



Stadt Bielefeld

Ideen für den Schulstart
Polnisch

 www.bielefeld.de

**Pomysły na
rozpoczęcie szkoły**



Impressum

Wydane przez:



Stadt Bielefeld
Amt für Jugend und Familie
- Jugendamt -

Osoby odpowiedzialne za treść:

Kapriel Meser, Leiter des Kommunalen Integrationszentrums

Ulrike Bülter, Leiterin des Amtes für Jugend und Familie - Jugendamt -

Redakcja:

Karolina Dombek, Christoph Hein, Birgit May, Monika Schelp-Eckhardt

Opracowanie:

Stadt Bielefeld, Zentrale Leistungen, Druckservice

Wspierane przez:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Niniejsza broszura jest napisana prostym językiem.

Dostępne również w językach:

Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Griechisch, Kurdisch (Kurmanci, in lateinischer Schrift), Polnisch, Russisch, Serbisch, Türkisch

Wersje cyfrowe (pdf) na stronie:

www.ki-bielefeld.de

Stan aktualny: 07/2026



Schulstart



Spis treści

1. Słowo wstępne	1
2. Ruch – podstawą nauki	2
3. Ćwiczenie rąk	4
4. Usamodzielnianie się	6
5. Przebywanie razem z innymi dziećmi	8
6. Zdrowe odżywianie się	10
7. Czytanie, opowiadanie i bawienie się językiem	12
8. Mówienie w kilku językach	14
9. Muzykowanie i bawienie się dźwiękami	16
10. Odkrywanie matematyki w życiu codziennym	18
11. Eksperymentowanie i podziwianie	20
12. Odkrywanie i ochrona przyrody	22
13. Obchodzenie się z mediami	24

1. Słowo wstępne

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

niebawem rozpocznie się nowy, ważny etap w życiu Państwa dziecka: przygotowanie do nauki w szkole. Wiele umiejętności przydatnych później w okresie szkolnym uczy się Państwa dziecko już w przedszkolu – poprzez zabawę, ruch i interakcje z innymi dziećmi.

Dla mnie ważnym jest, ażeby wszystkie dzieci w Bielefeld dorastały w dobrych i bezpiecznych warunkach. Do tego należą: dobre wykształcenie, mocna, solidna rodzina, jak i życie codzienne pełne wsparcia, w którym dzieci mogą zaspakajać swoją nieskrempowaną ciekawość świata.

Niniejsza broszura przedstawia Państwu proste pomysły, jak bez większego wysiłku i z zadowoleniem możecie Państwo na codzień wspierać swoje dziecko.

My wspólnie możemy zadbać o zapewnienie każdemu dziecku dobrych szans na przyszłość.

Życzę Państwa dziecku wspaniałych chwil w czasie przygotowania do szkoły.

Również i Państwu życzę radości w towarzyszeniu dziecka na tym ważnym etapie życia.

Pozdrawiam serdecznie



Dr. Christina Bauer
Wasza Pani Burmistrz

2. Ruch – podstawą nauki

Ruszanie się pomaga w nauce. Jeśli Wasze dziecko dużo i chętnie się rusza, będzie się lepiej uczyło. Również delikatne ruchy podczas pisania będą wychodziły lepiej. W życiu codziennym jest dużo okazji, aby się poruszać

Pomysły:

- Wyjdźcie z Waszym dzieckiem na dwór: do parku, do lasu lub na plac zabaw. Tam dziecko może biegać, wspinać się, bawić się piłką i dużo więcej.



- W mieszkaniu dziecko może bawić się poduszkami, materacami i innymi rzeczami. Na nich można się dobrze gimnastykować i skakać.
- Wasze dziecko powinno bawić się często z innymi dziećmi.
- Jazda na rowerze lub na hulajnodze sprawia przyjemność. Wasze dziecko podczas takiej jazdy ćwiczy utrzymanie równowagi.



- Idźcie z Waszym dzieckiem na basen. Dobrze jest, jeśli Wasze dziecko chętnie bawi się w wodzie. W ramach kursu pływania Wasze dziecko może się nauczyć pływać.
- Jesteście dla Waszego dziecka najważniejszym wzorem. A więc: Wy również dużo się ruszajcie!

