

Dziennik Bałtycki



Poniedziałek
29.09.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 226 (24 587) // Rok 80
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Ustawa o pomocy armatorom przyjęta. Jest niesprawiedliwa i krzywdząca - mówi część rybaków **str. 2, 3**



W Starogardzie Gdańskim niebawem zostanie otworzone Centrum Deyny **str. 5**

Inspektorzy OTOZ Animals interweniowali w gminie Lipusz **str. 6**



STREFA BIZNESU

Gdański port znalazł się w pierwszej trójce portów Unii Europejskiej pod względem przeładunków w żegludze bliskiego zasięgu **str. 8**

Wie, że nie będzie marszałkiem. I nie chce być szefem partii

Rada Krajowa Polski 2050 zarekomendowała Szymona Hołownię na pozycję wicemarszałka Sejmu. On sam nie będzie ubiegać się o funkcję przewodniczącego ugrupowania. **str. 10**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Bitwa o tory. Co na tym zyska pasażer? **str. 12**

GDYNIA 50. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

Jubileuszowe Złote Lwy zostały rozdane!

Martyna Kucybała
martyna.kucybała@polskapress.pl

W sobotę na 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni odbyła się ceremonia zakończenia, podczas której poznaliśmy laureatów.

W sobotę poznaliśmy laureatów najważniejszych polskich nagród filmowych - Złotych i Srebrnych Lwów - oraz pozostałych kategorii, które potwierdziły, że rodzime kino znajduje się w fantastycznym miejscu. Nie obyło się bez niespodzianek, a sobotnia gala przejdzie do historii święta polskiej kinematografii.

Jury Konkursu Głównego przyznało Złote Lwy filmowi „Ministranci” w reżyserii Piotra Domalewskiego. Produkcja zachwyciła nie tylko komisję, ale również gdyńską widownię, która pokochała ten obraz za ciekawe podejście do religii. Srebrne Lwy trafiły do „Franza Kafki” Agnieszki Holland, a odtwórca głównej roli - Idan Weiss - zdobył statuetkę dla najlepszego aktora. Szafirowe Lwy otrzymali Helena Ganjalyan i Bartosz Szpak za film „Glorious Summer”.

Na uwagę zasługuje również nagroda za reżyserię, która powędrowała do Emi Buchwald. Jej pełnometrażowy debiut „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej” zachwycił publicz-

ność w Gdyni, która doceniła film za szczere i subtelne podejście do tematu rodzeństwa oraz dorastania. Reżyserka nie kryła radości i apelowała o większe wsparcie dla debiutów reżyserkich ze strony większych ekip produkcyjnych.

Podczas gali wręczono również Platynowe Lwy za całokształt twórczości, które otrzymała wybitna scenografka, Ewa Braun, a także inne nagrody i wyróżnienia. To był wieczór triumfów i wzruszeń. Jubileuszowa edycja przejdzie do historii dzięki mocnym tytułom w Konkursie Głównym oraz wyrazistym debiutom odważnych twórców młodego pokolenia.

Czytaj str. 4



Agnieszka Holland z ekipą filmu „Franz Kafka” otrzymała Srebrne Lwy

AUTOPROMOCJA

0010990223

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

KALENDARIUM - 29 WRZEŚNIA

KRAJ

1989: W wypadku samochodowym zginęli autorzy programu telewizyjnego „Sonda” Zdzisław Kamiński i Andrzej Kurek.

Kurek i Kamiński, a także prowadzący samochód Peugeot 405 Andrzej Gieysztor zginęli w wypadku samochodowym w Raciborzu-Brzeziu, gdzie – w Raciborskiej Fabryce Kotłów „Rafako” – mieli zbierać materiały do kolejnego programu „O współczesnej technice masowych wierceń otworów dla potrzeb przemysłu energetycznego i inżynierii chemicznej”.

Przyczyną wypadku – czołowego zderzenia z ciężarówką – najprawdopodobniej była nadmierna prędkość (śledztwo wykluczyło wersję mówiącą o poślizgu na plamie oleju) **krj**

KRAJ

1938: Podpisano układ monachijski zezwalający III Rzeszy na aneksję części Czechosłowacji.Układ monachijski to porozumienie zawarte podczas konferencji w Monachium dotyczące przyłączenia części terytoriów Czechosłowacji do Rzeszy Niemieckiej. Został zawarty pomiędzy Niemcami, Włochami, Wielką Brytanią i Francją, przy nieobecności Czechosłowacji, mimo że jej terytorium państwowe i suwerenność nad nim były przedmiotem konferencji. W wyniku układu monachijskiego przyłączono do III Rzeszy 28 943 km² wykrojone z Czech, Moraw i Śląska, co stanowiło niemal 40% ich powierzchni. **krj**

Malborski exlibris

Radosław Konczyński
radoslaw.konczynski@polskapress.pl**Prawie 300 miniaturowych dzieł z całego świata można oglądać na wystawie pokonkursowej XXIX Międzynarodowego Biennale Ekslibrisu Współczesnego, jednego z najstarszych wydarzeń artystycznych w kraju.**

Towarzyszy jej zupełnie wyjątkowa ekspozycja, na której prezentowane są starodruki ze znakami książkowymi z polskich i zagranicznych zbiorów.

Początki Międzynarodowego Biennale Ekslibrisu Współczesnego w Muzeum Zamkowym w Malborku sięgają 1963 roku. Współtwórcami malborskiego wydarzenia byli: pierwszy dyrektor muzeum Henryk Raczyński i artysta grafik Wojciech Jakubowski. W tegorocznej edycji biennale 187 artystów z 25 krajów nadesłało łącznie 574 prace. Najwięcej zgłoszeń było z Polski i Chin, ponadto z różnych państw Europy, a także m.in. z Argentyny, Kanady, Meksyku czy Izraela.

POGODA NA POMORZU

Wtorek

13°C
9°CWiatr wsch.
22 km/h**Uwaga!**
Zachmurzenie
zmienne,
niewielki deszcz

Środa

11°C
8°CWiatr wsch.
18 km/h**Uwaga!**
Niebo niewidoczne,
niewielki deszcz

Ustawa o pomocy armatorom niesprawiedliwa i krzywdząca

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl**O krzywdzącym, niesprawiedliwym projekcie rekompensat za zakończenie działalności połowowej mówi grupa właścicieli morskich jednostek, którzy do 2020 roku organizowali rekreacyjne wyprawy wędkarskie na dorsza. Tego gatunku od 5 lat w Bałtyku połować nie można, a cała branża praktycznie przestała istnieć. Projekt ustawy został przyjęty przez Sejm.**

Nad rekompensatami dla armatorów rybołówstwa rekreacyjnego posłowie pracowali w mijającym tygodniu. Branża, która organizowała wyprawy morskie dla wędkarzy połowujących dorsza praktycznie przestała istnieć, z uwagi na unijny zakaz połowu tego gatunku ryby w Bałtyku. Od 2020 roku większość jednostek stała w portach i niszczała. Część przedstawicieli branży jest jednak, przyjętymi przez Sejm przepisami, oburzona.

Projekt ustawy, który został przegłosowany w piątek 26 września, ma zdaniem rybaków poważne luki prawne. – Ustawa w takim kształcie jest po prostu krzywdząca – mówi Marcin Ortel, właściciel jednostki połowowej z Gdańska. – Większość zostanie z niczym, a niektórzy zostaną milionerami.

– To jest fikcja, a nie pomoc – zaznacza Tomasz Renusz, armator z Władysławowa.

Dokumenty, których nie ma

Zaznaczymy, projekt ustawy zakłada rekompensatę dla armatorów rybołówstwa rekreacyjnego za zakończenie działalności. Chodzi konkretnie o zezłomowanie łodzi lub jej wycofanie z dotychczasowej funkcjonalności (ustawa mówi np. o przekazaniu jednostek na cele publiczne). Według projektu ustawy, tego typu wsparcie dotyczyć ma niecałych stu armatorów, którzy do 1 stycznia 2020 roku zajmowali się organizowaniem wypraw wędkarskich – m.in. z portów w Kołobrzegu, Darłowie, Uście czy Władysławowie, ale też Górkach Zachodnich. W czasie takich wypraw wędkarze z całego kraju połowiali dorsza za pomocą wędek, na własny użytek. Była to bardzo popularna formuła wśród polskich, i nie tylko, wędkarzy.

**W 2020 r. Unia Europejska wprowadziła całkowity zakaz połowu dorsza, co doprowadziło do protestów**

Kiedy większość armatorów rozkręcała ten biznes dorsza w Bałtyku nie brakowało. Ale badania w kolejnych latach potwierdziły, że populacja tego gatunku jest skrajnie przetrzebiona. 1 stycznia 2020 r. Unia Europejska, za zgodą państw wspólnoty położonych nad Bałtykiem (w Polsce rządził wówczas PiS) wprowadziła całkowity zakaz połowu dorsza. Rybołówstwo komercyjne uzyskało wsparcie z tytułu konieczności zaprzestania połowu tego gatunku. Problem armatorów morskiego wędkarstwa pozostawał niezalążony. Ma to się zmienić dzięki wypłatom i nowej ustawie.

– Ustawa przewiduje pomoc finansową, ale stawia warunek niemożliwy do spełnienia. Aby otrzymać rekompensatę, rybak musi przedstawić raport zdawania dorsza

Wstępne wyliczenia dotyczące poziomu rekompensat wskazują na 50 mln zł, które mają trafić do armatorów za złomowanie jednostek. Kwota ma zostać wyliczona na podstawie ładowności jednostki.

z lat 2015-2019, potwierdzony przez Główny Inspektorat Rybołówstwa Morskiego (GIRM) – tłumaczył jednak Tomasz Renusz. – Problem jest w tym, że inspekcja nie archiwizuje tego typu dokumentów i nie może wydać wymaganego zaświadczenia.

Tomasz Renusz pokazuje zaświadczenie z instytutu, które potwierdza, że „raporty połowowe są wybrakowane”. Wskazuje też, że nie było wręcz obowiązku ich archiwizowania.

– Mam wrażenie, że ustawa była pisana pod konkretną grupę armatorów, którzy jeszcze zanim przepisy powstały, zdolali wyciągnąć z GIRM-u wymagane dokumenty. Ci, którzy nie spodziewali się takiego wymogu, o zaświadczenia się nie starali. Dziś te dokumenty są zmielone i ci, którzy naprawdę potrzebują pomocy, zostaną bez rekompensat – mówi Marcin Ortel. – Chodzi zaznaczyć, o ponad milion zł za zezłomowanie łodzi. Niektórzy zatem zostaną milionerami, a pozostali nie będą mieli pomocy.

– Ustawa w obecnym kształcie jest fikcją i dyskwalifikuje dużą część rybaków – nie z powodu niespełnienia kryteriów, ale z powodu braku możliwości dostarczenia urzędowego papieru, którego nie jest w sta-

nie wydać sam organ państwowy – tłumaczy Tomasz Renusz.

Dlaczego ładowność?

Wstępne wyliczenia dotyczące poziomu rekompensat wskazują na 50 mln zł, które mają trafić do armatorów za złomowanie jednostek. Kwota ma zostać wyliczona na podstawie ładowności jednostki.

Marcin Ortel wskazuje, że przyjęcie tego kryterium jest niesprawiedliwe.

– Szybka kalkulacja pokazuje, że za duże jednostki, kupione tanio najczęściej z niemieckiego demobilu, będzie można otrzymać ponad milion złotych. I co ważne, takie jednostki wcale nie musiały pływać z wędkarzami na wyprawę, mogły np. wozić turystów po porcie. Tymczasem armatorzy, którzy działali w tym biznesie, inwestowali w nowoczesne, choć mniejsze łodzie, mogą dostać na podstawie tych przepisów kwoty po prostu śmieszne – tłumaczy.

Inne ryby

Zaznaczymy, zakaz połowu dorsza uderzył mocno w rekreacyjne wędkarstwo morskie, które stanowiło dodatkowy zarobek dla branży poza sezonem letnim. Z dnia na dzień duże

przyjęta. Jest - mówi część rybaków

jednostki, które organizowały rejsy na dorsza (zabierając na pokład np. 10 wędkarzy) stanęły. Problem jest też z okolo-połowową działalnością, np. noclegami w pensjonatach, sklepami wędkarskimi, nadmorską gastronomią, która towarzyszyła rekreacyjnym połowom.

Z jednej strony w tę działalność uderzyła pandemia (za wstrzymanie połowów z tego tytułu rybacy dostali rządowe rekompensaty - jednorazowo po 200 tys. zł). Podpisali też porozumienie z Markiem Gróbarczykiem, ministrem i wiceministrem w rządach PiS - odpowiedzialnym za gospodarkę morską, który deklarował rozwiązanie ich problemów. Branża wskazywała wówczas, że potrzeba na ten cel 150 mln zł, co sam Gróbarczyk określił mianem „zbyt wygórowanych żądań”.

Jednostki pozostawały i niszczwały w portach - także gdy pandemiczne obostrzenia przestawały obowiązywać.

Ustawa byłaby uczciwa, gdyby umożliwiono użycie alternatywnych dowodów potwierdzających połowy

Część zdołała przestawić się na połowy rekreacyjne gatunków innych niż dorsz - np. śledzia czy łososia. Marcin Ortel przyznaje, że był to wysiłek, bo trzeba było się od nowa uczyć połowu innych gatunków i zbudować od nowa rynek klientów.

I w takich przypadkach, zdaniem Marcina Ortela, przepisy nowej ustawy będą krzywdzące.

- Ci, którzy kontynuują działalność, organizują wyprawy wędkarskie na swoich jednostkach na połowy innych ryb, żadnego wsparcia nie dostali, choć koszty ponieśli. Natomiast ci, którzy wezmą teraz rekompensaty za złomowanie jednostek, nie będą mieli żadnych

problemów, by kupić nowe i rozpocząć dokładnie tę samą działalność. Ustawa tego nie zabroni. Dzięki budżetowym środkom będą mieli przewagę - mówi Ortel.

Poprawki nie uwzględnione

Rybacy z Pomorza uczestniczyli w spotkaniach sejmowej komisji gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej, brali udział w sejmowych obradach, w czasie pierwszego czytania projektu ustawy.

Tomasz Renuś wskazywał, że ustawa byłaby uczciwa, gdyby umożliwiono użycie alternatywnych dowodów potwierdzających połowy. To np. zaświadczenie głównego Dyrektora Urzędu Morskiego o wykonanych 90 rejsów morskich z wędkarzami w latach 2015-2019. Marcin Ortel dodawał, że zaświadczeniem mogłyby być także raporty z kas fiskalnych, które każdy z aktywnych armatorów rybołówstwa rekreacyjnego miał na pokła-



Ustawa w obecnym kształcie jest fikcją i dyskwalifikuje dużą część rybaków - nie z powodu niespełnienia kryteriów, ale z powodu braku możliwości dostarczenia urzędowego papieru.

dzie i swoim klientom wydawał (opłata za rejs i wypożyczenie sprzętu wędkarskiego). Sugerował też wycenę wycofywanych do złomowania jednostek, co miało stanowić podstawę dla rekompensat. Padła też propozycja, by kwalifikacją do wypłat był osiągnięty przez podmiot dochód.

Gdański poseł PiS, Kacper Płażyński zaproponował w czasie obrad komisji gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej poprawkę wstrzymującą „powrót” do działalności rekreacyjnych połowów przez osoby, które otrzymały rekompensatę, na okres 10 lat. - By-

łaby to nieuczciwa konkurencja, gdyby ktoś, kto otrzymał publiczne środki na zakończenie działalności, od razu do niej wracał - mówił poseł PiS. Podobny pogląd wyrażał także poseł Konfederacji z Pomorza, Krzysztof Szymański.

- Mówimy o armatorach, którzy nie prowadzili działalności od pięciu lat. Ich sytuacja jest trudna. Program jest dedykowany właśnie tym, którzy chcą się wycofać z rekreacyjnego rybołówstwa. Uważam też, że reinwestowanie środków w gospodarkę morską, w innych gałęziach, np. obsługi morskich farm wiatrowych,

białe floty itp. w ramach przyznanych w ramach rekompensat, byłoby wręcz pożądane. Proponowane poprawki, naszym zdaniem, mogłyby być źródłem problemów w przyszłości, a nie stanowiłyby uszczelnienie systemu - mówił jednak Arkadiusz Marchewka, wiceminister infrastruktury, odpowiedzialny za gospodarkę morską.

Zaznaczmy, ustawa została przyjęta głosami koalicji rządzącej (przeciw był tylko Robert Dowhan z KO). Kluby Konfederacji i PiS wstrzymały się od głosu.

©P

MATERIAL INFORMACYJNY PGE BALTICA

0011405388

Local content jako motor rozwoju polskiej energetyki wiatrowej

W Polsce trwa dynamiczny rozwój morskiej energetyki wiatrowej, a kluczową rolę w tym procesie odgrywa PGE Polska Grupa Energetyczna. Jej strategia zakłada budowę farm wiatrowych na Bałtyku i stopniowe zwiększanie udziału krajowych firm w realizowanych projektach, czyli tzw. local content. To nie tylko inwestycje w czystą energię, ale przede wszystkim impuls dla polskiej gospodarki, przemysłu i lokalnych społeczności.

Czym jest local content?

Local content oznacza, że część wydatków na inwestycje w energetyce zostaje w kraju, trafiając do rodzimych przedsiębiorstw. Dla Grupy PGE to priorytet - w projektach morskich farm wiatrowych udział polskich podmiotów już dziś sięga 20-30%, a celem jest jego systematyczne zwiększanie. Do 2035 roku wartość zamówień realizowanych przez krajowe podmioty w ramach wszystkich inwestycji Grupy PGE może przekroczyć 150 mld zł. Obejmuje to zarówno kontrakty na usługi budowlane i montażowe, dostawy technologii i komponentów,

jak i długoterminową obsługę serwisową.

Takie podejście ma wymiar gospodarczy i społeczny. Dziś w Polsce działa około 400 firm, które w różnym wymiarze albo już uczestniczą w projektach offshore wind, albo mają do tego odpowiednie predyspozycje. Współpraca z polskimi podmiotami pozwala tworzyć nowe miejsca pracy, rozwijać kompetencje kadr oraz stymulować inwestycje w nowoczesne rozwiązania techniczne. To realne wsparcie dla polskich firm, które zyskują nie tylko nowe zamówienia, ale też możliwość wejścia do globalnych łańcuchów dostaw. Dlatego PGE regularnie organizuje spotkania i warsztaty dla dostawców, by ułatwiać im udział w swoich projektach.

Energetyka wiatrowa - szansa dla regionów

Polska część Bałtyku należy do najlepszych akwenów na świecie pod kątem inwestycji w offshore - jest stosunkowo płytka, wietrzna i mało zasolona. To sprawia, że budowa farm wiatrowych na morzu jest tu szczególnie opłacalna. Zgodnie z założeniami Ministerstwa Klimatu



W zakładach Grupy Przemysłowej Baltic w Gdyni i Gdańsku trwa produkcja m.in. stalowych platform do cumowania łodzi serwisowych. Zostaną one zamontowane na każdym z fundamentów turbin wiatrowych farmy Baltica 2. To niezbędne wyposażenie umożliwiające technikom dostęp do wnętrza turbiny.

i Środowiska, do 2030 roku Polska będzie dysponować 5,9 GW mocy zainstalowanej w morskiej energetyce wiatrowej, a do 2040 roku wartość ta ma wzrosnąć do 18 GW. Grupa PGE wykorzystuje ten potencjał, realizując takie projekty jak morska farma wiatrowa Baltica 2, która już w 2027 roku zapewni 1,5 GW mocy.

Równolegle rozwija się infrastruktura niezbędna dla sektora, czyli porty instalacyjne w Gdańsku i Świnoujściu, bazy serwisowe w Ustce, Łebie i Władysławowie oraz krajowe fabryki komponentów. To oznacza tysiące miejsc pracy dla inżynierów, techników, pracowników portów, branży logistycznej, a także wielu

firm kooperujących. Według danych z najnowszego raportu „Energetyka Wiatrowa w Polsce 2025” opracowanego przez Polskie Stowarzyszenie Energetyki Wiatrowej, TPA Poland/Baker Tilly oraz kancelarię DWF, sektor może wygenerować nawet 63 tysiące nowych etatów, z czego część dzięki inwestycjom Grupy PGE.

Korzyści środowiskowe i długoterminowe bezpieczeństwo

Budowa farm wiatrowych to nie tylko szansa na rozwój biznesu, ale również wymierne korzyści środowiskowe. Zgodnie ze strategią PGE, realizacja projektów o mocy 4 GW pozwoli ograniczyć emisję CO₂ o 11 mln ton rocznie. Przykład projektu Baltica 2, który już uzyskał finansowanie zewnętrzne, pokazuje, że inwestycje PGE są biznesowo stabilne i wpisują się w europejski trend rozwoju czystych źródeł energii. Dzięki nim Polska nie tylko realizuje cele klimatyczne, ale też staje się aktywnym uczestnikiem transformacji energetycznej Unii Europejskiej.

Rozwijanie local content w ramach inwestycji PGE to nie tylko element strategii Grupy, ale przede wszystkim impuls dla polskiej gospodarki i społeczności lokalnych. To nowe miejsca pracy, rozwój kompetencji i wzrost konkurencyjności przedsiębiorstw. Morska energetyka wiatrowa, wsparta udziałem krajowych dostawców, może stać się jednym z filarów transformacji energetycznej w Polsce, a jednocześnie ważnym źródłem stabilnego rozwoju regionalnego.

Złote Lwy dla „Ministrantów” Piotra Domalewskiego!



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Martyna Kucybała
martyna.kucybala@polskapress.pl

W sobotni wieczór w Teatrze Muzycznym im. Danuty Baduszkowej w Gdyni odbyła się jubileuszowa, 50. edycja Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych. Jury pod przewodnictwem Magnusa von Horna ogłosiło zwycięzców, którzy udowodnili, że polska kinematografia wciąż potrafi być różnorodna i odważna.

Złote Lwy powędrowały do filmu „Ministranci” w reżyserii Piotra Domalewskiego (na zdjęciu), a sam Domalewski został nagrodzony za najlepszy scenariusz

- Pięć dekad, pięćdziesiąt lat to naprawdę wynik wyjątkowy - rozpoczął galę zakończenia festiwalu prowadzący, Zbigniew

Zamachowski - Niewiele polskich festiwali może się takim wynikiem pochwalić. Jesteśmy naprawdę bardzo wzruszeni i podekscytowani tym faktem, że oto wracać będziemy do historii festiwalu, bo to jest też pięćdziesiąt lat historii polskiego kina.

Towarzyszka mu Grażyna Torbicka dodała:

- Najpierw był Gdańsk, Dom Technika i pierwsze Złote Lwy dla „Potopu” Jerzego Hoffmana. Potem „Noce i Dnie” razem z „Ziemią Obiecana”. I dla dzisiejszych debiutantów wiemy, że jest to prehistoria, epoka celluloidu, ale dla wielu z nas to jest to ocean wspomnień i wzruszeń.

Najważniejsza statuetka, Złote Lwy, powędrowała do filmu „Ministranci” w reżyserii Piotra Domalewskiego. Produkcja o ministrantach zdobyła również Nagrodę Publiczności, a sam Domalewski został nagrodzony za najlepszy scenariusz. Wyróżniono także montaż Agnieszki Glińskiej.

Srebrne Lwy trafiły do „Franza Kafki” Agnieszki Holland, która opowiedziała o słynnym pisarzu w sposób niezwykle niekonwencjonalny. Odbierając nagrodę, reżyserka zwróciła się do swoich producentów, mówiąc, że nie mogłaby pozwolić sobie na tak ryzykowne podróże bez ich pomocy. Produkcja Agnieszki Holland została dodatkowo nagrodzona za zdjęcia autorstwa Tomasza Naumiuka, charakterystyczną Gabrieli Polakovej, a statuetka

za najlepszą rolę męską powędrowała do Idana Weissza.

Platynowe Lwy za całokształt twórczości otrzymała scenografka Ewa Braun, jedna z najważniejszych postaci polskiego kina, która została uhonorowana za dekady pracy przy najważniejszych produkcjach.

Jury wyróżniło także nowe pokolenie filmowców. Złotego Pazura za odwagę artystyczną otrzymała Emi Buchwald za film „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej”, a dodatkowo została również nagrodzona za najlepszą reżyserię.

- Bardzo bym chciała, żeby polskie kino było radykalne - mówiła Emi Buchwald podczas odbierania nagrody i dodała - W czasach, kiedy każdy może i chce być artystą, warto podkreślać to, że żeby być reżyserem trzeba działać, doświadczać, żyć i kochać.

Za ten sam film doceniono również Karolinę Rzepę, która zdobyła nagrodę dla najlepszej aktorki drugoplanowej.

W kategorii debiutu reżyserskiego triumfował Sebastian Pańczyk za „Północ/Południe”. Za ten sam film statuetkę odebrał również raper Kuba Grabowski, znany jako Quebonafide, który został uznany za wyjątkowy wkład artystyczny. Za profesjonalny debiut aktorski nagrodę odebrał Filip Wilkomirski, doceniony za rolę w dramacie „Brat” w reżyserii Macieja Sobieszczańskiego. Nagrodę za najlepszy film krótkometrażowy zdobył „Slap!!”

w reżyserii Mikołaja Piszczana.

Tytuł najlepszej aktorki przypadł Matyldzie Giegnio za świetną kreację w filmie „Światłoczuła”, natomiast najlepszym aktorem drugoplanowym został Andrzej Konopka za „LARP. Miłość, trolle i inne questy”.

Nie zabrakło również nagród technicznych. Za scenografię doceniono Katarzynę Sobańską i Marcela Sławińskiego, którzy dbali o każdy detal w filmie „Chopin, Chopin!”. Produkcja Michała Kwiecińskiego zdobyła również nagrodę za najlepsze kostiumy. Najlepszą muzykę według jury skomponował Piotr Szulc do filmu „Trzy miłości”. Za dźwięk wyróżniono Teresę Bagińską i Michała Bagińskiego, którzy pracowali przy „Wielkiej Warszawskiej”.

Publiczność obecna w Teatrze Muzycznym z entuzjazmem przyjęła wyniki, nagradzając owacjami wszystkich zwycięzców, szczególnie Piotra Domalewskiego i jego zespół, który zapracował na sukces „Ministrantów”.

Jubileuszowa, 50. edycja festiwalu, udowodniła nie tylko kunszt twórczy nagradzanych artystów, ale także pokazując świeżość nowych głosów w rodzimej kinematografii. Gala zamknięcia pozostanie zatem w pamięci jako wieczór wyjątkowy, który dowiódł, że polskie kino wciąż ma bardzo wiele do powiedzenia i coraz pewniej zmierza w ciekawą i odważną stronę artystyczną.

REKLAMA

50.

FPPF

GDYNIA

MIASTO FILMU

unesco

World Heritage Site

50.

FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

22-27.09.2025 GDYNIA

ORGANIZATORZY			WSPÓLORGANIZATORZY		
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego FilMOTEKA Narodowa Instytut Audiowizualny POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ	NARODOWE CENTRUM KULTURY TVP				
Stowarzyszenie Filmowców Polskich PREZYDENT MIASTA GDYNIA MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO					
MECENAS	SPONSORZY		PARTNERZY STRATEGICZNI		
Energa GRUPA ORLEN	PORT GDYNIA Dr Irena Eris		KGHM POLSKA NIEDZ Mercedes-Benz BMW Górnictwo		
OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI			LOKALNI PATRONI MEDIALNI		
TVP Jedynka POLSKIE RADIO Trójka POLSKIE RADIO ELLE VIVA! FILMWEB zwierciadło KINO onet POLSKA PRESS GRUPA			Radio Gdańsk trojmiasto.pl Dziennik Bałtycki TVP3 GDAŃSK		
PARTNERZY GŁÓWNI					
plus HELIOS KINO POLSKA Gdynskie Centrum Filmowe					

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Gala zamknięcia pozostanie w pamięci jako wieczór wyjątkowy, który dowiódł, że polskie kino wciąż ma bardzo wiele do powiedzenia. Na zdjęciu: laureaci festiwalu

Już niebawem otwarcie Centrum Deyny

Kinga Furtak
kinga.furtak@polskapress.pl

To legenda, która nie przemija. Mówi się o nim, że był jednym z najwybitniejszych piłkarzy w Polsce. Fenomen pochodzącego ze Starogardu Gdańskiego - Kaki, czyli Kazimierza Deyny rozpała wyobraźnię młodych adeptów piłki nożnej oraz dorosłych kibiców.

Miasto przygotowuje wielką gratkę dla turystów i fanów piłkarza i futbolu. Mowa o Centrum Edukacyjno-Sportowym im. Kazimierza Deyny.

