86 97
www.przedszkole385.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 394

ul. L. Teligi 1, tel. 22 643 75 59
www.ppi394.republika.pl

Przedszkole nr 395

ul. Na Uboczu 9, tel. 22 648 65 51
www.przedszkole395.waw.pl

Przedszkole nr 400

ul. E. Lokajskiego 2, tel. 22 648 72 12
www.przedszkole400.waw.pl

Przedszkole nr 401

ul. E. Dembowskiego 9, tel. 22 641 54 05
www.przedszkole401.edu.pl

Przedszkole 412

z Oddziałami Integrycyjnymi

ul. P. Telekiego 8, tel. 22 544 06 53
www.przedszkole412.waw.pl

WAWER

Przedszkole nr 84 „Promyk”

ul. Dworcowa 1a, tel. 22 615 75 45
www.p84.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 85 „Leśny Zakątek”

ul. Żegańska 27, tel. 22 812 49 32
www.lesnyzakatek.prv.pl

Przedszkole Integrycyjne nr 86

przy Centrum Zdrowia Dziecka

al. Dzieci Polskich 20, tel. 22 812 49 95
www.p86.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 107

„Bajkowe Przedszkole”

ul. Wilgi 29, tel. 22 615 72 43
www.przedszkole107radosc.waw.pl

Przedszkole nr 110

im. Warszawskiej Syrenki

ul. Bystrzycka 38, tel. 22 872 91 58
www.przedszkole110.waw.pl

Przedszkole nr 233

ul. R. Pazińskiego 11a, tel. 22 812 06 89
www.przedszkole233.home.pl

Przedszkole nr 264 „Pluszowego Misia”

ul. Korkowa 147/149, tel. 22 812 05 42
www.przedszkole264.edupage.org

Przedszkole nr 338

ul. Włókiennicza 41, tel. 22 872 41 46
www.przedszkole338.pl

**Przedszkole nr 348**

ul. Kadetów 15, tel. 22 672 34 14

WESOŁA**Przedszkole nr 259**

pl. Wojska Polskiego 18, tel. 22 773 61 79

Przedszkole nr 260

ul. Trakt Brzeski 85, tel. 22 773 39 94
www.p260.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 261 „Pod Dębami”

ul. Armii Krajowej 72, tel. 22 773 58 58
www.przedszkole261.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 262

ul. Wilanowska 3, tel. 22 611 92 43

WILANÓW**Przedszkole nr 56 „Wesołe Kubusie”**

ul. Gubinowska 28/30, tel. 22 842 48 41
www.p56.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 223

ul. Przyczółkowa 27, tel. 22 648 49 35
www.sp104.ant.pl

WŁOCHY**Przedszkole nr 22**

al. Żwirki i Wigury 15b, tel. 22 846 20 40
www.przedszkolenr22.republika.pl

Przedszkole nr 29

ul. Sycowska 1, tel. 22 846 02 33
www.p29.waw.pl

Przedszkole nr 60

ul. Rybnicka 42/44, tel. 22 863 72 73

Przedszkole nr 71

ul. Śląska 50/52, tel. 22 863 74 51
www.p71.waw.pl

Przedszkole nr 77

„Akademia Pana Kleksa”
ul. Potrzebna 16, tel. 22 863 72 93

Przedszkole nr 78

ul. Radarowa 4a, tel. 22 846 09 61
www.p78.waw.pl

Przedszkole nr 175

ul. Astronautów 5, tel. 22 846 17 59
www.przedszkole175.edu.pl

Przedszkole nr 313

ul. Sulmierzycka 1, tel. 22 846 10 00
www.przedszkole313.edu.pl

Przedszkole Integracyjne nr 314

ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 886 08 88

WOLA**Przedszkole nr 37 z Oddziałami Integracyjnymi „Bajkowy Świat”**

ul. Szenkierów 8, tel. 22 623 11 31
www.p37.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 47

ul. Krochmalna 1, tel. 22 620 90 50
www.przedszkole47.warszawa.pl

Przedszkole nr 58

im. Czesława Janczarskiego
ul. Batalionu „Pięść” 4
tel. 22 836 45 13
www.przedszkole58.waw.pl

Przedszkole nr 62

ul. Szarych Szeregów 6, tel. 22 632 28 92
www.p62.republika.pl

Przedszkole nr 74

ul. Wolska 79, tel. 22 632 23 57
www.przedszkole74.warszawa.pl

Przedszkole nr 92

ul. Leonarda 6/8, tel. 22 632 10 26

Przedszkole nr 93

ul. J. Brozka 5, tel. 22 836 15 84
www.przedszkole93waw.blogspot.com

Przedszkole nr 116

ul. Okopowa 31, tel. 22 632 06 15
www.przedszkole116.ovh.org

Przedszkole nr 118

ul. Nowolipie 31a, tel. 22 838 49 35
www.p118.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 124

ul. Dzielna 15b, tel. 22 838 36 34
www.przedszkole124.waw.pl

Przedszkole nr 127 z Oddziałami Integracyjnymi im. Wandy Chotomskiej

ul. Nowolipki 21a, tel. 22 838 21 91
www.przedszkole127.edu.pl

Przedszkole nr 133

ul. Okopowa 7a, tel. 22 632 03 16
www.p133.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 134

ul. Leszno 24/26, tel. 22 632 10 16
www.p134.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 135

ul. E. Ringelbluma 1, tel. 22 836 37 22

Przedszkole nr 136

ul. A. Dobiszewskiego 3a, tel. 22 836 34 82

Przedszkole nr 172

im. Danuty Wawiłow
ul. Żytnia 71, tel. 22 632 63 63
www.przedszkole172.republika.pl

Przedszkole nr 195

ul. Rabsztyńska 5, tel. 22 632 15 27

Przedszkole Integracyjne nr 209

ul. Deotymy 52, tel. 22 836 40 73
www.przedszkole.integracyjne.prv.pl

Przedszkole nr 234

ul. Ożarowska 59, tel. 22 836 35 12
www.przedszkole234.waw.pl

Przedszkole nr 237

ul. E. Tyszkiewiczza 33, tel. 22 632 80 19
www.przedszkole237.waw.pl

Przedszkole nr 238

ul. Monte Cassino 5, tel. 22 836 48 42
www.przedszkole238.isq.pl

Przedszkole nr 253

„Akademia Pana Kleksa”
ul. Antka Rozpylacza 2, tel. 22 836 79 13
www.przedszkole253.prv.pl

Przedszkole nr 263

ul. Miła 39, tel. 22 838 37 15

Przedszkole nr 269

ul. Smocza 22, tel. 22 838 80 13
www.przedszkole269warszawa.republika.pl

Przedszkole nr 273

ul. Króla Jana Olbrachta 28,
tel. 22 836 89 13
www.przedszkole273.waw.pl

Przedszkole nr 289

ul. Twarda 60a, tel. 22 620 47 96
www.przedszkole289.pl

Przedszkole nr 310

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. J. Brożka 17, tel. 22 836 46 65
www.p310.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 350

„Jaśminowy Gaj”
ul. Wieluńska 12, tel. 22 836 30 41

Przedszkole nr 403

ul. Góralaska 1, tel. 22 837 17 05
www.przedszkole403.waw.pl

ŻOLIBORZ

Przedszkole nr 87

ul. W. Broniewskiego 9d, tel. 22 633 48 02

Przedszkole nr 96

ul. S. Wyspiańskiego 5, tel. 22 839 28 39
www.przedszkole96.waw.pl

Przedszkole nr 109 „Ludeczkowo”

pl. D. Henkla 2, tel. 22 839 28 96
www.przedszkoleludeczkowo.pl

Przedszkole nr 130

im. Marii Kownackiej
ul. P. Suzina 4, tel. 22 833 23 73

Przedszkole nr 131

ul. Sierpecka 9a, tel. 22 833 05 73
www.przedszkole131.waw.pl

Przedszkole nr 132

ul. Smiała 20, tel. 22 839 05 08
www.przedszkole132.waw.pl

Przedszkole nr 197 „Do-Re-Mi”

ul. Ks. J. Popiełuszki 3a, tel. 22 66 3 87 06
www.przedszkole197.prv.pl

Przedszkole nr 212

ul. C.L. Rybińskiego 2, tel. 22 839 88 67
www.p212waw.edupage.org

Przedszkole Integracyjne nr 247

ul. Bieniewicka 32, tel. 22 832 84 08

Przedszkole nr 288

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Elbląska 63a, tel. 22 633 90 82
www.przedszkole288.ovh.org

Przedszkole nr 361

ul. Włociańska 68, tel. 22 633 38 92
www.przedszkole361.info

ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH

BEMOWO

Szkoła Podstawowa nr 350
w Zespole Szkół nr 48 im. Armii Krajowej

ul. Irzykowskiego 1a
tel. 22 664 61 93, www.zs48.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Szkoła Podstawowa nr 31
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego

w Zespole Szkół nr 43
ul. Kobiałka 49, tel. 22 811 88 67
www.zs43waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 110
im. Kazimierza Jeżewskiego

ul. Bohaterów 41, tel. 22 811 29 62
www.sp110.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 112
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Marii Kownackiej

ul. Ostródzka 175, tel. 22 675 37 99
www.sp112waw.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 118
im. Przyjaciół Mazowsza

ul. Leszczynowa 5, tel. 22 811 15 34
www.sp118.waw.pl



Szkoła Podstawowa nr 314
im. Przyjaciół Ziemi
 ul. Porajów 3, tel. 22 811 40 07
www.sp314.edupage.org

BIELANY

Szkoła Podstawowa nr 53
im. Mariusza Zaruskiego
 ul. Rudzka 6, tel. 22 833 65 65
www.zaruski.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 79
im. Zygmunta Sokołowskiego
 ul. Arkuszowa 202, tel. 22 835 00 75
www.sp79.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 187
im. Adama Mickiewicza
 ul. L. Staffa 21, tel. 22 834 03 87
www.sp187warszawa.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 209
im. Hanki Ordonówny
 ul. W. Reymonta 25, tel. 22 663 55 69
www.szkolapodstawowa209.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 247
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”
 ul. Wrzeciono 9, tel. 22 834 12 49
www.sp247.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 273
im. dr. Aleksandra Landy
 ul. J. Balcerzaka 1, tel. 22 834 64 74
www.sp273.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 293
im. Jana Kochanowskiego
 ul. J. Kochanowskiego 8, tel. 22 633 13 77
www.sp293.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

Szkoła Podstawowa nr 33
im. Wojsk Obrony Powietrznej Kraju
 ul. Cieszyńska 8, tel. 22 843 73 46
www.szkoła33.pl

Szkoła Podstawowa nr 46
im. Stefana Starzyńskiego
 ul. Wałbrzyska 5, tel. 22 843 08 53
www.sp46.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 69
im. Teodora Duracza
 ul. Wiktorska 73, tel. 22 844 33 03
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

Szkoła Podstawowa nr 85
im. Benito Juareza
 ul. L. Narbutta 14, tel. 22 849 56 82
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

Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945
 ul. Jeziorna 5/9, tel. 22 842 24 55
www.sp103.sadyba.waw.pl

Szkoła Podstawowa nr 107
im. Bronisława Malinowskiego
 ul. Nowoursynowska 210/212
 tel. 22 843 18 79, www.sp107.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 115
im. Wandy Turowskiej
 ul. Okrężna 80, tel. 22 842 24 73
www.sadyba.waw.pl/sp115

Szkoła Podstawowa nr 119
im. 3 Berlińskiego Pułku Piechoty
 ul. Pułku AK „Baszta” 3, tel. 22 844 75 48
www.sp119.edu.pl

Szkoła Podstawowa nr 146
 ul. Domaniewska 33, tel. 22 857 91 46
www.sp146.neostrada.pl

Szkoła Podstawowa nr 157
im. Adama Mickiewicza
 ul. Kazimierzowska 16, tel. 22 844 16 08
www.sp157.edupage.org

Szkoła Podstawowa nr 190
im. Orła Białego
 ul. Zwierzyniecka 10, tel. 22 841 21 36
www.sp190.waw.ids.pl

Szkoła Podstawowa nr 191
im. Józefa Ignacego Kraszewskiego
 ul. Bokserska 30, tel. 22 843 21 68
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

Szkoła Podstawowa nr 205
im. Żołnierzy Powstania Warszawskiego
 ul. Spartańska 4, tel. 22 848 68 88
www.sp205waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 212
im. Krystyny Kraheńskiej**
ul. Czarnomorska 3, tel. 22 842 22 87
www.sp212.szkołnastrona.pl

**Szkoła Podstawowa nr 260
im. Jana Matejki**
ul. Zakrzewska 24, tel. 22 841 60 97
www.sp260.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 271
im. 11 Listopada**
ul. Niegocińska 2, tel. 22 843 26 11
www.sp271.waw.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 307
im. króla Jana III Sobieskiego**
ul. Barcelońska 8, tel. 22 842 42 61
www.sp307.wawa.edupage.org

OCHOTA

**Szkoła Podstawowa nr 97
im. Leona Kruczkowskiego**
ul. Spiska 1, tel. 22 822 09 20
www.sp97.prv.pl

**Szkoła Podstawowa nr 175
im. Heleny Marusarzówny**
ul. Trzech Budrysów 32, tel. 22 823 99 57
www.sp175.neostrada.pl

**Szkoła Podstawowa nr 264
im. Gabriela Mistral**
ul. W. Skorochód-Majewskiego 17
tel. 22 823 24 38
www.sp264.internetdsl.pl

PRAGA POŁUDNIE

**Szkoła Podstawowa nr 60
im. Powstania Listopadowego**
ul. Zbaraska 3, tel. 22 810 28 82
www.sp60.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 72
im. Przyjaciół Grochowa**
ul. M. Paca 44, tel. 22 810 28 69
www.sp72.waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 120
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Pułków Piechoty
„Dzieci Warszawy”**
ul. Międzyborska 70, tel. 22 810 32 44
www.sp120.wawa.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 141
im. mjr. Henryka Sucharskiego**
ul. Szaserów 117, tel. 22 610 67 72
www.sp141.warszawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 143
im. Stefana Starzyńskiego**
al. Stanów Zjednoczonych 27
tel. 22 617 72 32
www.sp143.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 163
im. Batalionu „Zośka”**
ul. Osiecka 28/32, tel. 22 610 43 16
www.sp163.yoyo.pl

**Szkoła Podstawowa nr 246
im. I Warszawskiej Dywizji Piechoty
im. Tadeusza Kościuszki**
ul. Białowieska 22, tel. 22 810 23 01
www.sp246.republika.pl

**Szkoła Podstawowa nr 255
im. Cypriana Kamila Norwida**
ul. Kamionkowska 36/44, tel. 22 810 73 67
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

**Szkoła Podstawowa nr 312
im. Ewy Szelburg-Zarembiny**
ul. W. Umińskiego 12, tel. 22 671 11 66
www.sp312.waw.pl

REMBERTÓW

**Szkoła Podstawowa nr 189
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego**
w Zespole Szkół nr 76
ul. Dwóch Mieczów 5, tel. 22 611 95 66
www.zs76.edu.pl

**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

ŚRÓDMIEŚCIE

**Szkoła Podstawowa nr 1
im. Gustawa Morcinka**
ul. Wilcza 53, tel. 22 628 86 88
www.jedynka.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 29
im. Giuseppe Garibaldi**
ul. Fabryczna 19, tel. 22 628 79 92
www.sp29.asi.pl



**Szkoła Podstawowa nr 32
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Małego Powstańca**

ul. J. Lewartowskiego 2, tel. 22 831 08 23
www.sp32.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 34
im. Stanisława Dubois**

ul. L. Kruczkowskiego 12b, tel. 22 827 87 25
www.sp34.neostrada.pl

**Szkoła Podstawowa nr 48
im. Adama Próchnika
w Zespole Szkół nr 60**

ul. S. Sempołowskiej 4, tel. 22 629 25 15
www.zs60.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 210
im. Bohaterów Pawiaka**

ul. Karmelicka 13, tel. 22 831 03 38
www.sp210.inetio.pl

TARGÓWEK

**Szkoła Podstawowa nr 28
im. Stefana Żeromskiego**

ul. Gościeradowska 18/20, tel. 22 679 65 33
www.sp28warszawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 42
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Konstantego Ildefonsa**

