

Przedszkole Samorządowe w Deszcznie

**KWARTALNIK
DLA RODZICÓW
„BEZPIECZNE
PRZEDSZKOLE”**

Nr 1/2015



WARTO PRZECZYTAĆ !!!

Drodzy Czytelnicy!

Przekazujemy w Wasze ręce pierwszy numer Przedszkolnego Kwartalnika „Bezpieczne Przedszkole”, w którym chcemy informować o ważnych sprawach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Będzie on przedstawiał podejmowane przez dzieci działania w ramach realizacji ogólnopolskiego programu edukacyjno- wychowawczego. Jak Wam wiadomo nasze przedszkole realizuje program „Bezpieczne Przedszkole”, którego celem jest wychowanie dzieci na odpowiedzialnych dorosłych dbających o bezpieczeństwo własne i innych osób. Cel ten możemy osiągnąć wyłącznie z pomocą Was – rodziców, gdyż to właśnie Wy jesteście dla dziecka najważniejszymi osobami, z których biorą przykład, jesteście wzorem do naśladowania.

Na wrześniowym spotkaniu z Wami rozdana została ankieta, która była odpowiedzią na pytanie: „Czy jesteś odpowiedzialnym rodzicem?”. Jesteśmy przekonani, iż uzyskane wyniki, mogą tylko potwierdzić to, iż wkładane wysiłki w zapewnienie bezpieczeństwa waszym dzieciom, może przynieść tylko same pozytywne rezultaty.

Pierwszy numer kwartalnika chcemy w całości poświęcić bezpieczeństwu Waszych pociech w naszym przedszkolu.

W tym numerze:

- ✓ **O programie „Bezpieczne Przedszkole”.....3**
- ✓ **Moje przedszkole jest bezpieczne.....6**
- ✓ **Dzień Przedszkolaka - kodeks przedszkolaka.....12**
- ✓ **Bezpieczeństwo na drodze.....14**
- ✓ **Jestem samodzielny i kulturalny.....20**
- ✓ **Wiem, co jem.....22**

O programie „Bezpieczne Przedszkole” słów kilka...

Program „**Bezpieczne przedszkole**” skierowany jest zarówno do dzieci jak i do rodziców, pracowników przedszkola oraz różnych instytucji odpowiedzialnych za nasze bezpieczeństwo. Powstał na bazie doświadczeń w pracy dydaktyczno-wychowawczej, w oparciu o literaturę oraz współpracę z rodzicami i środowiskiem. Realizacja zadań wynikających z podstawy programowej wychowania przedszkolnego wymaga od nauczyciela podejmowania działań wspomagających rozwój dziecka zarówno w sferze fizycznej, emocjonalnej jak też umysłowej i społecznej.

„W każdym przedszkolu bezpieczeństwo dzieci było, jest i będzie najistotniejszą sprawą”.

Zdrowie, życie i bezpieczeństwo dzieci stanowi wartość, o którą troszczą się wspólnie rodzice, nauczyciele, a także różnego

Nr 1 2014/2015

rodzaju organizacje. Aby właściwie przygotować dziecko do roli pieszego czy pasażera, należy w nim wyzwać umiejętność współżycia z ludźmi (życzliwość, zrozumienie i poszanowanie potrzeb innych), zdolność kierowania i podporządkowania w zależności od sytuacji, słuchania poleceń, wdrażania do utrzymywania porządku, troszczenia się o słabszych, rozwijania refleksu oraz koncentracji. Bardzo ważne jest uwrażliwienie dzieci na niebezpieczeństwo, które może się pojawić w czasie zabawy, na kształtowanie umiejętności przewidywania skutków swoich działań, promowanie pomysłów na bezpieczne spędzanie wolnego czasu, pomoc dzieciom w rozumieniu reguł i norm, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w kontaktach z innymi.

„Wiek przedszkolny jest najbardziej właściwy do wyrabiania u dzieci umiejętności i nawyków, a osiągnięcie znaczących efektów, kształtowanie właściwych postaw dzieci wobec problemów bezpieczeństwa, wymaga działań systematycznych i długofalowych”.