Kaka to historia polskiego futbolu

Kazimierz Deyna zapisał się w historii jako najlepszy rozgrywający lat 70-tych i postrach wszystkich stadionów, na których przyszło mu grać. Nazywany często „profesorem futbolu”, stawiany jest w jednym szeregu z takimi gwiazdami, jak: Franz Beckenbauer czy Johan Cruyff. Co najważniejsze urodził się w Starogardzie Gdańskim i tu stawiał swoje pierwsze piłkarskie kroki. Piłką nożną był zafascy-

nowany, nie widział poza nią świata.

Jego największym sukcesem było złoto dla Polski na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium w 1972 roku. Dwa lata później z drużyną narodową wywalczył trzecie miejsce na mistrzostwach świata w RFN, a w 1976 roku srebro na igrzyskach w Montrealu.

- Kiedy myślę o Kazimierzu Deynie, to najpierw w głowie pojawia mi się obraz Kazika wychodzącego ze szkoły jeszcze przed rozpoczęciem lekcji. Ja dopiero do niej wchodziłem, a on już wychodził. W worku na kaptcie miał schowaną oczywiście piłkę i krzyczał w biegu, że idzie grać. Jakby już wtedy wiedział, że treningi i piłka nożna będą jego przyszłością - wspominał Henryk Spychalski, kolega Kazimierza Deyny ze szkolnej ławki.

Magnes dla fanów piłki nożnej

Kazimierz Deyna był zawodnikiem Włókniarza Starogard w latach 1958-1966, następnie ŁKS Łódź, Legii Warszawa 1966-1978, Manchester City 1978-1981, amerykańskiej



Podobizna Kazimierza Deyny zerkająca ze ściany budynku powstającego centrum jego imienia

San Diego Soccers 1981-1988 i meksykańskiej Tijuana Legends 1988-1989.

Mimo licznych sukcesów marzył o powrocie do Polski i założeniu szkoły piłkarskiej. Przerwała to nagle i niespodziewana śmierć. Piłkarz zginął w tragicznym wypadku drogowym w USA.

Dzisiaj rodzinne miasto spełnia to marzenie. Akademia Piłkarska DEYNA działać będzie przy nowo wybudowanym Centrum Deyny, którego bu-

dowa jest na finiszu. Administracyjnie pokieruje nią klub sportowy SKS Sportowa S.A. Inicjatywę wspiera Pomorski Związek Piłki Nożnej.

Centrum Edukacyjno-Sportowe im. Kazimierza Deyny

Siedziba centrum znajduje się przy stadionie miejskim. Miejsce ma być atrakcją poświęconą piłce nożnej. Ma łączyć innowacyjność z funkcjonalnością. Jego otwarcie wła-

dze miasta planują na grudzień tego roku. Budynek ma pełnić wiele ról - od wystawienniczych poświęconych legendzie futbolu, szkoleniowo-sportowych dla dzieci i młodzieży w ramach powołanej Akademii Piłkarskiej Deyna, po widowiskowe społeczne i kulturalne wydarzenia.

Pamiętki, które udało się pozyskać

- Budowa Centrum Deyny przebiega zgodnie z planem. Otwarcie zaplanowane jest pod koniec roku 2025. Obecnie trwają prace wykończeniowe wewnątrz budynku. Pozostały do wykonania podłączenia oraz zagospodarowanie terenu wokół budynku - informuje Magdalena Dalecka, rzeczniczka prasowa prezydenta miasta Starogard Gdański.

Wśród zgromadzonych przedmiotów znajdują się m.in.:

● Brązowa Piłka „Kicker” - nagroda za trzecie miejsce w plebiscycie na najlepszego piłkarza mistrzostw świata w 1974 roku

● Piłka z autografami „Orłów Górskiego” z mundialu 1974, ufundowana przez Biuro Rachunkowe RK

● legendarne buty „Huragan”, w których grał Deyna.

W zbiorach jest też symboliczna pamiątka jednego z największych sukcesów polskiej reprezentacji z mistrzostw świata w RFN z 1974 roku.

- Nie zabraknie również prywatnych i unikatowych eksponatów oraz wielu innych bezcennych pamiątek, które uświetnią tę wyjątkową wystawę poświęconą Honorowemu Obywatelowi Miasta Starogard Gdański - Kazimierzowi Deynie - podkreśla Magdalena Dalecka. - Na szczególne podziękowania zasługują osoby i instytucje, które przyczyniły się do pozyskania tych niezwykłych pamiątek. Wśród nich są m.in.: Janusz „John” Marciniak - jeden z najbliższych przyjaciół Deyny w USA, Stefan Szczepiek - dziennikarz i historyk sportu, właściciel unikalnej kolekcji piłkarskich artefaktów, Adam Topolski - przyjaciel Deyny z czasów gry w Legii Warszawa, Muzeum Legii Warszawa, Muzeum Sportu i Turystyki oraz wiele innych osób i instytucji, bez których zebranie tej imponującej kolekcji nie byłoby możliwe.

REKLAMA

0011382475

ROLNIK SZUKA ŻONĘ

niedziela 21:25

TVP 1 TVP VOD

Psy pod okiem OTOZ Animals

Joanna Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Inspektorzy OTOZ Animals interweniowali w gminie Lipusz po zgłoszeniu o złych warunkach, w jakich żyły dwa psy. Starszy, około 20-letni pies został odebrany i trafił pod opiekę organizacji.

Na jednej z posesji w gminie Lipusz interweniowali inspektorzy OTOZ Animals. Początkowo podejrzewano dramatyczne zaniedbanie zwierząt, jednak po ustaleniach na miejscu sytuacja okazała się mniej tragiczna, niż sugerowały pierwsze doniesienia. Starszy, około 20-letni pies został odebrany przez inspektorów i trafił pod ich opiekę, a młodszy pozostał u właściciela, ale już w poprawionych warunkach.

Kilka dni prób i kontakt w miejscu pracy

Inspektorzy OTOZ Animals przez kilka dni bezskutecznie próbowali zastać właściciela psów. Drzwi do posesji pozostawały zamknięte. Ostatecznie udali się do miejsca pracy właściciela, gdzie doszło do rozmowy i nawiązania współ-



FOT. NADESŁANE

Właściciel, po rozmowach z inspektorami, zdecydował się poprawić warunki życia psa

pracy. Starszy pies - mający około 20 lat i wymagający opieki - został zabrany przez OTOZ Animals. Zwierzę trafiło pod profesjonalną opiekę, gdzie może liczyć na leczenie i spokojną starość.

Na posesji pozostał drugi pies.

- Najważniejsze, że właściciel zaczął współpracować - mówi inspektor OTOZ Animals Agnieszka Muńska. - Pies, który pozostał na posesji, ma teraz

lepsze warunki. Sprawdziliśmy, że został zaszczepiony. Natomiast ten starszy nie.

Poprawione warunki

Właściciel, po rozmowach z inspektorami, zdecydował się poprawić warunki życia psa. Zwierzę już otrzymało nową budę oraz dłuższy łańcuch. Właściciel zadeklarował także, że w najbliższym czasie postawi psu kojec, by zapewnić mu więcej swobody i bezpieczeństwa.

Sprawa zgłoszona na policję

Wcześniej sprawa została jednak zgłoszona na policję, która oceni działania właścicieli i podejmie decyzję o dalszych krokach.

- W poniedziałek wieczorem do Komendy Powiatowej Policji w Kościerzynie zgłosiła się mieszkanka powiatu kościerskiego, informując, że na terenie jednej z posesji w powiecie kościerskim znajdują się zaniedbane dwa psy - mówi Piotr Kwizdiński, rzecznik kościerskiej policji. - Funkcjonariusze również ustalili, że kilka dni wcześniej na terenie posesji, gdzie znajdowały się czworonogi, byli pracownicy schroniska wraz z weterynarzem i nie podjęli decyzji o zabezpieczeniu psów. Policjanci w tej sprawie prowadzą postępowanie - przesłuchują świadków i wykonują ustalenia mające na celu dokładne wyjaśnienie okoliczności zdarzenia.

Miłośnicy zwierząt alarmują

- Kocham zwierzęta ponad wszystko. Widok zaniedbanego psa jest dla mnie czymś niewyobrażalnym i strasznym.

Jak można patrzeć na cierpiące zwierzę i twierdzić, że „nie warto go leczyć, bo jest za stary”? Każde zwierzę zasługuje na opiekę i godne życie, niezależnie od wieku - mówi jedna z osób, która zaangażowała się w sprawę. - Będziemy się uważnie przyglądać tej sytuacji, żeby mieć pewność, że warunki zwierząt faktycznie się poprawiły.

Sprawa poruszyła internautów

Informacje o psach szybko rozprzestrzeniły się w mediach społecznościowych i wywołały szeroką dyskusję. Mieszkańcy gminy, jak i osoby spoza regionu, komentują sprawę, domagając się większej troski o zwierzęta i dokładnej kontroli ze strony służb. W sieci nie brakuje emocjonalnych wpisów, a wiele osób deklaruje chęć pomocy.

- To, co się wydarzyło, pokazuje, jak ważne są takie interwencje. Gdyby nie reakcja ludzi i inspektorów, sytuacja mogłaby skończyć się zupełnie inaczej - komentuje jedna z mieszkanki w mediach społecznościowych.

©

REKLAMA

0011346541

BALTEXPO

23. Międzynarodowe Targi Morskie i Militarne

7-9.10.2025 GDAŃSK amber expo

ZAPRASZAMY NA WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:

9.10. DZIEŃ EDUKACJI, KARIERY I PRACY



DZIEŃ BEZPIECZEŃSTWA



250+
WYSTAWCÓW



10 000+
ODWIEDZAJĄCYCH



15+
KRAJÓW

ORLEN na Straży – rekordowe wsparcie dla polskich strażaków

Rekordowe wsparcie ORLEN w wysokości 20 milionów złotych trafi do niemal 370 jednostek OSP i PSP w całym kraju. W poniedziałek, 22 września, w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie odbył się finał programu grantowego ORLEN na Straży, który zgromadził laureatów z całej Polski, w tym druhów ochotników i zawodowych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej. Największy polski koncern paliwowy od lat wspiera jednostki OSP i PSP, umożliwiając im zakup specjalistycznego sprzętu, organizację szkoleń czy działania na rzecz lokalnych społeczności.

Uroczystość rozpoczęła się minutą ciszy ku pamięci druha Sławomira Nocunia z OSP Michałów oraz wszystkich strażaków, którzy zginęli w trakcie pełnienia służby. Ten symboliczny gest nadał gali szczególnie podniosły charakter i przypominał o cenie, jaką ratownicy nierzadko płacą za ochronę życia i mienia innych.

Spotkanie odbywało się pod hasłem „Energia jutra to bezpieczeństwo”. Wśród uczestników znaleźli się m.in. przedstawiciele rządu, parlamentarzyści, komendanci główni straży pożarnej i policji.



Tegoroczna edycja programu Fundacji ORLEN przyniosła rekordowe wsparcie – pula środków została podwojona i wyniosła aż 20 mln złotych. Dzięki temu granty trafią do 368 jednostek strażackich, obejmując łącznie 10,5 tysiąca

druhów i druhen. Średnia wartość pojedynczej dotacji sięgnęła 54 347 złotych. Co istotne, około 60 procent środków przeznaczono na dofinansowanie jednostek, które do tej pory nie korzystały z programu. Wybór beneficjentów odbywał się

zgodnie z kryteriami naboru – środki trafiły przede wszystkim tam, gdzie strażacy podejmują najtrudniejsze i najbardziej wymagające akcje ratownicze.

Od zeszłego roku program ma nową formułę. Wprowadzono podział na ścieżki

tematyczne, poszerzono zakres wsparcia o finansowanie szkoleń i działań związanych z opieką psychologiczną. Jak podkreśla ORLEN, to odpowiedź na postulaty zgłaszane przez strażaków.

Prezes zarządu ORLEN, Ireneusz Fąfara, w swoim wystąpieniu zaznaczył, że bezpieczeństwo zawsze wiąże się z ludźmi, którzy bez wahania niosą pomoc w najtrudniejszych chwilach – podczas pożarów, powodzi czy katastrof drogowych. – Takie postawy są dla nas wzorem – mówił Fąfara. Dodał również, że koncert uruchamia inicjatywę ORLEN Razem dla Bezpieczeństwa, w ramach której przeznaczy 5 mln złotych na pilotażowy program na realizację zadań z zakresu obrony cywilnej. Ze środków programu sfinansować można zakup sprzętu logistycznego, środków łączności czy szkoleń w pięciu województwach Polski Wschodniej, ze względu na ich położenie geograficzne i strategiczne znaczenie dla bezpieczeństwa kraju.

Słowa wdzięczności skierowali do strażaków także przedstawiciele rządu. Minister energii Mirosław Motyka podkreślił, że nie istnieje bezpieczna gmina, miasto

ani sołectwo bez straży pożarnej, a praca ratowników nie ma ceny, którą można by wyrazić materialnie. W imieniu państwa dziękował za codzienną służbę oraz docenił zaangażowanie ORLENU w rozwój bezpieczeństwa.

Z kolei wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Wiesław Szczepański zaakcentował, że środki przekazane strażakom to realna możliwość ratowania życia i mienia, a wartość ta z pewnością zwróci się społeczeństwu wielokrotnie. W imieniu szefa MSWiA wręczył prezesowi ORLENU Odznakę „Zasłużony dla Ochrony Przeciwpożarowej”.

Podczas gali strażaków nagrodzono za następujące działania:

- ♦ ratownictwo wypadków drogowych,
- ♦ ratownictwo chemiczne, w tym dotyczące przemysłu naftowego, gazowego oraz OZE,
- ♦ działania związane z powodzią i zmianami klimatu,
- ♦ wsparcie jednostek wchodzących do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego,
- ♦ program Bezpieczne Orleńskie – edukacja najmłodszych,
- ♦ oraz inicjatywy dla psów ratowniczych.

Wyróżnienia przyznano również innym formacjom ratowniczym: Górskiemu Ochotniczemu Pogotowiu Ratunkowemu, Morskiej Służbie Poszukiwania i Ratownictwa (SAR) oraz Mazurskiemu Ochotniczemu Pogotowiu Ratunkowemu. Szczególną nagrodę indywidualną otrzymała Marta Małecka z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 15 PSP w Warszawie, nominowana przez swoich kolegów i koleżanki za wyjątkowe zaangażowanie w życie społeczności lokalnej.

Uroczystość miała także oprawę artystyczną. Wystąpiła orkiestra strażacka z Nadarzyna, publiczność porwał raper i strażak ochotnik Jacek „Lipen” Lipski, a gwiazdą wieczoru był zespół Varius Manx.

Tegoroczna gala ORLEN na Straży nie tylko uhonorowała codzienny trud ratowników, ale też pokazała, że dzięki współpracy sektora publicznego i prywatnego można realnie wzmocnić bezpieczeństwo Polaków.



Port Gdańsk na podium w żegludze bliskiego zasięgu

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Gdański port znalazł się w pierwszej trójce portów Unii Europejskiej pod względem przeładunków w żegludze bliskiego zasięgu.

Raport Eurostatu „Kluczowe dane dotyczące Europy – edycja 2025” pokazał, że Port Gdańsk jest na trzecim miejscu w obsłudze bliskiej żeglugi. To historyczny awans o dwie pozycje względem 2022 roku, dzięki któremu Port Gdańsk wyprzedził tak uznane ośrodki portowe jak Triest i Amsterdam.

Według danych Eurostatu za 2023 r., w Porcie Gdańsk w ramach żeglugi bliskiego zasięgu przeładowano 61 mln ton towarów (przeładunki ogółem wyniosły 81 mln t), co

dało mu miejsce na podium tuż za największymi portami Europy Zachodniej – Rotterdamem (159 mln ton) oraz Antwerpią-Brugią (119 mln ton). Dla porównania, Triest zakończył rok z wynikiem 46 mln ton, a Amsterdam – 39 mln ton.

– To ogromny sukces, który potwierdza rosnące znaczenie Portu Gdańsk jako strategicznej bramy morskiej dla całej Europy. Ta wysoka pozycja to efekt zaufania partnerów biznesowych, ciężkiej pracy ludzi portu i konsekwentnych inwestycji w infrastrukturę – komentuje Dorota Pyć, prezes Portu Gdańsk. – To dowód na to, że nasze działania przynoszą wymierne efekty, stanowiący ważny sygnał dla inwestorów, że Port Gdańsk jest nowoczesnym, dynamicznie rozwijającym się ośrodkiem, gotowym

sprostać rosnącym wymaganiom rynku.

Żegluga bliskiego zasięgu (Short Sea Shipping, SSS) obejmuje transport morski na stosunkowo krótkich dystansach – przede wszystkim między portami UE, oraz do i z krajów basenu Morza Śródziemnego i Czarnego. To kluczowy segment transportu dla gospodarki Wspólnoty – w 2023 r. odpowiadał za 56,6 proc. całkowitego unijnego transportu morskiego towarów.

Łączna masa towarów przewiezionych w ramach SSS w UE w 2023 r. wyniosła 1,6 mld ton, co oznacza spadek o 5,4 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim. Warto podkreślić, że aż 16 z 20 największych portów Unii odnotowało w tym czasie spadek przeładunków. Największe spadki zaliczyły Amsterdam, Barcelona, Haropa,



Port Gdańsk w czołówce przeładunków bliskiej żeglugi

Rotterdam. Jednym z wyjątków był Port Gdańsk – jego dynamika wzrostu należała do najwyższych w Europie (+40 proc.). To drugi najlepszy wynik w Europie, ustępujący jedynie włoskiemu Taranto.

Szczególnie imponujące są wyniki Portu Gdańsk w segmencie paliw płynnych, gdzie przeładunki wzrosły aż o 50 proc. rok do roku, osiągając poziom 31 mln ton. W tym obszarze znalazł się w ścisłej czo-

łówce Europy, wyprzedzając m.in. Triest.

Rosnące znaczenie Portu Gdańsk to również efekt konsekwentnych inwestycji w infrastrukturę portową i terminalową. Modernizacja nabrzeży, rozwój terminala kontenerowego Baltic Hub oraz inwestycje w infrastrukturę dostępową (drogową i kolejową) sprawiają, że port nie tylko zwiększa przepustowość, ale także poprawia swoją konkurencyjność w skali międzynarodowej.

W skali całej Unii Europejskiej Polska należy do grupy państw, które w 2023 r. odnotowały największy wzrost żeglugi bliskiego zasięgu. Według Eurostatu, polski wynik zwiększył się o 21,6 proc., co plasuje nas na podium obok Malty (+40,4 proc.) i Francji (+22,6 proc.).

REKLAMA

0011405940

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

KURSY WALUT

28.09.2025

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48,
Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego,
Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	361/369 (+)
USD	424/431 (o)
GBP	483/490 (-)
CHF	453/460 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	361/369 (+)
USD	424/431 (o)
GBP	483/490 (-)
CHF	453/460 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

MATERIAL INFORMACYJNY T-MOBILE

0011404882



2. urodziny programu Magenta Moments od T-Mobile!

Jeszcze więcej wyjątkowych atrakcji dla klientów

Ponad 1,8 miliona Magentowych VIP-ów, którzy razem zdobyli już blisko 1,5 miliarda Serc, prawie 19 milionów transakcji, ponad 1700 ofert oraz niemal 200 konkursów, gier i wydarzeń specjalnych – to najkrótsze podsumowanie dwóch lat działania programu Magenta Moments. A to dopiero początek! Z okazji drugich urodzin Magenta Moments przygotowaliśmy jeszcze więcej atrakcji i wyjątkowych okazji!

W T-Mobile zapewniamy najlepsze doświadczenia m.in. poprzez najszybszą sieć 5G Bardziej, jak i wykraczając poza standardowe usługi telekomunikacyjne. Szukasz prezentu dla drugiej połówki? Nie wiesz jak spędzić wolny czas? A może chcesz zrobić tańsze zakupy w swoim ulubionym sklepie? To właśnie oferuje Magenta Moments! Od dwóch lat, od kiedy wystartowaliśmy z naszym programem, angażujemy klientów T-Mobile dostarczając im wyjątkowe doświadczenia: od voucherów na zakupy w sieci sklepów Żabka, przez vouchery do Zalando, zniżki na paliwo czy bilety na największe wydarzenia muzyczne, po innowacyjne rozwiązania oparte na AI. W Magenta Moments każdy może znaleźć coś dla siebie i swoich bliskich!

Zapraszamy wszystkich do dołączenia i świętowania

2. urodzin Magenta Moments

w gronie 1,8 miliona Magentowych VIP-ów.



2. URODZINY MAGENTA MOMENTS

ŚWIĘTUJMY RAZEM!

OBWIESZCZENIE STAROSTY PUCKIEGO

o wszczęciu procedury ZRID na realizację inwestycji drogowej



Działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.),

zawiadamiam

o wszczęciu postępowania administracyjnego z wniosku złożonego w dniu 8.08.2025 r. przez Wójta Gminy Krokowa w sprawie wydania pozwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: Przebudowa drogi wraz z budową oświetlenia, kanału technologicznego i kanalizacji deszczowej ul. Jodłowej w miejscowości Odargowo” - na terenie działek o nr ew. 195/10 (195/1), 196/6, 195/7 – obręb geod. 221106_2.0012- Odargowo

* Uwaga:

- * w nawiasie podano nr działki przed podziałem
- w ramach inwestycji działka o nr: 195/1 - obręb geod. 221106_2.0012 Odargowo ulegnie podziałowi geodezyjnemu;
- w ramach inwestycji działka o nr: 195/10 - obręb geod. 221106_2.0012 Odargowo przejdzie na własność Gminy Krokowa i będzie stanowić pas drogi.

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 572 ze zm.), zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Pucku, Urzędu Gminy Krokowa oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Pucku, Urzędu Gminy Krokowa oraz w prasie lokalnej.

Strony niniejszego postępowania mogą się zapoznać z aktami oraz składać uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie w Wydziale Architektury i Budownictwa przy ul. Kolejowej 7B w Pucku w dniach pracy urzędu od poniedziałku do środy w godz. 7.30-15.30, w czwartki w godz. 7.30-17.00 oraz w piątki w godz. 7.30-14.00 w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia.

Informacji o możliwości zapoznania się z aktami sprawy oraz o możliwości składania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie udziela telefonicznie sekretariat urzędu: Wydział Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Pucku, ul. Kolejowa 7b, od poniedziałku do środy w godz. 7.30-15.30, w czwartki w godz. 7.30-17.00 oraz w piątki w godz. 7.30-14.00 pod nr telefonu: (58) 673-41-86.

Kontakt telefoniczny z inspektorem prowadzącym sprawę możliwy jest w poniedziałki, środy w godz. 9.00-15.00 oraz w czwartki w godz. 11.00-16.00 lub pod nr tel. (58) 698-22-96.

28. Festiwal Gdynia Classica Nova

4 października | sobota | godz. 18
KONCERT INAUGURACYJNY
Złote przeboje polskiego kina i telewizji symfonicznie

bilety: 30/50/70 zł, ulgowe: 20/35/55 zł
(plus opłata serwisowa operatora)
Polsat Plus Arena Gdynia, ul. K. Górskiego 8

Marta Burdynowicz – wokal
Marcin Januszkiewicz – wokal
Cappella Gedanensis (zespół wokalny)
Orkiestra Polskiej Filharmonii Bałtyckiej
Rafał Kłoczko – dyrygent

10 października | piątek | godz. 18
AVE CINEMA | Filmowe arcydzieła na flet i pozytyw

bilety: 35 zł, ulgowe: 25 zł (plus opłata serwisowa operatora)
Konsulat Kultury, ul. Jana z Kolna 25

Łukasz Długosz – flet
Roman Perucki – pozytyw

11 października | sobota | godz. 18
IMPRESJA FILMOWA | Melodie dużego ekranu
na dwa fortepiany

bilety: 35 zł, ulgowe: 25 zł (plus opłata serwisowa operatora)
Sala koncertowa Szkoły Muzycznej I i II st.
ul. Biskupa Dominika 13A

DUO GRANAT & KREDA
Tamara Granat – fortepian
Adrian Kreda – fortepian, aranżacje
Ewa Dymek-Kuś – multimedia

12 października | niedziela | godz. 18
SUITA PO SUICIE
Filmowe fantazje na orkiestrę i fortepian

bilety: 40 zł, ulgowe: 30 zł (plus opłata serwisowa operatora)
Sala koncertowa Szkoły Muzycznej I i II st.
ul. Biskupa Dominika 13A

Hadrian Tabęcki – fortepian
Elbląska Orkiestra Kameralna

18 października | sobota | godz. 18
SZLAGIERY FILMOWE
Hity srebrnego ekranu

bilety: 40 zł, ulgowe: 30 zł (plus opłata serwisowa operatora)
Sala koncertowa Szkoły Muzycznej I i II st.
ul. Biskupa Dominika 13A

Natalia Walewska – skrzypce, prowadzenie orkiestry
Maja Gadzińska – wokal
Maciej Kacprzak – akordeon
Orkiestra Amberto

Bilety dostępne na stronach:
goingapp.pl i **empikbilety.pl**, a także w salonach Empik
oraz w kasie Festiwalu na godzinę przed koncertem.

Szczegóły: **festiwalgcn.pl**
Dyrektor artystyczny: **Krzysztof Dąbrowski**

Organizator:

GDYNIA
moje miasto

Partnerzy:



Polska Filharmonia Bałtycka
im. Fryderyka Chopina w Gdańsku

FILMOWA

KRÓTKO

KIJÓW

Zelenski o dronach nad Polską

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski poinformował, że 10 września w kierunku Polski leciały 92 rosyjskie drony.

– Ukraina zestrzeliła je nad swoim terytorium, jednak 19 z nich doleciało na teren Polski – podała w sobotę agencja Interfax-Ukraina, cytując Zelenskiego. „Można powiedzieć, że leciały one do nas. Ale widzimy kierunek, jak to się mówi, choreografię tego lotu. Dlatego uważamy, że leciały 92” – podkreślił Zelenski.

10 września kilkanaście rosyjskich dronów naruszyło

polską przestrzeń powietrzną. Podczas wizyty w Kijowie 18 września ministrowie obrony Polski i Ukrainy podpisali porozumienie w sprawie realizacji szkoleń dla Wojska Polskiego w zakresie wykrywania i zwalczania rosyjskich bezzałogowców. Zelenski powiedział w sobotę, że Ukraina rozwinęła już system produkcji dronów przechwytyjących i jest wiele ukraińskich firm, które rozumieją, jak je robić, jednak finansowanie jest niewystarczające.

oprac. WS/PAP

Zbigniew Ziobro wreszcie stanie przed komisją śledczą? Byłego ministra na posiedzenie ma doprowadzić policja

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Na dziś zaplanowano przesłuchanie byłego ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobry przez komisję śledczą ds. Pegasusa. Będzie to 9. próba przesłuchania polityka.

Poniedziałkowe posiedzenie sejmowej komisji śledczej ds. Pegasusa ma się rozpocząć o godz. 10.30. Tego dnia zaplanowano tylko jeden punkt – przesłuchanie Ziobry, ministra sprawiedliwości i prokuratora generalnego w czasach rządów Prawa i Sprawiedliwości.

Sąd Okręgowy w Warszawie zdecydował o zatrzymaniu i przymusowym doprowadzeniu Ziobry na posiedzenie sejmowej komisji przez policję.

– Sąd uznał, że te przesłanki (...) – uporczywe niestawienie, uporczywe uchylanie się od złożenia zeznań, które stanowią podstawę do orzeczenia takiego środka, zostały spełnione i w związku z tym sąd

uwzględnił wniosek komisji – uzasadniała rzeczniczka prasowa ds. karnych sądu, sędzia Anna Ptaszek.

Poprzednia procedura mająca na celu zatrzymanie i doprowadzenie Ziobry miała już miejsce w tym roku. 31 stycznia policja zatrzymała polityka po wywiadzie w TV Republika, lecz nie zdążył on na posiedzenie komisji śledczej. Komisja uznała wtedy doprowadzenie za nieskuteczne i zawnioskowała o areszt do 30 dni, czego później sąd jednak nie uwzględnił.

Na poniedziałek zaplanowano wyłącznie posiedzenie jawne z udziałem Ziobry. Zwykle przesłuchaniom w charakterze jawnym towarzyszą posiedzenia niejawne, które są planowane na późniejsze godziny. Brak takiego punktu może świadczyć o tym, że członkowie komisji śledczej liczą się z tym, że kolejny raz może nie udać się im przesłuchać Ziobry.