Gałczyńskiego
ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 811 58 43
www.sp42.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 52
im. Macieja Aleksego Dawidowskiego
„Alka”**

ul. Samarytanka 11/13, tel. 22 679 14 45
www.sp52waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 58
im. Tadeusza Gajcego**

ul. Mieszka I nr 7, tel. 22 679 03 43

**Szkoła Podstawowa nr 84
im. Waleriana Łukasińskiego**

ul. Radzymińska 227, tel. 22 679 78 95

**Szkoła Podstawowa nr 206
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Władysława Reymonta
w Zespole Szkół nr 41**

ul. Bartnicza 2, tel. 22 811 18 20

**Szkoła Podstawowa nr 275
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Artura Oppmana**

ul. Św. Hieronima 2, tel. 22 811 11 44
www.sp275.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 285
im. Jana Marcina Szancera**

ul. Turmoncka 20, tel. 22 811 40 55
www.sp285waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 298
im. Jana Kasprowicza**

ul. Krakusa 2, tel. 22 811 36 82
www.sp298.edupage.org

URSUS

**Szkoła Podstawowa nr 11
im. I Dywizji Kościuszkowskiej**

ul. M. Keniga 20, tel. 22 667 09 27
www.sp11.waw.pl

URSYNÓW

**Szkoła Podstawowa nr 81
im. Lucjana Rudnickiego**

ul. Puszczyka 6, tel. 22 643 60 26
www.sp81waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 96
im. Ireny Kosmowskiej**

ul. Sarabandy 16/22, tel. 22 644 85 87
www.sp96warszawa.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 313
im. „Polskich Odkrywców”**

ul. J. Cybisa 1, tel. 22 641 26 77
www.sp313.waw.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.sp76waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 109
im. Batalionów Chłopskich**

ul. Przygodna 2, tel. 22 615 70 10
www.sp109.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 124
im. Stanisława Jachowicza**

ul. Bartoszycka 45/47, tel. 22 872 91 18
www.sp124.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 128
im. Józefa Niecki**

ul. Kadetów 15, tel. 22 671 93 87
www.sp128.edu.pl

**Szkoła Podstawowa nr 138
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Józefa Horsta**

ul. M. Pożaryskiego 2, tel. 615 72 41
www.sp138.strona.pl

**Szkoła Podstawowa nr 140
im. Kazimierza Jeżewskiego**
ul. Wilgi 19, tel. 615 73 04
www.sp140radosc.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 195
im. Króla Maciusia I**
ul. Króla Maciusia 5, tel. 22 812 18 67
www.sp195.republika.pl

**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

**Szkoła Podstawowa nr 216
z Oddziałami Integracyjnymi
„Klonowego Liścia”**
ul. Wolna 36/38, tel. 22 872 93 18
www.sp216waw.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 218
im. Michała Kajki**
ul. M. Kajki 80/82, tel. 22 812 03 93
www.sp218.pl

WESOŁA

**Szkoła Podstawowa nr 171
im. Stanisława Staszica**
ul. Armii Krajowej 39, tel. 22 773 90 52
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

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

**Szkoła Podstawowa nr 261
im. Stanisława Kostki Potockiego
w Zespole Szkół nr 79**
ul. Wiertnicza 26, tel. 22 842 24 33
www.kostka-potocki.pl

**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

WŁOCHY

**Szkoła Podstawowa nr 87
z Oddziałami Integracyjnymi
im. 7 PP AK „Garłuch”**
ul. Malownicza 31, tel. 22 846 09 31

WOLA

**Szkoła Podstawowa nr 25
im. Komisji Edukacji Narodowej**
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 39 15
www.szkoła25.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 26
im. Mirosława Biernackiego**
ul. Miedziana 8, tel. 22 620 45 02
www.sp26.warszawa.pl

**Szkoła Podstawowa nr 63
im. Zawiszy Czarnego**
ul. Płocka 30, tel. 22 632 37 46
www.szkoła-podstawowa63.neostrada.pl

**Szkoła Podstawowa nr 132
im. Sandora Petőfięgo**
ul. Grabowska 1, tel. 22 836 85 16
www.sp132.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 148
im. Hugona Kołłątaja**
ul. Ożarowska 69, tel. 22 836 28 73
www.sp148.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 166
im. Żwirki i Wigury**
ul. Żytnia 40, tel. 22 632 01 08
www.sp166.warszawa.pl

**Szkoła Podstawowa nr 221
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej**
ul. Ogrodowa 42/44, tel. 22 620 17 40
www.sp221.edupage.org

**Szkoła Podstawowa nr 222
im. Jana Brzechwy**
ul. Esperanto 7a, tel. 22 838 19 94
www.sp222.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 225
im. Józefa Gardeckiego**
ul. J. Brożka 15, tel. 22 836 14 74
www.sp225.waw.pl

**Szkoła Podstawowa nr 234
im. Juliana Tuwima**
ul. Esperanto 5, tel. 22 838 16 83
www.sp234.waw.pl



**Szkoła Podstawowa nr 236
z Oddziałami Integracyjnymi
im. chor. Józefa Paczkowskiego
w Zespole Szkół z Oddziałami
Integracyjnymi nr 65,**
ul. Elekcyjna 21/23, tel. 22 836 47 64
www.sp236gim61.neostrada.pl

**Szkoła Podstawowa Integracyjna nr 317
w Zespole Szkół Integracyjnych nr 71
im. Edmunda Bojanowskiego**
ul. Deotymy 37, tel. 22 836 03 12
www.gimn52.neostrada.pl

ŻOLIBORZ

**Szkoła Podstawowa nr 65
im. Władysława Orkana**
ul. Mściławska 1, tel. 22 833 58 36

**Szkoła Podstawowa nr 68
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Artura Oppmana**
ul. Or-Ota 5, tel. 22 839 48 14
www.oppman.edu.pl

**Szkoła podstawowa nr 92
im. Jana Brzechwy**
ul. Przasnyska 18a, tel. 22 633 97 17
www.sp92warszawa.edupage.org

**Szkoła podstawowa nr 267
im. Juliusza Słowackiego**
ul. Braci Żałuskich 1, tel. 22 663 48 49
www.sp267.waw.pl

PRZEDSZKOLA DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH

Przedszkola specjalne dla dzieci słabo słyszących

- Przedszkole Specjalne nr 343 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabo Słyszących nr 15 im. Ottona Lipkowskiego, ul. Zakroczymska 6, tel. 22 831 32 00
- Oddziały przedszkolne w Instytucie Głuchoniemych, Plac Trzech Krzyży 4
tel. 22 872 93 67

Przedszkola specjalne dla dzieci słabo widzących

- Przedszkole Specjalne nr 245, ul. K. Pruszyńskiego 1, tel. 22 834 06 89, 22 835 05 84
- Przedszkole Specjalne nr 188, ul. Kielecka 20, tel. 22 849 94 17

Przedszkola specjalne dla dzieci upośledzonych

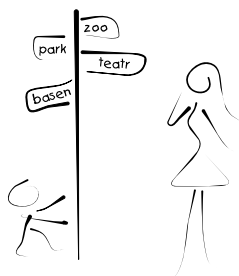
- Przedszkole Specjalne nr 393, ul Podchorążych 31
z siedzibą przy ul. Puławskiej 97, tel. 22 646 50 16
- Przedszkole Specjalne nr 208, ul. Dzielna 1a, tel. 22 831 39 23
- Przedszkole Specjalne nr 213, ul. L. Teligi 1, tel. 22 643 75 59

Przedszkola specjalne dla dzieci upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz autystycznych

- Przedszkole Specjalne nr 249 ul. W. Umińskiego 11, tel. 22 613 91 65

Przedszkola specjalne w zakładach opieki zdrowotnej dla uczniów przewlekle chorych

- Przedszkole Specjalne nr 104 w Zespole Szkół Specjalnych nr 78 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, al. Dzieci Polskich 20,
tel. 22 815 11 23, 22 815 11 26
- Przedszkole Specjalne nr 68 w Centrum Rehabilitacji im. prof. M. Weissa,
ul. Ożarowska 75a, tel. 22 877 02 04



Rozdział VI

Szczęśliwe dziecko

Z dzieckiem po mieście

Urzędy przyjazne rodzicom

Place zabaw

Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem

Teatry lalkowe

Muzea dla dzieci

Miejski ogród zoologiczny

Biblioteki dla najmłodszych

Muzyka

Domy kultury

Chłup do wody

Z dzieckiem po mieście

Po Warszawie można wygodnie podróżować z dzieckiem, korzystając z środków komunikacji miejskiej. W rankingu na najbardziej przyjazny rodzicom środek komunikacji zdecydowanie wygrywa warszawskie metro. Na każdej stacji jest system wind, które wygodnie zwiną ciębie, malucha i wózek na peron lub półpiętro. Masz pierwszeństwo w korzystaniu z wind. Dla rodziców przeznaczony jest pierwszy i ostatni wagon metra z dużym, wygodnym miejscem na wózek.

Możesz też komfortowo podróżować po Warszawie autobusem, pod warunkiem że wsiądziesz do pojazdu niskopodłogowego. W dni powszednie ponad 70% autobusów to tabor niskopodłogowy, a w dni świąteczne – ponad 94%¹. Brak schodów znacząco ułatwia wprowadzenie wózka, specjalnym przyciskiem przy drzwiach możesz dać kierowcy znak, żeby obniżył podest przy wejściu. Dla wózków przeznaczona jest przestrzeń w połowie autobusu przy środkowych drzwiach.

Tramwaj to najmniej przyjazny sposób przemieszczania się dla rodziców. Wprawdzie kursują tramwaje niskopodłogowe, ale jest ich bardzo mało i stanowią tylko 50% wszystkich tramwajów.

Rozkład jazdy komunikacji miejskiej możesz sprawdzić na stronie www.ztm.waw.pl, pod całodobowym numerem telefonu 194 84 lub na każdym przystanku. Godziny odjazdów niskopodłogowych autobusów i tramwajów zaznaczone są w rozkładzie jazdy ramką.

Twoje dziecko do lat 7 podróżuje bezpłatnie, także za wózek z maluchem nie musisz kasować biletu. Ciebie jednak obowiązuje odpowiedni bilet.

Nie wszystkie miejsca w Warszawie są przyjazne wózkom i młodym rodzicom. Dworzec Centralny i inne warszawskie dworce, kładka nad placem na Rozdrożu czy przy Przyczółku Grochowskiem – to trudne do pokonania miejsca ze względu na dużą liczbę schodów, brak wind i podjazdów. Warto jednak znać mapę nieprzyjaznych miejsc, żeby zaplanować komfortowo podróż przez miasto. Akcją wskazywania przyjaznych i nieprzyjaznych rodzicom miejsc zajmuje się Fundacja MaMa, www.fundacjamama.pl.

Urzędy przyjazne rodzicom

Coraz więcej urzędów miejskich stara się, aby załatwianie spraw administracyjnych nie było dla rodziców uciążliwe. W przyjaznych warunkach można załatwić swoje sprawy w następujących urzędach dzielnicy.

Urząd Dzielnicy Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 533 75 00, www.bemowo.waw.pl

Możesz tu skorzystać z punktu przewijania niemowląt, a starsze dziecko może zająć się zabawą w kąciaku dla dzieci, gdzie znajdzie klocki, układanki, stolik do rysowania wyposażony w kredki, papier i kolorowanki. Parter jest dostępny dla wózków poprzez podjazd dla niepełnosprawnych, piętra wyższe poprzez windy. Internetowa możliwość rezerwacji numerków na konkretną godzinę wizyty w urzędzie

Urząd Dzielnicy Białołęka

ul. Modlińska 197
tel. 22 676 76 70, www.bialoleka.waw.pl

Matki z dziećmi i kobiety w ciąży są obsługiwane poza kolejnością. Dla dzieci jest kąciak z kredkami i klockami. W łazience można skorzystać z przewijaka.

Urząd Dzielnicy Bielany

ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 373 33 33, www.bielany.waw.pl

Dla opiekunów z dziećmi przewidywane są następujące rozwiązania: jest kąciak zabaw dla dzieci wyposażony w stolik, krzeselka oraz kredki, kolorowanki i klocki. Pokój dla matek karmiących, a w nim przewijak. Sze-roka winda umożliwi przejazd z wózkiem na wszystkie piętra urzędu. Są podjazdy dla wózków. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla osób niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać. Można też umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie. Osoby z małymi dziećmi i kobiety z widoczną ciążą obsługiwani są poza kolejnością. Na terenie urzędu ma swoje pomieszczenia stowarzyszenie mam „Mamy czas”.

1. Źródło: www.ztm.waw.pl.



Urząd Dzielnicy Mokotów

ul. Rakowiecka 25/27
tel. 22 565 15 16, 22 565 19 55
www.mokotow.waw.pl

Parter jest dostępny dla wózków poprzez podjazd dla niepełnosprawnych. Rodzice mogą skorzystać z przewijaka, a mamy nakarmić dziecko w pokoju socjalnym. Opiekunowie małych dzieci i kobiety w ciąży są obsługiwani poza kolejnością. Dla dzieci jest stolik z kredkami i kolorowanymi.

Urząd Dzielnicy Ochota

ul. Grójecka 17a, tel. 22 578 35 00
www.urzadochota.waw.pl

Po generalnym remoncie budynku Urzędu wprowadzono różnorodne udogodnienia. Dzięki podjazdowi i windom można swobodnie poruszać się po urzędzie w wózkiem. Przygotowano osobny pokój do karmienia niemowląt, a w toalecie można skorzystać z przewijaka. Matki z małymi dziećmi i kobiety w ciąży mogą otrzymać numerki priorytetowy lub umówić się na wizytę w określonej godzinie. Dla dzieci zorganizowano kąciek z kredkami, kolorowanymi, książeczkami i układankami, a w przypadku długiego załatwiania sprawy dzieci towarzyszące rodzicom otrzymują kredki i kartki na stanowisku.

Urząd Dzielnicy Praga Południe

ul. Grochowska 274, tel. 22 338 00 00
www.pragapld.waw.pl

W urzędzie są podjazdy dla wózków. Rodzice małych dzieci obsługiwani są w pierwszej kolejności. Małi mieszkańcy mogą skorzystać z kącia wyposażonego w mebelki, kredki, temperówki, bloki rysunkowe. Dostępny jest też pokój dla rodziców, gdzie można malucha nakarmić i przewinąć.

Urząd Dzielnicy Praga Północ

ul. Ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 590 00 00
www.praga-pn.waw.pl

W budynku urzędu można skorzystać z przewijaka i osobnego pomieszczenia do karmienia niemowląt. Są podjazdy, automatyczne drzwi i windy ułatwiające wjeżdżanie wózkami. Jest kąciek zabaw wyposażony w zabawki, kartki i kredki. Rodzice małych dzieci i kobiety w ciąży dostają numerki priorytetowe.

Urząd Dzielnicy Rembertów

al. Gen. A. Chruściela „Montera” 28,
tel. 22 515 15 02
www.rembertow.waw.pl

W budynku znajdują się: podjazd dla wózków, kąciek zabaw z pluszakami, zabawkami edukacyjnymi, kredkami i kartkami, przewijak, winda. W przylegającym do urzędu parku urządzone ogrodzony plac zabaw dla dzieci, ze zjeżdżalnią, urządzeniem do wspinania „fort”, „walec”, piaskownicą, karuzelą, ławką dla młodzieży, podwójną huśtawką wagową i bujakiem na

sprężynie. Rodzice małych dzieci i kobiety w ciąży obsługiwani są poza kolejnością.

Urząd Dzielnicy Śródmieście

ul. Nowogrodzka 43, tel. 22 699 82 09
www.srodmiescie.warszawa.pl

Urząd został w pełni przystosowany do potrzeb młodych rodziców: ma podjazdy, windy, przewijak w toalecie, pokój laktacyjny i specjalny kąciek zabaw dla dzieci w obsługuje interesantów. Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością.

Urząd Dzielnicy Targówek

ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 338 93 00
www.targowek.waw.pl

Rodzicom z małymi dziećmi przysługują priorytetowe numerki. Urząd jest wyposażony w podjazdy i windy dla wózków, przewijak. Można też umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Ursus

pl. Czerwca 1976r. nr 1, tel. 22 478 60 00
www.ursus.warszawa.pl

W budynku na parterze znajduje się kąciek zabaw dla dzieci ze stolikiem i krzeselkami, wyposażony w zabawki, kredki i malowanki, oraz miejsce do przewijania niemowląt. Drzwi wejściowe do urzędu są automatyczne, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie. Rodzice z małymi dziećmi i kobiety w ciąży obsługiwani są poza kolejnością. Można też umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Ursynów

al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 545 71 00
www.ursynow.waw.pl

W budynku znajdują się dwa kąciaki zabaw dla dzieci (na parterze i na pierwszym piętrze) ze stolikami i krzeselkami, wyposażone w zabawki, kredki i malowanki. Na parterze jest też pomieszczenie do karmienia niemowląt oraz przewijak. W Informacji osobom z dziećmi do lat 3 oraz kobietom w ciąży wydawane są numerki priorytetowe do złożenia podań/wniosek. Można także umówić się na wizytę w urzędzie przez internet. Dwa wejścia do urzędu wyposażone są w automatycznie otwierające się drzwi, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie z wózkami dziecięcymi. Przestronne windy umożliwiają wjazd na wyższe kondygnacje.

