DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA HUMAN TO HUMAN

OPIS ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWYCH H2H

I semestr 2026/2027
(zajęcia w ramach czesnego)

JOGA (klasy 0-5) - prowadząca Klaudia Słupska-Mazurkiewicz, 45 min, do 15 osób

Zajęcia jogi to połączenie ruchu, odprężenia oraz rozwijania uważności w atmosferze sprzyjającej dobrej zabawie. Dzieci poznają proste pozycje jogi (asany), uczą się prawidłowego oddychania oraz sposobów na wyciszenie i rozluźnienie, które pomagają lepiej radzić sobie z codziennymi emocjami i napięciem. Program został dostosowany do możliwości najmłodszych uczestników i opiera się na aktywnościach ruchowych, zabawach, opowieściach oraz elementach mindfulness. Każde spotkanie stanowi nową przygodę, podczas której dzieci poprzez odpowiednio dobrane pozycje jogi, ćwiczenia oddechowe i chwile relaksacji rozwijają sprawność, koncentrację oraz umiejętność świadomego odpoczynku.

ORIGAMI FOR BEGINNERS (class 1-3) - prowadząca Aleksandra Wróblewska, 45 minut, do 15 osób

Origami for beginners to kreatywne zajęcia dodatkowe, podczas których dzieci krok po kroku poznają sztukę origami. Na każdej lekcji uczestnicy będą uczyć się składania nowych postaci, zwierząt lub przedmiotów z papieru, rozwijając swoje umiejętności poprzez zabawę i twórcze działanie. Zajęcia wspierają rozwój motoryki małej, koordynacji ręka-oko, koncentracji oraz cierpliwości. Dodatkowo lekcje będą prowadzone w języku angielskim, dzięki czemu dzieci w naturalny sposób osłuchują się z językiem i poszerzają słownictwo w przyjaznej, bezstresowej atmosferze.

ENGLISH ART CLUB (class 0-3) - prowadząca Aleksandra, Wróblewska, 45 minut, do 15 osób

English Art Club to zajęcia łączące naukę języka z twórczym działaniem. Głównym celem jest nauka słownictwa oraz ćwiczenie rozumienia instrukcji poprzez udział w wykonywaniu prac plastycznych. Każda lekcja będzie dotyczyła innego tematu, wykorzystując różne techniki oraz materiały plastyczne. Zajęcia rozwijają kreatywność, wyobraźnię oraz zdolności manualne, jednocześnie wspierając umiejętności komunikacyjne i oswajając dzieci z językiem angielskim.

05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Strzykulska 6
sekretariatH2H@h2h.edu.pl +48 664 195 535

English Art Club to okazja do nauki poprzez działanie, odkrywania własnych talentów oraz czerpania radości z tworzenia i używania języka angielskiego.

KODOWANIE NIE TYLKO NA DYWANIE (klasy 0-3) - prowadząca dr Aleksandra Szyller, 45 min, do 15 osób

Zajęcia te wprowadzą dzieci w tajniki uwielbianej przez najmłodszych sztuki kodowania. Kolorowe kubki, krążki, piksele, mata, kostki, Ozoboty (malutkie roboty jeżdżące po zaprogramowanych przez dzieci trasach) – te i inne narzędzia dydaktyczną pozwolą uczniom na rozwój umiejętności matematycznych, językowych, przyrodniczych, pobudzą kreatywność, krytyczne myślenie i dadzą możliwość pracy w zespole.

MAŁY PICASSO (klasy 0-3) - prowadząca Małgorzata Napora, 45 minut, do 15 osób

Zajęcia, które uwzględniają szeroką kategorię aktywności artystycznych, angażują uczestników do udziału w twórczych i kreatywnych działaniach plastyczno-technicznych. Podczas cotygodniowych spotkań koncentrujemy się na rozwijaniu kreatywności, doskonaleniu umiejętności manualnych i wyzwalaniu ekspresji.