PAP

BUDAPESZT

– Węgry oddały dwie trzecie terytorium w zamian za pokój, Ukraina może być zmuszona oddać piątą część swojego państwa – stwierdził wiceszef MSZ Węgier Levente Magyar. Podczas wykładu w Instytucie Nauk Politycznych w Paryżu odniósł się do historii w kontekście bieżącej sytuacji, zauważając, że po I wojnie światowej Węgry mogły albo podjąć walkę i popełnić zbiorowe samobójstwo, albo zgodzić się na pokój.

”

Nie chcę mówić Kijowowi, co ma robić, mówię tylko, że z naszego doświadczenia wynika, że pokój bywa bolesny

Levente Magyar, wiceminister spraw zagranicznych Węgier

Wie, że nie będzie marszałkiem. I rezygnuje z bycia szefem partii

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rada Krajowa Polski 2050 zarekomendowała lidera partii Szymona Hołownię na pozycję wicemarszałka Sejmu. On sam nie będzie ubiegać się o funkcję przewodniczącego ugrupowania.

W sobotę w Warszawie odbyło się posiedzenie Rady Krajowej Polski 2050. Podczas konferencji prasowej po posiedzeniu Rady I wiceprzewodnicząca partii Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz poinformowała, że podjęto na niej uchwałę, w której Rada Krajowa jednogłośnie rekomendowała Hołownię, na pozycję wicemarszałka Sejmu zgodnie z umową koalicyjną.

– Cała Rada Krajowa jednogłośnie rekomenduje, prosi, prosi po prostu marszałka Szymona Hołownię, żeby zechciał być wicemarszałkiem – mówiła Pełczyńska-Nałęcz.

Dodała również, że już we wtorek po zasięgnięciu opinii klubu Rada Krajowa wskaże kandydata na wicepremiera. – To są dwie pozycje, które Polska 2050, zgodnie z ustaleniami koalicyjnymi, otrzymuje w momencie, kiedy następuje rotacja na stanowisku marszałka Sejmu i ta decyzja zostanie podjęta we wtorek – mówiła. Przekazała też, że ugrupowaniu udało się rozliczyć subwencję „bez zastrzeżeń”.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Hołownia przyznaje, że „nie ma pojęcia”, czy wystartuje w wyborach parlamentarnych w 2027 roku

Z kolei Hołownia poinformował, że nie zamierza ubiegać się o funkcję przewodniczącego ugrupowania.

– Założyłem tę organizację, dałem jej wszystko, co mogłem i co umiałem, i dalej będę dawał w takim zakresie, w jakim będzie to konieczne, ale rolę lidera jest też powiedzieć w pewnym momencie „przekazuję pałeczkę w sztafecie”. Myślę, że ten moment nadchodzi dla mnie i dla organizacji – tłumaczył.

Lider Polski 2050 pytany przez dziennikarzy, czy zostanie wicepremierem w rządzie,

zapewnił, że choć rozmawiał o tym z premierem, to nie ma takich planów.

– To nie moja droga – mówił. Przekazał też, że w tej chwili „nie ma pojęcia”, czy wystartuje w wyborach parlamentarnych w 2027 r. Podkreślił, że decyzję o ewentualnym starcie podejmie pewnie w 2026 r.

Tymczasem jeszcze w piątek zaskoczenie w koalicji rządowej wywołała decyzja części posłów Polski 2050, w tym Hołowni, o głosowaniu przeciwko wnioskowi Lewicy o odrzuceniu w pierwszym

czytaniu prezydenckiego projektu ustawy o zapewnieniu budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego. W ocenie premiera Donalda Tuska decyzja marszałka Sejmu źle wróży na przyszłość.

– W sprawie CPK mamy swoją mądrą, sensowną wersję z kolejami dużych prędkości. Jest racjonalna i zaczęliśmy to budować. Nie chcemy, żeby nam w tym przeszkadzali ci, którzy narysowali tysiąc planów, wydali setki milionów złotych na swoje pensje i niczego nie zrobili. Prezydent Nawrocki jest po stronie tamtych ludzi. Jest mi przykro, że marszałek Hołownia i tak duża grupa posłów z jego ugrupowania stanęła w tej kwestii po stronie prezydenta Nawrockiego – podkreślił Tusko.

Hołownia stwierdził z kolei, że piątkowe głosowanie nad projektem miało charakter proceduralny, więc posłowie „zdecydowali, jak zdecydowali”.

– To nie jest uchwalenie ustawy i w związku z powyższym, ponieważ to nie jest uchwalenie ustawy, a my z opozycją ustaw nie uchwalamy, tylko z koalicją rządową, posłowie u nas zdecydowali, jak zdecydowali. Jeden czuł w tę stronę, nie było dyscypliny; drugi był bardziej przekonany do czego innego – powiedział marszałek Sejmu. PAP

REKLAMA

0011405576

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KASZUBY” w Kartuzach ul. Sędzickiego 30

ogłasza przetarg nieograniczony

- w formie ustnej licytacji

na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 40 (p. IV) położonego w Kartuzach, os. Wybickiego 18, o pow. użytkowej 49,50 m², składającego się z 2 pokoi, kuchni, łazienki, w.c. i przedpokoju wraz z przynależną do tego lokalu piwnicą o pow. 4,90 m².

Lokalowi będzie przysługiwał udział we wspólnych częściach w budynku i działce nr 86/47 - obszar 1419 m² (KW GD1R/00057329/9) - wynoszący 544/24465.

Cena wywoławcza wynosi 325.000,00 zł, a postąpienie min. 4.000,00 zł.

Wysokość wadium wynosi 32.500,00 zł.

Przetarg odbędzie się 14 października 2025 r. o godz. 12.00 w siedzibie Spółdzielni (w świetlicy).

Lokal można oglądać w dniach od 7.10.2025 r. do 13.10.2025 r. w godzinach pracy Spółdzielni po uprzednim umówieniu pod numerem telefonu 58 681 05 82 wew. 42 lub 46.

Przed przystąpieniem do przetargu (tj. do 13.10.2025 r.) licytanci zobowiązani są wpłacić wadium na konto Spółdzielni nr 54 1020 1866 0000 1902 0001 1361, za dzień wpłaty uważa się dzień, w którym środki pieniężne wpłynęły na rachunek Spółdzielni.

Wadium ulega przepadkowii, jeżeli osoba, która wygrała przetarg:

- nie wpłaci wylicytowanej kwoty za lokal w ustalonym terminie,
- nie przystąpi do zawarcia umowy notarialnej w ustalonym ze Spółdzielnią terminie.

Regulamin przetargu oraz dodatkowe informacje można uzyskać w biurze Spółdzielni lub telefonicznie pod nr 58 681-05-82 wew. 42.

Zastrzegamy sobie prawo do:

- odwołania lub unieważnienia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyny,
- odmowy zawarcia umowy ustanowienia odrębnej własności lokalu w przypadku zaistnienia okoliczności, o których mowa w § 10 ust. 6 Regulaminu określającego sposób przeprowadzenia przetargu na ustanowienie odrębnej własności lokali w SM „Kaszuby” w Kartuzach.

Przetarg jest ważny bez względu na liczbę licytantów, jeżeli chociaż jeden z nich zaoferuje cenę wyższą od ceny wywoławczej z uwzględnieniem minimum postąpienia.

Zmasowany atak na Kijów. Rosyjski ostrzał miasta trwał kilkanaście godzin

oprac. Anna Nagel
Kijów

W ponad 12-godzinny atak na Ukrainę Rosja użyła niemal 500 dronów uderzeniowych i zabiła co najmniej czterech ludzi, wśród których jest 12-letnia dziewczynka.

Głównymi kierunkami wrogiego ataku były Kijów i obwód kijowski, Zaporozże, obwód chmielnicki, obwód sumski oraz obwód odeski.

„W wyniku ostrzału w stolicy uszkodzony został budynek instytutu kardiologii. Na chwilę obecną wiadomo o czterech zabitych w Kijowie, w tym o 12-letniej dziewczynce. Wyraży współczucia dla wszystkich krewnych i bliskich. Łącznie w Ukrainie wiadomo o co najmniej 40 rannych, wśród nich są też dzieci” – napisał w mediach społecznościowych prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

W Kijowie jeszcze w niedzielę rano po godzinie 7.30 (6.30 czasu polskiego) słychać było liczne wybuchy i odgłosy wystrzałów obrony powietrz-

nej. „Pociski cały czas uderzają w miasto” – alarmował mer miasta Witalij Kliczko i zaapelował do mieszkańców o pozostanie w schronach.

Przez całą noc atakowane były też cele w innych regionach Ukrainy, między innymi w Zaporozżu i Chmielnickim. Według ukraińskich mediów wojska rosyjskie prowadziły ostrzał przy użyciu pocisków balistycznych i manewrujących. PAP



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Rosjazaatakowała z zastospowaniem rojów dronów i rakiet. W Kijowie rujnowane były całe bloki, wybuchały pożary

Polityczne plany bez pokrycia. Izrael nadal atakuje Gazę

oprac. Karolina Wrońska
Gaza

Organizacja terrorystyczna Hamas ogłosiła, że nie otrzymała żadnych nowych propozycji w sprawie zawieszenia broni w Strefie Gazy.

W niedzielny oświadczeniu Hamasu stwierdzono, że negocjacje zostały zawieszone 9 września, kiedy Izrael przeprowadził atak na Katar, którego celem byli przywódcy organizacji. Grupa dodała, że jest gotowa przeanalizować każdą propozycję przekazaną jej za pośrednictwem mediatorów „pozytywnie i odpowiedzialnie; w sposób, który chroni prawa narodu palestyńskiego”.

Plan został przedstawiony przez Stany Zjednoczone kilku krajom arabskim i muzułmańskim w zeszłym tygodniu na marginesie Zgromadzenia Ogólnego ONZ. W piątek prezydent USA Donald Trump powiedział, że w rozmowy wokół planu „zaangażowane są wszystkie kraje regionu, Hamas jest w pełni świadomy tych



FOT. AP/EAST NEWS

Prezydent USA Donald Trump w przeszłości wielokrotnie zapowiadał, że jest bliski zakończenia wojny w Strefie Gazy, ostatnią taką deklarację złożył w czwartek

dyskusji, a Izrael został o nich poinformowany”.

Dziennik „Washington Post” ocenił, że 21-punktowy plan przedstawiony przez Trumpa otwiera „drogę do utworzenia państwa palestyńskiego”. Zakłada m.in. zawieszenie broni i uwolnienie żyjących zakładników w ciągu 48 godzin. Zgodnie z dokumentem, którego kopię zdobył waszyngtoński

dziennik, projekt zakłada zniszczenie ofensywnego arsenału Hamasu, amnestię dla bojowników akceptujących pokojowe współistnienie oraz zapewnienie bezpiecznego przejścia dla tych, którzy zdecydują się na wygnanie.

Dokument stwierdza, że po przeprowadzeniu wszystkich przewidzianych reform rozwojowych i politycznych „w końcu

powstaną warunki dla wiarygodnej ścieżki do państwowości palestyńskiej, którą uznajemy za aspirację narodu palestyńskiego”. Stany Zjednoczone „nawiążą dialog między Izraelem a Palestyńczykami, aby uzgodnić horyzont polityczny umożliwiający pokojowe i dostatnie współistnienie”.

Tymczasem tylko w sobotę Izraelskie Siły Powietrzne zaatakowały około 140 celów w Strefie Gazy. Ministerstwo zdrowia w Gazie poinformowało dzień wcześniej, że w atakach zabito 77 Palestyńczyków – przekazał w niedzielę portal Times of Israel.

Wojsko Izraela oświadczyło, że zaatakowało budynki wykorzystywane przez grupy terrorystyczne. Ostrzał nastąpił w trakcie natarcia wojsk lądowych z trzech dywizji Sił Obronnych Izraela (IDF) na miasto Gaza.

Izraelska ofensywa lądowa na Gazę trwa drugi tydzień. Wojsko nakazało wysiedlenie na południe całej liczącej około 1 mln osób ludności Gazy. Z miasta wyjechało dotychczas około 700 tys. osób. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU

0011406082

Bezpieczne inwestycje w morską energetykę? Gwarancje ubezpieczeniowe na pierwszej linii zabezpieczenia projektu

Sektor offshore w Polsce dynamicznie się rozwija – od budowy morskich farm wiatrowych po infrastrukturę portową i przesyłową. Wraz z tym rozwojem rośnie skala wyzwań, przed którymi stają inwestorzy, wykonawcy i dostawcy. Kluczowe znaczenie zyskuje dziś zapewnienie stabilności i bezpieczeństwa łańcuchów dostaw. Projekty offshore charakteryzują się wysoką kapitałochłonnością, wieloetapowością oraz zaangażowaniem licznych podmiotów – w budowaniu odpornego łańcucha dostaw dla polskiej energetyki uczestniczy wiele branż, które wspólnie tworzą kompleksowy ekosystem wspierający transformację energetyczną. W tym kontekście gwarancje ubezpieczeniowe kontraktowe stają się nieodzownym narzędziem zarządzania ryzykiem niewykonania lub nienależytego wykonania umowy.

Rola gwarancji w zapewnieniu ciągłości łańcucha dostaw

Gwarancje ubezpieczeniowe to instrumenty finanso-



Anna Groszyk, Dyrektor Biura Ubezpieczeń Ryzyka Finansowych, PZU SA

we, które zabezpieczają zobowiązania kontraktowe jednej ze stron umowy – najczęściej wykonawcy – wobec inwestora. W przypadku niewywiązania się z warunków kontraktu, gwarant (ubezpieczyciel) wypłaca określoną kwotę beneficjentowi gwarancji. W sektorze offshore najczęściej stosowane są gwarancje przetargowe, gwarancje należytego wykonania kontraktu, gwarancje zwrotu zaliczki, gwarancje usunięcia wad i usterek.



Magdalena Milanowska-Stodółka, Dyrektor ds. Ryzyka Ubezpieczeń Finansowych, PZU SA

Wszystkie te gwarancje zwiększają wiarygodność i płynność projektów, i są oferowane przez PZU SA. Mówiąc o ciągłości i bezpieczeństwie łańcucha dostaw, mamy na myśli przede wszystkim zachowanie ciągłości operacyjnej nawet w sytuacjach kryzysowych. W projektach offshore, gdzie opóźnienia lub niewypłacalność jednego z uczestników mogą mieć efekt domina, gwarancje ubezpieczeniowe pełnią funkcję stabilizującą.



Gwarancje ubezpieczeniowe umożliwiają:

- zwiększenie płynności finansowej - firmy nie muszą blokować własnych środków jako zabezpieczenia kontraktów, co pozwala na udział w większej liczbie przetargów i projektów jednocześnie,
- zwiększenie wiarygodności wykonawców – przyznanie gwarancji przez niezależną instytucję finansową działa jak „premia wizerunkowa” – pokazuje, że firma jest stabilna i godna zaufania,
- zabezpieczenie interesów inwestora – poprzez ograniczenie ryzyka niewyko-

nia kontraktu i rozliczenia zaliczki. Gdy kontrakt nie zostanie wykonany lub zostanie wykonany niepełnie, zaliczka nie zostanie rozliczona, inwestor ma pewność uzyskania od gwaranta środków finansowych zabezpieczonych gwarancją. Ułatwia to w dużej mierze realizację kontraktów,- ułatwienie finansowania projektów – banki i instytucje finansowe często angażują się w finansowanie inwestycji, choćby poprzez udzielanie kredytów, czym obciążają zdolność kredytową swoich

klientów. Gwarancje ubezpieczeniowe stanowią doskonałą alternatywę dla gwarancji bankowych, bowiem nie obciążają zdolności kredytowej zlecających udziału w projekcie gwarancji i dają większą elastyczność w zakresie zabezpieczeń roszczeń regresowych.

Gwarancje ubezpieczeniowe to narzędzie zabezpieczające interesy stron kontraktu, jak i ważny element wspierający zwiększanie udziału polskich firm w całym łańcuchu dostaw dla sektora offshore. W obliczu rosnących inwestycji w morską energetykę wiatrową i infrastrukturę portową, ich znaczenie nabiera wymiaru strategicznego. W perspektywie planowanych inwestycji na Morzu Bałtyckim warto już dziś rozpocząć dialog między sektorem ubezpieczeniowym, sektorem bankowym, inwestorami i regulatorami, tak aby wspólnie stworzyć stabilne i przewidywalne ramy prawne dla rozwoju tej kluczowej gałęzi gospodarki.

Bitwa o tory. Co zyska pasażer?

Kolejarze w nerwach, ale pasażerowie się cieszą. Na polskie tory wreszcie wjechały prywatne pociągi. Weszliśmy w nową erę konkurencji dla PKP. Jechałam czeskim pociągiem RegioJet między Pragą a Ostrawą. U nas można co najwyżej dostać wafelka, a tam podają szampana!

Agnieszka Domka-Rybka

To musiało się stać. Czeskie, prywatne pociągi z przystupem wjechały na polskie tory. Taka konkurencja wcześniej czy później wymusi zmiany w naszych, państwowych kolejach, jak boleśnie doświadczyły tego České dráhy, czyli odpowiednik PKP Intercity. Podróżnicy czekają!

Polska ma czas do 2030 roku na uwolnienie rynku dalekobieżnych przewozów pasażerskich. Między przewoźnikami zaczyna się powoli konkurencja, która zawsze wychodzi na dobre klientom. Pasażerowie zyskają więcej połączeń i mniej zapłacą za bilety. Ponadto poprawi się przepustowość przez budowę Kolei Dużych Prędkości (rynek przewozów towarowych został uwolniony w 2000 roku).

Cztery klasy w pociągu. Co nas tam czeka?

Krok milowy w tym kierunku został właśnie uczyniony. Kilka dni temu weszliśmy w nową erę konkurencji dla PKP Intercity. Podróżnicy zobaczyli na dworcach kolejowych nieznany im dotąd żółty skład czeskiego, prywatnego przewoźnika RegioJet.

To nowe rozdanie na polskiej kolei. Choć RegioJet kursuje na razie między Warszawą a Krakowem, to Czesi już zapowiadają, że planują uruchomienie następnych pociągów. Od grudniowego rozkładu PKP wejdą trasy: Warszawa-Poznań, Kraków-Warszawa-Gdynia, Warszawa-Ostrawa-Praga, Warszawa-Ostrawa-Wiedeń. I na tym zapewne nie koniec.

Za tym wszystkim stoi czeski milioner, Radim Jančura, w 100 procentach właściciel RegioJet. Założył firmę w wieku 23 lat, będąc jeszcze na studiach.

Jak namieszał na czeskim rynku kolejowym (tam koleje uwolniono w 2011 roku), dobrze wie, że České dráhy, gdzie bardzo zmieniły się standardy jakości i usług oferowanych klientom.

Teraz to samo może czekać nasze państwowe koleje. Wszak RegioJet to nie byle jaka konkurencja, bo mó-



Tak wygląda wnętrze „Standard” (odpowiednik naszej II klasy w wagonie RegioJet. W cenie biletu są m.in. kawa bez limitu, ekrany z filmami, portal rozrywkowy

wimy o największym prywatnym przewoźniku kolejowym w Europie Środkowej oraz drugim co do wielkości operatorze autobusowym. Zatrudnia niemal 2000 pracowników, a w zeszłym roku przewiózł na drogach i kolei 13 milionów pasażerów.

RegioJet jest obecny poza Czechami na Słowacji, w Austrii, na Węgrzech, no i teraz również w Polsce.

Cytowany przez Rynek-Kolejowy.pl Jančura powiedział: „Zaczynamy naszą obecność w Polsce na trasach krajowych. Od roku 2026/27 chcemy uruchamiać aż 23 połączenia, a później zamierzamy brać udział w przetargach, które będą musiały być ogłoszone również dla połączeń długodystansowych. Otwieramy w Polsce czas konkurencji w połączeniach niedotowanych i zamierzamy konkurować nie tylko ceną, ale i jakością. Nasi pasażerowie będą mieli do wyboru cztery klasy podróży, ciekawą ofertę gastronomiczną oraz np. duże przedziały dla dzieci”.

Miałam okazję poznać osobiście pana Radima, gdy bydgoska Pesa podpisywała w Pradze umowę na Elfy. Pewny siebie biznesmen, taki „z krwi i kości”. Nawet nie krył, że obsługuje najbardziej

znane i rentowne trasy, do których nie trzeba dopłacać, jak państwowe koleje do pipidówek, gdzie muszą się zatrzymywać. Biznes to biznes! Choć w Czechach znają go nie tylko ze smykałki do interesów, ale też z zaangażowania w działania antykorupcyjne, m.in. w prace Fundacji Antykorupcyjnej.

Jego kontrakt z Pesą był dobrze wynegocjowany.

- Obecnie w Czechach, w barwach RegioJet jeżdżą 13 pociągów z Bydgoszczy i produkujemy kolejne - powiedział nam Maciej Grześkowiak, dyrektor ds. projektów strategicznych i komunikacji w Pesie.

Pojechałam RegioJetem na trasie Praga - Ostrawa. Zrobiłam sobie wycieczkę między wagonami różnych klas.

Zaczęłam od odpowiednika naszej drugiej klasy „Stan-

dard”. Były tam duże, wygodne siedzenia ze sporą przestrzenią między nimi. W cenie takiego biletu pasażer miał: rezerwację na miejsce, prasę, WiFi, portal rozrywkowy, ekrany z filmami, wodę mineralną, kawę bez limitu, herbatę, sok plus produkty pakowane, ale już za dodatkowe pieniądze.

„Standard” to jedna z czterech klas, które oferuje RegioJet. W najtańszej wersji, „Low - Cost” klient dostaje butelkę wody mineralnej, gazety do poczytania i korzysta z portalu rozrywkowego.

Zajrzałam także do wagonu klasy „Relaks”. Pasażerowie siedzieli w dużych, skórzanych fotelach, przed nimi były stoliki. Poza tym, że korzystali z oferty, jak w „Standardzie”, mogli zamówić wybrany (płatny) posiłek z menu, tzn. już nie tylko produkty pakowane. Znalazłam w nim m.in.: spory kawałek ciasta, dużą kanapkę z szynką i warzywami, znane czeskie piwo, 185 g sałatki z fetą, 260-gramową porcję sushi.

Weszłam też do wagonu „Biznes” (nasza I klasa) z cichymi i przestronnymi przedziałami dla czterech osób. Tutaj pasażerowie siedzieli w skórzanym fotelach, każdy miał swój stół i dostęp do gniazdka 230 V. W cenie bi-

letu mieli wszystko to, co w tańszych klasach, a ponadto ciastko i szampana. Płatnie mogli zamówić jedzenie z menu - naliczyłam w nim 11 apetycznie wyglądających dań.

Nie podaję szczegółowych cen, bo mogły się zmienić. Jednak u nas np. za bilet na trasie Warszawa - Kraków za miejsce w klasie „Low Cost” pasażer zapłaci 49 zł, za „Standard” 59 zł, a za „Relax” - 69 zł.

Przechadzając się między wagonami, trafiłam do kolorowej bawialni, w której były atrakcje dla najmłodszych pasażerów.

Po drodze od konduktora usłyszałam, że ten nie kontroluje biletów, bo skoro pasażer siedzi, to znaczy, że kupił bilet.

Następnego dnia wsiadłam do pociągu PKP IC z Warszawy do Bydgoszczy, do wagonu II klasy. Nie dali mi nawet wody mineralnej, czasami zdarzy mi się dostać wafelka.

Powrót do rzeczywistości, ale jest nadzieja.

Zapowiada się walka o portfele podróżnych

Uwolnienie rynku dało się mocno we znaki państwowym kolejom w Czechach. W pewnym momencie tamtejsze Ministerstwo Transportu chciało je nawet częściowo wstrzymać, przyznając ČD 10-letnie kontrakty na wielu liniach dalekobieżnych.

Jak to może wyglądać w Polsce?

Zapowiada się ciekawie, bo nie tylko RegioJet zamierza zrobić furorę na naszych torach. Inny czeski operator, Leo Express, planuje od marca 2026 roku uruchomić połączenia obejmujące Warszawę, Kraków i Pragę.

A to oznacza, że konkurencja na szynach nabierze na sile i może wpłynąć zarówno na ofertę, jak i jakość usług. Pasażerowie mogą spodziewać się atrakcyjniejszych ofert oraz większej konkurencji o ich portfele.

Oczywiście, na liberalizacji na pewno stracą państwowi gracze, jak PKP Intercity i przewoźnicy regionalni. Jednak pełnią one funkcję publiczną i nie kursują wyłącznie tam, gdzie się opłaca.

©



Czeski milioner Radim Jančura, właściciel firmy RegioJet. Sporo namieszał na rynku kolejowym u południowych sąsiadów, na polskim chce konkurować jakością i ceną

MAGAZYN

SPORTOWY

29.09.2025

Reprezentacja Polski siatkarzy zakończyła start w mistrzostwach świata na Filipinach na trzecim miejscu. Po raz pierwszy w historii STR. 17



FOT. AARON FAVILA/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Sukces, po którym pozostał niedosyt

LECHIA WYSOKO PRZEGRZAŁA W KIELCACH, ARKA GRA DZIŚ W LUBINIE STR. 14-15

– W Trójmieście, blisko morza, jest jak w Helsinkach - mówi trener Mikko Larkas STR. 16

Garmin Półmaraton 2025 zgromadził tysiące biegaczy na ulicach Gdańska STR. 19

SPORTOWY24.PL

Piłkarze John Carver: W defensywie są inni ludzie, a te same błędy

Lechia strzelała w słupki, a piłkarze Korony do bramki

Paweł Stankiewicz, Kielce
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Piłkarze Lechii Gdańsk wracają z Kielc bez punktów. Tomasz Neugebauer i Camilo Mena objali słupki bramki Korony, a skuteczny futbol pokazał Wiktor Długosz z Korony.

Korona Kielce	3 (1)
Lechia Gdańsk	0 (0)

Bramki: 1:0 Wiktor Długosz (16), 2:0 Wiktor Długosz (51), 3:0 Martin Remacle (87)
Korona: Dziekoński - Resta, Sotiriou, Smolarczyk - Popov, Svetlin, Remacle, Pięczek (75 Matuszewski) - Długosz (86 Davidović), Antonin, Błanik (75 Nono)
Lechia: Paulsen - Kludka, Diaczuk, Rodin, Kałahur 79 min. - Mena (90 Sezonienko), Neugebauer (90 Szczepankiewicz), Kapić, Wjunnyk (46 Cirković) - Bobcek (64 Awad Alla), Kurminowski (81 Olsson)
Sędziował: Karol Arys (Szczecin)
Widzów: 11 015

Pomimo starań sztabu medycznego Lechii nie udało się przywrócić do pełni zdrowia Iwana Żelizki, a wiadomo, jak dużym osłabieniem środka pola jest brak tego zawodnika. Zastąpić miał go Tomasz Neugebauer. Ponadto trener John Carver posłał do boju swoje dwie strzelby, czyli Tomasa Bobcka i Dawida Kurminowskiego.

Lechia mogła zacząć mecz w Kielcach od mocnego uderzenia. Z piłką pognał Neugebauer i oddał silny strzał z około 30 metrów i słupek uratował gospodarzy od utraty bramki. To była fajna indywidualna akcja i biało-zielonym zabrakło



Lechia miała sporo okazji strzeleckich, ale była nieskuteczna i wysoko przegrała

szczęścia. Chwilę później to gospodarze mieli szansę, ale Alex Paulsen odbił piłkę, a głową strzelał Pau Resta. Kolejna akcja Korony zakończyła się już zdobyciem gola. Przy biernej postawie Miłosza Kałahura dośrodkował Marcel Pięczek, a Wiktor Długosz ubiegł Neugebauera i strzałem głową pokonał Paulsena.

Biało-zielonym ewidentnie brakowało dokładności i skuteczności. Po dośrodkowaniu Rifeta Kapić idealną szansę miał Kurminowski, ale z bliska bardzo źle uderzył głową. Z kolei kiedy futbolówkę dostał w polu karnym Bobcek, to zamiast strzelać wdał się w drybling i stracił piłkę. Camilo Mena ostatnio grał bardzo dobrze, ale w Kielcach często tracił piłkę, a w końcówce tej czę-

ści gry dostał żółtą kartkę i gdzie pauzować w spotkaniu z Wisłą Płock.

Lechia już na początku drugiej połowy miała wyborną szansę na wyrównanie. Po zagranii wprowadzonego na boisko Aleksandara Cirkovicia strzelał Mena i Xavier Dziekoński odbił piłkę. Futbolówka trafiła do Bobcka, który dobijał nad poprzeczką. To powinna być bramka wyrównująca. Kurminowski i Bobcek mieli swoje okazje, ale nie potrafili ich wykorzystać. Słowak do siatki nie trafił już od 11 sierpnia.