Agata Gabrysz i Aleksandra Baraniak

Informacje zaczerpnięte z oficjalnej strony programu:

www.bezpieczneprzedszkole.com

STRONA INTERNETOWA PRZEDSZKOLA

<http://przedszkolewdeszcznie.edupage.org/>

Nr 1 2014/2015

Realizacja programu rozłożona jest na okres trzech lat, a treści zawarte są w 4 częściach:

1. ODPOWIEDZIALNY RODZIC
2. WSPÓŁPRACA Z INSTYTUCJAMI
3. BEZPIECZNE PRZEDSZKOLE
4. BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK

Spotkania dla rodziców

W ramach programu będą odbywały się spotkania z rodzicami o których terminach będziemy Was informować na tablicy programu Bezpieczne Przedszkole, tablicach ogłoszeń poszczególnych grup oraz na stronie internetowej przedszkola. Tematy będą wywieszane z wyprzedzeniem.

Zostaną one wybrane zgodnie z Państwa wskazaniem w ankietach wypełnionych na zebraniach.

Serdecznie zachęcamy do uczestnictwa w spotkaniach.

Tytuł „ODPOWIEDZIALNY RODZIC”

Każdy z Państwa ma szansę na zdobycie tytułu „**Odpowiedzialny Rodzic**”, który będzie wręczany pod koniec roku szkolnego.



Aby wziąć udział należy:

- Uczestniczyć w spotkaniach dla rodziców (przynajmniej 50% frekwencji)
- Wspierać nauczycieli i placówkę w działaniach związanych z bezpieczeństwem

Nr 1 2014/2015

- Brać wraz z dziećmi udział w konkursach organizowanych w przedszkolu
- Wspólnie z dzieckiem wykonywać zaplanowane zadania z zakresu bezpieczeństwa

Moje przedszkole jest bezpieczne

Stworzyliśmy przedszkole bardzo bezpieczne i niezwykle przyjazne, które pozwoli poprzez zabawę rozwijać zdolności i umiejętności każdego przedszkolaka. Nasze sale są kolorowe, słoneczne – bogato wyposażone w mebelki, zabawki i pomoce dydaktyczne posiadające certyfikaty bądź atesty bezpieczeństwa.

Nasza palcówka co roku kontrolowana i sprawdzana jest pod względem:

- ✓ żywienia i funkcjonowania kuchni, książeczek zdrowia – przez SANEPID
- ✓ Stanu, sprawności i legalizacji gaśnic
- ✓ Stanu technicznego budynku – przez głównego specjalistę do spraw BHP i PPOŻ.
- ✓ Pomiarów elektrycznych – przez osobę uprawnioną
- ✓ Przewodów wentylacyjnych, kotłowni – przez kominiarza

Szczególnie atrakcyjnym miejscem dla dzieci służącym zabawie i wypoczynkowi jest plac zabaw.



Dzieci do swojej dyspozycji mają bezpieczny i bogato wyposażony ogród przedszkolny. Ogrodowe zabawki są bezpieczne, kolorowe i dostosowane do wieku dzieci.

Nr 1 2014/2015

Dzieci na terenie placu zabaw przebywają wyłącznie pod opieką nauczycieli i pomocy nauczyciela, którzy za nie ponoszą pełną odpowiedzialność.

Dążymy do tego, aby Nasze Przedszkole spełniało (w miarę możliwości) wymogi bezpieczeństwa.

W trosce o bezpieczeństwo odbiór dzieci z przedszkola jest możliwy wyłącznie przez rodziców lub inne pełnoletnie osoby **przez nich upoważnione na podstawie pisemnego oświadczenia** i przedstawienia dokumentu tożsamości.

