



## **OPIS ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWYCH H2H 2023/2024 II sem. w ramach czesnego**

### **KLASY 0-3**

#### **PILKA NOŻNA - prowadzący Krystian Koniarczyk, 45 min**

Treningi piłki nożnej - grupa dla klas 0-1

#### **ARTS&CRAFTS - prowadząca Maja Litka, 90 min, do 15 osób**

Na zajęciach wykonujemy rozmaite prace plastyczne w połączeniu z nauką języka angielskiego. Tematyka projektów oraz słownictwa będzie nawiązywać do danego sezonu.

#### **SPELLING PRCTICE - prowadząca Maja Litka, 45 min, 10 osób**

Zajęcia wprowadzające nowe słownictwo oraz utrwalanie już znane, doskonalenie poprawnej pisowni w ramach ćwiczeń i gier językowych. Zajęcia w dwóch grupach, dla klas 0-1 oraz 2-3.

#### **MINDFULNESS, RELAKSACJA – prowadząca Monika Strzelczyk, 45 min, do 10 osób**

Inspiracją do zajęć jest książka „Uważność i spokój żabki”. Mindfulness, trening uważności to praktyka, która przydaje się człowiekowi w każdym wieku. Techniki mindfulness pozwalają nam bowiem wyrwać się z pędu, w którym jesteśmy i z nieco inny sposób spojrzeć na siebie i nasze otoczenie.

Uważność w edukacji przydaje się bardzo, ponieważ im lepiej rozumiesz siebie, potrafisz się wyciszyć, zdystansować wobec tego, co obok, tym łatwiej ci się uczyć, skoncentrować na zadaniach, ale i radzić sobie z potknięciami.

#### **ZABAWY MUZYCZNO-RUCHOWE – prowadząca Monika Strzelczyk, 45 min, do 10 osób**

Na zajęciach poznamy szeroką gamę gier i zabaw muzyczno-ruchowych, które wprowadzą nas w radosny nastrój i dobre samopoczucie. Rozwiną naszą sprawność fizyczną i umysłową.

#### **GRY I ZABAWY RUCHOWE – prowadząca Roksana Matusek, 45 min, do 15 osób**

Rozwijanie sprawności fizycznej, zaspokojenie potrzeby ruchu jest ważne dla każdego ucznia, zwłaszcza po całym dniu zróżnicowanych szkolnych aktywności.

#### **TRENING EDUKREATYWNOŚCI – prowadząca Lena Ziemska, 45 min, do 15 osób**



Zajęcia, które mają na celu poprawę funkcjonowania lewej półkuli mózgowej. Na tych spotkaniach skupimy się na rozwijaniu naszej wyobraźni i intelektualnego potencjału.

### **MOC EMOCJI – prowadząca Lena Ziemska, 45 min, do 15 osób**

Celem zajęć jest wspieranie rozwoju emocjonalno-społecznego uczniów, zawierające również elementy socjoterapii. Zajęcia przynoszą wiele korzyści, pomagają w lepszym zrozumieniu i radzeniu sobie z emocjami, rozwijając umiejętności społeczne oraz umożliwiając budowanie zdrowych relacji i więzi z innymi uczniami. Dzięki tym zajęciom najmłodszy będą mieli okazję odkrywać swoje potencjały i rozwijać umiejętności, które są niezbędne w kontekście współczesnego społeczeństwa.

### **TEA TIME – prowadząca Agnieszka Jankiewicz, 45 min, do 15 osób**

Zajęcia popołudniowe z tematyki kultury, historii i ciekawostek na temat krajów anglojęzycznych. Prowadzone w języku angielskim.

### **BOARD GAMES – prowadząca Agnieszka Jankiewicz, 45 min, do 15 osób**

Gry planszowe i towarzyskie prowadzone w języku angielskim. Łączymy przyjemne z pożytecznym, rywalizujemy w miłym towarzystwie i uczymy się angielskiego w naturalnych sytuacjach. Proponujemy gry, które znajdują się w naszych salach, zachęcamy uczestników do przynoszenia własnych i dzielenia się informacjami na ich temat oraz przejmowania roli prowadzącego.