Tymczasem dośrodkowaniu z rogu Dawida Błanika po raz drugi w tym meczu piłkę do siatki skierował Długosz. Nadzieję mógł przywrócić Mena, który mocno uderzył z dystansu, ale ponownie go-

spodarzy uratował słupek. W 79 minucie czerwoną kartką ukarany został Kałahur za faul na rywalu, a w końcówce padł trzeci gol.

- W takich meczach trzeba wykorzystywać swoje sytuacje. Niestety, w tym meczu nie robiliśmy tego, co było niespotykane wcześniej z naszej strony. Wiedzieliśmy, że czeka nas ciężki mecz i taki był. Natomiast dalej uważam, że mieliśmy swoje szanse, gdzie spokojnie mogliśmy strzelić dwie, a może nawet trzy bramki. Mieliśmy szanse w kluczowych momentach i ich nie wykorzystaliśmy. Pierwszy raz widziałem mój zespół wycofany, czujący się nieswojo. W defensywie mamy innych ludzi, a popędzamy te same błędy - ocenił trener Carver. ©©

Dawid Kurminowski: Taki mecz też się może zdarzyć

Paweł Stankiewicz, Kielce
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Dawidem Kurminowskim, piłkarzem Lechii Gdańsk, po meczu z Koroną w Kielcach.

Po raz pierwszy zagrałem w podstawowym składzie z Tomaszem Bobckiem. Obaj mieliście okazje bramkowe, ale tym razem skuteczność nie była waszą mocną stroną. To prawda, nie była. Myślę jednak, że dobrze to funkcjonowało, bo stwarzaliśmy sytuacje do strzelenia gola. Niestety, nie potrafiliśmy umieścić piłki w bramce. Zdarzają się takie mecze, że możesz mieć okazje, możesz być lepszy, a piłka nie chce wpaść do siatki i na koniec przegrywasz. To był właśnie jeden z tych meczów.

Teraz pytania o dwie sytuacje z twoim udziałem. Pierwsza - to stracony gol na 1:0 dla Korony i czy mogłeś zrobić coś innego? Mogłem po prostu wybić piłkę zamiast próbować ją utrzymać i rozegrać akcję. To był pierwszy błąd i z tego mogła wziąć się bramka dla Korony.

Druga - to twoja sytuacja bramkowa, kiedy strzelałeś głową i wydawało się, że to była pozycja idealna? Z mojego punktu widzenia, kiedy wyskoczyłem do piłki, to jednocześnie wyskoczył obrońca przede mną. W ostatnim momencie trochę mi zasłonił piłkę i już nie widziałem ostatniej części toru lotu. Także ten najważniejszy moment, kiedy patrzysz na piłkę i celujesz gdzie ją uderzyć, to trochę miałem go zabrany i przez to strzał wyglądał tak, jak wyglądał.



Dawid Kurminowski zmarnował dobrą okazję

Gdyby Tomasz Neugebauer nie trafił w słupek tylko do siatki, to mogło być inaczej. Zabrakło szczęścia? Można nazwać to na różne sposoby. Może to być pech, może być gorszy dzień. Wiele czynników się na tołożyło. Najważniejsze jest to, że nie strzeliliśmy żadnej bramki i przegraliśmy.

Mieliście odczucie, że to był jeden z trudniejszych meczów w ostatnich tygodniach? Chyba nie, bo w pierwszej połowie przez większość czasu kontrolowaliśmy ten mecz, utrzymywaliśmy się przy piłce i stwarzaliśmy sytuacje. Nieszczęśliwie stracona bramka w pierwszej połowie dodała skrzydeł Koronie i poczuli, że mogą wygrać to spotkanie. Pomimo tego do końca pierwszej połowy mieliśmy przewagę i czuliśmy, że możemy odwrócić losy tego meczu.

Czerwona kartka dla Miłosza Kałahura zabrała nadzieję na dobry wynik? Walczyliśmy, żeby wyrównać, a potem wygrać. Po czerwonej kartce, kiedy mieliśmy dwa gole straty i było blisko do końca, czuliśmy że trudno będzie odwrócić wynik. ©©

III I IV LIGA
NA POMORZU

III LIGA

BŁĘKITNI STARGARD - WDA ŚWIECIE 1:2 (1:1)
Bramki: Oliwer Kowalik (45) - Michał Kalitta (1), Jakub Skupień (90)

CARTUSIA KARTUZY - UNIA SWARZĘDZ 1:0 (1:0)
Bramka: Oktawian Skrzecz (20)

ELANA TORUŃ - WIKŁĘD LIZINO 2:1 (0:1)
Bramki: Kamil Woroniecki (58), Mariusz Gabrych (90) - Robert Ziętarski (45-karny)

FLOTA ŚWINOUJŚCIE - LECH II POZNAŃ 1:2 (1:2)

Bramki: Hubert Turski (12) - Kamil Jakóbczyk (11-karny, 45)

NOTEĆ CZARNKÓW - KLUCZEWIA STARGARD 1:1 (1:1)
Bramki: Klaudiusz Milachowski (28) - Rian (43)

POGOŃ II SZCZECIN - LIPNO STĘSZEW 3:4 (1:2)
Bramki: Bartosz Kuśmierczyk (6), Andrzej Ossowski (63), Natan Waligóra (68) - Jakub Rasiak (14), Dawid Kaczmarek (18, 78), Kamil Chyliński (72)

ŁĘCHOWIA ŁĘCHOWO - VICTORIA WRZEŚNIA 1:0 (1:0)
Bramka: Donavan (11)

WYBRZEŻE REWALSKIE REWAL - POGOŃ NOWE SKALMIERZYCE 1:1 (0:1)

Bramki: Sebastian Dzikowski (71) - Jan Jaszczak (8)

POLONIA ŚRODA WIELKOPOLSKA - ZAWISZA BYDGOSZCZ - MECZ ZAKOŃCZYŁ SIĘ PO ZAMKNIĘCIU WYDANIA GAZETY

TABELA

1. Cartusia	10	25	22-8
2. Zawisza	9	23	26-7
3. Flota	10	20	18-9
4. Lech II	10	19	30-18
5. Luzino	10	18	24-14
6. Polonia	9	18	16-11
7. Błękitni	10	17	23-16
8. Elana	10	17	21-16
9. Unia	10	12	12-14
10. Lipno	10	11	16-23
11. Wda	10	11	9-23
12. Kluczewia	10	10	14-15

13. Pogoń II	10	10	18-26
14. Noteć	10	9	9-14
15. Pogoń	10	9	6-15
16. Tuchowia	10	8	6-16
17. Victoria	10	6	9-18
18. Wybrzeże	10	5	4-20

IV LIGA

PIAST CZŁUCHÓW - GRYF WEJHEROWO 2:1 (0:0)
Bramki: Karol Dołgowski (72), Marek Steinborn (75) - Kacper Małolepszy (90+1)

SOKÓŁ BOŻPOLE WIELKIE - WIERZYCA PEPLIN 0:2 (0:1)
Bramki: Bartosz Apostołowicz, Karol Zieliński

POGOŃ ŁĘBORK - POMEZANIA MALBORK 0:0

ARKA II GDYNIA - CZARNI PRUSZCZ GDAŃSKI 2:1 (0:1)

Bramki: Adam Ratajczyk (48), Michał Ruchowski (69-karny) - Robert Wesolowski (19)

CHOJNICZANKA II CHOJNICE - POWIŚLEDZIERZGOŃ 5:0 (3:0)

ANIOŁY GARCZEGORZE - JAGUAR GDAŃSK 1:0 (0:0)
Bramka: Filip Tomasiewicz (90+1)

STOLEM GNIEWINO - GEDANIA GDAŃSK 1:3 (1:2)

Bramki: Alan Potrawka (24) - Maciej Gorwa (18), Konrad Waliszewski (45+1, 52)

KP STAROGARD GDAŃSKI - GROM NOWY STAW 0:1 (0:1)
Bramka: Fabian Urbański (32)

GRYF SŁUPSK - BYTOVIA BYTÓW - MECZ ZAKOŃCZYŁ SIĘ PO ZAMKNIĘCIU WYDANIA GAZETY

TABELA			
1. Gedania	9	25	30-9
2. Grom	9	25	24-9
3. Czarni	9	19	23-10
4. KP Starogard	9	17	25-14
5. Chojniczanka II	9	17	21-13
6. Arka II	9	15	16-16
7. Pogoń	9	14	12-11
8. Wierzyca	9	13	16-15
9. Powiśle	9	13	11-13
10. Gryf Sl.	8	12	11-8
11. Jaguar	9	10	13-11
12. Gryf W.	9	10	12-16
13. Anioły	9	9	18-22
14. Bytovia	8	9	9-16
15. Sokół	9	9	15-27
16. Pomezania	9	6	6-17
17. Piast	9	3	9-31
18. Stolem	9	1	10-23

Piłka nożna Dawid Szwarga: Szukamy optymalnego ustawienia

Arka awansowała w pucharze, a dziś gra o punkty w Lubinie

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Arka Gdynia wygrała z Motorem Lublin i awansowała do 1/16 finału STS Pucharu Polski. Dziś zagra w Lubinie z Zagłębiem o punkty w PKO Ekstraklasie.

Drużyna Arki Gdynia zagrała na zero z tyłu dwa ostatnie mecze przed własną publicznością. Po remisie 0:0 z Koroną Kielce w spotkaniu PKO Ekstraklasy pokonała Motor Lublin po dogrywce 1:0 w STS Pucharze Polski.

W zespole żółto-niebieskich była satysfakcja, że w spotkaniu z Motorem lepiej wyglądała gra w ofensywie, co przyniosło gola na wagę zwycięstwa. Warto dodać, że gdynianie wcześniej zdobyli jeszcze jedną bramkę, która z powodu faulu nie została jednak uznana.

- W obronie zagraliśmy powtarzalnie. Uważam, że w defensywie funkcjonujemy solidnie. To dotyczy także naszych poprzednich spotkań - mówił Dawid Szwarga, trener Arki. - Dołożyliśmy to, co prezentujemy w ataku na treningach. To był nasz niezły mecz w ofensywie i było kilka dobrych akcji. W tym spotkaniu była bardzo dobra aktywność środkowych pomocników, naszych „dzieciątek” oraz zmienników, którzy po wejściu na boisko napędzali nasze ataki.

Nad grą ofensywną trenerzy i piłkarze cały czas pracują. Drużyna Arki ma być bardziej kreatywna i skuteczna w polu karnym rywala.



Piłkarze Arki Gdynia w Lubinie też chcą mieć jak najwięcej powodów do radości

- Cały czas szukamy naszego optymalnego ustawienia w ofensywie. Za mecz z Motorem muszę pogratulować całej drużynie dobrej pracy i dyscypliny w obronie oraz aktywności i odwagi w ofensywie. Liczę na to, że to będzie dobry prognostyk przed meczami w ekstraklasie jeśli chodzi o naszą grę w każdej fazie - podsumował trener Szwarga.

W kadrze Arki na mecz STS Pucharu Polski nie znaleźli się Hide Vitalucci i Tornike Gaprindaszwilli. To nie jest wynik kontuzji. Wyraźnie widać, że ci dwaj piłkarze najbardziej stracili na przyjeździe nowych zawodników i aktualnie nie ma dla nich miejsca w kadrze meczowej w zespole żółto-niebieskich.

- Trwa rywalizacja - mówi zdecydowanie trener Szwarga. - Hide dobrze trenuje, ale jest duża konkurencja na jego pozycji. Musi pracować dalej i zobaczymy jak sytuacja się rozwinie.

W meczu z Motorem była też kontrowersja, bo doszło do zagrania ręką w polu karnym. Jak to ocenia trener Arki i czy wie, kiedy jest rzut karny za zagrzenie piłki ręką?

- Myślę, że na ten temat nie orientuje się nikt w Polsce. Była ręka oczekiwana, była ręka uniesiona, patrząc na przepisy, a nie ma rzutu karnego. Bardzo dużo zależy od interpretacji sędziów. Dla dobra nas wszystkich należałoby ten przepis uszczegółowić albo niech będą zero-jedynkowe decyzje - pod-

sumował trener Szwarga. Arka ostatecznie wygrała z Motorem po голу Kamila Jakubczyka w dogrywce.

Wyjazdowy mecz Zagłębia Lubin z Arką Gdynia rozegrany zostanie w poniedziałek (29.09.2025 r.) o godz. 18. Transmisja w Canal+ Sport 3.

Ark Gdynia - Motor Lublin 1:0 (0:0, 0:0)
Bramka: 1:0 Kamil Jakubczyk (103)

Arka: Grobelny - Zator, Marcjanik, Celestine - Predenkiewicz (58 Navarro), Nguimba (90+8 Perea), Sidibe, Kocyla (77 Abramowicz), Szysz, Percan (58 Jakubczyk), Rusyn (77 Kerk)

Motor: Tratnik - Wójcik, Bartos, Meyer, Palacz - N'Diaye (91 Van Hooen), Samper (61 Rodrigues), Scalet, Wolski, Ronaldo (72 Haxa - 100 Karasek) - Dadasov (61 Czubak)
Sędziował: Marcin Szczerbowicz (Olsztyn)
Widzów: 5816

10. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WISŁA PŁOCK
- GKS KATOWICE 1:1
Bramki: Rogełj 45 - Wasielewski 54

KORONA KIELCE
- LECHIA GDAŃSK 3:0
Bramki: Długosz 16, 51, Remacle 87

PIAST GLIWICE - BRUK-BET THERMALICA NIECIECZA 4:2
Bramki: Dalmau 40, Sanca 51, Rivas 60, Jirka 90 - Hilbrycht 9, Trubeha 20

CRACOVIA - GÓRNIK ZABRZE 1:1
Bramki: Zahiroleslam 89 - Liseth 73

WIDZEW ŁÓDŹ - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 0:1
Bramka: Diaby-Fadiga 90+3

LECH POZNAŃ - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 2:2
Bramki: Bengtsson 46, Ishak 59-karny - Imaz 45+3, Pietuszewski 48

1. Górnik Zabrze	10	19	15-8
2. Cracovia	9	18	17-10
3. Korona Kielce	10	18	14-7
4. Jagiellonia Białystok	9	18	16-12
5. Wisła Płock	9	17	11-6
6. Lech Poznań	9	15	15-14
7. Legia Warszawa	8	12	11-6
8. Radomiak	9	11	15-16
9. Raków Częstochowa	9	11	10-13
10. Zagłębie Lubin	8	10	16-13
11. Widzew Łódź	10	10	13-13
12. Motor Lublin	8	10	9-12
13. Pogoń Szczecin	9	10	14-18
14. Bruk-Bet Termalica	10	9	13-17
15. Arka Gdynia	9	9	5-10
16. GKS Katowice	10	8	11-21
17. Piast Gliwice	8	7	7-9
18. Lechia Gdańsk	10	6	18-25

Program 11. kolejki

Piątek (3.10): Lechia Gdańsk - Wisła Płock (godz. 18.00), Pogoń Szczecin - Piast Gliwice (godz. 20.30).

Sobota (4.10): Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Widzew Łódź (godz. 14.45), Radomiak - Zagłębie Lubin (godz. 17.30), Arka Gdynia - Cracovia (godz. 20.15);

Niedziela (5.10): Jagiellonia Białystok - Korona Kielce (godz. 12.15), Raków Częstochowa - Motor Lublin (godz. 14.45), GKS Katowice - Lech Poznań (godz. 17.30), Górnik Zabrze - Legia Warszawa (godz. 20.15).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

6 goli - Filip Stojilković (Cracovia),
5 goli - Dawid Błanik (Korona Kielce), Tomáš Bobček (Lechia Gdańsk), Jesús Imaz (Jagiellonia Białystok), Mikael Ishak (Lech Poznań), Michális Kossidis (Zagłębie Lubin),
4 gole - Jan Grzesik (Radomiak Radom), Sondre Liseth (Górnik Zabrze), Bartosz Nowak (GKS Katowice), Łukasz Sekulski (Wisła Płock), Ousmane Sow (Górnik Zabrze),

BOHATER WEEKENDU

Wiktor Długosz (Korona Kielce)

Dwa gole i wymuszona czerwona kartka na rywala mówią wiele. Pomocnik Korony w pierwszej części sezonu prezentuje znakomitą formę. Co prawda, dla 25-letniego pomocnika były to premierowe trafienia w rozgrywkach, ale ofensywne rajdy mają ogromny wpływ na świetne wyniki kielczan.



FOT. PIOTR POLAK / PAP

Spadkowicz pożegnał się z trenerem, beniaminek sięgnął po kolejny punkt

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

W ostatni weekend pierwszoligowa Stal Mielec pożegnała trenera Ivana Djurdjevića, który przegrał już 6. mecz w tym sezonie.

O niedawnej przeszłości na zapleczu wspominał natomiast szkoleniowiec, który jest obecnie bardzo chwalony za pracę w PKO Ekstraklasie - Mariusz Misiura. Jego Wisła Płock w piątek sięgnęła po kolejny punkt.

Stal straciła cierpliwość do Ivana

W sobotni wieczór pierwszoligowa Stal Mielec przegrała na wyjeździe 2:3 w derbach Podkarpacia ze Stalą Rzeszów. Po zakończonym spotkaniu trener Ivan Djurdjević mocno ubolewał nad kuriozalnie straconym golem po fatalnym błędzie bramkarza mielczan.

- Nie rozumiem pewnych rzeczy, przede wszystkim dlaczego prezentujemy rywalom gole. W pierwszej połowie

swoje sytuacje mieli Odolak i Kruszelnicki. W drugiej połowie ruszyliśmy mocno, ale sprawiliśmy kolejny prezent gospodarzom, gola na 2:0. Nie ma na to mocnych. Szukam na to wytłumaczenia i nie mogę znaleźć - powiedział szkoleniowiec na pomeczowej konferencji prasowej.

Odpowiedzi na te pytania już nie znajdzie, bo jeszcze przed północą klub wydał komunikat o zwolnieniu 48-latk. Na razie nie jest wiadome, kto poprowadzi spad-

kowicza z PKO Ekstraklasy, który po 11. kolejkach Betclia 1. Ligi plasuje się tuż nad strefą spadkową.

Misura robi świetną robotę

Natomiast w najwyższej klasie rozgrywkowej, trener Mariusz Misiura z Wisły Płock nie zapomina, że jeszcze niedawno rywalizował o prawo gry w elicie. Jego Wisła Płock po świetnym początku sezonu obecnie spuszcza nieco z tonu. W piątek Nafciarze tylko zre-

misowali przed własną publicznością z GKS Katowice 1:1.

- Ja nie zapominam, gdzie byliśmy kilkanaście miesięcy temu. Chcę podziękować wszystkim podmiotom medycznym, z którymi współpracujemy, bo dzięki nim niektórzy zawodnicy mogli w ogóle dzisiaj wyjść na boisko. Dziękuję zawodnikom, że zagrali mimo różnych dolegliwości. Nie mówili: - Proszę na mnie nie liczyć, tylko każdy zostawił tyle zdrowia i serca, aby dzisiaj wyjść na boisko i walczyć.

Dziękuję, że mogliśmy po meczu odbyć jednostkę treningową w Katowicach, dzięki naszym fizjoterapeutom, że doprowadzili naszych zawodników do sprawności - zaznaczył szkoleniowiec beniaminka PKO Ekstraklasy.

W następnej kolejce Wisła zagra na wyjeździe z Lechią Gdańsk i zespół z Płocka z pewnością liczy na kolejny komplet punktów w tym sezonie, który na razie układa się dla niego bardzo dobrze.

©@

W Trójmieście, blisko morza, jest jak w Helsinkach

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Koszykówka w Sopocie przechodzi przeobrażenie. Jej twarzą jest fiński trener Mikko Larkas, który ma bogate doświadczenie w pracy z młodzieżą, a tej w składzie Energi Trefla nie brakuje.

Pracował pan w klubach w Finlandii, we Francji, a teraz zdecydował się na Polskę. Dlaczego akurat taki koszykarski kierunek pan wybrał? Myślę, że to ciekawa szansa. Słyszałem wiele dobrych rzeczy o Treflu, o Sopocie. Udział w rozgrywkach europejskich (FIBA Europe Cup - przyp.) też był jednym z wabików. Polska liga jest także konkurencyjna, o czym mówili mi fińscy zawodnicy i trenerzy. Usłyszałem, że to rozgrywki wymagające, fizyczne. Wiele rzeczy złożyło się na moją decyzję. To był dobry czas dla mnie, aby spróbować czegoś nowego. Traktuję to, jako nową możliwość, która pozwoli mi się rozwinąć jako trenerowi.

Jeszcze do 2024 roku był pan asystentem selekcjonera reprezentacji Finlandii. A to ze spół, który na EuroBaskecie 2025 zajął czwarte miejsce. Świetny wynik.

Bardzo się cieszę, że tej drużynie wyszedł turniej mistrzowski. Pracowałem w sztabie drużyny narodowej przez siedem lat. Myślę, że nikt inny nie mógł tego przewidzieć, jak tylko ludzie ze stabu, którzy pracowali z tymi zawodnikami. To był bardzo trudny proces. Poprzednie mistrzostwa Europy zakończyliśmy na siódmym miejscu. Weszliśmy na mistrzostwa świata. Nadal odmładzaliśmy drużynę narodową. Niektórzy z zawodników, którzy pojawili się na EuroBaskecie 2022 byli zbyt młodzi, aby skutecznie rywalizować w mistrzostwach świata 2023. Ale to doświadczenie teraz im pomogło, więc wyniki były niesamowite. Myślę, że będziemy mieć wiele dobrych lat w fińskiej koszykówce dla drużyny, dla ludzi, którzy zainteresowali się zawodnikami, zatroszczyli się o program rozwoju.

Energia Trefl Sopot w sezonie 2025/2026 jest dużo młodszy od tego brązowego sezonu 2024/2025. Czy to coś, co umożliwi zrobienie kroku do przodu?

Myślę, że to także kwestia budżetu. To także kwestia tego, kim mogliśmy się interesować, a na kogo nie mogliśmy sobie pozwolić. Zmiany

w składzie zachodziły dosyć późno. Byliśmy trochę późno na rynku. Udało nam się stworzyć drużynę, która w pewnym stopniu reprezentuje zmianę w samym klubie. Teraz ma świeży wygląd. Z pewnością pewne rzeczy musimy robić inaczej. Uwierzyć w młodych zawodników, którzy będą się rozwijać w trakcie sezonu. Na pewno nie będziemy najlepszą wersją naszej drużyny na początku rozgrywek. A to wynika z obecności młodych koszykarzy, kompletnie nowego składu i nowego trenera. Dwaj gracze występowali w drużynie w ubiegłym sezonie (Jakub Schenk oraz Mikołaj Witliński - przyp.), więc to będzie trwało. W nadchodzącym czasie musimy ciężko pracować. Dobrze jest to, że młodzi zawodnicy mogą nauczyć się nowych rzeczy. Na pewno będziemy to robić w trakcie sezonu.

Okres przedsezonowy za nami. Czy czuje pan, że poznali tych zawodników i ich możliwości?

Ten czas był dla nas bardzo trudny. Nie mogliśmy mieć wszystkich w tym samym czasie na boisku. W każdym sparingu ktoś wypadł lub miał problemy z urazami. Wciąż wdrażamy styl, w jakim chcemy grać. Mamy dobrą grupę zawodników. A kto z nich będzie najbardziej efektywny, kto będzie grał najwięcej w trakcie meczu, to wyjdzie już na początku rozgrywek. Jednocześnie będziemy używać dużej liczby zawodników, którymi będziemy rotować w trakcie meczów. Chcemy grać intensywnie, być aktywnym. A to oznacza, że nikt nie może grać po 30 minut na parkiecie. Zasadniczo każdy otrzyma swoją szansę. Sami będziemy się uczyć od początku, kto z kim będzie się na parkiecie czuł najlepiej. Wciąż potrzebujemy czasu, ale na pewno okres przedsezonowy był solidny. Udało się zrobić to, co trzeba było zrobić. To nowy sposób grania. Każdy zauważył, jak chcemy prezentować się w defensywie. Zawodnicy to rozumieją. Kompilacje wynikały jedynie z tego, że niektórzy wracali po urazach, a to nie pozwalało angażować się w treningi w stu procentach od początku.

Co może pan powiedzieć o swoim stylu pracy? Jaką wersję drużyny kibice Trefla zobaczą w rozgrywkach ligowych? Gdzie będzie pan rozkładał akcenty?



Mikko Larkas to fiński szkoleniowiec koszykarzy Energi Trefla Sopot

Myślę, że to styl otwarty i szybki. Chcemy szybko doświadczyć się pod koszem, a wtedy trzeba zerwać z niektórymi nawykami. Myślę, że to nie jest tak kontrolowane, jak to było w przeszłości. Opieramy się na dowolności, z jednocześnie zachowaniu pewnych zasad. Lubię grać szybko i wypuszczać zawodników. Moja filozofia pracy jest taka, że jeśli dajesz szansę większej grupie zawodników, to oni dają ci więcej. To nie będzie drużyna pięciu graczy, ani nawet siedmiu. To będzie zespół dziesięciu, jedenastu zawodników. Każdy musi odgrywać jakąś rolę i wykazywać się na rzecz drużyny. Musimy też wierzyć, że gra to także błąd. Nie może być więc tak, że kilka błędów od razu powoduje wypadnięcie. Jednocześnie, jeśli ktoś zacznie w pierwszej piątce, to nie musi wszystko zależeć tylko od niego.

Taki kierunek Trefla był już przedstawiany.

Będziemy rotować zawodnikami. Będą pewnie mieli momenty zawodów, ale także okazje do triumfu. Wiara w ludzi w sporcie jest dla mnie bardzo ważna. Daję im siłę, a nie każę za to, że zrobili błędy. Myślę, że ludzie lepiej się uczą, popełniając błędy. Możesz robić błędy, ale nie możesz powtarzać ich cały czas. Uważam, że jedną rzecz, którą cały czas musimy udoskonalać, to bycie mocniejszymi. W tym samym momencie mamy być jedną z najsilniejszych drużyn w lidze, aby rywalizować i wygrywać. W tym kierunku chcemy napędzać zawodników. Musimy wiedzieć, jak podejmować szybkie decyzje. Zamiast

po prostu grać, będziemy stawiać na ruch.

Dwa sezony temu Trefl Sopot był mistrzem Polski. Ubiegły skończył jako brązowy medalista. Czuję pan z tego powodu pewną presję?

W profesjonalnym sporcie presja jest zawsze. Nie wiem, co działo się w przeszłości. Czy ludzie tutaj mieli mniej czy więcej pieniędzy. Czy te wyniki były nieprzewidywane, czy zgodne z oczekiwaniami. Myślę, że ten klub ma zawsze wysokie standardy. Nie czuję presji z powodu tego, co było w przeszłości. Ta presja jest wynikiem tego, że klub ma działać dobrze. To jest nowy styl. Nie jestem trenerem Żanem Tabakiem. Jestem inny. Mam swoją filozofię. Bardzo szanuję trenera Tabaka, który osiągnął tutaj niesamowity wynik. Nie wiem, co tutaj zastał, jaki miał budżet. Szczerze mówiąc, nie dbam o to. Mam swój styl i gramy z budżetem, jaki mamy. Wszystko jest w porządku. Musimy być konkurencyjni, reprezentować klub. Z tego wynika nasza presja.

Rozpoczyna pan nowy rozdział w tym klubie. Generalnie, kiedy jest odmłodzenie drużyny, to pewna jest tylko jej nieprzewidywalność. Czy będziecie nieprzewidywalni w tym sezonie?

Mam nadzieję, że osiągniemy punkt, w którym będziemy spójni. Dajemy dużo

Moja filozofia jest taka, że jeśli dajesz szansę większej grupie zawodników, to oni dają ci więcej. Każdy musi odgrywać jakąś rolę

czasu dla wielu ludzi. Oczywiście, mamy też doświadczenie. Nie mówmy tylko o młodej drużynie. Są Mikołaj Wiliński, Jakub Schenk, czy Raymond Cowels. To zawodnicy od lat znani w polskiej lidze. Mamy wobec nich duże oczekiwania, ale też dużą rolę w drużynie. Jednocześnie młodzi zawodnicy muszą się rozwijać w trakcie sezonu, abyśmy byli spójni. Musimy się rozwijać, ale zachować też pewien poziom. Myślę, że będą zawodnicy, którzy dadzą nam więcej, niż ktoś się spodziewał, czy wręcz my sami. Przynajmniej mam nadzieję, że tak będzie.

Nie można cały czas pracować. Miał pan już czas, żeby zwiedzić Gdańsk i Gdynię? Jak się pan czuje na północy Polski?