TRENINGI RELAKSACYJNE (klasy 0–3) - prowadząca Małgorzata Napora, 45 minut, do 15 osób

Celem naszych zajęć jest wspieranie rozwoju emocjonalnego, poprawa koncentracji oraz nauka radzenia sobie z emocjami w bezpieczny i przyjazny sposób. Poprzez krótkie wizualizacje i bajki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia uważności z wykorzystaniem zmysłów, muzykę relaksacyjną i dźwięki natury, proste techniki wyciszające i ruchowe dzieci uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, wyciszać się i odprężać po intensywnym dniu, skupiać uwagę na „tu i teraz", regulować oddech i napięcie w ciele, budować poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

FILOZOFIA PRZYRODY - WIELKIE PYTANIA MAŁYCH ODKRYWCÓW (klasy 2–3) - prowadzący Marcin Kielin, 45 minut, do 15 osób

Filozofia przyrody to zajęcia dla dzieci, które lubią obserwować świat, eksperymentować i zadawać pytania: „dlaczego?", „skąd to wiemy?" i „czy na pewno?". Punktem wyjścia będą przyroda, zwierzęta,

rośliny, proste doświadczenia, zagadki i niezwykłe zjawiska spotykane na co dzień. Zajęcia rozwijają ciekawość, samodzielne i logiczne myślenie, umiejętność obserwacji oraz wyciągania wniosków. Dzieci uczą się, że nie zawsze trzeba od razu znać odpowiedź — czasem najważniejsze jest dobre pytanie i próba samodzielnego odkrycia, jak działa świat.

FILOZOFIA PRZYRODY Z ELEMENTAMI ANTROPOLOGII - KIM JESTEŚMY W ŚWIECIE NATURY? (klasa 5) – prowadzący Marcin Kielin, 45 minut, do 10 osób

Czy człowiek jest tylko jednym z gatunków zwierząt? Czy zwierzęta myślą i mają emocje? Co odróżnia fakt od opinii i skąd właściwie wiemy, że coś jest prawdą? Podczas zajęć uczniowie będą szukać odpowiedzi, łącząc wiedzę przyrodniczą z filozofią, antropologią, logiką, obserwacją i eksperymentem. Zajęcia rozwijają krytyczne i samodzielne myślenie, umiejętność argumentowania, prowadzenia dyskusji i dostrzegania różnych punktów widzenia. Nie chodzi o podawanie gotowych odpowiedzi, lecz o nauczenie młodego człowieka, jak pytać, sprawdzać informacje, wyciągać własne wnioski — i mieć odwagę zmienić zdanie, gdy pojawią się lepsze argumenty.

HISZPAŃSKI DELE (klasy 5) - prowadząca Marta Oczepowska, 45 minut, do 10 osób

Na zajęciach uczniowie będą przygotowywać się do egzaminu A1 DELE dla młodzieży szkolnej, który odbywa się w Instytucie Cervantesa w Warszawie.

Jak czytamy na stronie Instytutu:

Osoba posiadająca Dyplom DELE na poziomie A1 lub A1 para escolares (przystosowany dla młodzieży w wieku 11-17 lat) ma wystarczającą znajomość języka, by:

· rozumieć i stosować podstawowe zwroty w języku potocznym w jakimkolwiek miejscu na świecie, gdzie używa się hiszpańskiego, aby zaspokoić swoje podstawowe potrzeby;

· przedstawiać siebie oraz formułować pytania z zakresu życia codziennego;

· prowadzić proste rozmowy, pod warunkiem, że rozmówca mówi wolno, zrozumiale i jest gotowy do pomocy

MAŁY KONSTRUKTOR (klasy 0–3) - prowadząca Ewelina Radziemska, 45 minut, do 12 osób

Na zajęciach dzieci będą wykonywały konstrukcje z klocków, prototypy budowli i maszyn (most zwodzony, studnie, itp.). Wykorzystanie silniczków elektrycznych pozwoli nam również na

tworzenie maszyn prostych, np. modelu suszarki do włosów. Uczestnicy podczas wspólnego majsterkowania poznają sposoby działania wielu urządzeń i przedmiotów, zostaną wprowadzeni w inspirujący świat techniki.

PRZYRODA I MY (klasy 0–3) - prowadząca Ewelina Radziemska, 45 minut, do 15 osób

W trakcie zajęć dzieci będą uczestniczyć w rozmaitych obserwacjach, odkrywać i badać środowisko przyrodnicze, wdrażać się do rozumienia zachodzących w nim relacji i zależności, stawiać hipotezy, wykonywać proste doświadczenia i eksperymenty. Uczniowie zostaną wprowadzeni w podstawy myślenia naukowego opartego na empirycznych dowodach i podejściu badawczym. Sadzenie, pielęgnowanie i obserwacja roślin, poznawanie świata zwierząt, tworzenie karmników to tylko niektóre z aktywności czekających dzieci na naszych spotkaniach, przygotowujących je do odpowiedzialnego i aktywnego funkcjonowania w środowisku przyrodniczym.