Urząd Dzielnicy Wawer

ul. Żegańska 1, tel. 22 443 70 00
www.wawer.warszawa.pl

Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością. Na terenie sali obsługi interesantów znajduje się kąciek malucha, w którym dzieci mogą spędzać czas na zabawie. Wyposażony jest w stolik, kredki, zabawki pluszowe. Udostępnił jest również pokój dla matki i dziecka w którym można dziecko przewinąć, nakarmić, przebrać. Jedne z drzwi wejściowych do urzędu

są automatyczne, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie osób niepełnosprawnych oraz z wózkami dziecięcymi. Można umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Wesoła

ul. 1 Praskiego Pułku 33,
tel. 22 773 60 00 www.wesola.waw.pl

W holu urzędu znajduje się kąpielisko zabaw dla dzieci wyposażony w stolik i krzeselka oraz kredki, kolorowanki, klocki. Na maluchy w informacji często czeka drobiazg – lizak lub balon. Droga z parkingu oraz z przystanków autobusowych ze zniwelowanymi krawężnikami, wejście do budynku bez schodów, otwierane automatycznie drzwi wejściowe, wewnątrz budynku winda. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać oraz bezpiecznie przewinąć dziecko. Dodatkowo na życzenie matek karmiących udostępniane jest oddzielne pomieszczenie socjalne.

Urząd Dzielnicy Wilanów

ul. S. Kostki Potockiego 11
tel. 22 642 60 01 www.wilanow.pl

W urzędzie jest przewijak, krzeselko do karmienia niemowląt, kąpielisko zabaw dla dzieci, kredki, drewniane zabawki oraz podjazd dla rodziców z wózkami. Kobiety w ciąży oraz rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością. W punktach obsługi każdy malec jest

obdarowywany drobnymi firmowymi upominkami, przygotowanymi specjalnie dla dzieci.

Urząd Dzielnicy Włochy

al. Krakowska 257
tel. 22 443 44 44, www.ud-wlochy.waw.pl

W urzędzie jest kąpielisko dla dzieci z kredkami, klockami, zabawkami oraz pokój dla matki z dzieckiem, a w nim przewijak i miejsce do karmienia.

Urząd Dzielnicy Wola

al. Solidarności 90,
tel. 22 504 83 00 (03), www.wola.waw.pl

W urzędzie jest kąpielisko wyposażony w kredki i papier do rysowania, drewniane zabawki, oddzielną toaletę dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać oraz przewinąć dziecko. Jeśli jest taka potrzeba udostępniany jest pokój, gdzie matki mogą nakarmić dzieci. W informacji urzędu kobietom w ciąży i opiekunom z dziećmi, wydawane są priorytetowe numerki. Szeroka winda umożliwia przejazd z wózkiem na wszystkie piętra urzędu.

Urząd Dzielnicy Żoliborz

ul. J. Słowackiego 6/8
tel. 22 560 13 13, www.zoliborz.org.pl

Są dogodne podjazdy dla wózków, drzwi na salę obsługi otwierają się automatycznie. Jest kąpielisko zabaw dla dzieci wyposażony w stolik i krzeselka oraz kredki, kolorowanki, klocki. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi mogą bezpiecznie przewinąć dziecko. Dodatkowo na życzenie matek karmiących udostępniane jest oddzielne pomieszczenie socjalne.

Plac zabaw

Placów zabaw jest w Warszawie sporo, ponad 1000 – od kameralnych po bardzo duże. Małe placzki znajdziesz na osiedlach i w parkach. Często są one ogrodzone, mają bezpieczną miękką nawierzchnię lub piasek. Nad bezpieczeństwem placów zabaw czuwają administratorzy odpowiedzialni za regularne przeglądy urządzeń zabawowych, utrzymanie czystości i porządku, dbanie o pozostałe wyposażenie: ławki, kosze na śmieci oraz otaczającą zielen. Informację o administratorze znajdziesz na tablicy informacyjnej, która powinna być na każdym placu zabaw.

Warto wiedzieć, że zgodnie z obowiązującymi przepisami w zespołach zabudowy wielorodzinnej powinny być przewidziane place zabaw dla dzieci oraz miejsca rekreacyjne dla osób niepełnosprawnych. Plac zabaw powinien być zlokalizowany w miejscu odpowiednio nasłonecznionym, co najmniej 30% jego powierzchni powinna stanowić powierzchnia biologicznie czynna (np. trawnik i drzewa). W przepisach są szczegółowo określone minimalne odległości placu zabaw od ulic, parkingów, wjazdów do garaży i miejsc gromadzenia odpadów.

Wykaz placów zabaw finansowanych przez samorząd można znaleźć na: www.um.warszawa.pl/plac zabaw. Wybierzesz z niego miejsca, gdzie coś dla siebie znajdziesz zarówno ciekawski roczniak, jak i rozbrakany pięciolatek. Takie, gdzie jest czysto, przestronnie i bezpiecznie, a zabawki zapewniają dziecku wszechstronną aktywność fizyczną i dobrą zabawę. I takie, gdzie w cieniu drzew mogą odpocząć zmęczeni rodzice.

Place zabaw otwarte są zazwyczaj od 8.00 do 20.00. Wstęp na nie jest oczywiście wolny.



Jak bezpiecznie bawić się na placu zabaw?

Bawcie się razem – dzieci podczas zabawy powinny pozostawać pod opieką dorosłych. Zawsze obserwuj dziecko w czasie zabawy. Na placu zabaw sprawdź, czy urządzenia zabawowe są bezpieczne – nieuszkodzone, dostosowane do wieku twojego dziecka, czy nawierzchnia pod urządzeniami amortyzuje upadek. Bezpieczne nawierzchnie mogą być wykonane z luźnego żwirku, piasku, wiórów lub z tworzyw sztucznych. Lepiej unikać placów zabaw pokrytych asfaltem lub betonem, bo takie nawierzchnie nie amortyzują uderzeń podczas upadku. Jeśli jednak nawierzchnie te są stosowane poza strefą upadku (np. na ścieżkach lub w miejscach do gry w piłkę), jest to do przyjęcia. Jeżeli zauważysz zniszczone urządzenia, np. z poluzowanymi lub brakującymi elementami bądź inne niebezpieczne dla dzieci uszkodzenia, zawiadom administratora. Twoja reakcja przyspieszy usunięcie zagrożenia. Kontakt do osoby odpowiedzialnej za plac zabaw znajdziesz na tablicy informacyjnej. Po zabawie upewnij się, że zostawiasz plac zabaw w tak dobrym stanie, w jakim go zastałeś. Zadbaj o to, aby pozostawić bezpieczne i sprawne urządzenia zabawowe, śmieci wrzuć do kosza. Pozamykaj otwarte furtki.

WYBRANE PLACE ZABAW

Plac zabaw przy ul. A.E. Odyńca 6, przy skrzyżowaniu z al. Niepodległości (Mokotów)

Ogromny plac zabaw przy II Ogrodzie Jordanowskim. Wydzielono w nim część dla maluchów z piaskownicą, huśtawkami, niskimi zjeżdżalniaми i domkami oraz dla starszaków z pajęczyną, wysokimi zjeżdżalniami, domkami sprawnościowymi, linami i ściankami wspinaczkowymi. Wszędzie miękka nawierzchnia. Jest też trasa rowerowa i boisko do koszykówki oraz siatkówki. Na zacienionych ławeczkach można odpocząć z maluchem w wózku. Obok placu znajduje się kilka restauracji i lodziarnia. Toaleta płatna na terenie placu zabaw.

Park Dreszera – ul. A.E. Odyńca 15, bliżej ul. Puławskiej (Mokotów)

Idealny plac zabaw dla małych – dwu-, trzyletnich dzieci. Miękka nawierzchnia. Lokomotywa, zjeżdżalnia i rura do przechodzenia, karuzela oraz huśtawki.

Plac zabaw w Parku Szczęśliwickim, od ul. Uspiskowej (Ochota)

W parku znajdziemy 3 place zabaw dla dzieci młodszych, które są bardzo dobrze wyposażone w nowoczesne urządzenia zabawowe na nawierzchni piaskowej i kolorowej nawierzchni typu play-top. Wokół placów znajdują się ławeczki, krzewy i drzewa. Dzieci starsze i dorośli mogą korzystać ze ścieżki zdrowia, siłowni, linarium, ścianek wspinaczkowych, stołów do tenisa stołowego, stołów do gier planszowych i wielu sprzętów sprawnościowych.

Plac zabaw w Parku im. Obwodu Praga Armii Krajowej przy skrzyżowaniu ulic Grochowskiej i Podskarbińskiej (Praga Południe)

Duży plac zabaw w odremontowanym parku. Podzielony jest na dwie części – dla małych dzieci i starszaków. Obie części wyłożone są miękką nawierzchnią. W części dla maluchów duża piaskownica, zjeżdżalnie, bujaki, domki, huśtawka-kojec, ławeczki dla rodziców. Część dla starszaków to prawdziwe wyzwanie dla młodych wspinaczy. Znajdują się tam dwa zamki ze zjeżdżalniami, linami do wspinaczki, rurą-tunelem, wiszącymi mostami, siatką do wspinaczki itp. Można się połuścić na wielkiej huśtawce, pobiegać w kręconym kółku, poskakać na baticie. Poza tym w parku jest też ogromny pajak dla starszych dzieci. Wygodne alejki, dużo ławek, altanka, piękna zieleń, fontanna, boisko do gry w piłkę – to tylko niektóre jego atrakcje. Cały park ogrodzony, z ochroną. Zakaz wstępu psów (nawet w kagańcu). Toaleta bliżej ulicy Grochowskiej.

Plac zabaw (Ursus Niedźwiadek)

Bardzo duży, świetnie wyposażony plac zabaw. Jest podzielony na trzy części – dla maluchów, średniaków i dużych dzieci. Część dla maluchów jest wysypana piaskiem. Znajdują się tam: piaskownica, labirynty, huśtawki, karuzele, duży domek oraz statek. Część dla starszych dzieci jest

wyłożona miękką nawierzchnią. Są tam trzy duże labirynty z różnymi atrakcjami, mały gaj, zjeżdżalnie, różnego rodzaju huśtawki i zabawki. Dla starszych dzieci i młodzieży jest tor do jazdy na deskach czy rolkach z rampami, górką i przeszkodami, miniwyciąg, wysoki pająk do wspinania, minisiłownia, ścianka do wspinaczki, boisko do koszykówki.

Park Ujazdowski w Al. Ujazdowskich, między ul. Piękną a pl. Na Rozdrożu (Śródmieście)

Plac zabaw raczej dla starszych dzieci, które mogą wspinać się na zamek z systemem drabinek i zjeżdżalni. Jest też minisiłownia wspinaczkowa i wielki pająk. Huśtawki, bujanki na sprężynach, piaskownice, domki. Plac wyłożony miękką nawierzchnią.

Park na Solcu przy ul. Wilanowskiej (Śródmieście, Powiśle)

Nowoczesny, ogrodzony plac zabaw. Ma część dla maluchów z miękką nawierzchnią, huśtawkami, małą zjeżdżalnią i domkami. Dla starszych dzieci przeznaczony jest ogromny pająk i dwie konstrukcje z systemami lin i zjeżdżalni.

Park Żeromskiego przy pl. Wilsona (Żoliborz)

Bardzo popularny wśród rodziców i dzieci plac zabaw położony w pobliżu stacji metra Plac Wilsona. W całości wyłożony miękką nawierzchnią. Może się na nim bawić prawie 200 dzieci! W części dla maluszków znajduje się: piaskownica, bujaki, huśtawki, niewysokie domki i zjeżdżalnie. W części dla starszaków dzieci mogą się wspinać na wyższe konstrukcje i zjeżdżalnie, skafki wspinaczkowe, spróbować swoich sił na zabawkach równoważnych. Wielką popularnością cieszy się duży pająk ze zjeżdżalnią. Park jest ogrodzony i strzeżony. Platna toaleta bliżej wejścia od ulicy Gen. L. Mierosławskiego.

Fort Bema przy ul. Obrońców Tobruku (Bemowo)

Supernowoczesny, ogromny plac zabaw o powierzchni ponad 2 ha to nowa inwestycja dzielnicy Bemowo. Znajduje się na nim ogrodzona część dla maluchów – a w niej piaskownice, małe domki i tunele, bujaki, zjeżdżalnie, huśtawki, oraz część dla starszaków – konstrukcje z linami do wspinaczki, zjeżdżalnie, pająki, tunele, huśtawki, bujaki, ścianki wspinaczkowe. Ponadto do dyspozycji dzieci jest wioska indiańska, robinsonada i domek trapera. Zimą można poszaleć na górze saneczkowej, latem odpocząć na licznych ławeczkach. Na terenie parku toalety.

Ogrody Jordanowskie

W Warszawie możesz iść z dzieckiem do siedmiu ogrodów jordanowskich – kompleksów zieleni przeznaczonych do zabawy i wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży. W każdym ogrodzie znajdziesz nowoczesny plac zabaw, alejki i ławeczki. Każdy ogród prowadzi akcje oświatowe i edukacyjne. Możesz zapisać malucha na zajęcia przedszkolne w Klubie Przedszkolaka, przyjść na przedstawienie teatralne czy spektakl muzyczny. Zajęcia są najczęściej bezpłatne lub ich cena jest niewielka. Informacje o zajęciach otrzymasz bezpośrednio w biurach poszczególnych ogrodów i na stronach internetowych.

OGRODY JORDANOWSKIE

Ogród Jordanowski nr 2

ul. A. E. Odyńca 6
tel. 22 844 01 58, www.ogrodjordanowski.pl

Ogród Jordanowski nr 3

ul. Wawelska 3, tel. 22 825 14 44
www.warszawa_3jordanek.republika.pl

Ogród Jordanowski nr 7

ul. Namysłowska 21, tel. 22 619 89 93

Ogród Jordanowski nr 8

ul. Suwalska 13, tel. 22 811 39 88
www.oj8.edu.pl

Ogród Jordanowski nr 13

ul. J. Bytnara „Rudego” 15a
tel. 22 844 79 29

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 „JordaneK”

ul. Kwatery Główniej 11
tel. 22 610 67 77
www.opp1.waw.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2

ul. A. Nobla 18/26
tel. 22 617 59 62
www.opp2.waw.pl



Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem

Park to idealne miejsce na spacer z niemowlakiem i ze starszakiem. Warszawa ma wiele wspaniałych parków, w których można się zrelaksować, zaczerpnąć świeżego powietrza, zażyć ruchu lub odpasnąć na ławeczce, podziwiając piękną zielen. Parki i tereny zieleni urządzonej zajmują 8% powierzchni Warszawy. Wśród 82 parków stolicy są te największe o powierzchni ponad 70 ha i małe, liczące co najmniej 2 ha. Wstęp do wszystkich miejskich parków, oprócz Wilanowa, jest bezpłatny. W większości parków są place zabaw dla dzieci, kawiarenki, toalety. W niektórych można piknikować z rodziną i przyjaciółmi na trawie.

POLECAMY DŁUGIE SPACERY PO PARKACH

Park Agrykola (Łazienki Północne) pomiędzy ul. Agrykola, Al. Ujazdowskimi i Trasą Łazienkowską, wejście od ul. Mysłowieckiej (Śródmieście)

To zabytkowy teren położony pomiędzy Zamkiem Ujazdowskim a Kanałem Piaseczyńskim. Park został zaprojektowany w 1731 r. i podporządkowany bryle Zamku Ujazdowskiego. Na osi zamku powstał kanał łączący park z Wisłą. Jego głównym walorem jest piękna panorama. W ostatnich latach gruntownie wyremontowany – pojawiły się nowe fontanny i latarnie, wymieniono nawierzchnię w alejkach, dosadzono kilka tysięcy różnego rodzaju roślin. Wymarzone miejsce do spacerów. Na terenie parku znajduje się mała kawiarenka.