Jest tu pięknie. Trójmiasto jest bardzo miłe. Wychowałem się w Helsinkach, w bliskości morza. A to sprawia, że tutaj czuję się jak w domu. Widzę podobieństwa. Trochę czasu w Sopocie już jestem. Zaglądałem do restauracji na plaży. W Gdańsku już byłem. W Gdyni jeszcze nie. Bardzo podoba mi się Stare Miasto. Mam nadzieję, że w najbliższym czasie będę miał okazję, żeby zobaczyć więcej. Teraz głównym celem jest koszykówka. To dlatego moja rodzina jest ciągle w Helsinkach, a nie tutaj. Dołączą do mnie później. Teraz jest czas na pracę.

Zapytałem o to, bo w końcówce ubiegłego sezonu trener Żan Tabak wyglądał na wykończonego. Trójmiasto oferuje wiele miejsc do odpoczynku, gdzie można oczyścić głowę.

Zdaję sobie sprawę, że tak to wygląda. Drużyna grała bardzo długo i zaszła daleko. Zakończyli udanie rozgrywek. Nie wiem, czy zgodnie z założeniami. To już tak jest, że po sezonie zawsze jesteś zmęczony. W kość można dostać także mentalnie. Myślę, że bardzo ważne jest to, żeby wiedzieć, co daje energię. Trzeba pracować nad sobą. Każdego dnia, wychodząc z mieszkania, staram się robić coś, co nie powoduje mojego stresu, a co poprawia moją kondycję fizyczną. Myślę, że są takie dni, kiedy trzeba po prostu wyjść z mieszkania. Odwiedzić kawiarnię, dobrą restaurację, czy coś takiego. Musisz znaleźć siebie samego i robić rzeczy, które zdejmą z ciebie ten mentalny ciężar. Czasami musisz zrobić coś, co ci się podoba, ale oderwie na chwilę od koszykówki.

To jakie są pana nawyki, które pomagają złapać dobry balans między pracą a odpoczynkiem?

Powinienem powiedzieć, że jest trudno, bo nie ma tutaj mojej rodziny. To jest jednak początek. Muszę skupić się na koszykówce. Jestem jednak typem rodzinnego faceta. Staram się spędzać dużo czasu z rodziną, z dziećmi. Moje dzieci mają 7, 12 i 14 lat. Ta praca jest z tego powodu trudna, bo bardzo dużo podróżujemy, a rodzina momentami jest rozdzielona. Kiedy jednak jestem w domu, to jestem z żoną i dziećmi. Teraz, kiedy jestem sam, staram się sobie gotować, niż wychodzić na miasto. A lubię gotować. Na razie jest czas poznawania nowych miejsc i nowych pracowników. Wspólnie ze sztabem trenerów oglądaliśmy dużo meczów na mistrzostwach Europy. Siedzieliśmy razem, oglądaliśmy i dużo rozmawialiśmy. Było zabawnie. Nawet, jeśli oglądasz koszykówkę, to wciąż można odpoczywać od pracy. Lubię to. Nie uważam, że trzeba cały czas traktować swoją pracę bardzo poważnie. Ale jeśli nie czerpiesz z tego przyjemności, to trzeba zacząć robić coś innego. W tej chwili fajnie jest być w Sopocie, pracować z koszykarzami, oglądać koszykówkę. Tak jak mówiłem, wszystko jest tutaj dobre.

Wspomniał pan o zacięciu w kuchni. Próbował pan już przygotować polskie potrawy?

Nie (śmiech). Potrzebuję książki kucharskiej. Nie znam polskich przepisów. Jadłem już w restauracji.

Siatkówka Mamy kolejny medal mistrzostw świata. Tym razem brązowy GNIEW WART 250 000 DOLARÓW

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

W meczu o brązowy medal mistrzostw świata siatkarzy reprezentacja Polski pokonała Czechy 3:1 (25:18, 23:25, 25:22, 25:21). I tym razem najlepsi okazali się Włosi, którzy wypunktowali Bułgarów...

Reprezentacja Polski leciała na Filipiny jako jeden z głównych faworytów. Aktualni wicemistrzowie olimpijscy i zwycięzcy tegorocznej Ligi Narodów, a także liderzy światowego rankingu chcieli odzyskać tytuł mistrzów świata, który stracili trzy lata temu w Katowicach, przegrywając w finale z Włochami. Najlepsi byli w 2014 i 2018 roku, a wcześniej w 1974 roku.

Nie zdołali jednak zrewanżować się „Gli Azzurri”, wyraźnie przegrywając w półfinale 0:3 (21:25, 22:25, 23:25). Tym samym w Pasay City w aglomeracji Manila, w hali „SM Mall of Asia Arena” pozostało tylko walczyć w „finale pocieszenia” z Czechami, którzy po raz pierwszy w historii dotarli do najlepszej „czwórki” mistrzostw świata.

Gniew, rozczarowanie, żal, wstyd, mętlik w głowie.

Niestety, po przegranym półfinale, trener naszych siatkarzy Nikola Grbić nie miał najlepszych wieści... Otóż dzień przed meczem w Włochami kapitan drużyny Bartosz Kurek doznał urazu mięśni brzucha i jego



FOT. ASSOCIATED PRESS/EASTNEWS

Aspiracje polskich siatkarzy były z pewnością wyższe... Przed turniejem głośno się mówiło o zdobyciu złota

dalszy udział w turnieju okazał się fikcją...

To zresztą nie jedyne problemy zdrowotne w polskim zespole. W jednym z spotkań grupowych i w ćwierćfinale z Turcją, z powodu urazu pleców, nie mógł grać Tomasz Fornal.

Owszem, wystąpił przeciwko Włochom, ale nasz przyjmujący niewiele pomógł drużynie (m.in. nie mógł atakować).

Mecz o brązowy medal mistrzostw świata nie był komfortowy dla podopiecznych serbskiego szkoleniowca, który posadę selekcjonera naszej kadry otrzymał w styczniu 2022 roku.

Co ciekawe, Nikola Grbić przywozi medal z każdej imprezy (a było ich już osiem!), na którą jeździ z naszą drużyną narodową...

- *2022: Liga Narodów - brąz
- *2022: mistrzostwa świata - srebro
- *2023: Liga Narodów - złoto
- *2023: mistrzostwa Europy - złoto
- *2024: Liga Narodów - brąz
- *2024: Igrzyska XXXIII Olimpiady - srebro
- *2025: Liga Narodów - złoto
- *2025: mistrzostwa świata - brąz

W spotkaniu o brązowy medal Polacy byli oczywiście faworytem. Liderzy światowego rankingu nie mieli jednak łatwej przeprawy z 18. zespołem listy FIVB - Czechami. Odzywały się „demony” z przegranego półfinału z Włochami. Tym razem jednak Biało-Czerwoni byli w stanie opanować emocje i zakończyć mistrzostwa świata zwycięstwem.

- Dużo oddałbym Włochom, bo zagrali fantastycznie w obronie - podkreślił Bartosz Kurek. - To coś, z czego nie są może super znani, ale w tym meczu mieli ten element na świetnym poziomie. Kiedy było trzeba, przyciskali nas zagrywką i to bardzo, bardzo mocno. Gratulacje dla nich.

- Czuliśmy zmęczenie w nogach, ale przede wszystkim w głowach - stwierdził środkowy Jakub Kochanowski. - Nie mieliśmy za dużo czasu, żeby się pozbierać. Nie graliśmy najlepszej siatkówki, na jaką nas stać, ale zaprezentowaliśmy się na tyle dobrze, że udało nam się przywieźć medal do Polski. ©©

Kasa wypłaci

- * Zwycięzca = 1 000 000 \$
- * Finalista = 500 000 \$
- * 3. miejsce = 250 000 \$
- * Najbardziej wartościowy zawodnik (MVP) = 100 000 \$
- * Najlepszy zawodnik na danej pozycji = 50 000 \$
- * Dream Team = 450 000 \$

Podium na ośłodę goryczy dla Biało-Czerwonych

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polscy siatkarze czują niedosyt po zajęciu trzeciego miejsca na mistrzostwach świata, ale też radość z powrotu z mundialu z kolejnym medalem.

Biało-Czerwoni w swoim ostatnim meczu mundialu na Filipinach pokonali Czechy 3:1 i pierwszy raz w historii wywalczyli brązowy medal mistrzostw świata. Aspiracje polskich siatkarzy były jednak wyższe, przed turniejem głośno się mówiło o zdobyciu kolejnego złota.

- Przed tym turniejem wszyscy mieliśmy bardzo duże oczekiwania, dużo się przygotowywaliśmy, żeby tutaj w trakcie tych ostatnich dwóch dni zagrać naprawdę naszą najlepszą siatkówkę, ale w sobotę nam się to nie udało, ale taki też jest sport. Mieliśmy Bartosza Kurka, który był w bardzo dobrej formie, a w dzień meczu półfinałowego okazało się, że nie będzie mógł zagrać - to nie było łatwe, ale po pierwszym secie z Włochami Kewin poczuł się lepiej w ataku. Zagraliśmy jednak z zespołem, który nie wybacza błędów. Dużo mówię o tym, co stało się wczoraj, choć dzisiaj wygraliśmy medal, ale musimy przyznać, że dla wszystkich nas jest to trudne, bo wszyscy chcieliśmy grać w finale i walczyć o złoto, dlatego może teraz nie świętujemy tak mocno. Jednak patrząc z perspektywy całego sezonu, z iloma kontuzjami się mierzyliśmy, to jestem zadowolony, że kończymy go w taki sposób - ocenił serbski trener Polaków Nikola Grbić.

Przed spotkaniem z Włochami mieli na koncie pięć zwycięstw, ale z rywalami z drugiej i trzeciej dziesiątki międzynarodowego rankingu. Gładko ulegli obrońcom tytułu 0:3.

Podopieczni Grbicia nie mieli zbyt wiele czasu na rozmyślanie o półfinałowej porażce, ale też i na regenerację, bowiem już po 18 godzinach musieli zagrać z Czechami o brązowy medal.

- Cieszy nas ta wygrana i brązowy medal. Być może przed startem turnieju nasze założenia były nieco inne, ale w tym momencie nie jest to ważne. Naprawdę cieszę się ze zdobytego medalu i myślę, że z czasem będzie smakował jeszcze lepiej. Jestem bardzo zadowolony, że w tegorocznych imprezach udało nam się zdobyć dwa medale, złoto w Siatkarskiej Lidze Narodów oraz brąz mistrzostw świata - dla mnie to niesamowite doświadczenie, z którego mam nadzieję w przyszłości będę mógł czerpać jeszcze więcej. Nie mogę się już doczekać, aż wrócimy do Polski, bardzo tęsknię już za żoną, za rodziną, za domem - wyznał atakujący Biało-Czerwonych, Kewin Sasak.

Pojedynek z Czechami nie do końca przebiegał po myśli Polaków, którzy przegrali drugiego seta, ale i w trzeciej partii natrafili na poważniejsze problemy. Ostatecznie wygrali 3:1.

- Nie spodziewałem się na pewno, że zostanę „wywołany” na boisko w takim momencie, nie zakładałem, że zajdzie taka potrzeba. Przed spotkaniem wyobrażałem sobie, że będzie to wyglądało trochę spokojniej z naszej strony, a finalnie okazało się zupełnie inaczej, było sporo nerwówki, a trener tym ruchem chciał coś zmienić w naszej grze. Marcin Komenda mi zaufał, posłał do mnie parę piłek, więc jestem bardzo zadowolony. Czuję na szyi ciężar medalu to wspaniałe uczucie, którego na pewno nigdy nie zapomnę - przyznał środkowy reprezentacji Polski Szymon Jakubiszak. ©©

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



CZY TEN BRĄZ POWINIEN CIESZYĆ?

Czy będziemy umieli cieszyć się z brązowego medalu mistrzostw świata wywalczonego przez siatkarzy? Czy to w ogóle powód do radości, skoro w trzech poprzednich mundialach nasi reprezentanci udział w czempionacie kończyli na wielkim finale, a dwukrotnie sięgnęli po złoto?

Oczekiwania były rozbudzone i uzasadnione, na Filipiny drużyna Nikoli Grbicia poleciała przecież w roli głównego faworyta - jako zwycięzca tegorocznej Ligi Narodów. Niedosyt, który dominuje wśród kibiców, jest zatem w pełni usprawiedliwiony. Mieliśmy przecież prawo liczyć na nie więcej, i z całą pewnością nikt nie zakładał, że tak gładko

polskie asy mogą oddać półfinałowi Italii...

Rozczarowanie występem reprezentacji na Filipinach pokazuje też jednak, jak bardzo siatkarze rozpieścili fanów w ostatnim 20-leciu. To był naprawdę szczególny czas dla tej dyscypliny sportu, zapoczątkowany przez Raula Lozano - trenera, który wygrał konkurs rozpisany na stanowisko selekcjonera z 22 konkurentami - w 2004 roku. Czas znaczący wyłącznie zagranicznymi trenerami męskiej kadry. To się aż nie mieści w głowie, że taki hegemon jak Polska oddał stery drużyny narodowej wyłącznie „stranierom”, ale 5 medali mistrzostw świata w omawianym okresie (2 złote, 2 srebrne, 1 świeżo wywalczony brąz) poka-

zuje, że obrany kierunek był właściwy. Nieoczywisty, ale z całą pewnością słuszny.

Miałem ten przywilej, że całkiem niedawno mogłem godzinami dyskutować - a po prawdzie to słuchać wykładu - o rozwoju polskiej siatkówki z guru tej dyscypliny Waldemarem Wspaniałym. Gdy w 2003 przestał być selekcjonerem, został wiceprezesem PZPS i to on przeprowadził konkurs, który wyłonił Lozano. „To był strzał w dziesiątkę, bo Raul wprowadził wiele nowego do polskiej siatkówki. Pod względem organizacyjnym, sportowym i mentalnym. Zawodnicy zaczęli się zmieniać. Oni też zrozumieli, że byliśmy zamknięci w swojej dziupli i potrzebowaliśmy świeżego spojrzenia - z zewnątrz” - uargumentował mi pierwszy wybór zagranicznego szkoleniowca, który zapoczątkował trwałą tendencję w męskiej reprezentacji.

Trzeba też jednak Wspaniałemu oddać, że zrobił jeszcze więcej, aby kolejni selekcjonerzy-obcokrajowcy mieli ludzki materiał do budowania kadry. 14

lat temu powstały SOS (siatkarskie ośrodki szkolne), czyli prawdopodobnie najlepszy system wyławiania i kształtowania siatkarzy na świecie, i z całą pewnością zdecydowanie najlepszy w polskim sporcie. Znalezienie finansowania tej świetnie zaprojektowanej struktury było kamieniem milowym w polskim volleyballu. Dzięki temu mamy stały dopływ zawodników (i zawodniczek!) na najwyższym poziomie do reprezentacji, dzięki temu panowie medale seryjnie zdobywają także w Lidze Narodów i mistrzostwach Europy (przełamali nawet kłutą igrzysk olimpijskich), a panie gonią mężczyzn, co widać już po miejscach na podium w Lidze Narodów.

Pełna zgoda - trzecie miejsce mistrzostw świata dla generacji Bartosza Kurka i Wilfriedo Leona nie jest najbardziej spektakularnym osiągnięciem. Pokazuje jednak, że polskie sukcesy w siatkówce są powtarzalne, a przyjęte u nas rozwiązania skuteczne. Dlatego, nawet bez okazywania wielkiej radości, szanujmy ten brąz.



FOT. EPA/PAP

Biało-Czerwoni celebryją zdobycie pierwszego w historii brązowego medalu mistrzostw świata

5 rekordów na starcie China Open

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Iga Świątek jest faworytką do tytułu na China Open. Rozstawiona z nr 1 Polka rozpoczęła WTA 1000 od pewnego zwycięstwa, otwierając turniej w Pekinie, gdzie triumfowała już w 2023 roku.

Zajmująca drugie miejsce na świecie tenisistka miała przeciwko sobie miejscową publiczność, gdy w swoim pierwszym meczu w drugiej rundzie tegorocznego turnieju zmierzyła się z Chinką Yuan Yue, która otrzymała od organizatorów „dziką kartę”. Polka nie miała jednak większych problemów w pokonaniu 6:0, 6:3 58. tenisistki świata.

Iga przyzwyczała się do osiagania „kamieni milowych” w swojej karierze, a zwycięstwo w meczu otwarcia China Open pozwoliło jej na osiągnięcie pięciu imponujących wyników, z których pierwszym jest zupełnie nowy rekord w WTA Tour.

25 zwycięstw w WTA 1000 w 2025 roku

Zwycięstwo nad Yue było 25. wygraną Świątek w turniejach WTA 1000 w 2025 roku, a najważniejszym momentem jej sezonu na tym poziomie był triumf w turnieju WTA 1000 w Cincinnati Open w sierpniu.

To już trzeci rok z rzędu, w którym 24-latką odniosła 25 zwycięstw w turniejach WTA 1000. Wcześniej, w 2023 roku odniosła 27 zwycięstw, a w 2024 roku - 30.

Świątek jest nie tylko pierwszą tenisistką od wprowadzenia formatu WTA 1000 w 2009 roku, która wygrała co najmniej 25 meczów z rzędu w trzech kolejnych sezonach, ale także pierwszą zawodniczką, która wygrała tyle me-



Iga Świątek osiągnęła na otwarciu WTA 1000 w Pekinie pięć „kamieni milowych”

czów w trzech oddzielnych sezonach.

Najwięcej setów do zera w WTA 1000

Wygrywając z Yuan pierwszego seta do zera, ustanowiła rekord 34. setów z „bajglem” w turniejach WTA 1000.

To najlepszy wynik od 2009 roku, kiedy wprowadzono kategorie Premier 5 i Premier Mandatory, połączone później w obecny Format WTA 1000.

W pierwszej piątce poza prowadzącą Igą znajdują się Białorusinka Wiktorija Azarenka (33 sety), Dunka Caroline Wozniacki (31), Rumunka Simona Halep (29) i Agnieszka Radwańska (26).

Oszalałający rekord meczów w WTA 1000

Polka rozegrała już 150 meczów w turniejach WTA 1000 i może pochwalić się imponującym bilansem 122-28.

Daje jej to skuteczność na poziomie 81,33 procent i jest to rekord, który w pierwszych 150 meczach na poziomie WTA 1000 przebijają jedynie Serena Williams.

Amerykanka miała bilans 131-19 w swoich pierwszych 150 meczach WTA 1000, chociaż oczywiście przed zmianą formatu rywalizowała w równoważnych turniejach Tier 1/Premier.

Bez porażki po wygranu pierwszego seta

Świątek wygrała pierwszego seta tego meczu w dominującym stylu, a gdy Polka wychodzi na prowadzenie, zwykle trudno ją zatrzymać.

De facto we wszystkich turniejach WTA 1000 Świątek nigdy nie przegrała meczu po wygranu pierwszego seta.

Polka może pochwalić się imponującym bilansem 106-0

w meczach WTA 1000, w których wygrała pierwszego seta.

67 zwycięstw na otwarciu turniejów WTA

Minęły już cztery lata, odkąd Świątek została pokonana w swoim meczu otwarcia na turnieju WTA. Ostatnia taka porażka miała miejsce w 2021 roku podczas Cincinnati Open, gdzie zmierzyła się z Ons Jabeur.

Polka wygrała mecz pierwszej rundy w swoich 67 ostatnich turniejach, przedłużając tym samym najlepszą passę wśród tenisistek WTA Tour od 1990 roku.

Świątek pobiła już wcześniej rekord Moniki Seles, która tego lata odniosła 64 kolejne zwycięstwa w meczach otwarcia, a druga obecnie rakieta świata odniosła 65. takie zwycięstwo podczas US Open. ©©

Katarzyna Niewiadoma w czołowej dziesiątce

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Katarzyna Niewiadoma zajęła dziesiąte miejsce w wyścigu ze startu wspólnego podczas odbywających się w Kigali mistrzostw świata w kolarstwie.

Sobotnie zmagania zakończyły się sensacyjnymi rozstrzygnięciami. Złoty medal wywalczyła Magdeleine Vallieres, która przed startem nie była wymieniana w gronie faworytek. Był to jednocześnie pierwszy w historii triumf w tej konkurencji przedstawicielki Kanady. Premierowy medal dla Nowej Zelandii wywalczyła Niamh Fisher-Black, która finiszowała 23 sekundy po tym, gdy linię mety przekroczyła zwyciężczyni. Po kolejnych czterech sekundach dojechała Hiszpanka Mavi Garcia (pierwszy medal dla kraju od 2002 roku), która wielki sukces osiągnęła w wieku 41 lat.

- To szaleństwo, tym bardziej, że kolejne mistrzostwa odbędą się w przyszłym roku w Montrealu. Zwycięstwo było moim marzeniem, które się spełniło - mówiła tuż po zakończeniu rywalizacji szczęśliwa triumfator.

Najważniejszy moment wyścigu nastąpił ok. 35 kilometrów przed metą, kiedy to na ucieczkę zdecydowało się kilkanaście zawodniczek. Faworytki zmagania najwyraźniej zlekceważyły tę akcję, nie ruszyły odpowiednio wcześniej i mocno za wspomnianą grupą i straciły szansę na medal.

Niewiadoma, która była wymieniana jako jedna z kolarerek mogących pokusić się o wygraną, jechała w gronie innych pretendentek, które nie mogły zdecydować się, kto powinien narzucić tempo pościgu za uciekinierkami, przez co po-

zbawiły się szansy na skuteczną pogoń. Polka ostatecznie została sklasyfikowana na dziesiątej pozycji. To już piąty światowy czempionat, w którym triumfatorką Tour de France z 2024 roku w wyścigu ze startu wspólnego uplasowała się w czołowej dziesiątce. Największy sukces zanotowała cztery lata temu, gdy wywalczyła pierwszy w historii naszego kraju medal w kobiecej rywalizacji (brąz).

Pozostałe dwie nasze kolarzki do pewnego momentu starały się wspomagać Niewiadomą, jednak przed najważniejszymi rozstrzygnięciami odpadły od czołówki i zostały sklasyfikowane na 40. (Marta Lach) i 49. (Karolina Perekitko) miejscu.

Biało-Czerwoni tegoroczne kolarskie mistrzostwa świata zakończyli z jednym medalem wywalczonym w kategorii juniorów. Miejsce na najniższym stopniu podium w wyścigu ze startu wspólnego wywalczył Jan Jackowski. Siedemnastolatek zapisał się w ten sposób w historii polskiego kolarstwa, to bowiem pierwszy męski juniorski medal w tej konkurencji wywalczony podczas globalnego czempionatu. ©©



Katarzyna Niewiadoma nie zdobyła w Kigali medalu

Złoty i brązowy medal polskich wioślarzy na mistrzostwach świata w Szanghaju

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Z dorobkiem dwóch medali reprezentacja Polski wioślarzy zakończyła udział w mistrzostwach świata w Szanghaju. Biało-Czerwoni zdobyli złoto i brąz.

Złoty medal wywalczyli Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski w dwójce podwójnej. Polacy wygrali finałowy wyścig w imponującym stylu, pokonując o 1,6 sekundy Serbów, brązowy

medal zdobyli reprezentanci Irlandii. Ziętarski (AZS UMK Toruń) i Biskup (RTW Lotto Bydgoszcz) prowadzili praktycznie od startu, a po 1000 metrach mieli już półtorej sekundy przewagi nad drugimi wówczas Irlandczykami. Nasi wioślarze w drugiej połowie dystansu skupili się już na kontroli sytuacji, a na metę wpłynęli z ogromną przewagą nad pozostałymi załogami. Ziętarski i Biskup już wcześniej zdobywali medale dla Polski na najważniejszych imprezach. W do-

robku mają srebrny (2017) i brązowy (2019) medal mistrzostw świata oraz srebrny mistrzostw Europy (2017).

- Trzeba powiedzieć, że była sprawiedliwa woda, nie było fali ani bocznych zawirowań. Zawodnicy złapali swój rytm, taki, w którym wiosłowali na treningach czy w pierwszych wyścigach. Patrząc na ich przewagę na mecie, można powiedzieć, że wręcz zdemolowali rywali - powiedział PAP trener naszych złotych medalistów Aleksander Wojciechowski, który finał oglądał... w swoim domu. - W tym roku kończę 76 lat i już wcześniej umówiliśmy się, że do Chin nie polecę. Takie długie podróże i te strefy klimatyczne mi nie służą. Pomagałem grupie przez niemal cały sezon do momentu wyjazdu reprezentacji do Chin, a moi asystenci Robert Sycz i Rafał Drażkowski wykonali swoją pracę bardzo dobrze - dodał.

Wcześniej brązowy medal w czwórce podwójnej wywalczyli Dominik Czaja, Piotr Pło-

miński, Konrad Domański i Jakub Woźniak. Złoty medal zdobyli Włosi, srebrny Brytyjczycy. Biało-Czerwoni w finałowym wyścigu przez cały dystans utrzymywali miejsce w czołowej trójce, ale musieli uważać na płynących tuż za nimi Amerykanów. 500 metrów przed metą Polacy uzyskali już ok. 1,5 s przewagę nad wioślarzami Stanów Zjednoczonych i pewnie popłynęli po brązowy medal. Na mecie nie było zaciętej walki - Włosi wygrali wyraźnie przed Brytyjczy-

kami. Polscy wioślarze uzyskali czas 5:51,34 i do triumfatorów stracili 3,26 s.

W finale o medal walczyła też męska ósemka, ale ostatecznie zajęła szóste miejsce. Polacy płynęli w składzie: Tomasz Lewicki, Kazimierz Kujda, Szymon Tomiak, Mateusz Wilangowski, Jerzy Kaczmarek, Michał Szpakowski, Emilian Jackowski, Oskar Streich oraz Magdalena Ładna (sterniczka). Zwyciężyli Holendrzy przed reprezentacją Wielkiej Brytanii. ©©

Słońce było z biegaczami na ulicach Gdańska

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Krzysztof Żygenda biegł w tempie około 3.14 minuty na kilometr, więc nikt w niedzielę na ulicach Gdańska nie mógł go dogonić.

Piękny, słoneczny poranek powitał wszystkich biegaczy zgromadzonych w niedzielę, 28 września 2025 roku na stadionie Polsat Plus Arena Gdańsk. To miejsce było startem i jednocześnie metą zawodów Garmin Półmaraton Gdańsk 2025. Chęć sprawdzenia się na półmaratońskiej trasie, czyli dystansie 21,0975 km zgłosiło ponad 6100 zawodników. A doliczyć do tego trzeba jeszcze 33 sztafety oraz ponad 700 osób, które wybrały rekreacyjny odcinek liczący 5 km.

Najmocniejsze tempo w trakcie biegu narzucił Krzysztof Żygenda. Gdyński biegacz świetnie odnalazł się na dobrze sobie znanych ulicach i mógł narzekać jedynie na brak mocnego rywala, który towarzyszyłby mu w próbie pobicia rekordu tego półmaratonu. A należy od do Floriana

Pyszla, który rok wcześniej osiągnął rezultat 1:07.36.

Krzysztof Żygenda wpadł więc na metę z dużą przewagą, dublując część zawodników, którzy kończyli jeszcze dystans 5 km (grupa w Biegu na Piątkę zaczęła rywalizację pół godziny po starcie półmaratonu). Drugi znany w regionie zawodnik Grzegorz Kujawski z Pucka stracił do zwycięzcy 2 minuty i 28 sekund. Trzeci „kreskę” przeciął Michał Pytlak z Siemianic.

- Na początku biegu ruszyłem swoim tempem i nie oglądałem się na przeciwników. I w sumie tak zostało do samego końca. Założenie miałem takie, żeby biec jak najmocniej, dopóki będzie wystarczało mi sił. Na końcówce było już naprawdę ciężko, bo trochę wiało. Ale wrażenia były niesamowite, bo trasa jest naprawdę szybka. Kibice dopisują, pogoda fantastyczna, także nie lepszego nie można sobie wyobrazić w niedzielę - mówił na mecie Krzysztof Żygenda.

Najszybszą kobietą okazała się Natalia Mierzlikin z Krępy Słupskiej. Udowodniła, że można ścigać się szybko, nawet mimo urazu mięśniowego, którego nabawiła się ok. 17. km biegu. Czas najlepszej uczestniczki Garmin Półmaratonu Gdańsk to 1:23.08.



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

Zawodnicy na półmaratońskiej trasie promieniali. Każdy w tłumie czuł się wyjątkowo

rego nabawiła się ok. 17. km biegu. Czas najlepszej uczestniczki Garmin Półmaratonu Gdańsk to 1:23.08.

- Biegłam mocno, jak na siebie. Chciałam utrzymać to tempo jak najdłużej. Niestety, chyba na 17. km stanęłam. Boję się, że naderwałam sobie mięsień. Myślałam, że nie dobiegnę, więc truchtałam. Udało się, ale końcówka nie była już taka mocna. Oglądałam się za siebie, ale postanowiłam walczyć - mówiła zadowolona z wyniku Natalia Mierzlikin.