## **KLASY 1-3**

### **SPELLING PRCTICE - prowadząca Maja Litka, 45 min, 10 osób**

Zajęcia wprowadzające nowe słownictwo oraz utrwalanie już znane, doskonalenie poprawnej pisowni w ramach ćwiczeń i gier językowych. Zajęcia w dwóch grupach, dla klas 0-1 oraz 2-3.

### **KLUB CZYTELNIKA- prowadząca Justyna Mikołajczyk, 45 min, do 20 osób**

Świetna przygoda z literaturą dziecięcą. Uczestnicy poznają ciekawe przygody bohaterów literatury dziecięcej, wykonają prace tematyczne a przy tym będą się świetnie bawić.

### **ZRÓB TO SAM - prowadząca Justyna Mikołajczyk, 45 min, do 15 osób**



Rękodzieło dla dzieci. Zajęcia rozwijające kreatywność, koncentrację uwagi i zdolności manualne.

**PRZYRODNICZE OBSERWATORIUM - prowadząca Agnieszka Dąbrowska, 90 min, dwie gr. do 10 osób**

Podczas zajęć dzieci będą poznawały świat przyrody oraz istniejące w nim zależności. Wychodząc na spacerki prowadzić będziemy obserwacje roślin i zwierząt. Przeprowadzane doświadczenia i proponowane aktywności będą budowały poczucie sprawstwa i wpływu na otaczającą nas przyrodę.

**ART – prowadząca Iwona Lenik, 90 min, dwie gr. do 14 osób**

Zajęcia ART skupiają się wokół procesu twórczego dziecka, bazując na kreatywności oraz naturalnej chęci tworzenia prac plastycznych i rozwijania swoich zdolności manualnych. Na zajęciach uczniowie poznają różne techniki artystyczne np: malarstwo akwarelowe, plakatywne i akrylowe, monotypię, kolaż, linoryt, rysunek sepią, węglem, ołówkami, pastelami olejnymi i suchymi. Tematyka prac jest bardzo różnorodna, podąża za potrzebami dziecka, inspiracją i techniką wykonania. Podczas zajęć uczniowie poznają twórczość różnych artystów, którą wykorzystują jako inspirację do swoich prac plastycznych.

W przypadku dużej liczby chętnych na zajęcia pierwszeństwo uczestnictwa w kolejnym semestrze mają osoby nieuczestniczące w zajęciach w semestrze poprzednim.

**ŁACINA Z KORNELIĄ I KWINTUSEM - prowadząca Magdalena Czajko, 45 min, dwie gr. do 20 osób**

Kółko łaciny i kultury antycznej, zajęcia językowe i kulturoznawcze o antyku grecko-rzymskim. W towarzystwie małych bohaterów książeczki “Romanuli. Łacina dla dzieci z Kornelią i Kwintusem” uczniowie poznają elementy mitologii, historii starożytnej i łaciny poprzez zabawy plastyczne, muzyczne i teatralne dla najmłodszych.

**KARCJANE GRY I ZABAWY - prowadząca Aleksandra Szyller, 45 min, dwie gr. do 10 osób**

Zajęcia rozwijające umiejętności poznawcze, emocjonalne i społeczne z wykorzystaniem różnorodnych kart - karty matematyczne (np. Grabowskiego), metaforyczne (w tym Milowe), gry karciane i wiele innych...

**W ŚWIECIE OZOBOTÓW - prowadząca Aleksandra Szyller, 45 min, dwie gr. do 10 osób**

Podczas zajęć uczniowie poznają podstawy kodowania i programowania z wykorzystaniem robotów Ozobot. Wykonując działania w grupach wzbogacają swoje kompetencje społeczne, rozwijają umiejętność myślenia algorytmicznego, inżynierskiego, zdobędą kluczowe umiejętności XXI wieku.



**KODOWANIE NA DYWANIE - prowadząca Aleksandra Szyller, 45 min, dwie gr. do 10 osób**  
Zajęcia z wykorzystaniem maty do kodowania, kolorowych krążków, kubeczków i wielu innych pomocy dydaktycznych, wprowadzające dzieci w świat kodowania i programowania offline.