**Uwierzcie w umiejętności Waszego dziecka.
Poprzez poruszanie się Wasze dziecko uczy się,
co już potrafi a co jeszcze musi poćwiczyć.**



3. Ćwiczenie rąk

Do pisania i majsterkowania w szkole Wasze dziecko potrzebuje zręcznych rąk. Możecie Państwo wesprzeć zręczność Waszego dziecka w życiu codziennym oraz podczas zabawy.

Pomysły:

W kuchni

- Gotujcie razem z Waszym dzieckiem. Wasze dziecko może kroić warzywa, zagniatć ciasto i myć talerze. To dobra zabawa, która poprawia zręczność.

Majsterkowanie

- Urządźcie z Waszym dzieckiem stałe miejsce do majsterkowania. Tam Wasze dziecko może na przykład malować, lepić i ciąć papier. Może również majsterkować drewnem i liśćmi z lasu.



Zabawy

- Dużo zabaw wspiera zręczność palców.

Na przykład:

Puzzle, bierki, klocki drewniane, perły, tor kulkowy, Lego®



Uważajcie, aby Wasze dziecko podczas rysowania prawidłowo trzymało kredkę.

4. Usamodzielnianie się

Czy Wasze dziecko już dużo robi samodzielnie? W takim razie Wasze dziecko będzie się czuć bezpieczniej w szkole. Samodzielne dzieci lepiej się uczą i są pewniejsze siebie.

Zastanawiajcie się dlatego regularnie: Co potrafi moje dziecko już samodzielnie zrobić? W czym muszę mu jeszcze pomóc?

Pomysły:

- Ćwiczcie z Waszym dzieckiem ubieranie i zdejmowanie ubrań. Na przykład butów, kurtki i ubrań sportowych.
- Zastanówcie się razem z Waszym dzieckiem: Jakie zadania Wasze dziecko chciałoby przejąć?
Na przykład może nakryć stół.
Czy Wasze dziecko wypełniło swoje zadanie? W takim razie pochwalcie je.
- Wasze dziecko powinno samo korzystać z toalety. Powinno również samo myć ręce.



- Pakujcie początkowo razem z dzieckiem tornister. Z czasem dziecko samo będzie potrafiło spakować swój tornister.
- Zawczasu pokażcie Waszemu dziecku drogę do szkoły. Obserwujcie też razem z nim okolicę.



Rozpoczęcie szkoły to duża zmiana dla całej rodziny. Możliwe, że Wasze dziecko przez pierwsze kilka tygodni będzie niepewne siebie. Bądźcie wtedy cierpliwi.

**Powtarzajcie Waszemu dziecku cały czas:
„Dasz sobie radę!”**

5. Przebywanie razem z innymi dziećmi

Na dobry początek szkoły dobrze wpływa, gdy dzieci jak najwięcej czasu przebywają razem z innymi dziećmi. Bawią się, jedzą i malują. Kłócą się i godzą. Szaleją i odpoczywają.

Pomysły:

- Regularnie przyprowadzajcie Wasze dziecko do przedszkola.
- Zapraszajcie przyjaciół lub przyjaciółki Waszego dziecka do zabawy. Wasze dziecko również powinno odwiedzać inne dzieci.
- Pokażcie dzieciom gry towarzyskie. Wasze dziecko nauczy się wygrywania i przegrywania. Nauczy się również, że należy się trzymać ustalonych zasad.



- Sport, taniec i muzyka w grupie sprawiają szczególnie dużo przyjemności. Zrzeszenia i szkoły muzyczne oferują dużo zajęć dla dzieci.

www.sportjugend-bielefeld.de

www.muku-bielefeld.de

- Korzystajcie z wydarzeń dla rodzin.

www.bielefeld.jetzt/termine/kinder



6. Zdrowe odżywianie się

Zdrowe jedzenie i picie to ważna rzecz. Dzięki temu Wasze dziecko będzie dobrze rośło i uczyło się.