W dynamicznym biegu na 5 km barierę 15 minut złamał natomiast Wojciech Serkowski z Dzierżążna. Dokładny czas netto zawodnika GKS-u Cartu-

sii Kartuzy to 14 minut i 54 sekundy. Gonili go do końca m.in. Paweł Dręzek z Gib oraz Szymon Kopczyński z Gdańska. Najlepszą formę wśród pań zaprezentowała Zuzanna Głombiowska z Gdyni, która osiągnęła czas 18.22.

WYNIKI

Półmaraton: 1. Krzysztof Żygenda (Gdynia, adidas Runners Tricity) - 1:07.41; 2. Grzegorz Kujawski (Puck, Forma Jak Wino) - 1:10.09; 3. Michał Pytlak (Siemianice, AML Słupsk) - 1:10.28; 4. Tony Petersson (Lyckeby, Szwecja, Team Blekinge) - 1:11.39; 5. Dawid Worobiec (Lidzbark Warmiński, Bieganie Pod Sokolim Okiem) - 1:12.05; 6. Michał Brandebura (Gdańsk, gaiamika.com) - 1:12.34; 7. Maciej Białogonski (Bristol) - 1:12.45; 8. Jakub Kozak (Gdańsk, www.kozak.pl)

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłać kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk**, Połężę 3, tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ udział w nieruchomości, cała Polska 518-503-404

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE- KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487

CYKLINOWANIE 501979520

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: cieśla murarz malarz ocieplenia spawacz elektryk, 601-218-955.

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy turnusy 60+ wrzesień od 1050 zł dostępny masaż leczniczy / dowóz, tel.: 501-642-492.

MORZA

Karwia, pokoje nad morzem, 602-474-929

Różne

GOTÓWKA za książki 668-571-329

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, **Gdańsk, Połężę 3, tel. 58/300 32 11**
- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76** www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
 - **ZDiZ w Sopocie** Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31 tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni** ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

Drogiej Koleżance
Katarzynie Nikodemskiej

wyrazy żalu i głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

*Zarząd oraz Pracownicy
z Gdańskiej Infrastruktury
Wodociągowo-Kanalizacyjnej Sp. z o.o.*

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Kolegi radcy prawnego

Krzysztofa Wilskiego

byłego Wiceprezesa,
Członka Krajowej Izby Radców Prawnych w Warszawie
i Członka Rady Okręgowej
Izby Radców Prawnych w Gdańsku,
arbitra Stałego Sądu Polubownego,
patrona aplikantów radcowskich,
odznaczonego Złotą Odznaką
„Zasłużony dla Samorządu Radców Prawnych”.

Wyrazy najgłębszego współczucia
Rodzinie

składają

*Dziekan, Radcowie Prawni, Aplikanci i Pracownicy
Okręgowej Izby Radców Prawnych w Gdańsku*

Dzieciom łatwiej będzie po naszej śmierci podzielić się majątkiem, jeśli nie będziemy małżeństwem

Iza Kuna o swym związku z Markiem Modzelewskim Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Gawęda rozwiodła się

Wokalistka zespołu Blue Cafe wzięła ślub w 2017 roku z muzykiem zespołu Pectus – Maciejem Szczepanikiem. Teraz menedżerka piosenkarki obwieściła w serwisie Jastrząb Post: „Dominika i Maciej rozwiedli się przeszło pół roku temu. Decyzja o rozstaniu została podjęta w sposób ugodowy”.

Małgorzatę Rozenek coś bardzo boli

Celebrytka udała się niedawno do Sri Lanki, gdzie trwają nagrania do trzeciego sezonu „Królowej przetrwania”. We wpisie na Instagramie zwróciła uwagę na ogromny problem, z którym mierzy się to państwo. „Bardzo, bardzo dużo tu bezdomnych psów. To najbardziej boli tu na miejscu”.

Paulina Krupińska pochwaliła się zdjęciem

Prezenterka w podcaście Magdy Motek opowiedziała o swym spotkaniu z Donaldem Trumpem podczas konkursu Miss Universe. – Przyszedł do garderoby, w której byłam z Miss Filipin. To był czas kataklizmu w Filipinach i on złożył jej kondolencje. Zrobiliśmy sobie z nim zdjęcia. Dopytywana, czy nie jest jej wstyd, że ma zdjęcie z Donaldem Trumpem, przyznała, że „to nie jest przyjemne robić sobie zdjęcie z kimś takim”, ale stwierdziła też: – Nie każdy ma zdjęcie z prezydentem USA. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć Canal+ Premium, 15:00

Julia (Alexandra Maria Lara) dostaje przesyłkę tuż po pogrzebie ojca (Jean Reno), z którym nie żyła w zgodzie. W środku znajduje się android, będący wierną kopią zmarłego. Teraz może z nim szczerze porozmawiać...

Prawdziwa historia piratów TVP Dokument, 19:10

Czarna bandera, skrzynie ze złotem, gadająca papuga – czy nieco romantyczny wizerunek pirata, znany z książek i filmów, ma coś wspólnego z rzeczywistością? Najnowsze odkrycia rzucają więcej światła na ich życie.

Bez pamięci Polsat, 20:30

Alex (Liam Neeson) to starzejący się płatny zabójca. Gdy odmawia wykonania zlecenia, sam staje się celem swojego zleceniodawcy. Teraz musi go pokonać i uniknąć spotkania z tropiącym go agentem FBI. Zadanie utrudniają mu nasilające się objawy demencji...

Wartownicy

Canal+ Premium, 21:00 Gabriel (Louis Peres) zostaje ranny na polu bitwy. W ramach ściśle tajnego eksperymentu otrzymuje serum, które zapewnia nadludzką siłę, szybkość i odporność. Dołącz do elitarnej jednostki składającej się z podobnie jak on zmodyfikowanych żołnierzy. Wkrótce odkrywa przerażającą prawdę, która może zmienić losy konfliktu.

KRZYŻÓWKA NR 149

Poziomo:

- 1) zbiera się na gotowanym mleku,
- 5) biała niewolnica w haremie sułtana,
- 9) rzeka w Rosji jak gatunek ryby,
- 10) wesółka zabawa,
- 12) delikatność, poczucie umiaru w zachowaniu,
- 14) bita droga, gościniec,
- 15) podział w partii,
- 16) ... Hood z lasu Sherwood,
- 17) uczeń szkoły wojskowej,
- 18) honorowe miejsce w teatrze,
- 19) łobuziak, ulicznik,
- 22) pod maską samochodu,
- 23) blaszka przybijana pod obcasem buta,
- 28) przypomina elipsę,
- 29) popularna kolęda rodem z Austrii,
- 30) zasyпка kosmetyczna dla sztangisty,
- 31) jadalna ryba morska,
- 34) zakładana psu na szyję,
- 38) stół ofiarny w kościele,
- 39) cenny obraz lub powieść,
- 40) małe drapieżnego ptaka,
- 41) ciżba w miejskim autobusie,
- 42) cecha dorosłego człowieka, rozsądek,

Pionowo:

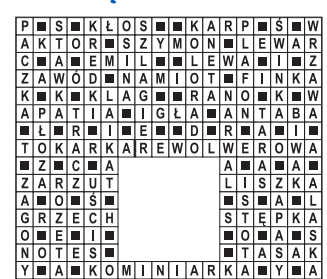
- 1) sześcian Węgry Rubika,
- 2) poręczyciel cudzego kredytu,
- 3) uczucie przygnębienia,
- 4) krzew zawierający kofeinę w ziarnach,
- 5) sztuczna tkanina na kurtki,
- 6) pojemność silnika,



- 7) zimowy pojazd z kierownicą i nartami,
- 8) oddział urzędu, filia,
- 11) grecki bóg wojny,
- 13) atak szalu,
- 20) sztuczny z zakładów w Puławach,
- 21) ciastko z kremem lub zamek błyskawiczny,
- 24) kwiat kojarzony z jesienią, marcień,

- 25) artystyczna klejotka wykonana z różnych materiałów,
- 26) winny do sałatek,
- 27) ze ślimakiem i bębniem,
- 31) rurka w drinku,
- 32) prawo do wynalazku,
- 33) rytuał religijny,
- 35) duże miasto na Białorusi, obok naszej granicy,
- 36) ukochana Hamleta,
- 37) altówka miłosna.

ROZWIĄZANIE NR 148



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Czeka Cię wyzwanie, które otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny mówi, że odwaga i upór poprowadzą Cię ku niespodziankom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i harmonia zagoszczą w Twoim sercu. Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraża nadzieję, że ona wskaże Ci właściwą drogę.

Baran (21.03 - 19.04)

Twoja elokwencja zjedna Ci nowych sprzymierzeńców. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi wykorzystać ją, by rozwiązać trudną sprawę.

Byk (20.04 - 20.05)

Serce podpowie Ci rozwiązania, których umysł nie dostrzega. Horoskop dzienny wróży, że rodzina i dom dodadzą Ci siły i wytrwałości.

Bliźnięta (21.05 - 20.06)

Twoja energia i charyzma przyciągną uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by odważnie pokazać światu swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)

Szczegóły okażą się kluczowe. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że Twoja skrupulatność pozwoli uniknąć błędów i zyskać uznanie.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wokół Ciebie stanie się inspiracją. Horoskop dzienny mówi, że jeśli zadbasz o równowagę w relacjach – szczęście Cię znajdzie.

Panna (23.08 - 22.09)

Emocje pobudzą Twoją kreatywność. Zaufaj pasji, bo horoskop na dziś mówi, że dzięki temu znajdziesz odpowiedź na ważne pytanie.

Waga (23.09 - 22.10)

Przygoda czeka tuż za rogiem. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi otworzyć się na podróże, nowe idee oraz rozmowy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dyscyplina i cierpliwość przyniosą efekty. Nie spiesz się, bo horoskop dzienny zapowiada, że każdy krok przybliży Cię do sukcesu...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twórcze pomysły rozkwitną, gdy odważysz się działać inaczej niż dotąd. Horoskop na dziś zapowiada, że Twoja oryginalność jest siłą. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Marzenia staną się przewodnikiem. Zaufaj wyobraźni, bo horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że one wskażą Ci właściwą ścieżkę.

naszemiasto.pl

WYDANIE BEZPŁATNE | WRZESIEŃ 2025

Poradnik Rodzica i Dziecka



PARTNERZY
WYDANIA



eprasa.pl 0375e23517



RADOŚĆ ZMYŚŁÓW
GABINET TERAPEUTYCZNY

☎ **453 334 250**

✉ **gabinet@radosc-zmyslow.com**

🌐 **www.radosc-zmyslow.com**

**Mariana Pelczara 14/1
Gdańsk**



- **INTEGRACJA
SENSORYCZNA**
- **LOGOPEDIA**
- **TOMATIS**
- **TRENING
UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNYCH**
- **TERAPIA RĘKI**
- **TERAPIA
PEDAGOGICZNA**



**TERAPIA.
ROZWÓJ.
ZAUFANIE.**

Radość Zmysłów to profesjonalny gabinet terapeutyczny w Gdańsku, który oferuje wsparcie w zakresie diagnozy i terapii integracji sensorycznej oraz innych specjalistycznych metod terapeutycznych.

Naszą ofertę kierujemy do dzieci, młodzieży oraz dorosłych, którzy potrzebują indywidualnego podejścia i kompleksowej opieki.

Nasz zespół tworzą wykwalifikowani specjaliści, dla których praca z pacjentem jest jednocześnie pasją i powołaniem. Stawiamy na wysoką jakość świadczonych usług, bazując na aktualnej wiedzy oraz nowoczesnych metodach terapeutycznych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb każdego podopiecznego.

Dzieciństwo w cieniu ekranów. Smartfon, tablet już od małego

Najnowsze badania CBOS (2025) pokazują, że z urządzeń mobilnych korzysta już 83% dzieci w wieku 1-17 lat, w tym aż 38% poniżej 5. roku życia. Tymczasem to właśnie w tym okresie rozwijają się jedne z najważniejszych umiejętności - ruchowe, emocjonalne, społeczne i językowe.

W dzisiejszych czasach kontakt z ekranami zaczyna się bardzo wcześnie – często jeszcze zanim dziecko opanuje w pełni chodzenie czy pierwsze zdania. Choć najmłodsze dzieci korzystają z urządzeń krócej (średnio mniej niż godzinę dziennie), z każdym rokiem czas ten szybko rośnie – przeciętnie o około 17 minut rocznie. W efekcie w wieku 5-7 lat dzieci spędzają już średnio godzinę dziennie przed ekranem, a nastolatki powyżej 12. roku życia co najmniej trzy godziny, nie- rzadko nawet cztery.

Jak rozwijają się maluchy?

Warto więc wiedzieć, że to w pierwszych latach życia kształtują się podstawowe umiejętności. Po ukończeniu pierwszego roku maluch rozwija motorykę – zaczyna pewnie chodzić, biegać, skakać czy wspinać się. Jednocześnie doskonalą sprawność dłoni: buduje wieże z klocków, próbuje rysować, samodzielnie się ubiera i je. To także czas silnych zmian



FOT. PEXELS.COM

Kontakt z rówieśnikami, ruch i kreatywna zabawa to podstawa

emocjonalnych – dzieci odkrywają słowo „nie”, sprawdzają swoje granice i uczą się wyrażać emocje. Pod koniec drugiego roku życia znają już setki słów, budują pierwsze zdania i zadają mnóstwo pytaniami „dlaczego?” i „po co?”.

Między 3. a 5. rokiem życia, rozwój jeszcze przyspiesza: dzieci uczą się jeździć na rowerku, skakać na jednej nodze, bawić się wspólnie w grupie i tworzyć własne historie w zabawach tematycznych. Zasób ich słownictwa wzrasta do kilku tysięcy wyrazów, a coraz lepsza koordynacja umożliwia im rysowanie, modelowanie i korzystanie z nożyczek. To właśnie wtedy rozwijają się empatia, umiejętności współpracy oraz koncentracja, które są kluczowe w dalszej edukacji.

– Jeśli maluch spędza więcej godzin na pasywnym wpatrywaniu się w ekran niż na aktywnym poznawaniu świata, łatwo zaniedbać naturalne etapy rozwoju. Dlatego tak ważne jest, by równoważyć obecność technologii w codzienności i dbać, aby obok smartfona znalazło się miejsce na ruch, zabawę z rówieśnikami i twórcze doświadczenia – mówi Katarzyna Spieszko, MGA Entertainment Poland.

Wspieramy najmłodszych

Maluchy potrzebują codziennej dawki ruchu – dla zdrowia, lepszej koncentracji i zwykłej dziecięcej radości. Najprostsze aktywności, jak gra w berka, taniec czy spacer, pomagają rozwijać koordynację i dają poczucie sprawczości.

Danuta Strzelecka

Redaktor wydania: Danuta Strzelecka
Okładka zdjęcie: 123rf
Grafik prowadzący: Andrzej Lisiecki

naszemiasto.

Wydawca:
Polska Press sp. z o.o.,
Oddział w Gdańsku,
80-720 Gdańsk, ul. Połteże 3

Prezes Makroregionu: Piotr Grabowski,

Redakcja: ul. Połteże 3, 80-720 Gdańsk

Reklama: Iwona Suska, tel. 58 3003 211

Naucz dziecko bezpiecznego korzystania z internetu

10 porad dla rodziców dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu przez dzieci.

1. Odkrywaj internet razem z dzieckiem.

Bądź przewodnikiem dziecka po świecie internetu, pierwszą osobą, która go z nim zapozna. Wspólnie odkrywajcie jego zasoby. Znajdźcie strony, które będą interesujące dla dziecka. Razem zróbcie listę przyjaznych stron.

2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie.

Porozmawiaj z nim o zagrożeniach, z którymi może się spotkać podczas swojej przygody z internetem. Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w sieci, ani też wierzyć we wszystko, co o sobie mówią.

3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w sieci.

Wprowadź zasady kontaktów z osobami poznanymi w internecie. Pierwszą i podstawową jest ta, że dziecko może się spotkać z kimś tylko za zgodą rodzica. Potem najlepiej w towarzystwie osoby zaufanej, dorosłej. Powiedz dziecku, że zależy ci, aby opowiadało o nowych znajomych.

4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.

Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego

imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

5. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci.

Pokaż jak weryfikować znalezione tam treści z innymi źródłami wiedzy, typu encyklopedie, słowniki, książki.

6. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka.

Często zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach. By wiedziało, że zawsze kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do ciebie zwrócić.

7. Poznaj sposoby korzystania przez twoje dziecko z internetu.

Zaobserwuj jakie strony odwiedza, jakich informacji poszu-

kuje i jak się tam zachowuje. Ustalcie zasady korzystania z sieci oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

8. Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ - Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.

Znajdziesz je na stronie www.sieciaki.pl. Twoje dzieci powinny je poznać i wiedzieć, że nie wolno czytać nie swoich e-maili, kopiować zastrzeżonych materiałów, itp.

9. Powiedz dziecku, że jeśli cokolwiek je zaniepokoi w trakcie aktywności w sieci, powinno niezwłocznie ci o tym powiedzieć, abyś mógł sprawdzić, co się dzieje i odpowiednio zareagować.

10. Pamiętaj, że internet jest dobrym źródłem wiedzy, rozrywki. Naucz dziecko świadomie i bezpiecznie korzystać z internetu.

oprac. Danuta Strzelecka

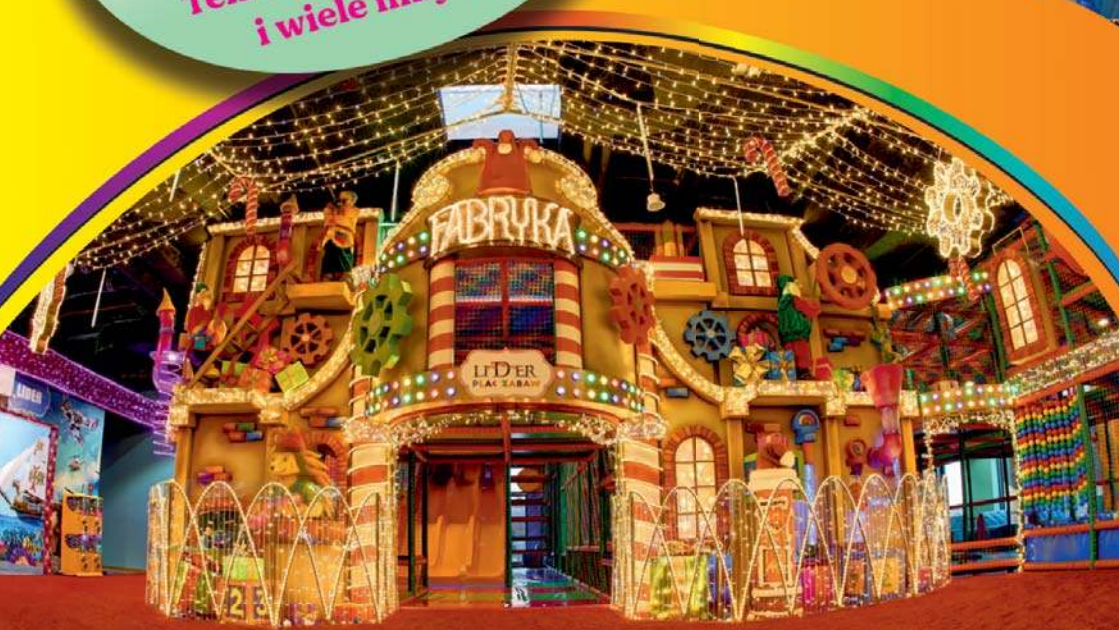


Wspólnie odkrywajcie zasoby internetu

EURO
LI'DER
PLAC ZABAW

**DZIEŃ
DZIECKA**
mamy codziennie!

Ogrom atrakcji na placach
Bajkowe sale na urodzinki
Animatorzy dla dzieci
Tematyczne imprezy
i wiele innych



ZAPRASZAMY WSZYSTKIE DZIECI !

Gdańsk Chelmo ul. Cienista 30

Gdańsk C.H. Forum ul. Targ Sienny 7

eprasa.pl 0375e23517

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Na to zwróć uwagę

Zdrowie psychiczne młodych osób jest dziś jednym z częściej podejmowanych tematów. Nie bez przyczyny. Jak pokazują badania, nastolatki potrzebują w tym zakresie pilnej pomocy. Wśród dwóch najczęściej wskazywanych źródeł problemów psychicznych dzieci w Polsce są problemy w szkole i problemy z rówieśnikami. Czy jednak rodzice potrafią rozmawiać ze swoimi dziećmi na trudne tematy? Psychoterapeutka podaje trzy symptomy, które mogą nas zaniepokoić.

Badanie „Opinie o problemach psychicznych dzieci wśród rodziców uczniów szkoły podstawowej w Polsce” zrealizowane przez firmę POL pokazuje, że jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, z jakimi trudnościami mierzą się dziś młodzi ludzie. Ponad 2/3 dorosłych uważa, że obecnie problemy psychiczne wśród dzieci występują częściej niż w latach ich młodości. Większość rodziców uważa swoje dzieci za odporne psychicznie, jedynie 13 proc. wskazuje, że jest inaczej.

Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome i akceptujące, jeżeli chodzi o problemy psychiczne dzieci i młodzieży – tak twierdzi 43 proc. badanych. Prawie połowa opiekunów deklaruje, że reaguje na zauważony u dziecka, niepokojący symptom. Filozofia „co cię nie zabije, to cię wzmocni” nie jest dziś popularna: zaledwie 16 proc. badanych uważa, że samodzielnie radzenie sobie z problemami psychicznymi kształtuje charakter.

Przeprowadzając badanie, zapytano rodziców, jakie niepo-



FOT. 123RF

Wycofanie z życia społecznego powinno zaniepokoić rodziców

kojące objawy zauważają u swoich dzieci w kontekście zdrowia psychicznego. Wskazywali oni na:

- agresywne lub autodestrukcyjne zachowanie (48 proc.);
- wycofanie się z życia społecznego i unikanie kontaktów (41 proc.).

Rodzice, którzy uważają, że ich dzieci są silne psychicznie, z większym niepokojem reagują na obniżone oceny, traktując je jako potencjalną oznakę problemów psychicznych (27 proc. vs. 12 proc.).

Niepokojące objawy. Widzisz je? Reaguj

Warto zwrócić uwagę na pierwsze symptomy, które mogą świadczyć o rozpoczynających się problemach psychicznych dziecka. Karolina Isio-Kurpińska (psychoterapeutka i autorka poradnika dla nauczycieli i rodziców „Pierwszy dzwonek”) zauważa, że nie zawsze są one oczywiste. Mogą to być na przykład:

- intensywne przeżywanie emocji (wybuchy złości, rzucanie przedmiotami, codzienny lub częsty niekontrolowany płacz, nieuzasadniona agresja);

- trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć przy jednoczesnej negatywnej reakcji na bodźce (np. staje się agresywny, gdy w klasie robi się głośno),

- zmiany w wyglądzie i zachowaniu (np. zadbana dziewczynka, która się malowała i dbała o wygląd, nagle zmieniła styl ubierania, nosi długie i zakrywające ubrania, nawet gdy jest ciepło; chłopak, który zwracał uwagę atrakcyjnym wyglądem i strojem, zaczyna wyglądać niechlujnie i sprawia wrażenie zaniebawanego; uczeń szczupły nagle przybiera na wadze, a pulchny chudnie; chłopcy i dziewczyny odmawiają wspólnych zajęć sportowych lub wymagających przebijania się w obecności innych osób).

Dokończenie na str. 8



OD LISTOPADA

SERWIS NARCIARSKI
ORAZ
SNOWBOARDOWY!!!

**NARTY/
SNOWBOARD –**
serwis



🏠 3 Maja 19/1, Sopot

☎ 519 130 666

✉ JacaFR@gmail.com

📍 Ski-Bike-Jacek-Piotrowicz-
100040041679917/



CAŁOROCZNY

SERWIS
ROWEROWY!!!

„SKI BIKE” ROWERY –
serwis, sprzedaż,
części, akcesoria,
wypożyczalnia rowerów

OD PAŹDZIERNIKA STARTUJE USŁUGA DOOR TO DOOR

– napisz lub zadzwoń, umawiamy się, przyjeżdżamy po Twój rower czy też snowboard lub narty, transportujemy sprzęt na serwis, gdzie go odpicowujemy i odwozimy go Tobie prosto do domu, a Ty masz sprzęt przygotowany bez wychodzenia z domu!! :))))))



SWOJAK
STAJNIA

JAZDA KONNA

- nauka jazdy
- wyjazdy w teren
- oprowadzanie dla dzieci
- warsztaty, gry i zabawy dla dzieci



☎ 509 949 539 🌐 www.stajnia.swojak.com

epasa.pl 0375e23517

Kolejnym krokiem powinna być szczerą rozmowa

Dokończenie ze str. 6

Rozpoznawanie niepokojących symptomów, zwłaszcza wśród dojrzewających nastolatków, nie jest takie proste.

- Żadna z wymienionych zmian nie musi świadczyć o poważnych problemach. Niektóre wręcz mogą wydawać się pozytywne. W każdym przypadku warto zainteresować się tematem, zagadnąć dziecko lub skonsultować się z innymi dorosłymi mającymi z nim kontakt i dowiedzieć się, co może być przyczyną tych zmian - komentuje Karolina Isio-Kurpińska, autorka pomocnika dla nauczycieli i opiekunów „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”, który powstał w ramach kampanii „POLećmy ze wsparciem”.

O czym (nie) rozmawiamy z dziećmi?

Zauważenie pierwszych sygnałów jest bardzo ważne, ale na nie się zda, jeśli nie pójdziesz za tym konkretna reakcja. Kolejnym krokiem powinna być szczerą rozmowa. Czy jednak rodzice chętnie rozmawiają ze swoimi dziećmi? Zasadniczo tak. Jak pokazują badania, 72 proc. opiekunów robi to codziennie, ¼ badanych zaznacza, że nie dłużej niż godzinę, a 50 proc. robi to znacznie rzadziej (21 proc. rozmawia z dziećmi codziennie, ale nie dłużej niż 30 minut, 23 proc. kilka razy w tygodniu, ale nie codziennie, a 6 proc. mniej niż raz w tygodniu).

Rodzice w dużej mierze nie podejmują jednak tematów trudniejszych. Zazwyczaj rozmowy z dziećmi dotyczą:

- zainteresowań i pasji (52 proc.);

- tego, jak minął dzień (46 proc.);

- relacji z przyjaciółmi (45 proc.);

Według słów rodziców do kłopotliwych tematów rozmów z dziećmi należą m.in. te związane ze śmiercią, stratą (np. rozwodem), problemy psychiczne, przemoc rówieśnicza (tzw. bullying), negatywne zachowania szkolnych kolegów i koleżanek.

Można zauważyć też tematy tabu, na które rodzice nie chcą rozmawiać z dziećmi, np. tożsamość płciowa, seksualność i związane z nią pytania, sytuacja społeczna (polityka, środowisko, ekonomia).

Jak rozmawiać z dzieckiem? Ten poradnik może pomóc

Po przytoczeniu tych wyników badań warto by było postawić sobie pytanie, jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy. Z odpowiedzią przychodzi program „POLećmy ze wsparciem”. W jego ramach, pod patronatem Polskiej

Akcji Humanitarnej, opracowano specjalny bezpłatny poradnik „Pierwszy dzwonek”, który w praktyczny sposób podpowiada jak na co dzień budować relacje z dziećmi, uczniami i rozmawiać z nimi w sytuacjach trudnych i stresujących.

Został on opracowany na podstawie faktycznych doświadczeń dorosłych w relacjach z dziećmi i młodzieżą. Omówiono tam najczęściej występujące zaburzenia u najmłodszych takie jak:

- zaburzenia odżywiania;
- depresja;
- samookaleczenia.

W poradniku znajdziemy także wskazówki, w jaki sposób przeprowadzić konstruktywną rozmowę z rodzicami o zachowaniu ich dziecka (coś, co przydać się może nauczycielom) oraz listę telefonów zaufania. Poradnik można pobrać na stronie <https://polemyzewsparciem.pl/> w zakładce Materiały.

Magdalena Konczal



Nie wszystkie rozmowy są łatwe, ale są potrzebne

epfasa.pl 0375e23517

ZAJĘCIA JUDO



2025/2026

**W TWOJEJ
OKOLICY**

SPRAWDŹ NAS !