Park Królewskie Łazienki pomiędzy Al. Ujazdowskimi, ul. Podchorążych i Agrykolą (Śródmieście) www.lazienki-krolewskie.pl

Park Królewski jest idealny na długie spacery z dzieckiem, choć trzeba się nastawić na pchanie wózka w górę i w dół, bo park usytuowany jest na skarpie. Szerokie alejki, liczne ławeczki, zaciszne, spokojne zakątki, Pałac na Wodzie, krążące po parku pawie, oswojone wiewiórki, a wiosną bajecznie kwitnące magnolie – to niewątpliwie zalety Łazienek. Plac zabaw zlokalizowany jest bliżej ulicy Podchorążych. Toalety w dwóch miejscach parku.

Ogród Saski, skrzyżowanie ul. Marszałkowskiej i Królewskiej (Śródmieście)

Park w samym centrum miasta – przepiękny, nobliwy, niewielki kompleks zieleni z legendarną fontanną. Atrakcją dla maluchów może być karmienie kaczek. Starszaki mogą poznać Grób Nieznanego Żołnierza i przyjrzeć się honorowej zmianie warty. Plac zabaw od strony ul. Królewskiej. Toalety przenośne.

Park Ujazdowski przy skrzyżowaniu Al. Ujazdowskich i ul. Pięknej (Śródmieście)

Niewielki, przepiękny park, którego główną rodzinną atrakcją jest duży, nowoczesny plac zabaw (patrz: w dziale place zabaw).

Ogród Krasieńskich pomiędzy pl. Krasieńskich a ul. Gen. W. Andersa, Długa i Świętojerską (Śródmieście)

Znajdziesz tam wiele uroczych miejsc – fontanny, klomby, jezioro, liczne ławeczki i alejki. Plac zabaw otoczony jest siatką, wysypany piaskiem i wyłożony bezpiecznym podłożem. Znajdujące się na nim zabawki są nowoczesne i dobrze utrzymane. Są zjeżdżalnie, huśtawki, ścianka wspinaczkowa, karuzela oraz ławeczki dla rodziców. Plac zabaw jest częściowo osłonięty koronami drzew.

Park im. Marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego, pomiędzy ul. Czerniakowską, Górnośląską i M. Konopnickiej (Śródmieście)

Park znajduje się w rejonie ulic Czerniakowskiej, Górnośląskiej i Konopnickiej. Został zaprojektowany po wojnie przez Alinę Szolżównę, Longina Majdeckiego i Zygmunta Stępińskiego.

To jeden z największych i najnowszych parków Warszawy. Założony na terenie ogrodów Frascatti i starej zabudowy mieszkaniowej Powiśla, rozciąga się w stronę Wisły, zyskując niezwykle formę dzięki częściowemu położeniu na skarpie warszawskiej. Jest to obiekt rekreacyjno-wypoczynkowy o zgeometryzowanym układzie i dużym potencjale rekreacyjnym. Zróznicowana rzeźba terenu, podkreślona monumentalnymi schodami na głównej osi założenia, zamknięta jest od strony Wisły pomnikiem „Chwała saperom”. Założeniem projektantów było połączenie miasta z rzeką. Do parku przylega nowoczesny i dobrze wyposażony plac zabaw dla dzieci, a także wrotkowiśko. Przez park przebiega szlak rowerowy „Nadwiślańska ścieżka rowerowa” i „Podskarpowa ścieżka rowerowa”.

Pole Mokotowskie pomiędzy al. Żwirki i Wigury, al. Niepodległości i ul. Rastafińskich (Mokotów/Ochota)

www.polamokotowskie.pl

Szerokie alejki, kilka przyjaznych maluchom restauracji, dwa place zabaw czynią to miejsce atrakcyjnym celem rodzinnych spacerów. Liczne imprezy, np. z okazji Dnia Dziecka i Dnia Ziemi. Trzeba uważać na mknących na rowerach i rolkach sportowców. Toalety przenośne.

Park Morskie Oko, pomiędzy ul.: Puławską, Dworkową, Morskie Oko, Promenada, Belwederską, Zajączkowską i Spacerową (Mokotów)

Park Morskie Oko z racji położenia jest bardzo intensywnie użytkowany przez cały rok. Wchodzi w skład powiązanych ze sobą terenów zieleni usytuowanych na skarpie warszawskiej i terenie podskarpia, mających ogromne znaczenie przyrodnicze, klimatyczne i urbanistyczne dla Warszawy. Atrakcją są zabytkowe budowle (pałacyk Szustra, kaplica grobowa rodziny Szustrów, domek mauretański, neogotycka wieża z gołębnikiem i bramą), ukształtowanie terenu (skarpa), stawy parkowe (w tym jeden z wodotryskiem), pomniki, głazy i tablice pamiątkowe, place zabaw, starodrzew. Na terenie parku są dwa place zabaw, w okolicy kilka restauracji i kawiarni.

Park Dreszera, w obrębie ul. Puławskiej, I. Krasickiego, A.E. Odyńca i Ursynowskiej (Mokotów)

Uroczy, niewielki park idealny na spacer z niemowlęciem i zabawy z młodszymi dziećmi. Jest łatwo dostępny ze względu na położenie przy ul. Puławskiej – jednej z głównych arterii miasta, ma ogrodzenie, ochronę, publiczną toaletę parkową między ulicami A. Mickiewicza i Z. Krasickiego. Znajdziesz tam idealny plac zabaw dla małych – dwu-, trzyletnich dzieci. Plac ma miękką nawierzchnię, dzieci mogą korzystać ze zjeżdżalni, lokomotywy, rury do przechodzenia, karuzeli, huśtawek. Przy placu zabaw cukiernia.

Park Dreszera utrzymany jest w stylu modernistycznym. Centralną oś kompozycji tworzy aleja główna z układem prostokątnych wnętrz parkowych położonych po jej obu stronach. Wyodrębniającym się elementem jest szeroka aleja kasztanowcowa. Atrakcją jest też fontanna w środku parku. W parku znajduje się pomnik Powstańców Mokotowa – żołnierzy AK pułku „Baszta”.

Park Szczęśliwicki, pomiędzy ul. Włodarzewską i Drawską (Ochota)

To jeden z ładniejszych terenów zielonych utworzonych po wojnie w stolicy. Mieszkańcy Ochoty tłumnie go odwiedzają i chętnie korzystają z tamtejszych atrakcji. Dwa nowoczesne place zabaw (patrz w dziale place zabaw), miniotok narciarski, jeziorka z kaczkami, boiska do gry w piłkę i tenisa przyciągają warszawiaków. Rodzice mogą spacerować wygodnymi alejkami. Nad dwoma jeziorkami wznosi się wysoka na kilkadziesiąt metrów góra, na której przez cały rok można szaleć na nartach lub snowboardzie. Przy ośrodku działa szkoła narciarska, w której mogą ćwiczyć już trzylatki. Z drugiej strony góry zainstalowano kolejkę grawitacyjną – 700-metrowy zjazd z prędkością 36 km/godz. – która dostarcza wielu emocji i dzieciom, i dorosłym. Dużym atutem jest to, że w wiosenno-letnie weekendy bardzo często odbywają się tu imprezy dla dzieci.

**Zieleniec Wielkopolski, w obrębie ul. Filtrowej, Wawelskiej, Łęczyckiej, M. Reja, A. Krzyckiego, J. Dantyszka, Ł. Górnickiego (Ochota)**

Bardzo popularny wśród rodziców z Ochoty. Dwa place zabaw, przyjazna dzieciom i rodzicom kawiarenka, szerokie alejki sprzyjają atmosferze wspólnych zabaw. Do najbardziej wyrazistych elementów przestrzennych parku należy szeroka na blisko 30 m al. Wielkopolska składająca się z dwóch ciągów pieszych i rozdzielającego je pasa zieleni obsadzonego drzewami czerwonymi. Okazuje prezentuje się również aleja jesionowa od strony ul. Łęczyckiej. Centralna część zieleńca, na przecięciu osi, podkreślona jest dwoma symetrycznymi placami. Na jednym z nich został usytuowany plac zabaw. Drugi plac zabaw znajduje się w pobliżu ul. Wawelskiej. Główne wejście od strony ul. Filtrowej zaakcentowane jest półkolistym placem.

Park Skaryszewski przy rondzie J. Waszyngtona i wzdłuż al. Zielenieckiej i al. J. Waszyngtona (Praga Południe)

www.skaryszewski.pl

Park Skaryszewski ma nieodparty urok i przyciąga mieszkańców z całej Warszawy. Po drugim co do wielkości parku stolicy możesz spacerować wygodnie szerokimi alejami, zjeść coś w trzech restauracjach lub kulturowej cukierni. Możesz podziwiać międzywojenne rzeźby, odpocząć w rosarium lub nad malowniczymi jeziorkami. Twoje dziecko wybawi się na zacienionym placu zabaw w środku parku. Na terenie parku jest też stadnina, gdzie dzieci od lat trzech mogą przejechać się na kucyku. Toalety przy kawiarni. Niewątpliwą zaletą parku Skaryszewskiego jest możliwość rozłożenia się z kocem, maluchem i piknikiem na trawie. Dodatkową atrakcją parku jest zapach unoszący się z pobliskiej fabryki czekolady.

Park Praski pomiędzy ulicami: Ratuszową, Jagiellońską, al. Solidarności i Wybrzeżem Helskim (Praga Północ)

Niewielki, bardzo ładnie zagospodarowany park w samym centrum Pragi. Jego największą atrakcją jest oczywiście zoo. Maluchy mogą też oglądać słynne misie, których wybieg jest usytuowany tuż przy przystanku tramwajowym od strony al. Solidarności. W samym parku jest nieduży, ogrodzony plac zabaw. Zimą dzieci obiegają parkowe górki.

Park Wilanowski, ul. S. Kostki Potockiego 10/16 (Wilanów)

www.wilanow-palac.art.pl

Park Wilanowski o powierzchni 43 ha stanowi integralną część barokowego założenia pałacowo-ogrodowego w Wilanowie. Park wraz z pałacem należy do najcenniejszych zabytków polskiej kultury narodowej. Wspaniale spędzisz tam dzień z maluchem, ale raczej tym w wózku. Przepiękne aleje i bujna przyroda skłaniają do długich, relaksujących spacerów. Możesz kontemplować części ogrodu w stylu angielskim, chińskim, barokowym. A od wczesnego lata do późnej jesieni możesz podziwiać bogactwo odmian i gatunków róż w ogrodzie różanym. Park otwarty codziennie od godz. 9.30 do zmierzchu, we czwartki wstęp wolny. Cennik: bilet normalny – 2 zł, ulgowy – 1 zł.

Park Kultury w Powsinie, ul. Maślaków (Wilanów)

www.parkpowsin.pl

Bardzo ciekawy, atrakcyjny park na obrzeżach Warszawy. Można się tam wybrać na cały dzień – bawić się z maluchami na placu zabaw, spacerować, piknikować, korzystać z wielu atrakcji. Wyposażenie Parku Kultury to poza bogatymi terenami spacerowymi: basen kąpielowy (najmłodszy mają do dyspozycji brodzik), wypożyczalnię sprzętu sportowego, liczne terenowe boiska do siatkówki, koszykówki, badmintonu, piłki nożnej, place zabaw dla dzieci, ciągi spacerowe, punkty gastronomiczne, obiekty administracyjno-gospodarcze oraz nowy pawilon rekreacyjno-sportowy wraz z kortami tenisowymi. Plac zabaw dla maluchów wyposażony jest w: huśtawki, zjeżdżalnię, piaskownice, drewniane minibudowle, stoły piknikowe.

Znajduje się wśród drzew i krzewów, a dojście do niego zapewnia oryginalny system drewnianych podestów. Bezpieczeństwo dzieci zwiększa wyłożona wokół urządzeń syntetyczna nawierzchnia z elastycznej wykładziny.

Park Żeromskiego przy pl. Wilsona, pomiędzy ul. A. Mickiewicza i Z. Krasińskiego (Żoliborz)

Park założono w latach 1931-32 z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Żoliborza na terenach XIX-wiecznych fortyfikacji. Urządzony w stylu modernistycznym doskonale wpisuje się w architekturę i klimat ówczesnego Żoliborza. Szczególnym atutem parku jest urozmaicona rzeźba terenu, która w połączeniu z podkreślającymi ją formami roślinnymi przesądza o atrakcyjności tego miejsca. Spacer jego alejkami jest bardzo przyjemny, można go połączyć ze zwiedzaniem starego, zacisznego Żoliborza. Toaleta przy placu zabaw. W 2005r. powstał w zachodniej części parku nowoczesny plac zabaw, który stanowi obecnie jeden z najbardziej atrakcyjnych i intensywnie użytkowanych tego typu obiektów w Warszawie (patrz w dziale place zabaw).

Teatry lalkowe

W Warszawie działają trzy teatry lalkowe. Każdy z nich proponuje wysokiej klasy repertuar. Teatry zapraszają maluchy już od 3. roku życia. W każdym z nich panuje dziecięca, radosna atmosfera. Młody miłośnik sztuki po spektaklu może się zaopatrzyć w programy, znaczki, płyty z muzyką z przedstawień. Na stronach internetowych teatrów można się zapoznać z opisami przedstawień i sprawdzić, dla jakiego widza są przeznaczone. Bilety do teatrów warto rezerwować wcześniej, bo na widowini jest zawsze komplet. Poza teatrami maluch ze sztuką teatralną może się zapoznać na plenerowych spektaklach, które odbywają się latem np. w Ogrodach Jordanowskich. Przedstawienia dla dzieci, również tych najmłodszych, grywają też teatry „dorosłe”, np. Syrena, Rampa, Komedia.

Adresy, repertuary, aktualne działania teatrów i innych placówek kulturalnych stolicy można znaleźć na stronie www.kulturalna.warszawa.pl.

Teatr Baj

ul. Jagiellońska 28, tel. 22 818 08 21, 22 619 80 77, www.teatrbaj.waw.pl

Ceny biletów: normalne 25 zł, grupowe 23 zł (opiekun 1 zł). Kasa czynna w godz. 9.30-17.30 (od wtorku do piątku), 10.00-14.00 (w sobotę i niedzielę). W poniedziałki kasa nieczynna

Powstał w 1928 r. i jest najstarszym w Polsce teatrem lalek dla dzieci. Ma w repertuarze przede wszystkim sztuki autorów polskich i adaptacje światowej literatury dla dzieci. Baj pozostaje wierny lalce, ale poszukuje nowych środków wyrazu, stosując tradycyjne polskie lalki na patyku, marionetki, maski, teatr „papierowy”, „czarny teatr” z użyciem lalek typu Bunraku. Łączy też na scenie grę aktora z lalką. Spektakle podzielone są na kategorie: dla dzieci od lat 3 i dla dzieci od lat 5.

Teatr Lalka

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 50, 22 656 69 39,

www.teatrlalka.waw.pl, e-mail: rezerwacje@teatrlalka.pl,

Ceny biletów: normalne 30 zł, ulgowe 25 zł, dostawki 10 zł. Kasa czynna od poniedziałku do soboty w godz. 11.00-17.30, w niedzielę w godz. 11.00-15.00

Tradycje tego teatru sięgają 1945 r. i dalekiej Samarkandy w Uzbekistanie, gdzie powstał dla dzieci Polaków zesłanych do azjatyckich republik ZSRR. W 1946 r. repatriowany do ojczyzny; od 1955 r. ma siedzibę w PKiN. Teatr słynie z ambitnego repertuaru, ale tak dostosowanego, aby i dziecko, i jego rodzic odnaleźli treści czytelne dla siebie. Specjalizuje się w przedstawieniach tzw. żywego planu – połączeniu na scenie występów aktorów i lalek. Szczególnie



warta polecenia jest grana od kilkunastu lat w okresie bożonarodzeniowym „Szopka krakowska”. Spektakle teatru Lalka są często nagradzane w konkursach teatralnych. Najnowszą propozycją teatru jest przedstawienie „Tygryski” dla dzieci poniżej 3. roku życia. Rozważane jest powołanie filii teatru w ogrodzie zoologicznym. Od 1998 r. Lalka jest organizatorem Warszawskiego Pałacu Teatralnego – przeglądu najlepszych przedstawień polskich dla dzieci i młodzieży z ostatnich dwóch sezonów.