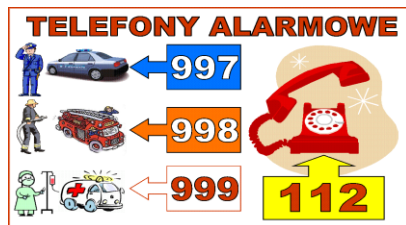
W naszym przedszkolu obowiązuje plan pracy woźnych, które dyżurują w szatni i holu. Wejście główne na teren przedszkola jest przez **cały czas zamknięte**, aby uniemożliwić dziecku samowolne jego opuszczenie. Rodzice posiadają indywidualne kody wejścia przez bramkę na teren przedszkola. Wszyscy pracownicy posiadają odpowiednie przeszkolenia z zakresu bhp, ochrony ppoż.

Obowiązkiem wszystkich pracowników jest codzienne sprawdzanie, czy urządzenia ogrodowe są sprawne i nie stanowią żadnego zagrożenia dla zdrowia i życia dzieci.

Okres przedszkolny to czas, w którym w znacznym stopniu kształtuje się osobowość dziecka oraz jego samodzielność. Dlatego do zadań nauczycieli, rodziców należy wyposażać dzieci w umiejętności przewidywania zagrożeń, unikania ich oraz radzenia sobie w zaistniałych sytuacjach.

Nr 1 2014/2015

Nigdy nie wiadomo, co może przydarzyć się w domu, na podwórku lub na wakacjach.



Aby zadbać o bezpieczeństwo dziecka, a także swoje, warto już od najmłodszych lat uświadamiać mu, że jest w stanie pomóc w wielu sytuacjach, znając **numery alarmowe**, które umieszczone się w przedszkolu w widocznym dla dzieci miejscu.

Co roku nasze przedszkole podejmuje działania, wpływające na podniesienie bezpieczeństwa dzieci. Mają one na celu bezpieczne i kulturalne zachowywanie się dzieci w przedszkolu, domu i na drodze. Dzieci uczą się przestrzegania zasad ruchu drogowego, unikania zagrożeń ze strony zwierząt i innych ludzi. Ważnym zagadnieniem jest także uświadomienie dzieciom, że każdy z nas jest odpowiedzialny nie tylko za bezpieczeństwo swoje, ale także innych.

Sprawą pierwszorzędnej wagi jest stworzenie dzieciom w przedszkolu bezpiecznych warunków pobytu, wyeliminowanie jakichkolwiek czynników grożących wypadkom, rozważa i ostrożność całego personelu na każdym kroku i w każdej sytuacji, umiejętność przewidywania i zapobiegania urazom i wypadkom.

Środowisko przedszkolne powinno być tak ukształtowane, aby nie zagrażało zdrowiu i życiu dziecka. Bowiem przedszkole to instytucja wychowawcza, a zarazem opiekuńcza dla dzieci w wieku od trzeciego roku życia do wejścia w okres obowiązku szkolnego. Zabawy i zajęcia, oraz organizację dnia w przedszkolu

Nr 1 2014/2015

rozpatrujemy pod kątem bezpieczeństwa dziecka, zapewnienia mu higienicznych warunków środowiskowych oraz stosowania zasad higieny psychicznej. W czasie zabaw i zajęć nauczycielki zwracają uwagę na właściwą postawę fizyczną dzieci, dopilnowują, żeby zbyt długo nie pozostawały w tej samej, męczącej pozycji.

W czasie zajęć praktycznych i technicznych, kiedy dzieci manipulują prostymi narzędziami pracy nauczycielki dbają o zapewnienie im całkowitego bezpieczeństwa. Dzieci są objęte **ciągłym dozorem i opieką**, nie mogą być pozostawione bez opieki dorosłych nawet na sekundę. Podczas pobytu dzieci w przedszkolu nauczyciel nie może pozostawić ich bez żadnej opieki. Dbą o czystość, ład i porządek podczas trwania zajęć i po ich zakończeniu.

We wrześniu wszystkie przedszkolaki zostały zapoznane z:

- topografią przedszkola,
- miejscami niebezpiecznymi,
- osobami, od których mogą uzyskać pomoc,
- zasadami bezpiecznego korzystania z ogrodu przedszkolnego, sal zajęć, łazienki.