**KOSTKOWE AKTYWNOŚCI - prowadząca Aleksandra Szyller, 45 min, do 10 osób**

Gry i aktywności językowe, matematyczne, przyrodnicze z wykorzystaniem rozmaitych, znanych i mniej znanych, typowych i nietypowych kostek. Zajęcia stymulujące rozwój poznawczy.

### KLASY 2-3

**PILKA NOŻNA - prowadzący Krystian Koniarczyk, klasy 2-3, 45 min**

Treningi piłki nożnej - grupa dla klas 2-3

**GRY I ZABAWY ZESPOŁOWE – prowadząca Roksana Matusek, klasy 2-3, 45 min, do 15 osób**

Zajęcia rozwijające sprawność fizyczną, przygotowujące do sportowych gier zespołowych.

**SPELLING PRCTICE - prowadząca Maja Litka, klasy 2-3, 45 min, 10 osób**

Zajęcia wprowadzające nowe słownictwo oraz utrwalanie już znane, doskonalenie poprawnej pisowni w ramach ćwiczeń i gier językowych. Zajęcia w dwóch grupach, dla klas 0-1 oraz 2-3.

**POTYCZKI MATEMATYCZNE - prowadzący Mariusz Kopeć, klasy 2-3, 90 min**

Zabawy matematyczne, zagadki pobudzające ciekawość matematyczną i inne cuda matematyki królowej nauk.

**KÓŁKO JĘZYKA FRANCUSKIEGO- prowadząca Olga Surus, 45 min**

Podczas zajęć zanurzymy się nie tylko w języku, ale również w kulturze Francji, m.in. literaturze, muzyce, kuchni.



## **KLASY 4-8**

### **GAZETKA SZKOLNA - prowadząca Gabriela Świerczewska, 90 min, do 20 osób**

Projekt angażujący uczniów do obserwowania i kreowania rzeczywistości - świadomego w niej uczestniczenia. Miejsce na ekspresję artystyczną (indywidualne prace uczniów - rysunki i twórczość literacką), co ciekawsze projekty lecyjne, sprawozdania z aktywności szkolnych. Strefa kreowana przez młodzież stanowi samonapędzający się motor rozmaitych aktywności. Przy okazji - albo przede wszystkim - jest miejscem szlifowania stylu językowego w różnych formach publicystyczno-artystyczno-użytkowych (to oczywiście już wersja dla uczniów ze starszych klas).

W przypadku klas 7-8 możliwy udział w drugiej połowie zajęć, w miarę dostępności miejsc w grupie.

### **KOŁO TEATRALNE - prowadząca Gabriela Świerczewska, 90 min, do 20 osób**

Zajęcia teatralne to coś dla miłośników zajęć z recytacji oraz tych, którym czegoś w nich brakowało. Będzie to bowiem okazja, aby:

- ćwiczyć umiejętność zapamiętywania, recytowania;
- pracować głosem - świadomie i celowo;
- pobudzić wyobraźnię - być na chwilę kimś innym, mieć inne marzenia i obawy;
- rozbudzić wrażliwość - artystyczną i społeczną;
- pracować w grupie - dostosowywać się do tempa i potrzeb innych, wspierać i otrzymywać wsparcie, odnaleźć swoje miejsce wśród innych, zintegrować się i otworzyć.

Ze względu na specyfikę zajęć, ważna jest regularna obecność.

W przypadku klas 7-8 możliwy udział w drugiej połowie zajęć, w miarę dostępności miejsc w grupie.

### **KOŁO ŁACINY I KULTURY ANTYCZNEJ - prowadząca Magdalena Czajko, 90 min, do 20 osób**

Na zajęciach poznamy podstawy języka łacińskiego, a ponadto dowiemy się, co działo się w pałacu króla Minosa, czy udało się odnaleźć starożytną Troję, zapoznamy się z tajnikami pracy archeologa, odwiedzimy najciekawsze miejsca świata starożytnego. Uczniowie będą mieli okazję przekonać się, że łacina i elementy kultury antycznej są stale obecne wokół nas.