WWW.SPORTMANIACY.PL

Kontakt:

☎ 785 916 196

✉ sportmaniacy@gmail.com



**PRZEDSZKOLE
i ŻŁOBEK**

Stumilowy Las

**Rekrutacja
2025/2026**



**W naszym przedszkolu i żłobku
dzieci rozwijają swoją kreatywność
i uczą się samodzielności
w przyjaznej, domowej atmosferze.**

Dołącz do nas i poznaj nas! 😊

Pełne dofinansowanie czesnego w żłobku



ul. Wielkopolska 303

81-531 Gdynia Wielki Kack



☎ 48 886 163 290

stumilowylas.com.pl



Krótkowzroczność pod kontrolą. Jak zadbać o wzrok dziecka?

Coraz powszechniejszą wadą wzroku u dzieci i młodzieży jest krótkowzroczność. Przyczyn może być wiele od predyspozycji genetycznych, profilaktyki oczu, aż po rozwój technologiczny.

Krótkowzroczność, czyli inaczej miopia, jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych wad wzroku. Osoby krótkowzroczne mają problem z prawidłowym widzeniem odległych przedmiotów, a obraz jest rozmyty. W większości przypadków jest to spowodowane zbyt długą gałką oczną, na skutek czego obraz jest ogniskowany przez układ optyczny oka nie na siatkówce, lecz przed nią. To jedna z najczęstszych wad wzroku dziedzicznych genetycznie. Jeśli oboje rodziców mają krótkowzroczność, ryzyko, że ich dziecko również będzie krótkowzroczne, znacznie wzrasta. Ale przyczyn jest więcej.

Istotną rolę odgrywają także czynniki środowiskowe, mogące zaburzać właściwy rozwój oka. Dlatego fakt, że wcześniej w rodzinie nie było osób z krótkowzrocznością, nie gwarantuje, że dziecko nie będzie z nią miało problemu. Szczególnie gdy nasza pociecha spędza mało czasu na świeżym powietrzu i ciągle wpatruje się w ekran komputera czy smartfona - wtedy istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie podatna na rozwój krótkowzroczności.

Chociaż miopia może pojawić się u osób do 24-25 roku życia, często diagnozuje się ją u dzieci w wieku szkolnym i w okresie dojrzewania. W miarę jak dziecko dorasta, krótko-



FOT. MAT. PRAS.

Wzrok z krótkowzrocznością można korygować

wzroczność może się pogłębiać.

Jakie objawy u dziecka powinny nas zaniepokoić:

- trzyma książkę blisko oczu,
- w domu siada coraz bliżej ekranu telewizora czy komputera,
- podczas czytania wodzi palcem po słowach,
- narzeka na bóle głowy, migreny, zmęczenie oczu,
- często pociera oczy,
- mruży oczy, patrząc w dal,
- ma problemy z koncentracją,
- obraca głowę tak, aby używać tylko jednego oka,
- ma okresowe dwojenie obrazu lub „ucieka” mu jedno oko,

Po zauważeniu oznak, które nas niepokoją, nie warto zwlekać z wizytą u specjalisty, który zweryfikuje stan zdrowia oczu. Krótkowzroczność można korygować za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych. Innowacyj-

nym rozwiązaniem do kontroli krótkowzroczności u dzieci są soczewki okularowe MIYOSMART wykorzystujące technologię D.I.M.S., która dzięki strefie rozogniskowania spowalnia postępowanie wady.

Warto pamiętać, że nieoprawnie skorygowana wada wzroku lub całkowity brak korekcji stanowią dodatkowe obciążenie dla układu wzrokowego dziecka. Sprawiają, że dziecko musi dodatkowo kompensować ubytki widzenia, co może prowadzić do pogłębienia się wady. Ponadto, wzrost długości gałki ocznej, który jest główną przyczyną krótkowzroczności, istotnie zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych chorób oczu w przyszłości, takich jak jaskra, krótkowzroczne zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma czy odwarstwienie siatkówki. Pamiętajmy więc o regularnych kontrolach wzroku i zadbajmy o prawidłową higienę wzroku.

Danuta Strzelecka

ro-gowski

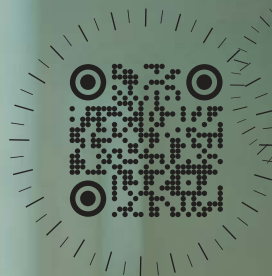
optometrysta



Umów się na specjalistyczne
badanie optometryczne
i zobacz różnicę!

- Zajmujemy się
krótkowzrocznością.
- posiadamy certyfikacje
do stosowania soczewek okularowych
MiYOSMART firmy HOYA
- oraz soczewek kontaktowych
**MySight firmy
COOPER VISION**

Zapraszam,
mgr **Jacek Rogowski**



optyk

okulista
optometrysta

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.

eprasa.pl 0375e23517

Co robić, kiedy dziecko obgryza paznokcie? Psycholog radzi

Dla dzieci gryzienie palców to często sposób na nudę czy stres. Rolą rodziców jest jednak reagować, kiedy widzimy, że maluch obgryza paznokcie. Nie chodzi tu tylko o estetykę, ale także potencjalne przyczyny takiego zachowania.

Trudno naprawić problem, jeśli nie zna się przyczyny, więc przede wszystkim należy się zastanowić, dlaczego dziecko obgryza paznokcie. Potencjalnych powodów jest kilka, a te najbardziej skrajne to nawet ADHD, różnego rodzaju zaburzenia lękowe czy lęk separacyjny. Najczęściej jednak nawyk obgryzania paznokci ma podłoże w stresie, których dziecko doświadcza. Czasem także winne jest napięcie mięśniowe, które maluch w taki sposób rozładowuje.

- Powinniśmy więc obserwować, kiedy tego rodzaju zachowanie się nasila. Jeżeli będziemy rozmawiać z naszą pociechą, dowiemy się, co ją trapi i szybko odkryjemy jakie sytuacje mogą potęgować ten stresowy nawyk - tłumaczy psycholog Karolina Lenart, ekspertka platformy poradnikowej #MAMYNATORADĘ fundacji Ogólnopolski Operator Oświaty. - Trudna sytuacja rodzinna, brak porozumienia z jednym z domowników albo narodziny drugiego dziecka. To także możliwe wyzwalone dla takich odruchów.

Przyczyna może znajdować się także w szkole lub przedszkolu. Być może dziecko niepokoi się z powodu zbliżającego się wystąpienia publicznego, a może integracji z nową grupą.

Jest kilka sposobów na pozbycie się tego nawyku.

● Rozwiązaniem, po które możemy sięgnąć, są specjalne preparaty dostępne w aptece. Smarujemy dzieciom palce, a gorzki smak, który pozostawia substancja, ma je zniechęcić do kontynuowania niepożądanых czynności. Jednak nie na każdego malucha to zadziała.

● Dużo lepszą opcją może być przekształcenie jednego nawyku w drugi, mniej szkodliwy dla dziecięcych palców. Z pomocą przyjdą różnego rodzaju sensoryczne zabawki, w tym tzw. gniotki. Zajęte ręce nie będą wędrować do buzi, a maluch nie będzie już odczuwał potrzeby ich gryzienia.

● Z pomocą przyjdą nawet zwykłe gumki recepturki. Zakładając je na małe paluszki czy na nadgarstki, sprawimy dziecku swego rodzaju kolorową biżuterię, którą z chęcią będzie nosił.

Jednak tym, co jest najważniejsze w pozbywaniu się takich nawyków, zawsze będzie rozmowa z dzieckiem. Oprócz uświa-

domienia dziecku, dlaczego nie warto obgryzać paznokci, dajmy mu też nasze wsparcie. Rodzic, który sam w młodym wieku zmagał się z tym natręctwem, może podzielić się z pociechą swoimi doświadczeniami. To pomoże nawiązać nić porozumienia i łatwiej znaleźć rozwiązanie.

Czasami jednak warto zasięgnąć porady psychologa dziecięcego. To pozwoli o wiele lepiej zdiagnozować problem i dowiedzieć się, czy jest on głębiej zakorzeniony, czy po prostu powodem jest jakaś stresująca sytuacja. Być może okaże się, że maluch ma ADHD, zмага się z jakimiś głębszymi lękami lub ma problemy na tle sensorycznym. Wówczas specjalista pokieruje nas na odpowiednie badanie. Diagnoza integracji sensorycznej sprawdzi, czy dziecko prawidłowo odbiera bodźce z otoczenia, czy też potrzebuje silniejszej stymulacji np. właśnie gryzienia palców.

Danuta Strzelecka



Czasami warto sprawdzić, czy przyczyna nie leży głębiej

epresa.pl 0375e23517



AKROBATYKA TRÓJMIASTO

Najlepszy klub
akrobatyki sportowej
w Trójmieście!

ZAJĘCIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

- Wszystkie poziomy zaawansowania
- Grupy wyczynowe i amatorskie
- Profesjonalna kadra i przyjazna atmosfera

DOŁĄCZ DO NASZEJ SPORTOWEJ RODZINY!



Stadion Polsat Plus Arena Gdańsk

+48 790 508 515

<https://www.akrobatyka.fit>

@akrobatyka.fit

@akrobatyka.fit



Zajęcia dodatkowe rozwijają zainteresowania i pasje

Dobór odpowiednich zajęć dodatkowych dla dziecka to decyzja, która może wpłynąć na jego rozwój, samopoczucie oraz przyszłe zainteresowania. Każde dziecko jest inne i ma swoje unikalne potrzeby oraz talenty. Jak zatem wybrać zajęcia dodatkowe, które będą najlepiej dopasowane do jego predyspozycji?

Zanim zdecydujemy się na zapisanie dziecka na konkretne zajęcia dodatkowe, warto poświęcić czas na dokładne zrozumienie jego osobowości, zainteresowań i potrzeb. Dzieci różnią się między sobą nie tylko pod względem temperamentu, ale także predyspozycji intelektualnych, fizycznych i społecznych. Obserwowanie, w czym dziecko odnajduje radość, czym się interesuje i co sprawia mu trudność, może dać cenne wskazówki. Na te aspekty zwraca uwagę także nasza rozmówczyni - dr Marta Majorczyk z poradni przy Uniwersytecie SWPS, pedagog zajmująca się m.in. wychowaniem i edukacją dzieci.

- Przy wyborze zajęć dodatkowych kierujemy się przede wszystkim zainteresowaniem dziecka, nie swoimi. To jest pierwsze i najważniejsze kryterium - podkreśla dr Majorczyk. - Drugim aspektem jest to, by dziecko nie było przemęczone i miało czas na swobodną zabawę. Kolejnym elementem jest zachowanie równowagi między rozwojem umysłu i kondycją ciała. Dobrym pomysłem jest więc wybranie jednych zajęć ruchowych, drugich - na przykład językowych.



FOT. 123RF

Pomóżmy dziecku odkryć talent

Warto jednak nie nakładać na dzieci zbyt wielu aktywności i zobowiązań, bo wówczas szybko mogą się zniechęcić i zmęczyć. Dzieciństwo wymaga też czasu wolnego, nudy, przestrzeni na realizację własnych pomysłów, a nie tylko tych wyreżyserowanych i realizowanych pod opieką prowadzącego.

- Dzisiaj dzieci są przebudżone i zmęczone. Zadbajmy o to, by miały czas wolny, przebywały więcej na świeżym powietrzu i mogły się swobodnie pobawić samemu lub z rówieśnikami - mówi nasza rozmówczyni.

Rodzice mają teraz do wyboru całą gamę zajęć dodatkowych. Nie tylko w dużych miastach organizowane są zajęcia sportowe, plastyczne, muzyczne, informatyczne, matematyczne czy językowe. Przed zapisaniem ucznia na takie lekcje, warto dobrze zapoznać się z ofertą, a także wziąć pod uwagę zdanie dziecka, także tego najmłodszego.

Czy warto zapisać dziecko na zajęcia sportowe?

Ruch to zdrowie - to powiedzenie jest szczególnie prawdziwe w przypadku dzieci. Regularna aktywność fizyczna nie tylko wspiera rozwój fizyczny, ale także wpływa na koncentrację, pewnością siebie i umiejętności społeczne. Zajęcia sportowe są doskonałym wyborem dla dzieci energicznych, lubiących ruch i rywalizację. Warto jednak do ćwiczenia określonych dyscyplin sportowych zapraszać wszystkie dzieci. Z pewnością przyniesie to dużo korzyści.

Wybór zajęć sportowych jest ogromny - od gier zespołowych, takich jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka, przez indywidualne dyscypliny, takie jak tenis, pływanie, gimnastyka, aż po zajęcia taneczne i sztuki walki. Warto zastanowić się, jaki rodzaj aktywności najbardziej odpowiada charakterowi dziecka. Jeśli jest ono towarzyskie i lubi pracować w grupie, sport drużynowy

nowy może być strzałem w dzie-
siaatkę. Z kolei dzieci bardziej in-
trowertyczne mogą lepiej odna-
leźć się w dyscyplinach indywi-
dualnych.

A jak pokazują badania?

Jak wynika z badania enel-
sport przeprowadzonego na pa-
nelu Ariadna, aż 84% rodziców
zapisuje swoje dzieci w roku
szkolnym 2025/2026 na pozalek-
cyjne zajęcia dodatkowe. Domi-
nują, i to cieszy ze zdrowotnego
punktu widzenia, aktywności
sportowe, które wybiera równo
połowa zapytanych (50%).

Wśród aktywności sporto-
wych najchętniej wybieranych
przez rodziców i ich pociechy kró-
lują sporty drużynowe, takie jak
piłka nożna, koszykówka, siat-
kówka czy hokej. Wskazuje je
41% badanych. Na drugim miej-
scu znalazły się sporty indywidu-
alne, m.in. gimnastyka, lekko-

atletyka czy pływanie (31%). Po-
diium zamykają sztuki walki, ta-
kie jak judo, karate, boks czy ta-
ekwondo (17%).

Rodzice sięgają także po tzw.
sporty elitarne, np. tenis, golf, jeź-
dziectwo, szermierkę czy żeglar-
stwo (15%). W trendach pojawiają
się również sporty nowej mody,
tj. skateboarding, parkour czy
hobby horsing (6%), a nawet e-
sport, czyli rywalizacja w grach
komputerowych lub konsolo-
wych (5%).

- Aktywność fizyczna jest
niezwykle ważna, ale nie po-
winna być narzucana wbrew woli
dziecka - mówi Rafał Mikusek,
specjalista ortopedii i traumato-
logii narządu ruchu w enel-sport.
- Kluczem jest znalezienie takiej
formy ruchu, która sprawi mu ra-
dość i będzie naturalnie motyw-
ować do regularnych ćwiczeń. Dla
jednych świetnym wyborem
może być taniec, dla innych

sporty drużynowe, które dod-
kowo rozwijają umiejętności ko-
munikacyjne i współpracy. Z ko-
lei sporty indywidualne, jak pły-
wanie czy gimnastyka, często do-
brze sprawdzają się u dzieci prze-
bodźcowanych, bo pomagają im
się wyciszyć i skoncentrować.
Różnorodność dostępnych ak-
tywności to ogromna szansa, by
każde dziecko mogło znaleźć coś
dla siebie. Wybór zajęć ruch-
owych jest obecnie ogromny, nie
ogranicza się do najpopularniej-
szych od lat piłki nożnej czy siat-
kówki. Co chwilę w ofercie poja-
wiają się nowe zajęcia jak choćby
hobby horsing czy parkour, które
również świetnie wpływają
na kondycję fizyczną dziecka,
a dodatkowo są obecnie
„modne”, co jeszcze bardziej za-
chęca dziecko do spróbowania ta-
kiej formy aktywności.

Dokończenie na str. 16



Restauracja Piastowska 198 w hotelu Prawdzic Resort & Wellness

+48 58 553 50 15 Gdańsk Jelitkowo, ul. Piastowska 198
100 m od plaży (wejście nr 63)



Smacznie
i rodzinnie



Rodzinny obiad blisko morza ze specjalnym menu dla dzieci

Co brać pod uwagę przy wyborze zajęć dodatkowych?

Dokończenie zestr. 15

Zajęcia językowe to inwestycja w przyszłość

W zglobalizowanym świecie znajomość języków obcych staje się kluczową umiejętnością. Nauka języków to nie tylko rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, ale także otwieranie drzwi do innych kultur i poszerzanie horyzontów. Zajęcia językowe są świetnym wyborem dla dzieci ciekawych świata, z dobrą pamięcią i zdolnością koncentracji.

Wybór języka obcego powinien zależeć od kilku czynników: zainteresowań dziecka, jego predyspozycji językowych oraz praktycznych aspektów, takich jak popularność języka na rynku pracy. Angielski jest bez wątpienia podstawowym wyborem, ale warto rozważyć również inne języki, takie jak niemiecki, hiszpański, francuski, a nawet mniej popularne, jak chiński czy japoński. Nauka mniej popularnych języków może wyróżnić dziecko w przyszłości na rynku pracy. Dzieci uczące się języków obcych rozwijają nie tylko umiejętności lingwistyczne, ale także myślenie analityczne i pamięć. Wczesna nauka języka może również ułatwić opanowanie innych przedmiotów, takich jak matematyka czy logika, ponieważ rozwija zdolności poznawcze.

Czym się kierować podczas wyboru zajęć dodatkowych?

Wybór odpowiednich zajęć dodatkowych powinien być dobrze przemyślany. Ważne jest, aby nie zmuszać dziecka do uczestnictwa w zajęciach, które nie sprawiają mu przyjemności. Zamiast tego, warto dać młodemu adeptowi danej

dziedziny, możliwość wyboru, oferując różne opcje i obserwując, co go najbardziej interesuje.

Warto wziąć pod uwagę trzy kluczowe rady wspomniane przez dr Martę Majorczyk, a więc:

- Zainteresowania dziecka;
- Optymalny czas na zajęcia dodatkowe (niezależnie od dzieci zbyt wieloma aktywnościami);
- Balans między zajęciami intelektualnymi a sportowymi.

Warto także skonsultować się z nauczycielem lub pedagogiem, który zna dane dziecko i może doradzić, jakie zajęcia byłyby dla niego najbardziej odpowiednie. Nauczyciele często mają wgląd w talenty i predyspozycje ucznia, które mogą nie być tak oczywiste dla rodziców. Dobrym pomysłem może być zapisanie dziecka na próbne zajęcia z różnych dziedzin. W ten sposób uczeń będzie miał szansę samodzielnie zdecydować, co mu się najbardziej podoba, a rodzice mogą wówczas ocenić, które zajęcia przynoszą największą korzyść.

Choć zajęcia dodatkowe są ważne, równie istotny jest czas wolny, który dziecko powinno mieć na relaks i zabawę. Nadmiar zajęć może prowadzić do przemęczenia i zniechęcenia, dlatego warto dbać o to, by harmonogram dziecka był zbalansowany.

- Zajęcia dodatkowe trzeba dopasować też do wieku dziecka, ale przede wszystkim do jego zainteresowań - zaznacza dr Majorczyk. - Jeśli dziecko mówi nam, że chciałoby trenować gimnastykę czy taniec, to posłuchajmy go. Ale oczywiście trzeba wziąć też pod uwagę aspekt praktyczny, czyli nasze możliwości finansowe i czasowe. Pamiętajmy, że im starsze dziecko, tym ma więcej lekcji i więcej czasu będzie poświęcało na samą naukę, a co za tym idzie, potrzebuje więcej czasu na odpoczynek, spotkania z rówieśnikami, czasu tylko dla siebie. Nie można więc przesadzać z zajęciami dodatkowymi - podsumowuje.

Magdalena Konczal, DS



Dzieci uczące się języków obcych rozwijają różne umiejętności

MovementArena

MASZ DOŚĆ ZWYKŁEGO
WF-U?

ZABAWA!

SPRAWNOŚĆ!

ODWAGA!



ZAJĘCIA

PARKOUR
DLA DZIECI



ZESKANUJ
KOD QR



ZAPISY - MOVEMENTARENA.PL

📍 Pokoleń Lechii Gdańsk

📞 798 798 882

4-LATKI

5-6 LAT

7-8 LAT

URODZINY

9-12 LAT

13-16 LAT

+DOROŚLI!

LEKCJE W-F



polsat plus arena

GDAŃSK

teopasa.pl 0375e23517

Sport to zdrowie. Zachęcajmy, wspierajmy, pokazujemy korzyści

Nowy rok szkolny to nie tylko czas powrotu do nauki, ale także moment, gdy dzieci wracają na boiska, korty, maty i baseny, aby rozwijać swoje sportowe pasje. Dla rodziców oznacza to nowe wyzwania związane z zapewnieniem wsparcia i bezpieczeństwa swoich pociech zarówno w szkole, jak i na treningach. Jak skutecznie wspierać młodych sportowców i pielegnować ich sportowego ducha?

Wrzesień to miesiąc nowych wyzwań, pełen energii i nadziei na przyszłość. Młodzi sportowcy wracają do swoich ulubionych dyscyplin - piłki nożnej, koszykówki, pływania, gimnastyki i wielu innych, by dalej rozwijać swoje umiejętności, zdobywać nowe doświadczenia i walczyć o kolejne medale. Ale sport to nie tylko zwycięstwa - to także kontuzje i trudne momenty, które mogą czasem podciąć skrzydła. Jak temu zapobiec? Jak wspierać młodych sportowców, aby ich zapal nie opadł w obliczu trudności?

● Okazywanie wsparcia emocjonalnego: rodzice powinni być źródłem wsparcia i motywacji, pomagając dzieciom radzić sobie z porażkami i sukcesami. Uznawanie ich wysiłków i osiągnięć buduje pewność siebie i pozytywne nastawienie.

● Planowanie i organizowanie codziennego życia: pomoc w organizowaniu i planowaniu treningów oraz zawodów, a także dbanie o odpowiednie odżywianie i regenerację, to kluczowe elementy wspierające rozwój sportowy dziecka.

● Uczestniczenie w życiu sportowym: angażowanie się



FOT. MAT. PRAS.

Sprawność najmłodszych można wspierać na różnych poziomach

w życiu sportowe dziecka - od udziału w wydarzeniach, przez współpracę z trenerami, po wspieranie w codziennych wyzwaniach - wzmacnia więź i motywację młodego sportowca.

● Zapewnienie równowagi życiowej: pomoc w utrzymaniu balansu między życiem szkolnym, sportowym i społecznym, aby dziecko mogło rozwijać swoje pasje bez nadmiernego stresu.

Kondycja fizyczna uczniów

W 2024 roku nauczyciele WF przeprowadzili największe w historii ogólnopolskie badanie sprawności uczniów, obejmujące m.in. skok w dal, bieg wahadłowy i deski. Wzięło w nim udział 3,1 mln dzieci i młodzieży z niemal wszystkich szkół w kraju. Wyniki, które porównano z wcześniejszymi testami z 1999 i 2009 roku, nie pozostawiają wątpliwości. Kondycja fizyczna uczniów systematycznie się pogarsza. Skok w dal z miejsca jest dziś krótszy o ponad 20 cm, a w popularnym

20-metrowym biegu wahadłowym nastolatki wykonują kilkadziesiąt powtórzeń mniej niż rówieśnicy sprzed 25 lat.

- Dane z ostatnich badań jasno pokazują, że kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce wymaga pilnej uwagi - mówi lek. Rafał Mikusek, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w enel-sport. - Regularna aktywność to nie tylko kwestia lekcji WF, ale przede wszystkim codziennych nawyków. Sprawność najmłodszych można wspierać na trzech poziomach. Przede wszystkim w domu, gdzie czas przed ekranem warto zastąpić wspólnym ruchem. Następnie w szkole dbając o obecność na WF-ie i różnorodne formy zajęć, oraz poprzez dodatkowe aktywności, np. rozwijając pasje i zainteresowania sportowe. Takie podejście sprzyja nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale też psychicznemu i społecznemu dzieci.

Danuta Strzelecka



Early Stage Courses – YLE

Najlepszy prezent,
jaki możesz dać dziecku?
Język, którym mówi świat.



Kursy języka
angielskiego
dla dzieci w wieku
wczesnoszkolnym
od 6. roku życia

- Grupy do 4 osób
- Wykwalifikowani i certyfikowani Native Teachers

Kowale

Gdańsk, Jasień

Gdańsk, Stare Miasto

PLAYGYM

ROZWÓJ, RUCH I ZABAWA

PROFESJONALNE ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE DLA DZIECI

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ PLAYGYM?

- Rozwój siły, koordynacji, równowagi, świadomości ciała, samodzielności i pewności siebie podczas zabawy.
- Profesjonalna i atrakcyjna sala gimnastyczna zaprojektowana z myślą o dzieciach;
- Wykwalifikowana kadra – dwóch trenerów na jednych zajęciach;
- Kameralne grupy z podziałem wiekowym – maksymalnie 14 dzieci na grupę;
- Zajęcia oparte na sprawdzonym programie gimnastycznym "Sweet Peas Gymnastics".



**ZAPISZ SWOJE DZIECKO
NA ZAJĘCIA!**



Jak mądrze wspierać nawyk czytania, by rozbudzić pasję

Rodzice stosują różne metody zachęcające dziecko do czytania. Jedną z nich jest obowiązkowe czytanie przez określony czas dziennie. Zadaniem dziecka jest siedzenie i czytanie lektury. Potem jest odpytywane przez rodzica, by sprawdzić, czy treść została zrozumiana. Czy to dobre?

Czytanie to coś więcej niż umiejętność – to sposób poznawania świata i rozwijania wyobraźni – mówi Katarzyna Lisowska-Bojar, psycholog szkolna z sieci szkół Academy International. – To również przestrzeń, w której dziecko może zadawać pytania, rozwijać ciekawość i samodzielnie interpretować rzeczywistość. Książki dają nie tylko wiedzę, ale też emocje, obrazy i historie, które zostają z nami na długo. Właśnie dlatego warto wspierać naturalne zainteresowanie czytaniem – nie poprzez przymus, lecz przez codzienne, autentyczne doświadczanie kontaktu z literaturą.

Pamiętajmy też, że w codzienności dzieci książka papierowa to tylko jedna z wielu opcji – i nie zawsze ta, po którą najłatwiej sięgnąć.

– Jeśli chcemy wspierać czytanie, musimy zrozumieć, że forma też ma znaczenie – zauważa Katarzyna Lisowska-Bojar.

5 prostych sposobów, by dzieci chętniej sięgały po książki

Zapamiętaj, by dzieci chętniej sięgały po książki, kluczem jest nie narzucanie, lecz tworzenie naturalnych okazji do czytania.

- Wykorzystaj czas podróży. Podróż samochodem, autobusem czy pociągiem to doskonała okazja, aby zaproponować dziecku

książkę jako sposób na ciekawe spędzenie czasu. Wspólnie możecie wybrać tytuł, który sprawi, że droga minie szybciej i przyjemniej. Tu pomocny może być audiobook. Historia czytana przez lektora może wciągnąć dziecko równie skutecznie, jak papierowa książka, a przy okazji sprawdzi się tam, gdzie trudno o skupienie na tekście.

- Odwiedźcie bibliotekę lub księgarnię.

Świetną okazją, by wzbudzić u dziecka ciekawość i chęć odkrywania jest wspólna wyprawa do miejsca pełnego książek. Możliwość samodzielnego wyboru sprawia, że dziecko chętniej sięga się po lekturę – bo to efekt jego własnej decyzji, dopasowanej do zainteresowań i nastroju. Takie drobne momenty uczą, że podejmowanie wyborów może być nie tylko ważne, ale i przyjemne.

- Twórz naturalne okazje do czytania.

Nie narzucaj czytania jako obowiązku – spróbuj raczej

wpleść książki w codzienne chwile, np. wieczorne czytanie przed snem. Dla niektórych dzieci łatwiejszą formą może być interaktywna książka na tablecie albo aplikacja z opowieściami dopasowanymi do ich wieku i zainteresowań. Liczy się kontakt z historią – niezależnie od tego, czy przewracamy kartki, czy klikamy ekran.

- Stwórz półkę z książkami.

Wyznacz specjalne miejsce w domu lub pokoju dziecka, gdzie znajdują się książki – widoczna i łatwo dostępna półka może zachęcić do sięgania po książki spontanicznie.

- Dziel się własną pasją do czytania.

Dzieci naśladują dorosłych, więc pokaż, że sam(a) również sięgasz po książki w czasie wolnym. Wspólne rozmowy o przeczytanych historiach mogą być dodatkową motywacją. Takie drobne, naturalne gesty mogą sprawić, że czytelniczka nawyki się rozwinią.

Danuta Strzelecka



Czytanie m.in. rozwija wyobraźnię i zainteresowania

eprasa.pl/0375e23517

Domowe obowiązki - uczą odpowiedzialności i samodzielności

Przeprowadzone przez specjalistów badania wskazują, że dziecko, które jest włączone w obowiązki domowe dostosowane do swojego wieku i możliwości, lepiej odnajduje się w relacjach rodzinnych, lepiej sobie radzi w szkole, a później w życiu dorosłym w pracy.