OSWOIĆ EMOCJE (klasy 0-5) - prowadząca Urszula Wiśniewska, 45 minut, do 12 osób

Zajęcia skierowane są do uczniów, którzy chcą lepiej rozumieć własne emocje, nauczyć się je rozpoznawać i nazywać oraz poznawać sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Podczas zajęć uczniowie będą rozwijać świadomość emocjonalną, uczyć się rozpoznawania sygnałów płynących z ciała, wyrażania emocji w bezpieczny i akceptowany sposób oraz komunikowania swoich potrzeb. Ważnym elementem będzie również rozwijanie empatii, uważności na emocje innych osób, współpracy i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Emocje stanowią główną oś zajęć, a obszar społeczny jest ich naturalnym rozszerzeniem.

COOKING CLUB (class 0–3) - prowadząca Fidan Ismayilzada, 45 minut, do 12 osób

Praktyczne zajęcia kulinarne, podczas których uczniowie co tydzień przygotowują inną, prostą potrawę bazując na konkretnym przepisie. Oprócz wprowadzenia w tajniki sztuki gotowania, doskonalenia samodzielności, umiejętności pracy w zespole, na zajęciach w naturalny i przyjazny dla dzieci sposób zostanie wprowadzone podstawowe słownictwo angielskie związane z kuchnią (składniki potraw, pomiary, jednostki, czasowniki związane z gotowaniem).

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA HUMAN TO HUMAN

CREATIVE PROJECTS CLUB (class 3-5) - prowadząca Fidan Ismayilzada, 45 minut, do 15 osób

Zajęcia stanowią cykl projektów kreatywnych opartych na różnorodnej tematyce. Na cotygodniowych spotkaniach uczniowie będą mogli między innymi: wymyślić i wypromować własny produkt, zaprojektować własne państwo, opracować koncepcję restauracji lub zrealizować inny nietypowy pomysł. W zależności od projektu zadaniem uczestników będzie zebranie informacji (także z wykorzystaniem nowych technologii), zaprojektowanie konkretnych działań, zrealizowanie ich oraz zaprezentowanie rezultatów pracy.

OPIS ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWYCH H2H

I semestr 2026/2027
(dodatkowo płatne)

ZAJĘCIA TANECZNE (klasy 2-5) – prowadzący Paweł Chruszczyński, do 20 osób

Taniec to nie tylko nauka kroków – to przede wszystkim rozwój, radość i swoboda ruchu. Dlatego nasze zajęcia rozpoczynamy od budowania solidnych podstaw: rozwijamy poczucie rytmu, koordynację ruchową, świadomość ciała oraz umiejętność poruszania się w muzyce poprzez ciekawe ćwiczenia rytmiczne i ruchowe.

Gdy dzieci opanują podstawy, zapraszamy je do odkrywania świata tańca. W trakcie zajęć poznają różnorodne style – od nowoczesnych po bardziej klasyczne – dzięki czemu mogą rozwijać swoją wszechstronność, kreatywność i znaleźć formę tańca, która najbardziej odpowiada ich zainteresowaniom. Program zajęć jest elastyczny i każdorazowo dostosowywany do wieku, możliwości oraz energii grupy. Dzięki temu każde spotkanie jest pełne ruchu, dobrej zabawy i nowych tanecznych doświadczeń

Prowadzący Paweł Chruszczyński, posiada mistrzowską klasę taneczną "S, trener wielokrotnych mistrzów Polski w tańcu towarzyskim- na co dzień prowadzi zajęcia ze sportowymi parami w warszawskich klubach jak i zajęcia rekreacyjne w placówkach oświatowych . Właściciel Mławskiego Centrum Tańca i sędzia okręgowy PTT (Polskie Towarzystwo Taneczne). Z wykształcenia pedagog

Zajęcia odbywają się we wtorki 15.25-16.10 (przy zapisie min. 10 osób)*.

Koszt 1050zł / semestr.

Płatności należy dokonywać z góry za cały semestr do 05.09. Numer konta szkoły: ING Bank Śląski: 26 1050 1025 1000 0090 8346 0346, tytuł przelewu: Zajęcia taneczne, imię i nazwisko dziecka, klasa.