W październiku zorganizowaliśmy w naszym przedszkolu ćwiczebny alarm przeciwpożarowy z ewakuacją dzieci z budynku “Bezpiecznie i sprawnie” – poprzedzony zajęciami edukacyjnymi z dziećmi dotyczącymi odpowiednich zachowań podczas ewakuacji. Celem akcji było nabywanie przez dzieci umiejętności właściwych zachowań w sytuacji zagrożenia, zapoznanie ich z zasadami bezpiecznej ewakuacji, zapoznanie personelu i dzieci

Nr 1 2014/2015

z praktycznym prowadzeniem ewakuacji osób przebywających w budynku.

Po wcześniejszych ustaleniach z Dyrekcją Przedszkola oraz przygotowaniu dzieci przez nauczycielki do wyjścia o godzinie 10 rozpoczęto ewakuację. Wszystkie dzieci bardzo sprawnie ustawiły się na zbiórkę, a następnie parami pod opieką nauczycielek drogą ewakuacyjną, bezpiecznie i szybko opuściły budynek i udały się do ogrodu przedszkolnego na ustalone miejsce zbiórki.

Cała akcja przebiegała sprawnie i bez zakłóceń. Na kilka minut wszystkie sale przedszkolne i pomieszczenia administracyjno - gospodarcze pozostały puste. Czas naszej ewakuacji to 4 min.

W próbnej ewakuacji wzięły udział wszystkie obecne w tym dniu dzieci z 4 grup przedszkolnych tj. 74 oraz cały personel placówki - 11 osób dorosłych.

Przeprowadzone ćwiczenia miały na celu sprawdzenie stopnia opanowania umiejętności zachowania się w sytuacji zagrożenia pożarem dzieci i pracowników przedszkola oraz zasadami postępowania na wypadek pożaru:

- poruszania się w budynku zgodnie z drogami ewakuacji
- przejścia na wyznaczony teren zbiórki.

Ćwiczenia tego typu są bardzo potrzebne, gdyż odgrywają dużą rolę społeczną.

Już od najmłodszych lat oswajają uczestników oraz kadrę pedagogiczną i pracowników obsługi do sytuacji, w której może zaistnieć konieczność szybkiego, zorganizowanego i pozbawionego elementu paniki, opuszczenia miejsca zabawy i pracy.

To była bardzo cenna nauka bezpiecznych zachowań.



Dzień Przedszkolaka – kodeks przedszkolaka

W pierwszych dniach września nauczyciele ustalają wspólnie z dziećmi zasady i normy obowiązujące w grupie, zachęcają dzieci systematycznie do zgodnej zabawy, do przestrzegania zasad zgodnego współżycia z rówieśnikami.



Ważnym zadaniem wychowawczym jest także przyzwyczajanie dzieci do przebywania na powietrzu bez względu na pogodę. Wiele jest zajęć, które dostarczają okazji do przebywania na powietrzu, a co za tym idzie,



Nr 1 2014/2015

uodparnianie, hartowanie organizmu. Należą do nich: zajęcia porządkowe, obserwacje przyrodnicze, zabawy i ćwiczenia ruchowe, spacer i wycieczki.

Każda pora roku stwarza swoje możliwości. Najbardziej trudny okres to deszczowa wczesna wiosna, późna jesień oraz dni zimowe bez śniegu i lodu. Mimo to nie należy rezygnować z przebywania na powietrzu, ale należy organizować to w sposób przemyślany. Zimowe zabawy na śniegu i lodzie, oprócz swej wielkiej atrakcyjności dla dzieci, mają przede wszystkim duże znaczenie zdrowotne.



Wrzesień, we wszystkich grupach wiekowych to ważny moment - przedszkolaki wraz z wychowawczyniami pracowały nad ustaleniem zasad obowiązujących w grupie tak, by każdy w przedszkolu mógł czuć się bezpiecznie i dobrze.



W tym miesiącu obchodziliśmy w naszym przedszkolu Dzień Przedszkolaka. Z tej okazji nasze Panie: przygotowały dla wszystkich dzieci niespodziankę - scenki przedstawiające prawidłowe i niegrzeczne zachowania w przedszkolu. Mini-przedstawienie bardzo podobało się wszystkim dzieciom.