W przypadku klas 7-8 możliwy udział w drugiej połowie zajęć, w miarę dostępności miejsc w grupie.

### **ART (klasy 4-6) – prowadząca Iwona Lenik, 90 min, do 16 osób**



Zajęcia ART skupiają się wokół procesu twórczego dziecka, bazując na kreatywności oraz naturalnej chęci tworzenia prac plastycznych i rozwijania swoich zdolności manualnych. Na zajęciach uczniowie poznają różne techniki artystyczne np: malarstwo akwarelowe, plakatowe i akrylowe, monotypię, kolaż, linoryt, rysunek sepią, węglem, ołówkami, pastelami olejnymi i suchymi. Tematyka prac jest bardzo różnorodna, podąża za potrzebami dziecka, inspiracją i techniką wykonania. Podczas zajęć uczniowie poznają twórczość różnych artystów, którą wykorzystują jako inspirację do swoich prac plastycznych.

W przypadku dużej liczby chętnych pierwszeństwo uczestnictwa w kolejnym semestrze mają osoby nieuczestniczące w zajęciach w semestrze poprzednim.

**KOŁO OLIMPIJSKIE J. ANGIELSKI (klasy 6-8) - prowadząca Renata Berryman, 45 min, do 12 osób**

Przygotowanie do olimpiad i konkursów z języka angielskiego z uwzględnieniem rodzajów zadań konkursowych oraz programów merytorycznych. Poranne zajęcia adresowane do uczniowie klas 6-8 z poziomem co najmniej B1 oraz nastawieniem na pracę na zajęciach i w domu.

**KOŁO OLIMPIJSKIE J. HISZPAŃSKI (klasy 6-8) – przygotowanie do egzaminów zewnętrznych - prowadząca Olga Surus**

Dla zainteresowanych pogłębianiem wiedzy i udziałem w olimpiadach przedmiotowych.

**KOŁO POLONISTYCZNE (klasa 7 - piątki, klasa 8 - czwartki) - prowadząca Katarzyna Drozd-Ubrańska, 45 min**

Zapraszamy chętnych pogłębianiem wiedzy z zakresu j. polskiego.

**KOŁO HISTORYCZNE (klasy 4-8) - prowadząca Joanna Chochlewicz, 45 min**

Zapraszamy na cotygodniowe spotkania z historią.

**KOŁO MATEMATYCZNE (klasy 4-6) – Mariusz Kopec – rozwijamy zainteresowania matematyczne, poznając różne metody, narzędzia**

**KONSULTACJE MATEMATYCZNE (klasa 7) – Mariusz Kopec - masz trudności z matematyką, przyjdź na konsultacje!**



## ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE DODATKOWO PŁATNE, ROK SZKOLNY 2023/24 I SEM.

### ZAJĘCIA NAUKI I DOSKONALENIA PŁYWANIA Z MOVE CAMP

Move Camp Sportowa Akademia zaprasza na zajęcia nauki pływania dla uczniów Szkoły H2H. Na zajęciach kładziemy nacisk na bezpieczeństwo, poprawną technikę pływacką oraz oswojenie się ze środowiskiem wodnym. Dodatkowo nasza Akademia zwraca szczególną uwagę na dobrą atmosferę zajęć tak, by uczestnicy w swobodny sposób nabierali nowych umiejętności w wodzie. Wieloletnie doświadczenie naszej kadry instruktorskiej pozwala na to, by zarówno uczniowie jak i ich rodzice czuli się bezpiecznie podczas wakacji nad wodą. Dużym atutem zajęć w szkole H2H jest to, że dzieci zabierane są ze szkoły przez kadrę instruktorów. Oni również prowadzą zajęcia oraz pomagają się suszyć i przebierać uczestnikom, by następnie w bezpieczny sposób wrócić do szkoły.