SENSOPLASTYKA (klasy 0-5), prowadząca Sandra Pawłowska, 45 minut, do 10 osób

Kreatywne zajęcia wspierające rozwój zmysłów, wyobraźni, motoryki, jak i rozwoju kompetencji intra i interpersonalnych poprzez odpowiednie przygotowanie przestrzeni oraz oparcie procesu twórczego na podejściu coachingowym. Na zajęciach wykorzystywane są tylko i wyłącznie bezpieczne produkty spożywcze. Materiały: wszystkie niezbędne materiały zapewnia prowadząca
Zajęcia odbywają się w środy 15:30-16:15 (przy zapisie minimum 5 uczestników)*
Koszt: 60 zł za jedno spotkanie.
Płatności należy dokonywać z góry za cały semestr do 05.09. Numer konta szkoły: ING Bank Śląski: 26 1050 1025 1000 0090 8346 0346, tytuł przelewu: Sensoplastyka, imię i nazwisko dziecka, klasa.

ROBOTYKA LEGO® WeDo 2.0 (klasy 2-5) – prowadząca Karolina Sternik-Karolak (trener STEAM), 45 minut, do 10 osób

Kreatywne zajęcia, które wprowadzają uczniów w świat programowania i konstruowania interaktywnych modeli LEGO® WeDo 2.0. Dzieci rozwijają wyobraźnię i umiejętności techniczne w duchu STEAM, ucząc się poprzez zabawę i eksperymenty. Każdy miesiąc to nowy temat przewodni – od ekologii, przez kosmos, aż po sztukę.
Podczas zajęć uczestnicy:

- budują i programują własne projekty,
- uczą się pracy w parach i zespołach,
- rozwijają kompetencje cyfrowe, matematyczno-techniczne, kreatywne i społeczne.

Zajęcia odbywają się w czwartki (przy zapisie min. 5 osób)*.
Zapisy:karolina.sternik-karolak@h2h.edu.pl
Koszt: 150 zł/miesiąc (płatność do 10. dnia miesiąca)

HIP-HOP (klasy 0–5) – prowadzącą Weronika Chwałek, 45 minut

Zapraszamy wszystkie dzieci na wyjątkowe zajęcia taneczne stworzone specjalnie z myślą o nich. To radosne i pełne energii spotkania, podczas których dzieci rozwijają koordynację ruchową,

poczucie rytmu i wyobraźnię – wszystko w atmosferze zabawy i bezpieczeństwa. Dla uczniów H2H składka miesięczna wynosi 165zł.

Zajęcia odbywają się w poniedziałki 15:30-16:15

Aby zapisać dziecko należy:

1.Wejść na stronę internetową www.dancewaytaniec.pl

2. Wejść w zakładkę STREFA UCZESTNIKA, a następnie w ZAPISY

3. Wybrać wiek uczestnika, odpowiednią lokalizację (oddział) i grupę

4. Wypełnić dane osobowe i zatwierdzić zgody

5. Nacisnąć ZAPISZ

* prosimy pamiętać, że zaakceptowanie zgody na upublicznienie wizerunku jest niezbędne przy zapisie. Istnieje jednak możliwość wycofania tej zgody – wystarczy wysłać maila bezpośrednio do organizatora zajęć.

AKROBATYKA (klasy 0-5) – grupowe zajęcia ruchowe, prowadzący UKS Heros, 60 minut

Akrobatyka to ruch, energia, sprawność i świetna zabawa!

Podczas zajęć dzieci wzmacniają całe ciało, rozwijają gibkość, koordynację, równowagę, siłę i świadomość własnego ciała. Uczą się również koncentracji, odwagi i dokładności – krok po kroku zdobywając kolejne umiejętności.

Przewroty, mostki, stanie na rękach, przerzuty, skoki i elementy układów – wszystko w formie dostosowanej do wieku i poziomu uczestników.

Zajęcia łączą akrobatykę z elementami tańca, dzięki czemu dzieci nie tylko rozwijają sprawność, ale również uczą się wyrażać siebie poprzez ruch.

Najważniejsze jest dla nas bezpieczeństwo, dobra atmosfera i rozwój każdego uczestnika. Dzieci, które chcą zrobić kolejny krok, mogą również brać udział w pokazach, zawodach oraz obozach letnich i zimowych. Więcej informacji na www.herosteam.pl

Zapisy dokonujemy poprzez wypełnienie formularza https://herosteam.sportsmanago.pl/rekrutacja Dla uczniów H2H składka miesięczna wynosi 150 PLN. Informacje na temat płatności znajdą Państwo w regulaminie podczas zapisów. Zajęcia prowadzone we wtorki o 15:30.

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA HUMAN TO HUMAN

KARATE KYOKUSHIN (klasy 0-5) – grupowe zajęcia ruchowe, prowadzący UKS HEROS, 60 minut

Karate to coś więcej niż sport i sztuka walki. To siła, charakter, dyscyplina i pewność siebie. Na treningach UKS Heros dzieci i młodzież rozwijają sprawność fizyczną, uczą się koncentracji, wytrwałości oraz szacunku do innych.