Bezpieczeństwo na drodze

Podczas zajęć i zabaw związanych z bezpieczeństwem na drodze przedszkolaki poznały:

- zasady bezpiecznego poruszania się po drogach i korzystania ze środków transportu,
- podstawowe znaki i sygnały drogowe,
- utrwały w praktyce zasady ruchu pieszego (4,5-latki odbyły również wycieczkę na najbliższe przejście z sygnalizatorem świetlnym)



Nr 1 2014/2015

Ponadto gościliśmy kilkakrotnie policjantów: dzielnicowego z naszego terenu (wrzesień) oraz policjantów z Wojewódzkiej Komendy Policji w Gorzowie (luty). Podczas spotkań dzieci zapoznały się z pracą policjanta, dowiedziały się jak ustrzec się niebezpieczeństwa na drodze, oraz dlaczego tak ważne jest używanie kamizełek odblaskowych, a także jak zachować się podczas spotkania z nieznaną osobą i podczas ataku niebezpiecznego zwierzęcia.

Spotkanie z dzielnicowym:



Wizyta policjantów z Komendy Wojewódzkiej



KAŻDY PRZEDSZKOLAK O TYM WIE

I ODBLASKI NOSIĆ CHCE

NOŚ ZNACZKI ODBLASKOWE –

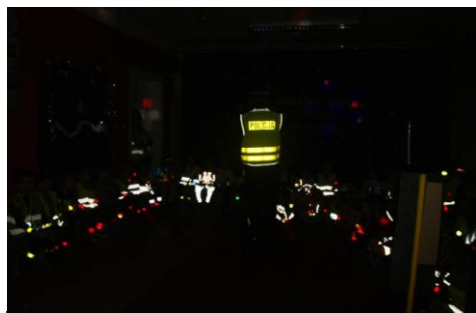
BEDZIESZ WIDOCZNY I BEZPIECZNY NA DRODZE



Dzięki uprzejmości mamy Alana (z 4-l) p. Marzeny K. nawiązaliśmy ścisłą współpracę, której efektem było uczestnictwo przedstawicieli Policji w dyskotecie odblaskowej. Głównym celem zabawy było wskazanie znaczenia noszenia odblasków, dzięki którym uczestnicy ruchu drogowego są bardziej widoczni na drodze, a przez to bardziej bezpieczni. Warto dzieciom mówić o bezpieczeństwie, a najwięcej i najchętniej uczą się właśnie poprzez zabawę. Uroczystość odbyła się z udziałem Policjantów - przedstawicieli Wydziału Komendy Wojewódzkiej w Gorzowie

Nr 1 2014/2015

Wlkp.: pani Marzeny i pana Artura, którzy podczas wspólnej zabawy podkreślali jak ważnym elementem bezpieczeństwa jest dobra widoczność na drodze wszystkich uczestników ruchu drogowego, zwrócili uwagę na konieczność zakładania kasku podczas jazdy na rowerze, jeżdżenia w foteliku samochodowym i zapinaniu pasów. Nasze przedszkolaki zaprezentowały jak należy prawidłowo przechodzić na drugą stronę ulicy (na pasach, kiedy jest sygnalizator świetlny, albo kiedy go brak). Ponadto dzieci dowiedziały się, jak reagować na atak obcego psa lub zwierzęcia – ćwiczyły bezpieczną pozycję tzw. żółwia.





Wychowawczynie grup starszych 4 i 5-latków jeszcze tego samego dnia zorganizowały wyjście dzieci na ulice (przejsię dla pieszych) w kamizelkach odblaskowych. Wszystko realizowane jest w ramach programu „Bezpieczne Przedszkole”. Dzieci mają nauczyć się jak bezpiecznie przejść przez ulicę i na co zwracać szczególną uwagę.



Ponadto każdorazowe wyjście dzieci poza teren przedszkola (spacer, wycieczka autokarem) poprzedzone jest pogadanką na temat bezpiecznego zachowania się dzieci.