- MIEJSCE ZAJĘĆ – **OSiR Włochy ul. Gładka** [może ulec zmianie]
  - ZAPISY około połowy września – będą realizowane przez **system Active Now** na stronie internetowej <https://movecamp.pl/zapisy/warszawa-lavo/>
  - Koszt **jednorazowy zajęć 86zł\*** za zajęcia (przed startem zapisów cena może ulec zmianie). Opłata zawiera wstęp na pływalnię, opiekę kadry instruktorskiej, transport, Welcome Pack dla każdego uczestnika. Rozliczenia i płatności bezpośrednio na konto MoveCamp.
  - Obowiązuje jednorazowa **roczna składka** członkowska w wysokości 90 zł
  - **Zapisy na zajęcia są semestralne**
  - planowana liczba miejsc: **12- 14 uczestników** [podzielona na 2 grupy o różnym poziomie umiejętności]
  - na początku na końcu każdego kursu realizowane są sprawdziany umiejętności
- Szczegóły o Akademii znajdują Państwo na naszej stronie internetowej [www.movecamp.pl](http://www.movecamp.pl) oraz fanpage'u <https://www.facebook.com/SwimSchoolMoveCamp>
- zajęcia odbywają się w środy, wyjazd ze szkoły około godz.15.30, powrót około 17.15.

### SZACHY

**klasy 0-8, prowadzenie Chess Academy, 1x w tygodniu, poniedziałki**

**pon. 15:30-16:15 - grupa początkująca oraz kontynuująca - kl. 0-1**

**pon. 16:15 -17:00 - grupa początkująca oraz kontynuująca - kl. 2-3**

**pon. 17:00-17:45 - grupa początkująca oraz kontynuująca - kl. 4-8**

instruktorzy: Jurek Owczarzak, Aleksandra Jończyk lub Michał Wierzbicki

#### Zapisy na zajęcia w systemie Active Now

**Koszt całkowity semestralny to 520 zł** (130 zł za 4 zajęcia w miesiącu), **płatne z góry za 1 sem.** na konto Chess Academy.

#### Dane do płatności:

Chess Academy Jerzy Owczarzak ING: 09 1050 1924 1000 0097 3310 4997



(w tytule proszę wpisać imię i nazwisko dziecka oraz nazwę szkoły)

Pierwszeństwo w II sem mają osoby kontynuujące zajęcia.

Część teoretyczna lekcji polega na nauce teorii i strategii, rozwiązywaniu zadań, robieniu zagadek, analizowaniu wybranych partii itp. W części praktycznej zajęć dzieci pod okiem instruktora rozgrywają partie z zegarami szachowymi w celach ćwiczeniowych. Podsumowaniem uczestnictwa dziecka w zajęciach jest udział w turnieju szachowym na koniec roku szkolnego.

Podczas zajęć szachowych uczysz się przestrzennego i logicznego myślenia, przewidywania, koncentracji, skupienia i wyciszenia trenujesz pamięć kształtujesz zmysł kombinacyjny wzbogacasz się o takie umiejętności jak: szybkość myślenia, spostrzegawczość, reakcję na ruchy i zachowanie przeciwnika nabywasz nowe doświadczenia poprzez zdrowe i sportowe współzawodnictwo na zasadach fair play, które wzmacnia poczucie własnej wartości, pozwala również aktywnie rozładować emocje i co bardzo istotne przeżyć pierwsze sukcesy lub niepowodzenia razem z innymi dziećmi w przyjaznej atmosferze wzajemnego zrozumienia rozwijasz zdolności do podejmowania własnych decyzji i uczysz się ponosić ich konsekwencje poprzez rozgrywane partie wyznaczasz sobie nowe cele, dążysz do ich realizacji ćwiczysz także sprawność koordynacji ruchowo – wzrokowej, rozwijasz sprawność manualną i zręczność uczysz się nowych pojęć szachowych po prostu wspaniale spędzasz czas - każda lekcja to nowe doświadczenia !!

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

**TERAPIA PEDAGOGICZNA, indywidualne lub grupowe zajęcia terapeutyczne**  
prowadząca dr Emilia Krzyżanowska, [emilia.krzyzanowska@h2h.edu.pl](mailto:emilia.krzyzanowska@h2h.edu.pl)

Cena 70 zł/45 min zajęć grupowych lub 100 zł za 45 min zajęć indywidualnych, opłata z góry za 1 semestr zajęć, zgodnie z podsumowaniem wykazanym w systemie Active Now. Płatności należy dokonywać na konto szkoły.