Niektóre artykuły spożywcze Wasze dziecko powinno jeść często. Inne artykuły spożywcze Wasze dziecko powinno jeść rzadko. Niemiecki urząd do spraw zdrowia proponuje:

Dzieci powinny jeść i pić często:

- owoce, warzywa, ziemniaki, makarony, ryż i chleb
- wodę, herbatę bez cukru

Dzieci powinny jeść i pić z umiarem:

- mleko, ser, mięso, kiełbasę, jajka, ryby

Dzieci powinny jeść mało:

- masła, oleju, śmietany, słodczy, solonych chrupek

Dzieci powinny jeść i pić rzadko:

- fast food (frytki, burgery, pizzę, ...)
- słodkie napoje (lemoniadę, soki owocowe, ...)



Pomysły:

- Znajdźcie czas, aby jeść z Waszym dzieckiem. Ten wspólny czas jest bardzo ważny dla całej rodziny. Dziecko dużo się przy tym uczy: jak prawidłowo trzymać nóż i widelec? Kiedy mogę zacząć jeść? Kiedy mogę wstać?
- Razem zaplanujcie, co chcecie zjeść. Możecie na przykład zaproponować dwa dania. Wasze dziecko może wtedy jedno z nich wybrać.
- Przygotujcie posiłek razem z Waszym dzieckiem. Dużo się przy tym nauczy o artykułach spożywczych. Podczas krojenia Wasze dziecko będzie ćwiczyło jak zręcznie obchodzić się rękoma.
- Niech Wasze dziecko samo zdecyduje, ile chce zjeść. Dzieci dobrze potrafią ocenić, kiedy są najedzone. Zaufajcie Waszemu dziecku.
- Dzieci pozytywnie myślą o jedzeniu i piciu. Chętnie próbują różne rzeczy. Oferujcie Waszemu dziecku różne potrawy.
- Produkty dla dzieci są często niezdrowe. Uważajcie na informacje o ilości cukru i tłuszczu na opakowaniach.
- Podczas zakupów bądźcie wzorem dla Waszego dziecka.



7. Czytanie, opowiadanie i bawienie się językiem

Czytanie na głos jest bardzo ważne! Wasze dziecko uczy się nowych słów i zdań. To mu pomoże w nauce czytania i pisania. Wasze dziecko czytając książki i opowiadania uczy się dużo o świecie. Czytanie na głos i opowiadanie powinno więc należeć do codziennych zajęć w każdej rodzinie.

Pomysły:

- Oglądajcie z Waszym dzieckiem książki z obrazkami. Rozmawiajcie z dzieckiem o obrazkach. Zadawajcie pytania, na przykład: Co widzisz na tym obrazku?
- Szukajcie słów, które się rymują. Na przykład „słoń-koń”, „sznurek-ogórek”.
- Zapytajcie dziecka, którą książkę macie mu przeczytać.
- Czytajcie interesująco. Zmieniajcie Wasz głos: niedźwiedź może mówić niskim tonem i mrużyć. Mysz może szeptać. Wąż syczeć.
- Czytajcie zawsze o jakiejś określonej godzinie. Na przykład przed spaniem. Nacieszcie się bliskością Waszego dziecka.





Czytający rodzice to wzór dla ich dzieci!

- Pójdźcie z Waszym dzieckiem do biblioteki.
- Bawcie się językiem podczas długiej podróży samochodem lub pociągiem. Wasze dziecko może na przykład zbierać słowa: Jakie zwierzęta żyją w wodzie? Jakie zwierzęta żyją w powietrzu?
- Opiszcie zwierzę, które Wasze dziecko ma zgadnąć. Na przykład: Znam zwierzę, które ma długą trąbę. Wasze dziecko również może opisać zwierzę, które Wy macie zgadnąć.
- Opowiadajcie początek opowiadania. Dajcie się dziecku zastanowić, o jakie opowiadanie chodzi. Alternatywnie możecie dziecku pozwolić, aby opowiadało dalej.
- Bawcie się z Waszym dzieckiem: „Widzę coś, czego ty nie widzisz i jest niebieskie. Co to jest?” Wasze dziecko ma znaleźć określoną rzecz.
- Pokażcie Waszemu dziecku na dworze litery, napisy i symbole. Wasze dziecko może odkryć w ten sposób tablice rejestracyjne, znaki drogowe, logo albo nazwy.

8. Mówienie w kilku językach

Dużo dzieci w Niemczech dorasta w kilku językach. Te różne języki są wzbogaceniem dla naszego społeczeństwa.

Mówicie w domu (często) w innym języku niż niemieckim?