Jestem samodzielny i kulturalny

***NAWET, GDY NIE JESTEŚ DUŻY,
NIE MÓW NIGDY Z PEŁNĄ BUZIĄ,
NIE PODPIERAJ SIĘ ŁOKCIAMI,
UCZ SIĘ ŁADNIE JEŚĆ SZTUĆCAMI!***



Nr 1 2014/2015

Okres przedszkolny szczególnie sprzyja wyrabianiu elementarnych nawyków higieniczno-kulturalnych, niezbędnych do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbania o estetyczny wygląd, porządek oraz ogólną kulturę zachowania się.

Higiena osobista dziecka polega przede wszystkim na wyrobieniu przyzwyczajzeń sprzyjających zdrowiu. Takie czynności, jak: mycie rąk, mycie zębów, prawidłowe korzystanie z toalety, estetyczny wygląd należy tak kształtować, aby stały się nawykami.

Łazienki w naszym przedszkolu przystosowane dla dzieci: mają nisko zawieszone umywalki i małe sedesy. Tutaj przedszkolaki pod czujnym okiem nauczycielek i pomocy dbają o codzienną higienę osobistą. Przed każdym posiłkiem, po spacerze i skorzystaniu z toalety myją ręce korzystając z mydła w dozownikach. Dzieci wiedzą jak oszczędnie korzystać z wody.

Nasze przedszkolaki już od pierwszych dni września uczyły się i utrwały umiejętność:

- poprawnego mycia rąk,
- samodzielnego korzystania z toalety,
- samodzielnego ubierania i rozbierania się,
- dbania o swoje rzeczy i nienarażania ich na zgubienie lub kradzież,
- właściwego zachowania się przy stole podczas posiłków,
- utrzymywania porządku w swoim otoczeniu.



Przedszkolaki korzystają podczas posiłków z serwetek, starsze przedszkolaki podejmują próby posługiwania się nożami.

Wiem, co jem

JEDZ OWOCE I JARZYNY W NICH MIESZKAJĄ WITAMINY



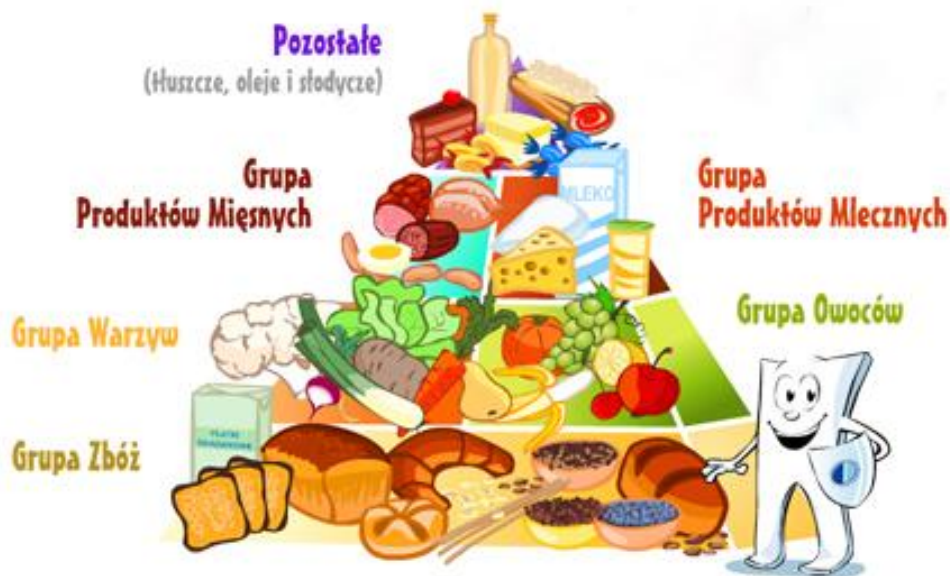
O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników, wśród których na pierwsze miejsce należy wysunąć właściwe żywienie. Nie ulega wątpliwości, że racjonalne odżywianie wywiera wielki wpływ na aktywność psychiczną dziecka, samopoczucie, na stosunek do zabawy, nauki i otaczającego świata. W zakresie żywienia zadaniem przedszkola jest nie tylko racjonalne i regularne żywienie, lecz również włączanie dzieci do właściwego, kulturalnego spożywania posiłków.