Teatr Lalek Guliwer

ul. Różana 16, tel. 22 845 16 76, www.teatrguliwer.waw.pl

Ceny biletów: normalny 27 zł, grupowy 20 zł. Kasa czynna codziennie (oprócz poniedziałków) w godz. od 9.30 do 17.30, w soboty od 12.00 do 18.00, w niedziele od 10.00 do 14.00

Założony przez grupę entuzjastów sztuki lalkowej pod wodzą Ireny Sowińskiej w październiku 1945 r. Guliwer wystawia starannie wybraną literaturę dla dzieci, klasyczne sztuki lalkowe, adaptacje poczytnych powieści, wielką literaturę dla młodzieży. Stosuje różne gatunki teatru lalek i rozmaite sposoby animacji. Spektakle Guliwera są często nagradzane w konkursach teatralnych. Podzielone są na kategorie: dla dzieci od lat 3, od lat 4, od lat 5 i dla dzieci od lat 6.

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego

Zamek Królewski w Warszawie, pl. Zamkowy 4, tel. 22 35 55 170, www.zamek-krolewski.pl

Bilety na przedstawienia dla dzieci – 5 zł, bilety są dostępne na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu lub koncertu, więcej informacji: www.scenaletnia.sdk.pl. Wejście do Arkad Kubickiego od strony ul. Bugaj i ul. Grodzkiej.

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego to wakacyjna oferta imprez dla dzieci i dorosłych. Spektakle dla dzieci odbywają się w soboty i niedziele, sala jest klimatyzowana.

Dziecięce Lato Teatralne

Informacje: Stowarzyszenie Scena 96, ul. Raszyńska 32/44 lok. 140, tel. 22 668 67 08

Festiwal Dziecięce Lato Teatralne organizowany jest od 2001 roku. Przez dwa wakacyjne miesiące prezentowany jest przegląd najlepszych spektakli minionego roku. Pokazywane są teatry dla dzieci z całej Polski. Festiwal powstał z myślą o dzieciach, które w wakacje pozostają w domach. Dlatego spektakle odbywają się w plenerze, gdzie łatwiej jest nawiązać bezpośredni kontakt z młodą widownią i uczynić ją integralną częścią przedstawienia poprzez zabawę. Atmosfera na przedstawieniach jest radosna i wakacyjna. Nikomu nie przeszkadzają biegające maluchy. Na spektakl można się wybrać już z dwu-, trzyletnim dzieckiem. Spektakle odbywają się w warszawskich Ogrodach Jordanowskich w dni powszednie. Wstęp bezpłatny.

Teatranki

Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, ul. Jazdów 1, 00-467 Warszawa

tel. 22 501 70 03, www.instytut-teatralny.pl

Wstęp: 40 zł bilet rodzinny, 30 zł bilet rodzinny zniżkowy, zapisy: www.teatranki.ezapisy.pl. Konieczne są zapisy, gdyż liczba miejsc jest ograniczona

To cotygodniowe, niedzielne spotkania dla dzieci i ich rodziców. To teatralny plac zabaw, animacje lalkami, cyrk, bajkowa scena opowiadania, zaczarowany dom, lalki i wiele innych niespodzianek. Zajęcia są prowadzone przez artystów i animatorów kultury z różnych dziedzin. Odbywają się m.in. warsztaty cyrkowe dla całej rodziny, zajęcia lalkarskie (wykonywanie małych form lalkowych i animacja teatralna lalkami), warsztaty opowiadania bajek, a także zajęcia plastyczne, muzyczne itp. Poprzez Teatranki twórcy i organizatorzy tego przedsięwzięcia chcą stworzyć alternatywne miejsce dla rodziców do aktywnego spędzania

wolnego czasu ze swoimi pociechami. Jednocześnie w atmosferze artystycznej zabawy chcą wychowywać przyszłych widzów sceny teatralnej.

Muzea dla dzieci

Muzeum Kolejnictwa

ul. Towarowa 1 (dawny Dworzec Warszawa Główna), tel. 22 620 04 80 w 101
www.muzeumkolejnictwa.waw.pl, bilety: normalny 10 zł, ulgowy 6 zł

Małym wielbicielom kolejek trzeba koniecznie pokazać Muzeum Kolejnictwa. To cel wypraw wielu rodzin z małymi „kolejarzami”. W salach dzieci mogą obejrzeć modele starych, historycznych lokomotyw, atrakcją są ruchome makiety z małutkimi pociągami. Rodzice uśmiechną się na widok wystawy pokazującej, jak zmieniał się wystrój Warsa. Na zewnątrz maluchy mogą zwiedzać prawdziwe, ogromne lokomotywy. Do części z nich można wejść. Obsługa wyrozumiale odnosi się do dzieciaków biegających z radością między eksponatami.

Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41-46, www.pme.waw.pl
bilety: normalny 10 zł, ulgowy 5 zł, rodzinny 15 zł, w soboty wstęp bezpłatny

Muzeum gromadzi zbiory z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. Z przedszkolakiem możesz się udać na ciekawe wystawy stałe i czasowe. Muzeum organizuje wiele atrakcji – kiermasze świąteczne, konkursy, warsztaty. W niedziele popołudnia można się wybrać całą rodziną na spotkania tematyczne, np. „Zabawki i zabawy naszych dziadków” – wspólne zabawy ruchowe, a następnie wykonywanie zabawek: lalek ze stomy i konika z kartonu. „W Wojtusiowej izbie” – na wystawie dzieci poznają nieznanne przedmioty przy kulturze żartobliwych wierszyków Janiny Porazińskiej, w sali kinowej lepienie garnków z gliny.

Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego

ul. Rakowiecka 4 (wejście od ul. Wiśniowej), tel. 22 459 23 48
www.pgi.gov.pl/muzeum_geologiczne/

Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 66 37, www.muzewol.pan.pl
bilety: normalne 10 zł, ulgowe 5 zł

Małych wielbicieli dinozaurów trzeba koniecznie zabrać do Muzeum Geologicznego i Muzeum Ewolucji. To pasjonujące wycieczki w świat prehistoryczny – dzieci zobaczą tu szkielety, kości i jaja dinozaurów. W muzeach odbywają się zajęcia dla dzieci i warsztaty edukacyjno-plastyczne, których wynikiem są np. małe plastelinowe dinozaury. Muzeum Ewolucji organizuje urodziny dla dzieci.

Muzeum Techniki

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47, www.muzeum-techniki.waw.pl,
bilety: normalne 12 zł, ulgowe 6 zł

To fascynujące miejsce dla małych naukowców. Ciekawe wystawy stałe i czasowe zainteresują starszego przedszkolaka. Dzieci mogą zobaczyć zdobycze techniki z różnych dziedzin: astronomii, fizyki, komunikacji, życia codziennego. Ogromną atrakcją może się okazać planetarium.



Zachęta

Narodowa Galeria Sztuki, pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 827 58 54, www.zacheta.art.pl,
bilety: normalne 15 zł, ulgowe 10 zł, rodzinny 18 zł, czwartki wstęp wolny

Galeria wychodzi dzieciom naprzeciw i z powodzeniem organizuje niedzielne warsztaty rodzinne dla rodziców i dzieci w różnym wieku. Warsztaty odbywają się w niedziele o godz. 12.30 dla młodszych dzieci (4-7 lat) i 15.00 dla dzieci starszych (8-11 lat), cena biletów 17zł. Warsztaty są związane tematycznie z aktualnymi wystawami galerii, pozwalają dzieciom aktywnie poznawać sztukę współczesną. Zajęcia w Zachęcie cieszą się ogromnym powodzeniem, konieczne są więc zapisy (Dział Edukacji: 22 556 96 71).

CSW

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71-3,

www.csw.art.pl,

bilety: normalne 12 zł, ulgowe 6 zł, rodzinny 20 zł, czwartki wstęp wolny, Niedziela w Zamku Ujazdowskim – cykl warsztatów dla dzieci w wieku 5-12 lat i ich rodziców, spotkania poświęcone są różnym dziedzinom sztuki: muzyce, rzeźbie, malarstwu, teatrowi, fotografii, architekturze i filmowi, wstęp: dzieci 10 zł, rodzice wstęp wolny

Miejski ogród zoologiczny

ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, www.zoo.waw.pl.

Zoo jest otwarte codziennie od 9.00 do 18.00. Kasy są zamykane godzinę wcześniej. Ceny biletów: normalny 17 zł, ulgowy 12 zł, rodzinny (2 osoby dorosłe i min. 3 dzieci – po 12 zł), roczny 100 zł (dla 2 osób).

Warszawskie zoo w marcu 2008 roku obchodziło swoje 80. urodziny! Mieszka w nim ponad 4 tys. zwierząt, przedstawiciele 489 gatunków. To wyjątkowe miejsce na spacer z maluchami i starszakami. W warszawskim zoo można zobaczyć słonie, nosorożce, jaguary, lwy, małpy, żyrafy, kangury, liczne ptaki, gady, płazy i ryby. Dla najmłodszych atrakcją będzie „baśniowe zoo”, gdzie dzieci mogą odwiedzić znane z bajek zwierzęta, pobawić się z nimi, pogłaskać je, a nawet nakarmić. Spotkać tu można osiołki, kucyki, kozy angorskie, świnki morskie, króliki oraz kury jedwabiste.

Na terenie zoo są trzy place zabaw z kolejką linową, huśtawkami oraz zjeżdżalniami. Szerokie, wygodne alejki ułatwiają spacer z wózkiem, ławeczki zachęcają do wypoczynku, punkty gastronomiczne zapewnią nam posiłek. W zoo można spędzić cały dzień! Na stronie zoo: www.zoo.waw.pl w dziale „aktualności” można śledzić nowinki z życia zwierząt – ich narodziny, jubileusze i przeprowadzki. Zoo organizuje też czasami konkursy dla mieszkańców Warszawy na imiona dla nowo narodzonych zwierzątek.

Biblioteki dla najmłodszych

Bibliotek dla dzieci i młodzieży jest w Warszawie ponad 50. Są one bardzo dobrze zaopatrzone w dziecięcą klasykę oraz najnowsze tytuły. Możesz wypożyczyć książki już dla rocznych maluszków. Wiele bibliotek organizuje spotkania dla dzieci z ciekawą książką i z autorami literatury dziecięcej, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne dla przedszkolaków. W niektórych bibliotekach wydzielone są kąci dla maluchów z małymi krzeselkami i stolikami. Panie w bibliotekach dysponują ogromną wiedzą i chętnie pomogą wybrać odpowiednią książkę. Jeżeli twój maluch jest jeszcze za mały, żeby dostać kartę (ma mniej niż 7 lat), do biblioteki dziecięcej możesz zapisać się ty. Wspólne buszowanie wśród półek pełnych książkowych rarytasów to smak i radość dzieciństwa.



BIBLIOTEKI DLA NAJMŁODSZYCH

BEMOWO

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
www.bemowo.e-bp.pl

BIAŁOŁĘKA

Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 56 „Nautilus”
ul. F. Pancera 18, tel. 22 614 60 80
www.nautilus.hb.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4
ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 71
www.bialoleka.e-bp.pl

BIELANY

Biblioteka dla Dzieci nr 14
ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52

Biblioteka dla Dzieci nr 26
ul. T. Duracza 19, tel. 22 639 88 51

Biblioteka dla Dzieci 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
www.bibliotekabelany.waw.pl

MOKOTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 3
ul. Tuchlińska 2a, tel. 22 843 20 87

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 17
ul. A. E. Odyńca 69, tel. 22 844 66 43

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 18
ul. Górska 7, tel. 22 841 64 58

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 30
ul. Melsztyńska 4, tel. 22 849 37 98

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 33
ul. Niepodległości 19, tel. 22 847 63 43

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 35
ul. Św. Bonifacego 90, tel. 22 651 80 23

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 54
ul. Ludowa 4, tel. 22 851 64 24
www.bpmok.waw.pl

OCHOTA

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 5
ul. Grójecka 109, tel. 22 822 31 95

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48
ul. Baley 9, tel. 22 823 51 37

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68
ul. S. Skarżyńskiego 5, tel. 22 822 36 81
www.bpochota.waw.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 41 (Przystanek Książka)
ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06

PRAGA POŁUDNIE

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 2
ul. C. 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. Boremłowska 25, 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. Gen. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57

Biblioteka dla Dzieci nr 55
ul. Egipska 7, tel. 22 672 06 92

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 67
ul. Gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01
www.bp-pragapd.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

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. Radzymińska 50, tel. 22 818 49 00
www.bppragapn.internetdsl.pl

REMBERTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 51
ul. Gawędziarzy 8
tel. 22 255 39 96
www.rembertow.e-bp.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 1
ul. Wilcza 14, tel. 22 621 10 92

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 6
ul. Dzika 4, tel. 22 831 29 80

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 10
ul. M. Anielewicza 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. Lipowa 3, tel. 22 826 61 49

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 38
ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 39
ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 44
ul. Górnośląska 1, tel. 22 621 21 95
www.biblioteka.waw.pl

TARGÓWEK

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12
ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 14 49

Wypożyczalnia nr 40 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Suwalska 11, tel. 22 814 07 94

Wypożyczalnia nr 52 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Rembielińska 6a, tel. 22 811 57 16

Wypożyczalnia nr 53 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Bazyliańska 6, tel. 22 811 19 15

Wypożyczalnia nr 65 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 38 53
www.multibiblioteka.waw.pl

URSUS

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 64
ul. Plutonu Torpeda 47, tel. 22 662 70 01

Biblioteka „Skorosze”
ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00

Biblioteka dla Dzieci „Słoneczny Brzeg”
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56
www.portal.bpursus.waw.pl

URSYNÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 7
ul. J. Wasilkowskiego 7, tel. 22 408 55 34

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 9
ul. E. Dembowskiego 12, tel. 22 899 18 87

Wypożyczalnia nr 34, Oddział dla Dzieci i Młodzieży
ul. Fanfarowa 19, tel. 22 644 74 30

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 60
ul. Na Uboczu 2, tel. 22 648 63 96

Wypożyczalnia nr 112 Księgozbiór dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży
ul. Nugat 4, tel. 22 643 36 62

Wypożyczalnia nr 139 Księgozbiór dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży
al. Komisji Edukacji Narodowej 21
tel. 22 446 21 65
www.ursynoteka.pl

WAWER

Biblioteka nr 87, Oddział Dziecięcy
ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21
www.bibliotekawawer.pl

WESOŁA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła
ul. 1 Praskiego Pułku 31, tel. 22 773 40 08
www.wesola.e-bp.pl

WILANÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
ul. Radosna 11, tel. 22 423 57 55
www.wilanow.e-bp.pl

WŁOCHY

Biblioteka dla Dzieci nr 22
ul. Ks. J. Chrościckiego 2, tel. 22 863 89 62
www.bpwochy.waw.pl

WOLA

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13
ul. S. Staszica 5a, tel. 22 632 27 52

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21
al. Solidarności 90, tel. 22 838 91 00
www.bpwola.waw.pl

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 dla Dzieci i Młodzieży nr 15
ul. W. Broniewskiego 9a
tel. 22 633 90 80

Wypożyczalnia dla Dzieci nr 20
ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20
www.bpzoliborz.internetdsl.pl

Muzyka

Koncerty dla dzieci

poranki dla małych melomanów, Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, informacja o biletach: 22 551 71 28, kasy biletowe: 22 551 71 30, 22 551 71 31, www.filharmonia.pl
Ceny biletów na niedzielne koncerty dziecięce 20 i 25 zł

Filharmonia Narodowa od wielu lat dba o wychowanie muzyczne najmłodszych słuchaczy. Najsłynniejsze są „Niedzielne spotkania z ciocią Jadzią” w repertuarze znajdziemy je pod nazwą „Koncert dla dzieci”. Ciocia Jadzia – Jadwiga Mackiewicz – spotyka się od 50 lat z dziećmi i prowadzi programy, w których przybliży dzieciom tajniki muzyki: opowiada o kompozytorach, gatunkach muzycznych, instrumentach. Do udziału w koncertach zaprasza znanych i lubianych muzyków oraz wybitnie utalentowane dzieci. Każdy koncert ma inną tematykę – np. Kolorowe melodie, Z ziemi ojczystej, Wędrownka – i często nawiązuje do wątków bliskich dzieciom, z ich życia codziennego. Na koncertach panuje atmosfera niezwykle przyjazna dzieciom, nawet tym najmłodszym i ruchliwym, przy jednoczesnej, niewymuszonej nauce obcowania z muzyką. Maluchy zachowują się tak, jak na prawdziwych melomanów przystało: słuchają koncertu w fotelach, biegają tylko na przerwach. Na koncert można spróbować się wybrać już z dwu-, trzylatkiem. Zapotrzebowanie na koncerty dziecięce było tak duże, że w 2007 r. powstał kolejny cykl – „Poranki dla małych melomanów”. Prowadzą je różni prelegenci – muzykolodzy i teoretycy muzyki – ze specjalnymi predyspozycjami do pracy z dziećmi. Również tutaj zapraszani są znakomici artyści i utalentowana młodzież. Koncerty odbywają się w niedziele, na zmianę z „Koncertami dla dzieci” .