W takim razie wspierajcie Wasze dziecko w Waszym języku rodzinnym!

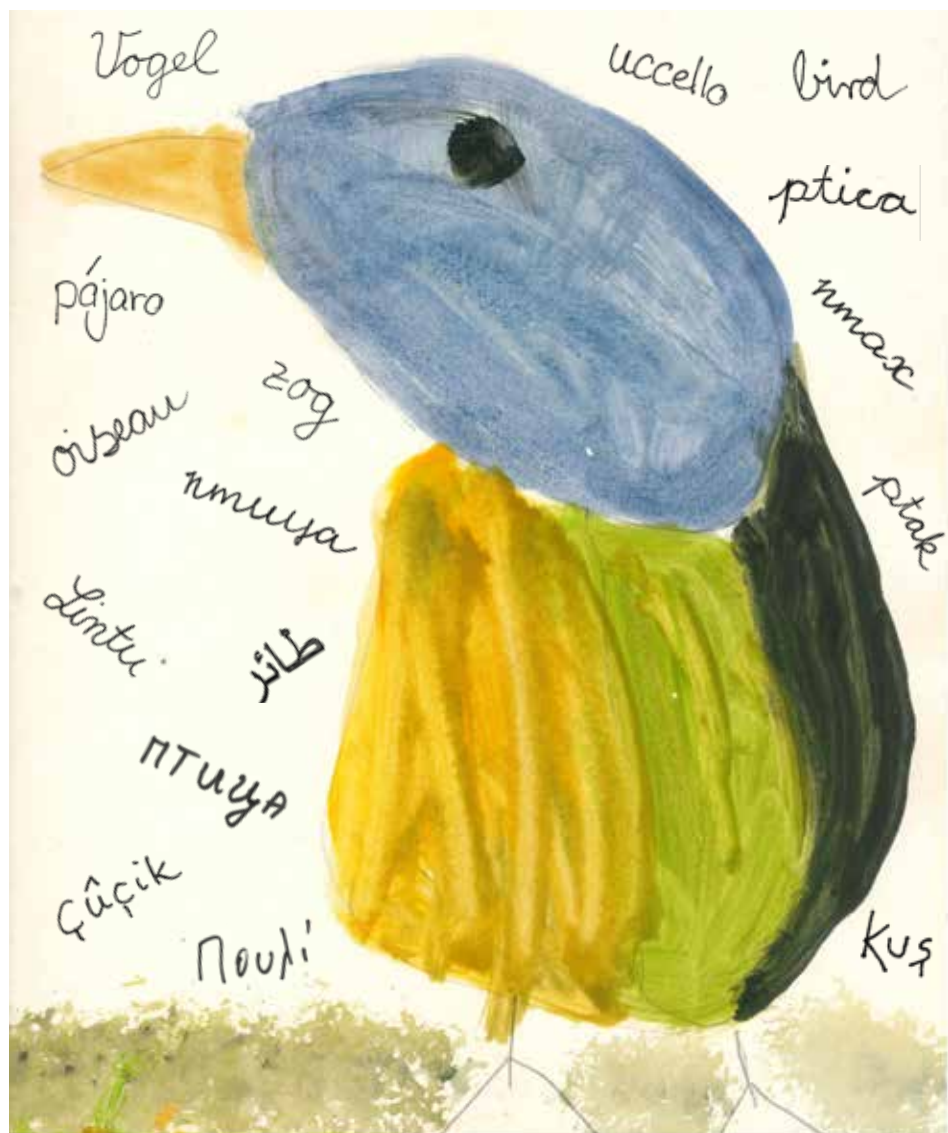
Ponieważ: Wasze dziecko może nauczyć się Waszego języka rodzinnego i języka niemieckiego.

Ważne jest, żeby Wasze dziecko w życiu codziennym mówiło w obu językach.

Pomysły:

- Jesteście najważniejszym wzorem dla Waszego dziecka. Również w sprawach językowych. Rozmawiajcie dużo z Waszym dzieckiem. Im więcej słów Wasze dziecko będzie używało, tym lepiej pozna świat.
- Wspierajcie ciekawość Waszego dziecka do języka rodzinnego: opowiadajcie Waszemu dziecku opowiadania. Rymujcie z nim słówka. Śpiewajcie razem piosenki z Waszego własnego dzieciństwa.
- Książki i słuchowiska w Waszym języku możecie wypożyczyć bezpłatnie w bibliotece.