Obowiązki uczą praktycznych umiejętności, ale także systematyczności, planowania i zarządzania swoim czasem. To także przydatna lekcja wartości, ponieważ uczy szacunku do pracy, wysiłku i czasu.

W zależności od wieku, każde dziecko może mieć przypisane konkretne zadania. Dla najmłodszych może to być sprzątanie zabawek, dla starszych - pomoc w sprzątaniu mieszkania, zmywaniu naczyń, przygotowywaniu posiłków czy wynoszeniu śmieci. Pamiętajmy jednak, by obowiązki nie przekraczały możliwości dziecka i by nie było ich za dużo. U maluchów trzeba je traktować raczej jako formę wspólnej zabawy i odkrywania nowych aktywności. Podpowiadamy, czego można wymagać od dziecka:

2-3 lata

- Sprzątanie swoich zabawek - odkładanie na półkę jeśli jest niska lub do pudełka.
- Odkładanie do kosza brudnych ubrań. Dziecko może też pomagać układać osobno rzeczy jasne i ciemne, nazywając przy tym kolory i ucząc się ich.
- Układanie parami skarpetek poprzez rozpoznawanie takich samych wzorów lub kolorów.
- Odnoszenie naczyń po posiłku



FOT. 123RF

Dzieci chętnie angażują się w prace, jeśli łączy się to z zabawą

- Karmienie domowego zwierzątka z pomocą rodzica.

4-5 lat

- Pomoc w nakrywaniu i sprzątaniu ze stołu w większym zakresie.
- Rozkładanie zakupów pod kontrolą rodzica.
- Pomaganie w przygotowywaniu posiłków.
- Wycieranie kurzu na niższych półkach.
- Podlewanie kwiatków
- Sprzątanie swojego pokoju - odłożenie zabawek na półkę, schowanie kredek do odpowiednich pudełek

6-8 lat

- Załadowanie brudnych naczyń do zmywarki.
- Samodzielne mycie niektórych naczyń.
- Nakrywanie do stołu i sprzątanie go po posiłku.
- Sprzątanie swojego pokoju i pomoc w sprzątaniu innych pomieszczeń w domu.

- Sortowanie pranie.

- Samodzielne przygotowanie niewielkiego posiłku np. kanapka czy sałatka owocowa.
- Dbanie o zwierzątko domowe np. regularne karmienie, czyszczenie klatki.

9-11 lat

- Samodzielne przygotowanie prostego śniadania.
- Samodzielne przygotowanie ubrania i spakowanie plecaka do szkoły.
- Wyносzenie śmieci.
- Rozwieszanie upranych ubrań i wkładanie ich do szafy.

12 lat +

- Robienie zakupów z listą.
- Odkurzanie i mycie podłóg
- Pomoc młodszemu rodzeństwu w prostych czynnościach.
- Sprzątanie łazienki i kuchni.
- Wyprowadzenie psa na spacer.

Danuta Strzelecka

Żeby Dzieci były Dziećmi



PERSPEKTYWA
ROZWÓJ I EDUKACJA

Działamy w Gdańsku Oliwie i Chełmie
lub z dojazdem na terenie całego Trójmiasta



KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZICÓW

Potrzebujesz rozmowy i wsparcia?

Nasze konsultacje psychologiczne to pierwszy krok, aby lepiej zrozumieć siebie lub swoje dziecko i znaleźć rozwiązania dla trudnych sytuacji, być może jesteś w stanie depresji, żaloby lub Ty albo ktoś z Twoich bliskich ma zaburzenia odżywiania- warto to zdiagnozować i profesjonalnie rozwiązać swoje problemy w bezpiecznej i życzliwej atmosferze:

- porozmawiasz o tym, co Cię martwi,
- otrzymasz profesjonalne wskazówki,
- dowiesz się, jakie formy pomocy będą najlepsze.

Perspektywa – żeby dzieci były dziećmi, a dorośli odzyskali spokój.



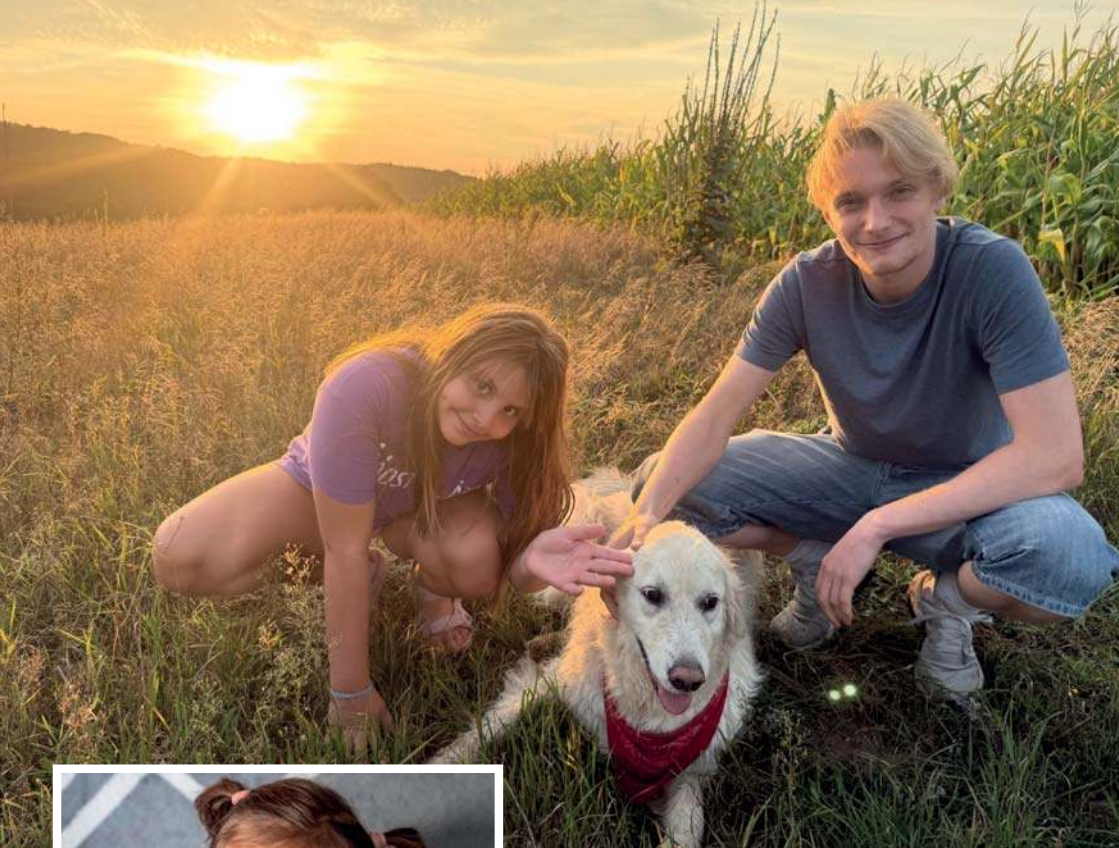
PORADNICTWO RODZINNE

Słyszysz, że Twoje dziecko jest niegrzeczne? Brakuje Ci cierpliwości i narzędzi do poprawy Waszej sytuacji? Zazwyczaj najprostszą drogą do sukcesu jest zrozumienie dziecięcego świata i poprawa komunikacji np. z zastosowaniem NVC, która działa cuda!

W wielu przypadkach konieczne jest wsparcie całej rodziny – dlatego oferujemy poradnictwo rodzinne oraz konsultacje dla rodziców, którzy chcą lepiej rozumieć swoje dzieci i skuteczniej towarzyszyć im w rozwoju. Wierzymy, że zaangażowanie rodziny w proces terapeutyczny daje najtrwalsze efekty.

W szczególności zapraszamy rodziny patchworkowe i te, które uważają że dotyczy ich w kryzys okołorodowodowy.

epresa.pl 0375e23517



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (TUS)

Ważną częścią naszego programu są również naturalne doświadczenia społeczne – wspólne wyjścia integracyjne, wycieczki do ciekawych miejsc, nocowanki, a czasem po prostu zabawy w lesie, podczas których dzieci mogą się wyszaleć i swobodnie wykrzyczeć. To właśnie w takich chwilach uczą się współpracy, radzenia sobie w różnych sytuacjach i budowania więzi – a przy tym przeżywają prawdziwe dzieciństwo.

Co mówić, by wspierać dziecko? Słowa, które mają moc

Poczucie własnej wartości nie jest cechą wrodzoną – kształtuje się codziennie, w relacji z dorosłymi. Jak pokazują badania prof. Carol Dweck z Uniwersytetu Stanforda, dzieci chwalone za wysiłek i zaangażowanie rozwijają tzw. nastawienie na rozwój – lepiej radzą sobie z porażkami, są bardziej wytrwałe i otwarte na wyzwania. Z kolei etykietowanie obniża motywację i sprawia, że dziecko przyjmuje negatywny obraz siebie jako coś stałego i niezmiennego.

Akceptacja, uważność i poczucie bezpieczeństwa to właśnie te „niewidzialne prezenty” mają największą moc – kształtują obraz samego siebie i wpływają na to, jak dzieci budują relacje z rówieśnikami, radzą sobie z emocjami i funkcjonują w grupie.

Bezpieczne relacje zaczynają się w domu. To, jak mówimy do dzieci, jak ich słuchamy i jak jesteśmy przy nich obecni, ma realny wpływ na to, jak postrzegają siebie i świat. Każde dziecko rodzi się z naturalną ciekawością i potrzebą akceptacji, jednak dorośli – często nieświadomie – mogą ten rozwój ograniczać, stosując etykiety i oceny, które na długo zapadają w pamięć. Słowa takie jak „jesteś niezdarą” czy „z tobą to zawsze jest problem” mogą głęboko zagnieździć się w psychice dziecka, stając się częścią jego tożsamości.

- Naszą rolą – jako dorosłych nie jest ocenianie dzieci, lecz wspieranie ich w rozwoju we własnym tempie i pomoc w odkrywaniu ich potencjału. Może się to przejawiać poprzez towarzyszenie dzieciom w codziennych wy-

zwaniach, dodawaniu odwagi, a po odniesionej porażce uczeniu, że błędy są naturalną częścią rozwoju, ponieważ pokazują, co możemy zrobić lepiej następnym razem – mówi psycholog Urszula Młodnicka, ekspertka Akademii Bezpiecznego Puchatka.

Ekspertka radzi:

● Okazujemy bezwarunkową akceptację. Nie bójmy się mówić dzieciom wprost: „Jak dobrze, że jesteś”, „Lubię spędzać z tobą czas”, „Brakowało mi ciebie”.

● Zamieńmy ocenę na wsparcie. Zamiast: „Nic nie umiesz”, powiedzmy: „Widzę, że to jest dla ciebie trudne – potrzebujesz pomocy?”.

● Chwalmy za wysiłek, nie tylko za efekt. Gdy dziecko zapyta: „Ładne?”, zapytajmy czy jemu się podoba. Doceniamy starania: „Widzę, jak bardzo się starałeś”, „Możesz być z siebie dumny”.

● Dawajmy uwagę. Pokazujemy, że pasje naszych dzieci są

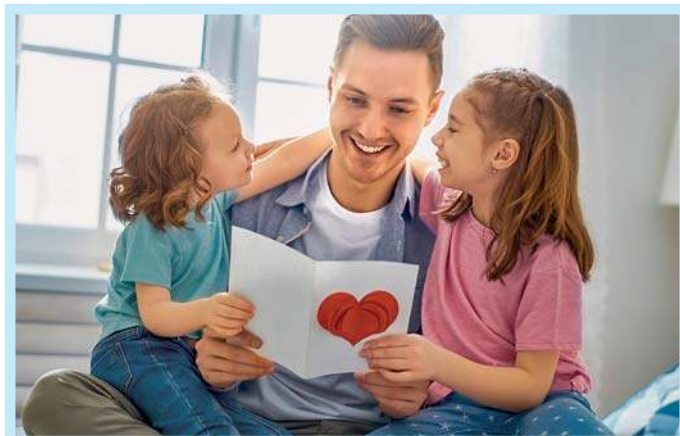
dla nas ważne. Cieszymy się małymi i większymi sukcesami. Wspieramy w trudnych momentach i chwilach słabości – każdy je przecież ma.

● Nie porównujemy dzieci do innych. Każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Zamiast porównań, zachęćmy do refleksji: „Co zrobiłeś lepiej niż ostatnio?”, „Czego się dziś nauczyłeś?”, „Z czego jesteś dumny?”.

● Pokazujemy pozytywne konsekwencje działań. Zamiast tylko oceniania, mówmy o efektach: „Dzięki swojemu wysiłkowi coraz lepiej czytasz. Niedługo będziesz mógł to robić samodzielnie”.

● Budujmy codzienne rytuały bliskości. Wspólna kolacja, rozmowa przed snem, pytanie: „Jak się dziś czułeś w szkole?” lub „Co dobrego cię spotkało?” potrafią zdziałać więcej niż jeden wykład.

Danuta Strzelecka



To, jak mówimy do dzieci, ma wpływ na to, jak postrzegają siebie

epresa.pl/03/75e23517

AQUADEMIA

NAUKA PŁYWANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



- Zajęcia w dzielnicy ORUNIA i innych częściach Gdańska
- Grupy dopasowane do wieku i umiejętności
- Profesjonalni instruktorzy i sprawdzony program nauczania
- Bezpieczeństwo, zabawa i rozwój w jednym



**Zeskanuj kod QR
i zapisz dziecko online
– szybko i wygodnie**

**Nowy nabór
już trwa –
liczba miejsc
ograniczona!**



 **571 700 058**  **info@aquademia.edu.pl**

 **Aquademia Trójmiasto**

Zdrowy start po wakacjach. Zadbaj o proste i dobre nawyki

Wrzesień to czas, kiedy zarówno rodzice, jak i dzieci żyją powrotem do szkoły, planami, nowymi wyzwaniami. W tym czasie warto też zadbać o zdrowe nawyki naszych pociech. Eksperti globalnej inicjatywy Miasta dla zdrowia i, będącego jego częścią programu edukacyjnego Uczniowie zmieniają cukrzycę, wyjaśniają, że nawet drobne zmiany w diecie, aktywności fizycznej czy higienie snu, mogą pomóc dzieciom nie tylko lepiej radzić sobie ze szkolnymi wyzwaniami, ale również wspierać ich zdrową przyszłość.



FOT. 123RF

Wspólne podejście do zdrowego stylu życia może inspirować dzieci

- Epidemia nadwagi i otyłości wśród dzieci to wyzwanie, które wymaga działań na wielu płaszczyznach. Jedną z nich jest dom, w którym my, dorośli, jako pierwsi nauczyciele, mamy największy wpływ na codzienne nawyki dzieci, dając im wsparcie i pozytywne wzorce - mówi Marta Pawłowska, MBA, coach zdrowia rodziny, specjalista zaburzeń odżywiania, członkini Rady Naukowej programu Miasta dla zdrowia. - Wspólne, rodzinne podejście do zdrowego stylu życia może być dla dzieci inspiracją i pomóc im w wypracowaniu dobrych schematów zachowań, które zostaną z nimi już na zawsze.

Proste nawyki wspierające zdrowie

● Regularne, zbilansowane posiłki, które wpływają na koncentrację i samopoczucie. Choć nie istnieje uniwersalna dieta dobra dla wszystkich, ważne, aby unikać produktów przetworzonych, a wybierać te bogate w war-

tości odżywcze. Postarajmy się ograniczyć cukier, który obecny jest nie tylko w słodyczach i dbać o to, aby dzieci jadły trzy porcje warzyw i dwie porcje owoców każdego dnia. Liczy się również regularność posiłków, odpowiednia wielkość porcji i niepomijanie śniadań - „paliwa” na cały dzień.

● Woda zamiast słodkich napojów. Odpowiednie nawodnienie ma szereg korzyści - poprawia pamięć i koncentrację, wspiera zdrowie układu pokarmowego i odpornościowego. W ciągu dnia dziecko powinno wypijać co najmniej 1,5 litra wody, czyli ok. 6 szklanek. Jej smak urozmaici plasterki cytryny, pomarańczy czy kilka listków mięty.

● Aktywność fizyczna, czyli pomoc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i nie tylko. Sport i aktywność fizyczna nie bez przyczyny znajdują się w podstawie piramidy zdrowego żywienia. Ruch wpływa pozytywnie zarówno na ciało, jak i kondycję psychiczną. Nie musi kojarzyć się

jedynie z treningiem piłki nożnej czy lekcją baletu. Najważniejsza aktywność to ta codzienna, spontaniczna - szaleństwa na placu zabaw, bujanie na drabince w pokoju, chodzenie na spacerach czy gra w klasy. Można zachęcić do takiej aktywności, którą można uprawiać wspólnie, z rodzeństwem czy rodzicami, np. jazda na rowerze.

● Sen - najlepszy sposób na regenerację mózgu. Tak jak dorosłym, tak samo i dzieciom sen jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania. To nie tylko czas na regenerację. Podczas snu dzieci też zapamiętują to, czego nauczyły się w ciągu dnia, wzmacniają system odpornościowy. Jak zadbać o higienę snu? Pamiętajmy, by przestrzegać stałych godzin snu i unikać korzystania z urządzeń elektronicznych przynajmniej na godzinę przed zaśnięciem - zamiast tego można zaproponować dziecku ciekawą książkę.

Danuta Strzelecka



ADVENTURE PARK

GDYNIA KOLIBKI

- Jazda konno
- Quady dla dzieci
- Parki linowe
- Tyrolki
- Strzelnica
- Paintball
- Skok adrenaliny
- Dziecięcy park przygód
- Domki na drzewach
- Ścianka wspinaczkowa Triline
- Liczne miejsca:
piknikowe,
grillowe,
rekreacyjne

GDYNIA

ul. Bernadowska 1

tel. 58 380 75 00

tel. 600 263 500

biuro@adventurepark.pl

www.adventurepark.pl



Zapraszamy
codziennie
od godz. 9.00

Czy posiadanie psa lub kota może pomóc w nauce?

Zdecydowanie tak, choć nie całkiem bezpośrednio. Chociaż pies nie wytłumaczy uczniowi jak rozwiązywać zadania z matematyki, a kot nie wyłoży zasad gramatyki języka obcego, to zdaniem fachowców i praktyków, czworonogi mają pozytywny wpływ na swoich opiekunów. Również w kwestiach edukacyjnych.

Opieka nad zwierzęciem to szereg obowiązków. Ich wypełnianie to nie tylko nowe umiejętności, ale też potrzeba systematyczności, wytrwałości i cierpliwości. Zupełnie jak podczas nauki, prawda? Ćwiczenie i rozwijanie tych cech w związku z opieką nad ukochanym zwierzęciem, z pewnością zapracuje w szkole.

Można wspomnieć tu o odpowiedzialności i dojrzałości. To również cechy, które w szkole są mile widziane. Natomiast codzienny, bieżący kontakt ze zwierzętami niesie ze sobą wiele przyjemnych wrażeń. To możliwość wspólnej zabawy, czyli bezpośredni powód do radości i śmiechu. Rozbawione zwierzęta są pocieszne. Zachęcają do aktywności - i tu mamy kolejny pozytywny bodziec dla dziecka.

Opiekun psa lub kota z pewnością rzadziej określi się jako osoba samotna. Głaskanie, przytulanie czworonoga uspokaja, relaksuje, poprawia nastrój. Bezwarunkowa obecność i przywiązanie pupila pomaga budować poczucie własnej wartości.

Uczą spokoju, pomagają w skupieniu

- Warto wspomnieć też o zdrowotnym wpływie posiadania zwierzęcia na ludzką psychikę. O uwalnianiu się w kontakcie ze

zwierzętami endorfinach, podniesieniu poziomu serotoniny i jednocześnie obniżeniu poziomu kortyzolu. Dla mnie związek pomiędzy opieką nad zwierzęciem a wynikami w nauce jest bardzo jasny. Im szczęśliwsze i spokojniejsze jest dziecko, tym lepiej przyswaja wiedzę. To nie wszystko - posiadanie zwierząt uczy dzieci empatii i szacunku do natury - mówi Agnieszka, nauczycielka plastyki w szkole podstawowej, właścicielka dwóch kotów i psa. - Zauważyłam, a kontakt z dziećmi mam od wielu lat, że dzieci, które posiadają zwierzęta, są wrażliwsze i bardziej empatyczne.

- Posiadanie zwierzęcia pomaga wdrożyć dziecko w obowiązki domowe - karmienie, proste czynności pielęgnacyjne, wychodzenie na spacer o stałych porach uczą rutyny, co często przekłada się na obowiązki szkolne. Posiadanie psa lub kota uspokaja, przebywanie ze zwierzętami jest relaksujące, co ma wpływ m.in. na koncentrację, a co za tym idzie

- zdolność przyswajania wiedzy - dodaje Ada, logopeda i terapeutka, mama dwójki dzieci w wieku szkolnym.

Na spacer z psem i pogawędkę

Wyprowadzanie psa na spacer może być doskonałą metodą na relaks w czasie nauki. To również znakomity sposób na aktywność fizyczną - szczególnie w przypadku osób, które niechętnie uprawiają sport. Podczas spacerów z czworonogiem często spotykamy innych opiekunów zwierząt - to okazja do nawiązywania kontaktów. To również możliwość do otwarcia się i pokonania nieśmiałości.

Tematem pogawędki zazwyczaj jest czworonożny podopieczny. Naukowcy wielokrotnie dowodzili, że posiadacze zwierząt są bardziej otwarci i mają łatwość nawiązywania kontaktów. Te cechy z pewnością przydać się mogą w szkole - choćby przy prezentacji referatu albo przedmiotowego projektu.

RED



Zwierzęta - takie jak kot czy pies - uczą spokoju, pomagają w skupieniu

Jak stworzyć idealną przestrzeń do nauki dla dziecka?

Dobrze zaplanowana przestrzeń do nauki dla dziecka sprzyja koncentracji i efektywności, wpływa na komfort i zdrowie dziecka. Jak zatem stworzyć idealne miejsce, które będzie funkcjonalne, estetyczne i inspirujące? Mamy dla was kilka porad.

Podstawą dobrze zorganizowanej przestrzeni do nauki jest ergonomia. Dziecko spędza przy biurku wiele godzin, dlatego tak ważne jest, aby meble były dopasowane do wzrostu i potrzeb. Biurko powinno mieć odpowiednią wysokość - oznacza to taką, aby dziecko mogło wygodnie oprzeć przedramiona na blacie, a stopy dotykały podłogi. Jednak każdy rodzic wie, jak trudno jest trafić z odpowiednim meblem, kiedy dzieci tak szybko rosną! Właśnie dlatego warto zainwestować w biurko z regulacją wysokości, które będzie „dorastało” wraz z dzieckiem.

Drugim niezwykle ważnym elementem jest krzesło. Powinno być wygodne, obrotowe, z możliwością regulacji wysokości oraz oparciem dostosowanym do naturalnych krzywizn kręgosłupa. Dzięki temu dziecko uniknie bólu pleców i problemów z postawą.

Oświetlenie ma znaczenie

Dobrze dobrane oświetlenie to bezpieczeństwo dla wzroku i minimalizacja zmęczenia. Najlepiej, jeśli biurko stoi w pobliżu okna, co pozwala korzystać z naturalnego światła. Pamiętaj jednak, by unikać sytuacji, w której światło pada bezpośrednio na ekran komputera, ponieważ może to powodować odbłaski i zmęczenie oczu.



FOT. MAT. PRASOWE

Warto pamiętać o oświetleniu - biurko powinno stać blisko okna

Lampka biurkowa powinna być ustawiona po lewej stronie dla osób praworęcznych (i odwrotnie dla leworęcznych), aby zapobiec powstawaniu cieni na zeszytach czy książkach. Wybierając lampkę, zwróć uwagę na jej regulację - możliwość dostosowania kąta padania światła to duży plus. Ważne jest również, aby źródło światła miało neutralną barwę, zbliżoną do naturalnej (ok. 4000-5000 K).

Organizacja i przechowywanie

Porządek na biurku i wokół niego to podstawa skutecznej nauki. Dlatego warto zainwestować w organizery, pudełka i półki, które pomogą utrzymać wszystkie przybory szkolne na swoim miejscu.

Tablica korkowa, magnetyczna lub suchościeralna zamocowana nad biurkiem może służyć do przypinania planów lekcji, notatek czy rysunków. To nie tylko praktyczne rozwiązanie, ale również element dekoracyjny, który może personalizować prze-

strzeń dziecka i świetna okazja do wyrażenia siebie.

Szuflady i kontenerki pod biurkiem to doskonale miejsce na zeszyty, książki czy inne materiały szkolne. Dzięki nim wszystko będzie pod ręką, a jednocześnie schowane, co zapobiegnie wrażeniu bałaganu.

Kolory i wystrój

Kolory w naszym otoczeniu wpływają na nasze życie, dlatego uważnie dobrać te do dziecięcego pokoju. Neutralne barwy sprzyjają koncentracji i wprowadzają spokój. Możesz je przełamać kolorowymi akcentami w postaci poduszek, zasłon, czy dodatków na biurku. Ważne, aby nie przesadzić z intensywnymi barwami, które mogą rozpraszać dziecko.

Pozwól dziecku wybrać kilka dekoracji - np. ulubiony plakat, ramkę ze zdjęciem czy naklejki na ścianę. Dzięki temu będzie czuło, że przestrzeń nauki jest „jego” i chętniej spędzi tam czas.

Katarzyna Horabik

Edukacja z sercem



Chrześcijańska Szkoła
i Przedszkole Montessori
– bezpieczna przystań
dla Twojego dziecka

Twoje dziecko
zasługuje na edukację,
która rozwija serce
i umysł.



Tu dzieci rosną
w mądrości,
miłości
i pewności
siebie!

W naszych szkołach i przedszkolach Montessori:

- Każde dziecko odkrywa świat w swoim tempie
– z szacunkiem dla jego talentów i potrzeb.
- Od najmłodszych lat oswajamy dzieci z językiem angielskim
– naturalnie, poprzez codzienną zabawę i naukę.
- Tworzymy przestrzeń opartą na wartościach chrześcijańskich
– pełną bezpieczeństwa, troski i wzajemnego szacunku.

Naszym celem jest, aby dzieci nie tylko zdobywały wiedzę,
ale także stawały się samodzielne, wrażliwe i odpowiedzialne.

Nasze placówki w Gdańsku:

- Chrześcijańska Szkoła Montessori – ul. Jagiellońska 5A
- Chrześcijańska Szkoła Montessori Nr 2 – ul. Kozacza Góra 74
- Chrześcijańskie Przedszkole Montessori – ul. Piastowska 27
- Chrześcijańskie Przedszkole Montessori Nr 2 – ul. Kozacza Góra 74
- Chrześcijańskie Przedszkole Montessori Nr 3 – ul. Jagiellońska 5A

Najbliższe wydarzenia – odwiedź nas i poznaj naszą atmosferę!

- 02.10.2025 – Szkoła, ul. Jagiellońska 5A →
- 06.11.2025 – Przedszkole, ul. Piastowska 27 →
- 04.12.2025 – Szkoła, ul. Jagiellońska 5A →

Wydarzenie na 

Wydarzenie na 

Wydarzenie na 

Dodatkowe wydarzenia i cykle zajęć:

- ✓ Zajęcia umuzykalniające
– rozwijanie wrażliwości muzycznej i rytmu od najmłodszych lat.
- ✓ English Club
– dodatkowe spotkania w języku angielskim dla dzieci i rodziców.
- ✓ Rodzicielstwo bez wypalenia
– warsztaty wspierające rodziców w codziennych wyzwaniach wychowawczych.



KONTAKT

Rekrutacja

tel.: 500 350 700
rekrutacja@montessori.gda.pl

SPRAWY OGÓLNE:

kontakt@montessori.gda.pl

GODZINY SEKRETARIATU

Poniedziałek – Piątek 7:30 – 15:30

Sekretariat – Szkoła i Przedszkole
ul. Kozacza Góra 74, tel.: 501 658 579

Sekretariat – Szkoła i Przedszkole
ul. Jagiellońska 5A, tel.: 722 350 610

Sekretariat – Przedszkole
ul. Piastowska 27, tel.: 504 458 296

www.montessori.gda.pl

 **CHRZEŚCIJAŃSKA
SZKOŁA • PRZEDSZKOLE
MONTESSORI**



Zabytkowa LATARNIA MORSKA w Sopocie

**serdecznie zaprasza
do odwiedzenia**

dla każdego zwiedzającego
przygotowaliśmy
specjalny certyfikat
**jesteśmy otwarci
przez cały rok**

szczegóły na naszej stronie
www.latarniamorskasopot.pl