Domy kultury

W każdej dzielnicy Warszawy działają domy kultury, gdzie możesz skorzystać z licznych zajęć, kursów, przedstawień teatralnych, koncertów. Oferta jest często bardzo bogata i różnorodna. Każdy DK prowadzi zajęcia dla dzieci – plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne, rozwojowe, czasem już nawet dla maluchów od 1. roku życia. Coraz bardziej popularne stają się zajęcia dla niemowląt i przygotowujące do przedszkola. Wieczorami mamy mogą skorzystać z jogi, aerobiku lub innych zajęć fizycznych. Warto zajrzeć do „swojego” domu kultury i zapoznać się z jego ofertą. Zajęcia są zazwyczaj płatne, jednak ich cena nie jest wygórowana. Wykwalifikowana kadra zapewni wysoki poziom zajęć. Szczegółową informację o działalności warszawskich domów kultury można znaleźć na stronie internetowej: www.domykultury.waw.pl.

DOMY KULTURY

BEMOWO

Bemowskie Centrum Kultury
 ul. Górczewska 201, tel. 22 532 04 00
www.artbem.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Kultury
 ul. V. van Gogha 1, tel. 22 884 46 26
www.bok.waw.pl

BIELANY

Białański Ośrodek Kultury
 ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.art.pl

Klub „Przy Estrady 112”

ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44
www.bok-filia.eu

Młodzieżowy Dom Kultury „Bielany”

ul. Ceglowska 39, tel. 22 834 13 47
www.mdkielany.pl

Młodzieżowy Dom Kultury im. Marii Gwizdak

ul. H.C. Andersena 4
 tel. 22 835 98 45, 22 835 93 47
www.mdkandersena.pl



MOKOTÓW

Centrum „Łowicka”
ul. Łowicka 21, tel. 22 845 50 62
www.lowicka.pl

Dom Kultury „Dorożkarnia”
ul. Siekierkowska 28, tel. 22 841 72 17
www.dorozkarnia.pl

Dom Kultury „Kadr”
ul. Gotarda 16
tel. 22 843 88 81, www.dkkadr.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”
ul. Puławska 97
tel. 22 845 51 02, 22 845 17 04
www.mdk-mokotow.pl

Służewski Dom Kultury
ul. J.S. Bacha 15
tel. 22 843 91 01
www.sdk.waw.pl

OCHOTA

Dom Kultury „Rakowiec”
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 97
www.rakowiec.art.pl

Klub Osiedlowy „Surma”
ul. Białoobrzezka 17
tel. 22 823 04 32
www.oko.com.pl

Ośrodek Kultury Ochoty „Eko-OKO”
ul. Grójecka 75, tel. 22 822 48 70
22 822 74 36, www.oko.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”
ul. Rokosowska 10
tel. 22 822 28 95
www.mdkochota.com

Centrum Artystyczne „Radomska 13”
ul. Radomska 13/21
tel. 22 823 37 56
www.radomska13.art.pl

Magazyn Sztuk
ul. Filtrowa 62 lok. 230
tel. 22 659 43 37
www.magazynsztuk.pl

Pracownia Ceramiki „Angoba”
ul. Przemyska 18
tel. 22 822 48 70
www.angoba.com.pl

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 517 65 75
www.cpk.art.pl

Klub Kultury „Goćław”
ul. Gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 94 79
www.klubgoclaw.pl

**Klub Osiedlowy SM
„Przyczówek Grochowski”**
ul. Ostrzycka 2/4
tel. 22 810 61 32

Ośrodek Edukacji Kulturalnej
al. Stanów Zjednoczonych 40
tel. 22 810 44 12

Klub Osiedlowy „Relax”
ul. Tarnowiecka 13, tel. 22 879 98 43

PRAGA PÓLNOC

Dom Kultury „Praga”
ul. Dąbrowszczaków 2
tel. 22 618 41 51, www.dkpraga.pl

REMBERTÓW

Dom Kultury „Wygoda”
ul. Koniecpolska 14, tel. 22 812 06 33
www.dkwygoda.waw.pl

Dom Kultury „Rembertów”
ul. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87
www.dkrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Staromiejski Dom Kultury
ul. Rynek Starego Miasta 2
tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15
www.sdk.pl

Dom Kultury „Śródmieście”
ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 56
www.dks.art.pl

Klub Osiedlowy „Panorama”
ul. Górnośląska 1, tel. 22 629 22 23

Klub na Hożej
ul. Hoża 41 m. 2, tel. 22 621 95 32

Klub na Andersa
ul. Gen. W. Andersa 35, tel. 22 831 43 56

Pałac Młodzieży
pl. Defilad 1 (PKiN), tel. 22 620 33 63
www.pm.waw.pl

**Młodzieżowy Dom Kultury
„Muranów” im. C.K. Norwida**
ul. Stawki 10
tel. 22 635 01 40
www.mdk-muranow.waw.pl

**Młodzieżowy Dom Kultury
im. W. Broniewskiego**
ul. Łazienkowska 7
tel. 22 621 68 32
www.mdk.waw.pl

TARGÓWEK

Dom Kultury „Świt”
ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05
www.dkswit.com.pl

Dom Kultury „Zacisze”

ul. Blokowa 1
tel. 22 679 84 69
www.zacisze.waw.pl

URSUS

Dom Kultury „Kolorowa”

ul. Gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 867 63 95
www.kolorowa.arsus.pl

Dom Kultury „Miś”

ul. Zagłoby 17
tel. 22 667 92 18
www.mis.arsus.pl

Ośrodek Kultury „Arsus”

ul. Traktorzystów 14
tel. 22 478 34 54
www.arsus.pl

URSYNÓW

Natoliński Ośrodek Kultury

ul. Na Uboczu 3
tel. 22 648 65 81
www.nok.art.pl

Dom Kultury Stokłosy SBM „Stokłosy”

ul. W. Lachmana 5
tel. 22 643 43 35
www.stoklosy.art.pl

Dom Sztuki

ul. Wiolinowa 14
tel. 22 643 79 35
www.domsztuki.art.pl

Klub „Pięciolinia”

ul. Pięciolinii 10
tel. 22 641 54 71

Dom Kultury SMB „Imielin”

ul. Dereniowa 6
tel. 22 641 19 15
www.dkimielin.waw.pl

Klub A4 SMB „Imielin”

ul. R. Amundsena 4
tel. 22 641 55 18

Klub Kabaty SMB „Osiedle Kabaty”

ul. K. Bronikowskiego 2a
tel. 22 648 50 53

Klub „Przy Lasku”

ul. Lasek Brzozowy 2
tel. 22 648 70 31

WAWER

Klub Kultury „Falenica”

ul. Włókniennicza 54
tel. 22 612 62 44
www.kkf.waw.pl

Klub Kultury „Radość”

ul. Planetowa 36
tel. 22 615 73 28
www.klubradosc.waw.pl

Klub Kultury „Zastów”

ul. Lucerny 13
tel. 22 815 67 63
www.kkzastow.com

Klub Kultury „Aleksandrów”

ul. Samorządowa 10
tel. 22 612 63 85

Klub Kultury „Marysin”

ul. Potockich 111
tel. 22 812 01 37
www.klubkultury.marysin.net

Klub Kultury „Anin”

ul. Poprzeczna V 33
tel. 22 815 41 40
www.anin.ovh.org

WESOŁA

Ośrodek Kultury

ul. S. Starzyńskiego 21
tel. 22 773 61 88
www.domkulturywesola.net

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

ul. Jana Pawła II 25
tel. 22 427 37 74
www.domkulturywesola.net

WILANÓW

Centrum Kultury Wilanów

ul. Wiertnicza 26
tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl

Powstański Klub Kultury

ul. Pysyowa 3
tel. 22 894 43 69
www.kulturawilanow.pl

WŁOCHY

Dom Kultury „Włochy”

ul. Króla Bolesława Chrobrego 27
tel. 22 863 73 23
www.dkwlochy.pl

Artystyczny Dom Animacji „ADA”

ul. ks. J. Chrościckiego 14
tel. 22 836 79 81
www.dkwlochy.pl



Okęcka Sala Widowiskowa

ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 22 868 02 01
www.dkwlochy.pl

WOLA

Ośrodek Kultury im. S. Żeromskiego

ul. Obozowa 85
tel. 22 836 44 72
22 836 22 15
www.okwola.pl

Dom Kultury „Działdowska”

ul. Działdowska 6
tel. 22 632 31 91
www.dzialdowska.pl

Świetlica Dziecięca

ul. E. Gibalskiego 10
tel. 22 632 94 20

Klub Osiedlowy „13”

ul. Chmielna 122, tel. 22 620 42 78

Zespół Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej

ul. J. Brożka 1a, tel. 22 836 13 13
www.zwpek.pl

ŻOLIBORZ

OPP „Żoliborz”

ul. Ks. J. Popiełuszki 13
tel. 22 839 42 41
www.opp.dmkhost.net

Klub „Promyk”

ul. Promyka 5, tel. 22 839 61 44

Klub Osiedlowy „Zatrąsie”

ul. Elbląska 53a, tel. 22 633 44 03

Klub „Piaski”

ul. W. Broniewskiego 71
tel. 22 633 80 65

Chłup do wody

W Warszawie możesz skorzystać z nowoczesnych, świetnie wyposażonych basenów. W wielu placówkach organizowane są zajęcia z pływania dla niemowląt i starszych dzieci, a nawet urodziny dla maluchów. Większość basenów ma małe brodziki dziecięce z cieplejszą wodą oraz niewielkie zjeżdżalnie. Cena jednorazowego biletu waha się w granicach 10-20 zł. Dzieci do lat 3 wchodzą za darmo. Czasem obowiązuje bilet rodzinny.

PIYWALNIE

BEMOWO

OSiR Bemowo – Basen „Pingwin”

ul. Oławska 3,
tel. 22 861 56 90
www.osirbemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu

ul. Światowida 56
tel. 22 676 50 72 w 101
www.bos.waw.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe

ul. J. Conrada 6
tel. 22 633 86 80
www.crs-bielany.waw.pl

MOKOTÓW

Warszawianka „Wodny Park”

ul. D. Merliniego 9, tel. 22 854 01 30
www.wodnypark.com.pl

OCHOTA

OSiR Ochota

ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88
www.osirochota.waw.pl

TKKF Szczęśliwie - pływalnia odkryta

ul. Usypiskowa 1
tel. 22 658 02 73

PRAGA POŁUDNIE

OSiR Praga Południe:

Pływalnia „Wodnik”
ul. Gen. R. Abrahama 10, wejście od
ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego
tel. 22 673 82 00 w 112
www.wodnik.waw.pl

- Pływalnia „Szuwarek”
ul. Kwatery Główniej 13
tel. 22 879 77 51, www.osir.waw.pl

Pływalnia odkryta „Mirad”
ul. Wał Miedzeszyński 345, tel. 22 617 18 68

PRAGA PÓŁNOC

OSiR Praga Północ
– **Pływalnia „Prawy Brzeg”**
ul. Jagiellońska 7
tel. 22 619 81 38
www.dosir.waw.pl

WOW „Wisła”
– **Pływalnia kryta „Namysłowska”**
ul. Namysłowska 8
tel. 22 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

WOSiR:
Ośrodek „Polonia”
ul. Konwiktorska 6
tel. 22 635 20 21

Ośrodek „Rozbrat”
ul. Rozbrat 26
tel. 22 598 94 00
www.wosir.waw.pl

OSiR Śródmieście
ul. Polna 7a
tel. 22 825 71 34 w 110
www.osir-polna.pl

Ośrodek Basenowy Inflancka
ul. Inflancka 8
tel. 22 831 92 29 w 104
www.inflancka.waw.pl

Basen w Pałacu Młodzieży
Pałac Kultury i Nauki
pl. Defilad 1
tel. 22 620 33 63
www.pm.waw.pl

TARGÓWEK

OSiR Targówek – Pływalnia „Polonez”
(Obiekt czasowo zamknięty - remont)
ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 85 00
www.osirtargowek.waw.pl

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”
ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68
www.basen-muszelka.pl

URSUS

OSiR Ursus:

- Pływalnia „Skalar”
ul. Gen. K. Sosnowskiego 3
tel. 22 497 85 67
www.osirusus.pl
- Pływalnia „Albatros”
ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94
www.osirusus.pl

URSYNÓW

UCSiR:

- „Aqua Relaks”
ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71
www.ucsir.pl
- „Hirszfelda”
ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36
www.ucsir.pl
- „Koncertowa”
ul. Koncertowa 4, tel. 22 644 40 35
www.ucsir.pl

WILANÓW

Park Kultury w Powsinie
– **Pływalnia odkryta**
ul. Maślaków 1, tel. 22 648 48 11

WOLA

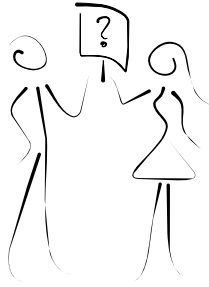
OSiR Wola:

- Pływalnia „Delfin”
ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65
www.osir-wola.pl
- Pływalnia „Foka”
ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90
www.osir-wola.pl
- Pływalnia „Nowa Fala”
ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25
www.osir-wola.pl
- Pływalnia „Orka”
ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 50 28
www.osir-wola.pl

Park Wodny „Moczydło” – pływalnia odkryta
ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34

ŻOLIBORZ

OSiR Żoliborz
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl



Rozdział VII

Świadomy rodzic

Poradnie rodzinne

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych

Kluby dla rodziców

Gdy szukasz pomocy

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Program „Dobry rodzic – dobry start”

Planowanie rodziny

Gdy chcesz pomóc innym

Rodzicielstwo zastępcze

Dach nad głową

Rodzic w Internecie

Rodzicielstwo to pasjonująca przygoda, ale można się w nim pogubić. Jeśli masz problemy, możesz sięgnąć po pomoc specjalistów, którzy pomogą ci się cieszyć rodzicielstwem i wychować szczęśliwe dziecko. Bycie rodzicem to jakby drugi zawód. Tak jak pierwszy wymaga doskonałości i nieustannej pracy nad pogłębianiem swoich umiejętności. Podnieś swoje kwalifikacje, aby świadomie i mądrze wychować małego człowieka. Zrozum potrzeby swojego dziecka, aby nawiązać z nim silną i pełną miłości więź na całe życie. Poznaj swoje mocne i słabe strony i wykorzystaj je, by stać się lepszym rodzicem. Tylko zadowolony z siebie rodzic wychowa szczęśliwego malucha.

Poradnie rodzinne

Poradnie oferują pomoc i wsparcie tym, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z opieką nad małym dzieckiem. W Warszawie są specjalistyczne poradnie rodzinne, które prowadzą konsultacje dla rodziców, szkolenia z umiejętności wychowawczych oraz udzielają wsparcia w trudnych momentach rodzicielstwa.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bemowo

ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28e, tel. 22 664 13 42, www.spr.bemowo.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany

al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06, www.sprbielany.eu

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer

ul. Włókniennicza 54, tel. 22 612 77 97, www.poradniarodzinnna.neostrada.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna

ul. Belgijska 4, tel. 22 845 12 12, www.przemocdomowa.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego

przy Zespole Ognisk Wychowawczych im. K. Lisieckiego „Dziadka”

ul. Stara 4, tel. 22 831 41 94, www.zow.pl

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące rozwoju dziecka, wątpliwości, problemy wychowawcze, rodzina przeżywa kłopoty, pomocy mogą ci udzielić specjaliści w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W placówkach tych prowadzone są zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci, porady, konsultacje dla rodziców, grupy wsparcia. Każdy rodzic może się zgłosić z dzieckiem do swojej poradni (zgodnie z miejscem zamieszkania). 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.

W Warszawie działa 29 poradni psychologiczno-pedagogicznych. 21 z nich to poradnie rejonowe, które udzielają pomocy dzieciom i młodzieży oraz rodzicom mieszkającym na ich terenie. Pozostałe poradnie specjalistyczne działają na rzecz całego miasta. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP przy ul. Raszynskiej 8/10 pełni funkcję koordynatora wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. To tutaj możesz uzyskać informacje na temat specjalistycznej pomocy dziecku i rodzinie w zespołach wczesnego wspomaganie na terenie Warszawy. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców” przy ul. Raszynskiej 8/10 prowadzi warsztaty, grupy edukacyjne, konsultacje dla rodziców. Więcej informacji na temat oferty poradni psychologiczno-pedagogicznych można znaleźć na ich stronach internetowych.



PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

BEMOWO**Poradnia**

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20
ul. Powstańców Śląskich 17
tel. 22 666 17 73
www.poradnia20.pl

BIALOLEKA**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. Grębałowska 14
tel. 22 835 03 48
www.ppp10.waw.pl

MOKOTÓW**Poradnia**

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8
ul. Stępińska 6/8
tel. 22 841 14 23
www.poradniapp8.waw.pl

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7
ul. L. Narbutta 65/71
tel. 22 849 98 03
www.ppp7.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.omeia.pl

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16
ul. A. Kordeckiego 54
tel. 22 610 21 32
www.ppp16.waw.pl

PRAGA PÓLNOC**Poradnia**

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
ul. Otwocka 3
(tymczasowa siedziba: ul. J. Sierakowskiego 9)
tel. 22 619 01 94
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
ul. Nowogrodzka 10 lok. 6
tel. 22 825 18 15

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12
ul. Dzielna 1a
tel. 22 636 66 99
www.ppp12.waw.pl

TARGÓWEK**Poradnia**

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13
ul. 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
www.ppp18war.home.pl

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19
ul. W. Małcużyńskiego 5
tel. 22 648 68 37
www.ppp19.eu

WAWER

**Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17**
ul. Patriotów 217, tel. 22 615 73 29

WOLA

**Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2**
ul. Księcia Janusza 45/47, tel. 22 836 70 88
www.poradnia2.waw.pl

**Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6**
ul. Karolkowa 56, tel. 22 631 57 73
www.poradnia6.waw.pl

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 14
ul. Leonarda 6/8
tel. 22 632 68 29
www.poradnia14-wola.neostrada.pl

ŻOLIBORZ

**Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3**
al. Wojska Polskiego 36
tel. 22 839 48 67
www.ppp3.waw.pl

SPECJALISTYCZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

**Poradnia Specjalistyczna
Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki
i Psychoterapii MOP**
ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25
www.mop-poradnia.pl

**Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna TOP**
ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 77 17
www.poradnia-top.pl

**Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Uniwersytet dla Rodziców”**
ul. Raszyńska 8/10, tel. 22 822 71 68
22 822 24 46
www.sppp-udr.org

**Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna
dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk
Zagrożonych Alkoholem OPTA**
ul. Okólnik 11a, tel. 22 826 39 16
www.optaporadnia.pl

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielnicy Bemowo**
ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28e
tel. 22 664 13 42
www.spr.bemowo.waw.pl

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielnicy Bielany**
al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06
www.sprbielany.eu

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
Dzielnicy Wawer**
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 77 97
www.poradniarodzinnaneostrada.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
ul. Belgijska 4, tel. 22 845 12 12
www.przemocdomowa.pl

**Punkt Poradnictwa Rodzinnego
przy Zespole Ognisk Wychowawczych
im. K. Lisieckiego „Dziadka”**
ul. Stara 4, tel. 22 831 41 94
www.zow.pl

Szkoły dla rodziców – warsztaty doskonalenia umiejętności wychowawczych

Poradnie rodzinne oraz instytucje samorządowe i fundacje regularnie prowadzą warsztaty umiejętności wychowawczych w programie „Szkoły dla rodziców i wychowawców”. Program powstał na podstawie książek: „Wychowanie bez porażek” T. Gordona oraz „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” A. Faber, E. Mazlish. Podstawowym celem warsztatów jest rozwijanie u rodziców praktycznych umiejętności budowania właściwych relacji z dziećmi. „Szkoła dla rodziców” pokazuje, w jakim kierunku i w jaki sposób można wychowywać dziecko. Udział w warsztatach pozwala pogłębić samoświadomość i refleksję na temat mechanizmów rządzących relacjami międzyludzkimi. Celem warsztatów jest przekazanie wiedzy o efektywnym rodzicielstwie, w którym szczególną rolę odgrywają umiejętności komunikowania się i rozumienia dzieci.



Dzięki uczestnictwu w zajęciach rodzice uświadamiają sobie, jak nierozzerwalny jest związek między ich postawą rodzicielską, rodzajem więzi emocjonalnej, jaka łączy ich z dzieckiem, a jego zachowaniami. Rodzice uczą się aktywnego słuchania, rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć (dziecka i swoich), a także radzenia sobie z tzw. trudnymi uczuciami (złość, lęk, niechęć itp.). Dowiadują się także, jak zmienić nieodpowiednie lub niepożądane zachowanie dziecka bez stosowania przemocy, poznają sposoby mądrego i skutecznego uczenia go ponoszenia konsekwencji własnych zachowań.

Warsztaty prowadzone są metodami aktywnymi: dyskusje, udział w scenkach, ćwiczenia, praca w grupkach. Zajęcia odbywają się w grupach zamkniętych (nie możesz dołączyć w trakcie trwania kursu). Cykl obejmuje 10 spotkań po 2,5 godziny, raz w tygodniu. Każde spotkanie poświęcone jest konkretnemu zagadnieniu. Poradnie rodzinne organizują warsztaty za darmo. Konieczne są wcześniejsze rezerwacje telefoniczne. Po odbyciu pierwszego cyklu spotkań można uczestniczyć w kolejnych: „Rodzeństwo bez rywalizacji”, „Dziecko a seksualność” itd. Więcej informacji na stronie www.ore.edu.pl.

Kluby dla rodziców

Po urodzeniu dziecka nie zamykaj się w domu! Wychodź jak najczęściej na zewnątrz, do ludzi, do innych rodziców. Skorzystasz na tym i ty, i twoje dziecko. Doświadczenie i wsparcie innych matek/rodziców doda ci siły i może zainspiruje. Od kilku lat w Warszawie powstają lokalne Kluby Mam grupujące rodziców z tej samej dzielnicy, którzy chcą coś zrobić w swoim najbliższym otoczeniu. Lokalne kluby tworzone z inicjatywy rodziców korzystają z uprzejmości domów kultury lub innych placówek oświatowych. Jeśli nie ma klubów w twojej dzielnicy, możesz założyć go sama! Zgłoś się do domu kultury, burmistrza twojej dzielnicy lub poradni psychologiczno-pedagogicznej.

KLUBY MAM

Stowarzyszenie „Aktywni dla Stegien”
ul. Barcełońska 5/52, tel. 513 172 266
www.aktwnidlastegien.pl

Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci „SZANSA”
ul. Grójecka 79, tel. 22 824 37 02
<http://szansa.free.ngo.pl>

Fundacja Sto Pocięch
ul. Freta 20/24a, tel. 22 887 05 55
www.stopocięch.pl

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Rezerwat Kultury”
• ul. Cieszkowskiego 1/3 lok 119,
• ul. Ks. Popiełuszki 13,
• ul. Gdańska 4
tel. 609 858 868
www.rezerwatkultury.pl

Stowarzyszenie Mamy Czas
ul. Żeromskiego 29, tel. 695 582 415
<http://mamyczas.wordpress.com>

Stowarzyszenie Mama Tata i Ja
ul. Podskarbińska 2, tel. 609 605 203
www.klubmamytaty.pl

Bieleńskie Stowarzyszenie Rodzin Wielodzietnych
al. Zjednoczenia 11, tel. 514 751 890
www.wielodzietni.org.pl

Caritas Diecezji Warszawsko Praskiej Sakskie Centrum Rodziny
ul. Francuska 34, tel. 22 616 19 14
www.warszawa-praga.caritas.pl

Gdy szukasz pomocy

Mediacja

Często kiedy przestaje się układać między rodzicami, dzieci stają się obiektem przetargów i – niezależnie od wieku – bardzo intensywnie przeżywają konflikty między najbliższymi im osobami. Większość instytucji powołanych do pomocy rodzinie oferuje usługę mediacyjną. Specjalista mediator towarzyszy rodzinom w trudnościach i pomaga im znajdować

rozwiązania, które mają na względzie interes dzieci i które są do zaakceptowania przez oboje rodziców. Jest wiele instytucji, które oferują usługę mediacyjną. Ich adresy są dostępne w ośrodkach pomocy społecznej oraz na stronie: www.poradnictwo.waw.pl.

Ośrodki pomocy społecznej

Ośrodki pomocy społecznej świadczą pomoc pozamaterialną – poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, prawne za pomocą specjalistów ds. rodzin i specjalistów pracy socjalnej, konsultantów, psychologów, terapeutów czy prawników. Ośrodki udzielają systemowego wsparcia rodzinom doświadczającym trudności związanych z zaburzeniami w relacjach rodzinnych, przemocą, problemami wychowawczymi dzieci, chorobami w rodzinie, zdarzeniami losowymi. Można tu znaleźć indywidualne konsultacje psychologiczne i pedagogiczne, Klub Rodzin Zastępczych czy Grupy dla Rodziców.

Rodziny korzystają z pomocy w formie zasiłków okresowych, stałych oraz celowych i celowych specjalnych przyznawanych na zakup odzieży, obuwia, artykułów szkolnych, żywności, leków, środków czystości oraz na pokrycie części kosztów związanych z utrzymaniem mieszkania.

Ośrodki zapewniają również dopłaty do wyżywienia w przedszkolach i żłobkach. Oprócz pomocy finansowej, pracy socjalnej i poradnictwa ośrodki pomocy społecznej oferują kobietom w ciąży i z małymi dziećmi w sytuacji kryzysowej pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, w znalezieniu zatrudnienia, pomoc dzieciom w nauce w ramach wolontariatu, organizują kolonie dla dzieci, zabawy świąteczne i paczki okolicznościowe. Ponadto organizowane są grupy wsparcia dla matek, warsztaty umiejętności wychowawczych oraz pomoc w pisaniu pism i załatwianiu spraw urzędowych.

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

BEMOWO

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 9
tel. 22 533 95 00
www.opsbemowo.waw.pl

• Filia nr 1

ul. Iwicka 19,
tel. 22 841 83 61

• Filia nr 2

ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 74 43

BIAŁOLEKA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka

ul. J. Antalla 4
tel. 22 614 70 00, 22 614 46 36
www.opsbialoleka.waw.pl

OCHOTA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota

ul. Przemyska 11
tel. 22 822 11 24, 22 824 46 19
www.opsochota.waw.pl

BIELANY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany

ul. S. Przybyszewskiego 80/82
tel. 22 568 91 00
www.opsbielany.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe

ul. Prochowa 49, tel. 22 810 50 65
www.ops-pragapoludnie.pl

• Filia nr 1

ul. Prochowa 49
tel. 22 517 14 70/1

• Filia nr 2

ul. Walecznych 59
tel. 22 514 63 11

MOKOTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów

ul. Fałęcka 10
tel. 22 849 58 88, 22 849 44 66
www.opsmokotow.pl



PRAGA PÓLNOC

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga Północ**
ul. K. Szymanowskiego 6/61
tel. 22 818 00 00, 22 619 76 62,
www.opspragapolnoc.waw.pl

- **Filia nr 1**

ul. J. Groszkowskiego 5
tel. 22 619 33 95, 22 618 22 61

- **Filia nr 2**

ul. B. Brechta 15/31
tel. 22 618 77 59, 22 619 56 77

REMBERTÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Rembertów**
ul. Dwóch Mieczycy 22a
tel. 22 611 99 94, 22 612 94 65
www.opsrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Śródmieście**
ul. Żurawia 43
tel. 22 628 07 12, 22 626 91 32
www.ops-srodmiescie.waw.pl

TARGÓWEK

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Targówek**
ul. Chodecka 2
tel. 22 675 28 10
www.ops-targowek.waw.pl

- **Filia nr 1 dla mieszkańców Bródna**

ul. Chodecka 2
tel. 22 811 16 57, 22 674 20 14

- **Filia nr 2 dla mieszkańców Targówka i Zacisza**

ul. Stojanowska 12/14
tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

URSUS

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ursus**
pl. Czerwca 1976 roku 1
tel. 22 478 41 11
www.ops-ursus.pl

URSYNÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ursynów**
ul. J. Cybisa 7
tel. 22 544 12 00
www.ops-ursynow.civ.pl

WAWER

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wawer**
ul. Korkowa 119/123
tel. 22 613 38 42, 22 613 38 44,
www.opswawer.waw.pl

WESOŁA

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Wesoła**
ul. 1 Praskiego Pułku 21a
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40
www.opswesola.waw.pl

WILANÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Wilanów**
ul. Przyczółkowa 27a
tel. 22 648 22 26
www.ops-wilanow.pl

WŁOCHY

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Włochy**
ul. Czereśniowa 35
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75
www.opswlochy.waw.pl

WOLA

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Wola**
ul. Gen. J. Bema 91
tel. 22 571 50 00
www.ops-wola.waw.pl

ŻOLIBORZ

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Żoliborz**
ul. Gen. H. Dembińskiego 3
tel. 22 569 28 06
www.ops-zoliborz.waw.pl

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Przemoc domowa może zdarzyć się w każdym domu, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej. Pomoc społeczna interweniuje wobec rodzin, które z powodu deficytów materialnych, psychologicznych lub społecznych mogą spowodować zagrożenie zdrowia i życia dziecka.

Fundacja „Dzieci Niczyje”

Praskie Centrum Dziecka i Rodziny, ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69, www.fdn.pl
Od 2008 r. Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman funkcjonuje jako specjalistyczna placówka oferująca wsparcie dla rodziców dzieci w wieku do lat 3. Oferta placówki skierowana jest do rodziców, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z opieką nad małym dzieckiem.
W Praskim Centrum Dziecka i Rodziny rodzice małych dzieci mogą korzystać z:

- konsultacji indywidualnych z psychologiem, położną, psychiatrą,
- spotkań edukacyjnych (cyklicznie, 1-2 razy w miesiącu),
- warsztatów umiejętności rodzicielskich:
 - dla matek z dziećmi do 1. roku życia,
 - dla rodziców dzieci od 1. do 3. roku życia,
 - dla nastolatków w ciąży;
- grupy wsparcia dla rodziców po ukończeniu warsztatów umiejętności rodzicielskich.

„Warszawska Niebieska Linia”

tel. 22 668 70 00, www.niebieskalinia.pl

Poradnia telefoniczna działa w dni powszednie w godzinach 14.00-22.00.
Dyżur prawny w ramach poradni odbywa się w poniedziałki i środy w godz. 18.00-22.00.
Aby uzyskać poradę prawną, należy pisać na adres:
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”,
ul. W. Korotyńskiego 13, 02-121 Warszawa, e-mail: prawnicy@niebieskalinia.pl

Straż Miejska 986

Uwaga: W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia dziecka należy wezwać policję **997**

CAŁODOBOWY NUMER DO OFICERA DYŻURNEGO POLICJI W DZIELNICY

Bemowo, tel. 22 603 72 56	Targówek, tel. 22 603 75 55
Białołęka, tel. 22 603 75 55	Ursynów, tel. 22 603 11 56
Bielany, tel. 22 603 71 55	Ursus, tel. 22 603 73 55
Mokotów, tel. 22 603 11 56	Wawer, tel. 22 603 76 55
Ochota, tel. 22 603 73 55	Wesoła, tel. 22 603 76 55
Praga Południe, tel. 22 603 76 55	Wilanów, tel. 22 603 11 56
Praga Północ, tel. 22 603 75 55	Włochy, tel. 22 603 73 55
Rembertów, tel. 22 603 76 55	Wola, tel. 22 603 72 56
Śródmieście, tel. 22 603 70 55	Żoliborz, tel. 22 603 71 16



Program „Dobry rodzic – dobry start”

Warszawa wdrożyła nowatorski program mający na celu profilaktykę krzywdzenia małych dzieci poprzez wsparcie rodziców – dostarczenie im informacji, jak opiekować się małym dzieckiem, jakie zachowania mogą negatywnie wpływać na jego rozwój – oraz poprzez wypracowanie systemu wczesnej diagnozy i interwencji w przypadku podejrzenia krzywdzenia dziecka. Program realizowany jest w ścisłej współpracy z dzielnicowymi ośrodkami pomocy społecznej i placówkami służby zdrowia. Specjaliści mający na co dzień kontakt z kobietami w ciąży i rodzicami małych dzieci działają wspólnie, aby szybko udzielić wsparcia rodzicom z grup ryzyka. Kierują rodziców na warsztaty umiejętności wychowawczych, a także na bezpośrednie konsultacje psychologiczne i pedagogiczne. Więcej informacji: www.dobryrodzic.pl.