Zapytajcie podczas zgłoszenia do szkoły, czy szkoła oferuje zajęcia językowe z języka rodzinnego (tzw. „Herkunftssprachlicher Unterricht”).



9. Muzykowanie i bawienie się dźwiękami

Dzieci uwielbiają muzykę. Tańczą, jak tylko usłyszą muzykę. Wypróbują wszystko, co tworzy dźwięki i odgłosy.

Muzyka pomaga Waszemu dziecku w rozwoju.

Kto śpiewa, ten łatwiej uczy się języka.

Kto tańczy, ten łatwiej się porusza.

Wraz z innymi dziećmi, muzyka sprawia jeszcze więcej przyjemności.

Pomysły:

- Śpiewajcie z Waszym dzieckiem. Ćwiczcie z nim piosenki dla dzieci.
- Obchodzicie dni świąteczne? Śpiewajcie z nimi tradycyjne piosenki.
- Garnki, szklanki i płyty stołowe brzmią cudownie! Pozwólcie Waszemu dziecku wypróbować różne dźwięki. Nawet, jeśli jest to dla Was uciążliwe.



- Stwórzcie z Waszym dzieckiem własne instrumenty Wypełnijcie stare puszki i kubki na przykład guzikami lub ryżem.
- Zwróćcie razem z Waszym dzieckiem uwagę na dźwięki w życiu codziennym. Co słyszycie w przyrodzie? Co na ulicy? Co w domu?
- Słuchajcie z Waszym dzieckiem różnej muzyki. Na przykład piosenek dla dzieci, muzyki pop lub muzyki klasycznej.
- Szkoły muzyczne i taneczne oferują kursy dla dzieci. Zrzeszenia sportowe również oferują kursy tańca.



10. Odkrywanie matematyki w życiu codziennym

Matematyka jest wszędzie. W życiu codziennym znajdujecie liczby, formy i miary. Możecie Wasze dziecko do tego zachwycić poprzez zabawę.

Pomysły:

- Liczcie razem z Waszym dzieckiem. Na przykład: Kawałki owoców na talerzu, kulki w słoiku lub butelki w skrzynce.
- Szukajcie z Waszym dzieckiem liczb. Na przykład: numery domów, tablice rejestracyjne lub etykiety z ceną.
- Bawcie się z Waszymi dziećmi liczbami, w domino lub w gry z kostką.



- Zwróćcie uwagę Waszego dziecka na godzinę dnia. Pokażcie mu dużą wskazówkę, małą wskazówkę oraz liczby na zegarze.
- Powiedzcie Waszemu dziecku, która jest godzina. Na przykład, jeśli idziecie do przedszkola lub kiedy Wasze dziecko idzie spać.
- Rozmawiajcie z Waszym dzieckiem o dniach tygodnia. Opowiadajcie Waszemu dziecku, jakie macie plany, na jakie dni tygodnia.

- Zaangażujcie Wasze dziecko w kuchni. Pozwólcie mu zmierzyć lub zważyć mąkę lub cukier miarką.



- Zachęćcie Wasze dziecko do porównywania rzeczy.

Na przykład:
Znajdź najdłuższy kij.
Znajdź najwyższy dom.
Znajdź najmniejszy
pomidor.

- Pozwólcie dziecku szukać rzeczy według wielkości, koloru lub formy.

Co jest okrągłe?
Co ma trzy kąty?
Co ma cztery kąty?



- Bawcie się z Waszym dzieckiem w piaskownicy, Pozwólcie mu przekładać piasek albo wodę do różnych rozmiarów wiader.

11. Eksperymentowanie i podziwianie

Dzieci są ciekawe wszystkiego. Chcą poznawać i zrozumieć świat. Możecie w tym pomóc Waszemu dziecku.

Nauki przyrodnicze napotykają nas w domu i na dworze.