Okres przedszkolny jest ważnym etapem kształtowania preferencji żywieniowych dzieci i postaw pro zdrowotnych związanych z prawidłowymi zachowaniami żywieniowymi. Natomiast prawidłowy sposób żywienia powoduje zmniejszenie ryzyka wielu chorób, dlatego tak ważna jest dbałość o dobrze zbilansowaną dietę dzieci oraz wczesne eliminowanie błędów w ich żywieniu. Zatem od poprawności konstrukcji i realizacji jadłospisu w przedszkolu w dużej mierze zależeć będzie prawidłowość sposobu żywienia dzieci, bowiem przedszkole zapewnia aż 70% dziennego wyżywienia naszych pociech.

W naszym przedszkolu dzieci mają zapewnione 3 posiłki: śniadanie, obiad I danie oraz obiad II danie. W codziennej diecie znajdują się produkty mleczne, warzywa i owoce. Jadłospisy uwzględniają zasady zdrowego odżywiania. Częste kontrole

Nr 1 2014/2015

SANEPIDU potwierdzają wzorowo skonstruowane menu oraz jakość posiłków wydawanych przez własną kuchnię.



Podczas wrześniowo-październikowych zajęć i zabaw dzieci poznały zasady zdrowego odżywiania, odwiedziły ogródki działkowe, z jesiennych darów wykonały pyszne owocowe sałatki (grupa „Motylki” i „Żabki”) i owocowe jeże (zajęcia otwarte dla rodziców dzieci z grupy Pszczółek).

Salatka owocowo-jogurtowa „Motylków”



Salatka owocowa „Żabek”





Gruszkowe Jezyki „Pszczółek”





W październiku przedszkolaki świętowały **Dzień Jabłka** - zapoznając się z właściwościami oraz korzyściami wynikającymi ze spożywania jabłek. Były zagadki, piosenki, inscenizacja wiersza „Entliczek-Pentliczek” oraz zabawy ruchowo-naśladowcze. Dzieci wzbogacały swoją wiedzę na temat jabłek biorąc udział w Quizie „Co wiemy o jabłkach”. Następnie rozpoczęły się konkursy: z jabłkiem w roli głównej: Na buziach dzieci malowały się uśmiechy, a na koniec smaczne jabłuszka trafiły do brzuszków. Należy dodać, że w jadłospisie tego dnia królowały oczywiście jabłka (drożdżówki z jabłkami, soczek jabłkowy). To był bardzo ciekawy dzień w przedszkolu.



Nr 1 2014/2015



W listopadzie nasze Pszczółki i Biedronki samodzielnie przygotowywały sobie na śniadanie "zdrowe kanapki". Pszczółki swoje kanapki robiły na I śniadanie razem z Panią Jadzią. Natomiast Biedronki przygotowywały II śniadanie z pomocą Mam zaproszonych na "zajęcia otwarte". Rozmawiając o zdrowych posiłkach, nie zapominamy o konieczności picia wody.



10 rzeczy, które możesz zrobić, by zwiększyć bezpieczeństwo dziecka



Nie zapominaj
o foteliku
samochodowym



Zabezpiecz mieszkanie



Naucz dziecko
odpowiednich
numerów



Ubierz dobrze
przedszkolaka



Ucz zasad
bezpieczeństwa przy
okazji



Ostrzegaj przed obcymi



Zdobądź zaufanie
dziecka



Świeć przykładem



Pozwól na sprzeciw



Naucz się zasad
pierwszej pomocy

Jak nauczyć szybko dziecko numeru alarmowego 112



Zespół redakcyjny:
Małgorzata Kowal-Paziewska

Materiały zaczerpnięte ze źródeł internetowych