Planowanie rodziny

Obecnie dostępnych jest wiele metod antykoncepcyjnych, do stosowania także w okresie karmienia piersią. Aby wybrać najwłaściwszą metodę antykoncepcji, należy się zwrócić do swojego lekarza lub do centrum planowania rodziny. Misją tych centrów jest udzielanie nastolatkom i dorosłym informacji dotyczących planowania rodziny oraz edukacji seksualnej, metod antykoncepcji, chorób przenoszonych drogą płciową i HIV. Konsultacje są bezpłatne i anonimowe. W celu zdobycia dodatkowych informacji możesz:

- porozmawiać z lekarzem ginekologiem,
- pójść do jednego z centrów planowania rodziny.

Centra planowania rodziny działają przy następujących przychodniach/ośrodkach leczenia publicznego:

Poradnia Naturalnego Planowania Rodziny

Zakład Wczesnej Interwencji Psychologicznej, Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 22 (zapisy pacjentek)

Poradnia Specjalistyczna Towarzystwa Rozwoju Rodziny

ul. Krucza 6/14, tel. 22 331 02 99

Gdy chcesz pomóc innym

Jeśli należysz do osób lepiej sytuowanych, pomyśl o tych, dla których narodziny dziecka wiążą się z wydatkami, których nie są w stanie samodzielnie unieść. Jeżeli chcesz za darmo oddać rzeczy po swoim dziecku innym rodzicom, ogłosz się na forum dla rodziców. Niektóre mamy rodzą nagle, z zaskoczenia, w obcym mieście, czasem nie mają nawet w co ubrać dziecka. W niektórych porodówkach panuje zwyczaj zostawiania wyprawki niemowlęcej dla kobiet w trudnej sytuacji życiowej – zapytaj o to w twoim szpitalu. Mile widziane są także pieluszki jednorazowe. W Warszawie działa kilkanaście placówek opiekuńczo-wychowawczych.

PLACÓWKI OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZE

Dom Dziecka nr 1
al. Zjednoczenia 34
tel. 22 834 26 24

Dom Dziecka nr 4
ul. Łukowska 25
tel. 22 849 60 13

Dom Dziecka nr 9
ul. W. Korotyńskiego 13
tel. 22 822 14 28

Dom Dziecka nr 2
ul. Jaktorowska 6
tel. 22 632 75 25

Dom Dziecka nr 5
ul. Podmokła 4
tel. 22 615 73 72

Dom Dziecka nr 11
ul. Bohaterów 50
tel. 22 811 44 27, 22 614 15 78

Dom Dziecka nr 12
ul. Tarczyńska 27
tel. 22 822 38 37

Dom Dziecka nr 15
ul. Nowogrodzka 75
tel. 22 629 80 41

Dom Dziecka nr 16
ul. Międzyzparkowa 5
tel. 22 831 17 60

**Ośrodek Wsparcia
Dziecka i Rodziny KOŁO**
ul. Dalibora 1
tel. 22 836 44 12

**Pogotowie
Opiekuńcze nr 1**
ul. Gen. H. Dembińskiego 1
tel. 22 833 17 11

**Ośrodek Wspomagania
Rodziny**
ul. 6 Sierpnia 1/5
tel. 22 644 84 51

**Pogotowie
Opiekuńcze nr 2**
ul. Św. Bonifacego 81
tel. 22 842 17 22

**Dom Dziecka Sióstr
Franciszkanek Rodziny
Maryi**
ul. Paprociowa 2
tel. 22 812 05 32

**Dom Dziecka Sióstr
Franciszkanek Rodziny Maryi**
ul. Klasyków 52/54
tel. 22 811 15 41

**Dom Dziecka Sióstr
Franciszkanek Rodziny Maryi**
ul. Wąluszewska 48
tel. 22 811 04 77

**Katolicka Placówka
Wychowawcza „Nasz Dom”**
ul. Króla Bolesława Śmiałego 37
tel. 22 667 91 53
22 817 54 76

**Interwencyjna Placówka
Opiekuńcza,
Dorota Polańska**
Otwock, ul. S. Batorego 44
tel. 22 788 20 02 w 244

Rodzicielstwo zastępcze

Nie wszystkie dzieci mogą być wychowywane przez swoich rodziców, nie wszyscy naturalni rodzice sprawdzają się w tej roli. Jeśli pragniesz zapewnić opiekę i wychowanie cudzym dzieciom, możesz ubiegać się o status rodzica zastępczego. Zawodowe rodziny zastępcze, czyli niespokrewnione z dzieckiem, dzielą się na specjalistyczne, wielodzietne lub o charakterze pogotowia rodzinnego.

Przy doborze kandydatów brane są pod uwagę:

- predyspozycje psychofizyczne,
- umiejętności i doświadczenie niezbędne w opiece nad dziećmi o szczególnych potrzebach,
- warunki mieszkaniowe pozwalające na przyjęcie dziecka/dzieci,
- potwierdzone odpowiednimi dokumentami informacje pozwalające na ocenę ich funkcjonowania w środowisku lokalnym.

Rodziny zastępczej zawodowej nie mogą tworzyć osoby całkowicie niezdolne do pracy.

Za pełnienie funkcji rodzica zastępczego przysługuje wynagrodzenie. Nalicza się je na podstawie umowy-zlecenia, jako procent podstawy, która wynosi obecnie 1647 zł, w zależności od liczby dzieci pod opieką i charakteru rodziny. Jeżeli funkcję rodziny zastępczej zawodowej pełni małżonkowie, wynagrodzenie przysługuje tylko jednemu z nich.

Ponadto rodzice co miesiąc otrzymują środki finansowe na częściowe pokrycie kosztów utrzymania każdego dziecka, naliczone w zależności od wieku dziecka i stanu jego zdrowia.

Urząd m.st. Warszawa wspiera zastępcze rodzicielstwo, współfinansując programy popularyzujące rodzinną opiekę oraz udzielając pomocy kandydatom na rodziców zastępczych.

Program „Blżej dziecka” to autorski program Publicznego Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego z siedzibą przy ul. Nowogrodzkiej 75.

Program „Rodzina” opracowany i adaptowany do warunków polskich przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie, wykorzystywany również m.in. przez Towarzystwo Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA (po podpisaniu stosownego porozumienia).



Program „Służyć najmniejszym” opracowany przez Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy z siedzibą w Warszawie przy ul. Grochowskiej 194/196.

PRIDE (Parents Resorce for Information, Development, Education – Źródła Informacji, Rozwoju i Edukacji dla Rodziców), to licencjonowany program amerykański, w Polsce rozpoznany przez Towarzystwo „Nasz Dom” z siedzibą w Warszawie, al. Zjednoczenia 34. *Spis ośrodków adopcyjnych znajduje się na stronie 26.*

Dach nad głową

Poszukujemy domu lub mieszkania – na co zwrócić uwagę

Kiedy rodzina poszukuje dachu nad głową, ma przed sobą perspektywę zakupu albo wynajęcia mieszkania lub domu. Warto pamiętać, że można poznać warunki, w jakich będziemy tam mieszkać w przyszłości.

Istotną będzie dostępność komunikacyjna, głównie komunikacji publicznej – ze szczególnym zwróceniem uwagi na bliskość transportu szynowego (nie stoi w korkach!). Dla rodziny z dziećmi znaczenie będzie miała łatwość dotarcia do niektórych usług, np. odległość do ośrodków zdrowia i obiektów handlowych, a także kwestie bezpieczeństwa i uciążliwości – sąsiedztwo projektowanych dróg (hałas, ruch uliczny). Dla zmotoryzowanych ważną będzie dostępność miejsc parkingowych.

Masz dzieci – sprawdź w jakiej odległości jest lub będzie w przyszłości: żłobek, przedszkole, szkoła podstawowa (optymalna odległość to maksymalnie 500 m). Warto również sprawdzić, czy są obok tereny sprzyjające społecznej integracji dziecka, a może nawet całej waszej rodziny, jeśli jest to dla Was ważne: plac zabaw dla młodszych dzieci – osiedlowy lub większy – dzielnicowy, ścieżki rowerowe albo inne alejki i chodniki oddzielone od ulic, po których na rowerach, rolnkach, deskorolkach mogą się poruszać starsze dzieci, a także zieleń publiczna (parki, skwery) i tereny sportowe – najlepiej takie do korzystania całorocznego.

Można też sprawdzić, jaki jest dziś i czy może się zmienić w przyszłości widok z okna – przy kupnie lub wynajmie mieszkania za widok płaci się więcej. Zadrzewiony pas terenu może być przeznaczony w planach na przyszłą drogę, a na terenie pobliskiej zrujnowanej fabryki może powstać dobrze zaprojektowane osiedle mieszkaniowe lub nowoczesne centrum usługowo-handlowe.

Studium i plany miejscowe – jak będziemy mieszkać?

Istnieją dokumenty planistyczne, z których można się dowiedzieć, jak w przyszłości może być zagospodarowany teren wokół naszego domu i jego otoczenie. Dokumentem określającym generalne zasady zagospodarowania na obszarze Warszawy jest Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy. Studium udostępnione jest na stronie www.um.warszawa.pl/wydarzenia/studium. Jest ono wytyczną dla urbanistów opracowujących miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. To właśnie plany miejscowe zawierają szczegółowe zapisy określające przeznaczenie terenu (funkcje mieszkaniowe, usługowe, funkcje zieleni miejskiej, przemysłowe, przebieg ulic), które będzie w przyszłości kształtowało rozwój infrastruktury (m.in. przedszkola, szkoły, obiekty handlowe, sieć transportu miejskiego), wysokość i gęstość zabudowy.

Plan miejscowy obejmuje zwykle część dzielnicy, osiedla lub kwartał ulic. Na obszarze Warszawy obowiązuje przeszło 150 planów zagospodarowania, pokrywających ponad 20% powierzchni miasta. Na stronie www.mapa.um.warszawa.pl możesz się zorientować, czy na interesującym cię obszarze obowiązuje plan miejscowy (w legendzie mapy po lewej stronie należy zaznaczyć Plany miejscowe), obejrzeć rysunek i zapoznać się z tekstem planu. Plan jest dokumentem, którego sporządzenie jest pracochłonne i trwa czasami kilka lat, ale daje pewną gwarancję kontynuacji rozwoju i wiarygodną wiedzę co do warunków zagospodarowania terenów – inaczej jest w przypadku decyzji o warunkach zabudowy lub lokalizacji celu publicznego.



Dla 35% powierzchni Warszawy opracowywane są projekty nowych planów miejscowych. Warto wiedzieć, że sugestie i propozycje dotyczące zagospodarowania terenu można składać w urzędzie miasta jako wnioski do planów miejscowych. Zostaną one rozpatrzone podczas opracowywania planu. Projekty planów przed ich uchwaleniem przez Radę Warszawy są wyłożone do publicznego wglądu – można się z nimi zapoznać w urzędach dzielnic oraz na stronie internetowej www.bip.warszawa.pl (Ogłoszenia dot. planów zagospodarowania w menu przedmiotowym z prawej strony). Wtedy też można składać uwagi do projektu planu. Szczegółowe informacje o obowiązujących planach miejscowych można otrzymać w wydziałach architektury i budownictwa w urzędach dzielnic. Informacji o projektach planów w trakcie opracowania udzielają pracownicy Wydziału Planowania Miejscowego Biura Architektury i Planowania Przestrzennego, tel. 22 656 77 50, e-mail: architektura@um.warszawa.pl.

Budujemy dom

Planując budowę domu, należy sprawdzić, czy w planie miejscowym nie obowiązują ograniczenia dotyczące naszej działki, np. wysokości lub wielkości zabudowy. W rejonach, gdzie nie ma miejscowego planu zagospodarowania, buduje się na podstawie decyzji o warunkach zabudowy. Decyzję taką wydaje Prezydent m.st. Warszawy na zasadzie „dobrego sąsiedztwa”, nawiązując do istniejącego zagospodarowania. Dla jednej działki może być wydanych wiele decyzji – są one rodzajem odpowiedzi „tak” lub „nie” na konkretną propozycję zagospodarowania terenu złożoną przez inwestora. Wniosek o decyzję o warunkach zabudowy dla proponowanej inwestycji może złożyć każdy w wydziale architektury i budownictwa swojej dzielnicy.

Na podstawie planu miejscowego lub decyzji o warunkach zabudowy Prezydent m.st. Warszawy wydaje pozwolenie na budowę. Wniosek o pozwolenie na budowę wraz z projektem budowlanym oraz niezbędnymi uzgodnieniami i zaświadczeniami należy złożyć w wydziale architektury urzędu dzielnicy.

Formularze wniosków i informacje o niezbędnych załącznikach dostępne są w wydziałach obsługi mieszkańców oraz w elektronicznym WOM-ie: ewom.warszawa.pl (dział Architektura i planowanie przestrzenne).

Remonty i małe prace budowlane

Jeśli w naszym domu chcemy wymienić okna, ocieplić budynek, zmienić kolor elewacji, zbudować altanę, przydomowy ogród zimowy, postawić ogrodzenie, plac zabaw lub wymienić instalację, należy w wydziale architektury i budownictwa urzędu dzielnicy zgłosić zamiar wykonania robót budowlanych. W niektórych przypadkach mogą być potrzebne dodatkowe zgody (np. konserwatora zabytków) lub opinie. Formularze zgłoszeń dostępne są w wydziałach obsługi mieszkańców oraz w elektronicznym WOM-ie: www.ewom.warszawa.pl (dział Architektura i planowanie przestrzenne). Szczegółowych informacji udzieli pracownicy wydziału architektury i budownictwa w dzielnicy.

Najem lokali komunalnych

Mieszkania komunalne służą w szczególności zaspokajaniu potrzeb rodzin/osób:

- o niskich dochodach,
- które są bezdomne albo pozostają w trudnych warunkach mieszkaniowych z powodu nadmiernego zagęszczenia lokalu lub stanu technicznego uniemożliwiającego stały pobyt ludzi.

Sposób i tryb rozpatrywania wniosków o najem lokali na terenie m.st. Warszawy jest określony przepisami prawa miejscowego, tj. uchwały Rady m.st. Warszawy.

Jeśli występujesz z wnioskiem o najem mieszkania, zamianę lub uregulowanie tytułu prawnego do mieszkania, dostarczasz również:

- dokumenty potwierdzające wysokość dochodów uzyskiwanych przez ciebie i inne osoby zgłoszone we wniosku do wspólnego zamieszkiwania,
- dokumentację potwierdzającą posiadane tytuły prawne do lokali mieszkalnych.



Wniosek składasz w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania, a w przypadku osób bezdomnych w urzędzie dzielnicy, w której wnioskodawca ostatnio mieszkał, natomiast w przypadku osób bezdomnych, które nie wykazały swojego ostatniego miejsca zamieszkania w Warszawie – w dowolnie wybranym urzędzie dzielnicy.

Dodatki mieszkaniowe

Bez względu na rodzaj mieszkania osoba mająca tytuł prawny do lokalu (właściciel, najemca, spółdzielca) może skorzystać z dodatków mieszkaniowych, które są formą pomocy w kosztach utrzymania lokalu mieszkalnego dla słabszych ekonomicznie gospodarstw domowych.

Prawo do uzyskania dodatku mieszkaniowego mają osoby, które spełniają kryterium metrażowe oraz dochodowe. Pełną informację na temat zasad przyznawania i wypłacania dodatków mieszkaniowych, a także druki wniosków o przyznanie dodatku mieszkaniowego można uzyskać w wydziałach obsługi mieszkańców w dzielnicach.

Rodzic w Internecie

Rodzicielstwo jest zabawniejsze dzięki stałemu łączu! W internecie jest mnóstwo miejsc, w których mniej lub bardziej doświadczeni rodzice mogą podzielić się swoimi radościami, smutkami, wymienić doświadczeniem oraz... ubrankami, umówić na wspólny spacer lub w celu przedyskutowania problemów wychowawczych.

Wszystkie informacje dotyczące oferty stolicy znajdziesz na: www.um.warszawa.pl.

Telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Służba Dyżurna Miasta – pełni całodobowy dyżur	
Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy	1 96 56
lub infolinia	800 707 112
Pogotowie Energetyczne	22 821 46 46 lub 22 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Drogowe	1 96 33
Informacja o wypadkach	1 97 90



www.um.warszawa.pl/maluch

Publikacja sfinansowana została ze środków Miasta Stołecznego Warszawy.
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-60830-21-5