Pomysły:

W domu

- Pieczcie wspólnie ciasto. Wybierzcie receptę na ciasto drożdżowe. Pokażcie Waszemu dziecku drożdże przed pieczeniem. Uważajcie razem na to, co się dzieje z drożdżami w cieście.
- Napełnijcie dużą szklaną miskę wodą i pozwólcie Waszemu dziecku włożyć do niej przeróżne rzeczy. Na przykład monety, kamyczki, kulki, kawałki drewna lub kostki lodu. Obserwujcie razem z Waszym dzieckiem: Co się unosi w wodzie? Co tonie?
- Zbudujcie wieżę z drewnianych klocków lub z pudełek. Pozwólcie dziecku wypróbować: Jak zbudować wysoką wieżę, aby się nie przewróciła?



- Ćwiczcie z Waszym dzieckiem, jak używać urządzeń technicznych. Na przykład odkurzacza albo sprzętu Hi-Fi.
- Odkurzacz się popsuł? To szukajcie wspólnie z Waszym dzieckiem powodu awarii. Czy zbiornik na śmieci jest pełny? Czy rura jest zatkana?

Na dworze

- Zbudujcie razem z Waszym dzieckiem latawiec. Puśćcie go razem. Obserwujcie: Jak należy ruszać latawcem, aby latał? Jaką rolę odgrywa wiatr?
- Czy w Waszej okolicy jest strumyk? Zbudujcie z Waszym dzieckiem zaporę. Niech dziecko obserwuje, co się wydarzy. Jak można dobrze zbudować zaporę? Czy woda jeszcze przepływa przez zaporę? Dlaczego?

W bibliotekach znajdziecie liczne książki, słuchowiska i filmy na temat eksperymentów w życiu codziennym. Na ten temat istnieją również odpowiednie programy telewizyjne, na przykład „Die Sendung mit der Maus”, „Löwenzahn”, „Wissen macht Ah!”, „Checker Tobi”.



Dlaczego nie możesz się samemu huśtać?

12. Odkrywanie i ochrona przyrody

Wybierajcie się razem z dzieckiem na wycieczki do parku lub do lasu. W ten sposób Wasze dziecko lepiej pozna przyrodę. Takie wycieczki pomagają dziecku obchodzić się taktownie ze zwierzętami i przyrodą. Wasze dziecko lepiej nauczy się szanować przyrodę.

Pomysły:

- W przyrodzie możecie dużo odkryć. Idźcie z dzieckiem na spacer. Pokażcie mu drzewa, kwiaty i zwierzęta.
- Rozmawiajcie z Waszym dzieckiem o porach roku. Jak zmienia się przyroda na wiosnę albo jesienią?
- Znajdźcie z Waszym dzieckiem drzewo. Obejrzyjcie wybrane drzewo, co kilka tygodni: Co się zmieniło? Co się stało z liśćmi? Czy na drzewie wiszą owoce? Jaka jest kora w dotyku?
- Pozwólcie Waszemu dziecku przejąć odpowiedzialność. Samo może się troszczyć o jedną roślinę w domu.
- Rozróżniajcie wspólnie z Waszym dzieckiem, jadalne i niejadalne rośliny. Posadźcie na przykład rzeżuchę. Obserwujcie razem z Waszym dzieckiem jak rzeżucha rośnie. Później możecie rzeżuchę zebrać. Dobrze smakuje na przykład w zupach albo na chlebie.
- Podczas wycieczki do ogrodu zoologicznego Wasze dziecko może poznać, karmić i pogłaskać różne zwierzęta.

- Pokażcie Waszemu dziecku skąd pochodzą mleko i jajka. Zorganizujcie wycieczkę do gospodarstwa rolnego lub na pastwisko krów.
- Ćwiczcie z Waszym dzieckiem taktowne obchodzenie się z przyrodą. Pokażcie mu, jak można unikać śmieci. Na przykład weźcie ze sobą torbę na zakupy.
- Wytłumaczcie mu, że śmieci nie wyrzuca się do środowiska naturalnego. Śmieci wyrzuca się do śmietnika
- Ochronę przyrody można też ćwiczyć w domu. Omówcie z Waszym dzieckiem: Które śmieci należą do którego śmietnika? Wytłumaczcie mu, że na świecie nie ma nieskończonej ilości wody. Skręćcie kran podczas mycia zębów.