Harmonogram zajęć dla osób kontynuujących terapię lub z zaleceniami do jej podjęcia ustala prowadząca. Proszę oczekiwać na kontakt ze strony szkoły w tej sprawie.

[emilia.krzyzanowska@h2h.edu.pl](mailto:emilia.krzyzanowska@h2h.edu.pl)

**LOGOPEDIA, indywidualne zajęcia terapeutyczne**  
prowadząca Kamila Dzikowska, [kamila.dzikowska@h2h.edu.pl](mailto:kamila.dzikowska@h2h.edu.pl)

Cena 100 zł/30 min, 180zł/60 min, opłata z góry za 1 miesiąc zajęć. Płatności należy dokonywać na konto szkoły.





Zgłoszenia mailowo do prowadzącej. Harmonogram zajęć dla osób kontynuujących terapię lub z zaleceniami do jej podjęcia ustala prowadząca.

### **KARATE SHINKYOKUSHIN**

**prowadzący – UKS Herosi**

Sztuka walki, kodeks, rozwój, duch i odpowiedzialność. Z oferty mogą korzystać zarówno dzieci, jak i rodzice, zatem zapraszamy zainteresowanych rodzinnymi treningami do przyjrzenia się poniższemu harmonogramowi zajęć.

Cennik, płatności oraz zapisy (na początku semestru) bezpośrednio w klubie Herosi w formularzu: [ZAPISY UKS HEROS](#)

#### **zajęcia wyłącznie dla uczniów H2H**

**środy** 15.30 - 16.15 klasy 0-2,  
16.30 - 17.30 klasy 3-8,

#### **zajęcia również dla osób spoza H2H**

**środy** 17.30 - 18.15 - 4-7 lat,  
18.30 - 19.30 - 7-12 lat,  
19.30 - 20.30 - 12-18+ (młodzież i dorośli)

**poniedziałek** 17.30 - 18.15 - 4-7 lat,  
18.30 - 19.30 - 7-12 lat,  
19.30 - 20.30 - 12-17 lat i dorośli

Dodatkowych informacji udziela UKS Herosi, tel.: 794 735 434, [uksheros.warszawa@gmail.com](mailto:uksheros.warszawa@gmail.com)

### **TANIEC&AKROBATYKA**

**prowadząca Nguyen Hong Angelika – UKS Herosi**

Cennik, płatności oraz zapisy (na początku oraz w trakcie semestru) bezpośrednio w klubie Herosi w formularzu:

[ZAPISY UKS HEROS](#)

#### **zajęcia wyłącznie dla uczniów H2H**

**piątek** 15.30 - 16.15 klasy 0-1,  
16.30 - 17.30 klasy 2-8

#### **zajęcia również dla osób spoza H2H**

**wtorek** 17.30 - 18.15 - 4-7 lat,  
18.30 - 19.30 - 7-9 lat,  
18.30 - 19.30 10-14 lat

**czwartek** j.w.

Dodatkowych informacji udziela UKS Herosi, tel.: 794 735 434, [uksheros.warszawa@gmail.com](mailto:uksheros.warszawa@gmail.com)



**MUSIC CLUB, grupowe zajęcia muzyczne**  
**prowadząca Małgorzata Ignatowicz**

Zapisy pod adresem [muzyka.edu@gmail.com](mailto:muzyka.edu@gmail.com). Szczegóły dotyczące płatności i rozliczeń za zajęcia przesyła uczestnikom prowadząca.

- nauka gry na instrumencie klawiszowym, 45min – 1 w tygodniu,  
opłata z góry za 16 spotkań 1000 zł,
  
- Ukulele Club, 45min - 1 w tygodniu,  
opłata z góry za 16 spotkań - 750 zł
  
- zajęcia indywidualne (skrzypce, pianino) – według ustaleń z prowadzącą