Trening karate rozwija siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową, a jednocześnie uczy systematyczności i pokonywania własnych ograniczeń. Każdy trening to nowe wyzwania i kolejny krok do przodu.

Dbamy o to, aby zajęcia były wymagające, ale przede wszystkim bezpieczne i dostosowane do wieku oraz poziomu uczestników. Tworzymy atmosferę, w której dzieci mogą rozwijać swoje umiejętności, zdobywać nowych przyjaciół i budować pewność siebie.

Dla chętnych karate to także możliwość udziału w pokazach, zawodach sportowych, konsultacjach, zgrupowaniach oraz obozach letnich i zimowych. Więcej informacji na www.herosteam.pl

Zapisy dokonujemy poprzez wypełnienie formularza https://herosteam.sportsmanago.pl/rekrutacja

Dla uczniów H2H składka miesięczna wynosi 150 PLN. Informacje na temat płatności znajdą Państwo w regulaminie podczas zapisów. Zajęcia prowadzone w piątki o 15:30.

LOGOPEDIA - zajęcia indywidualne, prowadząca Bożena Wrzosek, 30/60 minut

Zapisy na zajęcia bezpośrednio u prowadzącego pod adresem mailowym bozena.wrzosek@h2h.edu.pl. Płatności należy dokonywać z góry za cały semestr do 05.09. Numer konta szkoły: ING Bank Śląski: 26 1050 1025 1000 0090 8346 0346, tytuł przelewu: Logopedia, imię i nazwisko dziecka, klasa

Koszt za pojedyncze zajęcia:

30 min - 120 zł zajęcia indywidualne

60 min - 180 zł zajęcia indywidualne

TERAPIA PEDAGOGICZNA – zajęcia indywidualne lub grupowe, prowadzący Marcin Kielin, 45 minut

Zapisy na zajęcia bezpośrednio u prowadzącego pod adresem mailowym marcin.kielin@h2h.edu.pl. Płatności należy dokonywać z góry za cały semestr do 05.09 Numer konta szkoły: ING Bank Śląski: 26 1050 1025 1000 0090 8346 0346, tytuł przelewu: Terapia pedagogiczna, imię i nazwisko dziecka, klasa.

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA HUMAN TO HUMAN

Koszt za pojedyncze zajęcia:

45 min - 160 zł zajęcia indywidulane

45 min - 120 zł zajęcia grupowe

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - TUS (klasy 0-2 i klasy 3-5) - prowadząca dr Aleksandra Szyller, 45 minut, do 8 osób (możliwość utworzenia kilku grup)

Na zajęciach TUS pracujemy nad rozwijaniem podstawowych umiejętności społecznych – zawieranie znajomości, słuchanie, zadawanie pytań, inicjowanie rozmowy, odmawianie, reagowanie na krytykę, wyrażanie krytyki, dyskutowanie, radzenie sobie z emocjami. Utrwalamy rozumienie i potrzebę stosowania norm społecznych (czekanie na swoją kolej, normy grzecznościowe, różne zasady w różnych miejscach, zasady w interakcjach z rówieśnikami). Rozwijamy komunikację interpersonalną (inicjowanie kontaktu, prowadzenie konwersacji, rozwijanie umiejętności opowiadania). Doskonalimy umiejętności związane z samowiedzą i samoświadomością. Pracujemy nad rozpoznawaniem emocji u siebie, radzeniem sobie z własnymi emocjami, rozpoznawaniem umiejętności u innych, konstruktywnym radzeniem sobie z emocjami innych. Rozwijamy teorię umysłu, asertywność. Pracujemy z wykorzystaniem elementów programów Węglarz, Bentkowskiej, z kartami klanzowymi, milowymi, elementami NVC, pedagogiki zabawy. Wykorzystujemy gry paragrafowe. Czytamy książki.

Zapisy na zajęcia bezpośrednio u prowadzącego pod adresem mailowym aleksandra.szyller@h2h.edu.pl. Płatności należy dokonywać z góry za cały semestr do 05.09. Numer konta szkoły: ING Bank Śląski: 26 1050 1025 1000 0090 8346 0346, tytuł przelewu: Terapia pedagogiczna, imię i nazwisko dziecka, klasa.

Koszt za pojedyncze zajęcia 120zł.

Minimalna liczba uczestników potrzebnych do utworzenia grupy: 3 osoby

05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Strzykulska 6
sekretariatH2H@h2h.edu.pl +48 664 195 535