13. Obchodzenie się z mediami

W dzisiejszych czasach dzieci dorastają z dużo ilością mediów. Są to na przykład komputer, smartfon i tablet. Uważają, że to wspaniałe, co z nimi mogą zrobić. Towarzyszcie Waszemu dziecku, gdy korzysta z tych mediów. Telewizja i smartfon powinny się zamieniać z innymi zabawami i ruchem.

Pomysły:

- W wieku przedszkolnym dzieci chętnie oglądają krótkie filmiki w telewizji. Wyszukajcie wspólnie z dzieckiem jakiś krótki film. W takim celu możecie skorzystać na przykład z www.flimmo.de. Uważajcie na to, dla jakiego wieku dany film jest dopuszczony. Najczęściej pisze to pod skrótem „FSK”.
- Oglądajcie wybrany film razem z dzieckiem. Rozmawiajcie z nim o treści filmu. Czy Wasze dziecko chciałoby namalować obrazek do filmu? W taki sposób dziecko może przetworzyć treści
- Ustalcie, jak długo Wasze dziecko może korzystać z mediów. Czas możecie razem nastawić na klepsydrze. W ciągu jednego dnia Wasze dziecko nie powinno oglądać więcej niż 30 minut telewizji.
- Słuchowiska, książki mówione oraz piosenki dla dzieci Wasze dziecko może słuchać samemu. Powinniście jednak być w pobliżu. Powinniście wiedzieć, czego Wasze dziecko słucha. Słuchowiska możecie wypożyczyć w bibliotece.
- Czy Wasze dziecko ma pytanie? Szukajcie razem z nim odpowiedzi. W tym celu może pomóc wyszukiwarka dla dzieci, na przykład www.fragfinn.de.



- Korzystając z konsoli do gier lub smartfonu Wasze dziecko może zagrać w gry. Wyłączcie w tym celu dostęp do internetu na tym urządzeniu. Uważajcie na to, czy gra jest odpowiednia dla grupy wiekowej Waszego dziecka. Przybывajcie z Waszym dzieckiem. Zakończcie grę, gdy Wasze dziecko będzie niespokojne.
- Pozwólcie dziecku samemu fotografować i nagrywać. Wasze dziecko może później opowiedzieć o tym, co przeżyło podczas fotografowania danego zdjęcia. Takim sposobem wspomnienia dziecka będą bardziej żywe.

Na ten temat możecie się jeszcze więcej dowiedzieć na następującej stronie w internecie:

www.schau-hin.info

Dalsze wskazówki na przykład na:

www.klicksafe.de

Wyszukiwarki dla dzieci:

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

Na temat telewizji:

www.kinderfilmwelt.de

www.flimmo.de

www.tivi.de

www.checkeins.de

www.kika.de



Adnotacje autorskie

Strona tytułowa:

Strona

przednia: © Zeichnung von Lisa Eckhardt, inspiriert (Figuren) durch Angela-Maria Meyer, MN-Consultants

Strona tylna: © Lisa Eckhardt

Spis treści:

zdjęcie: © Lisa Eckhardt

Strona 2: © panthermedia.net / Monkeybusiness Images

Strona 3: © panthermedia.net / anatols

Strona 4: © Veit Mette

Strona 5: © panthermedia.net/StockbrokerXtra by Monkeybusiness
© prywatny

Strona 6: © panthermedia.net / StephanieFrey

© panthermedia.net / JCB Prod

Strona 7: © panthermedia.net / luninastock

Strona 8: © unsplash.com/ charleingracia

Strona 9: © panthermedia.net / Robert Byron

Strona 10: © panthermedia.net / Monkeybusiness Images

Strona 11: © panthermedia.net / creatista

Strona 12: © panthermedia.net / didesign

Strona 13: © panthermedia.net / londondeposit

Strona 15: © Lisa Eckhardt

Strona 16: © Veit Mette

Strona 17: © panthermedia.net / Craig Robinson

Strona 18: © panthermedia.net / Katy Spichal

Strona 19: © panthermedia.net / Wolfgang Steiner

© panthermedia.net / choreograph

Strona 20: © panthermedia.net / natochka

© panthermedia.net / pathastings

Strona 21: © panthermedia.net / BestPhotoStudio

Strona 23: © panthermedia.net / Xalanx

Strona 25: © panthermedia.net / Wong Sze Fei

Strona 26: © panthermedia.net / Mitar gavric

Notatki

