

Ramowy Program Adaptacji

Adaptacja w żłobku to proces, w którym dzieci przystosowują się do nowego środowiska opiekuńczo-wychowawczego, przechodząc z kontaktu z wyłącznie bliskim do codziennej interakcji z innymi dziećmi oraz nowymi opiekunami.

Proces ten jest kluczowy dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego i społecznego, a także dla osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa w nowym otoczeniu.

Okres adaptacji może wywołać u dzieci lęk, niepokój, gniew, złość, trudności ze spaniem, napady buntu i agresji, zmniejszenie lub wzmożenie apetytu, wymioty, bóle brzucha, biegunkę, regres (cofnięcie nabytych umiejętności). Są dzieci, które przystosowują się do nowej rzeczywistości dość szybko, u innych ten etap może trwać dłużej, a zdarza się, że niektóre dzieci nigdy nie adaptują się do warunków żłobkowych.

Najczęstszą przyczyną niepowodzeń w adaptacji są: przykre doświadczenia, lękliwość, niewielki kontakt z rówieśnikami oraz nadopiekuńczość rodziców.

Rodzice również przechodzą przez proces adaptacji. Sytuacja, w której oddają swoje dzieci pod opiekę obcych osób budzi w nich wiele wątpliwości, poczucia winy, żalu. Często bywa tak, że rodzic swoje emocje podświadomie przenosi na dziecko.

Adaptacja w naszym żłobku jest indywidualnie dostosowana do każdego dziecka oraz potrzeb rodzica. Jesteśmy zwolennikami podążania za dzieckiem i zwracania uwagi na jego emocje, odczucia związane z poznaniem nowego miejsca, nowych osób czy spotkaniem dużej liczby dzieci w jednym miejscu. Czas spędzany w żłobku powinien być stopniowo wydłużany, aby dziecko miało możliwość spokojnego przyzwyczajenia się do nowej sytuacji, zaakceptowania i polubienia jej. Nasz żłobek dba o to, aby adaptacja odbywała się z udziałem rodzica lub osoby bliskiej dziecku i z pełnym zaangażowaniem dorosłego. Podczas pierwszych dni adaptacji opiekunowie próbują nawiązać kontakt z dzieckiem oraz rodzicami, co pozwala poznać dziecko, zbudować więź. Adaptacja z rodzicem pomaga również w poznaniu zwyczajów dziecka, sposobu komunikowania przez nie podstawowych potrzeb oraz jego reakcji na różne sytuacje. Dlatego też głównym celem procesu adaptacyjnego w naszej placówce jest aktywny udział rodziców lub bliskich opiekunów dziecka w tym procesie.

W czasie adaptacji rolą rodzica lub innej osoby dorosłej jest aktywny udział (wraz z dzieckiem) w zajęciach, zabawach prowadzonych przez opiekunów. Rodzic bierze udział także w czynnościach pielęgnacyjnych, posiłkach czy spacerach.

Adaptacja w żłobku jest kluczowym etapem w rozwoju dziecka. Właściwe podejście ze strony opiekunów, wsparcie rodziców oraz stworzenie bezpiecznego i przyjaznego środowiska mają ogromne znaczenie dla sukcesu tego

procesu. Zrozumienie emocji dziecka oraz umiejętność nawiązywania relacji to fundamenty, które przyczyniają się do pozytywnej adaptacji i zdrowego rozwoju malucha.

Dobrze przeprowadzona adaptacja ma wiele długofalowych korzyści. Dzieci, które pozytywnie przejdą adaptację, często lepiej radzą sobie w grupie, są bardziej otwarte na nowe doświadczenia, a także rozwijają umiejętności społeczne. Uczą się współpracy, dzielenia się oraz rozwiązywania konfliktów, co jest niezwykle istotne w późniejszym wieku przedszkolnym i szkolnym.

Program adaptacji uwzględnia potrzeby dzieci oraz jest zgodny z zapisami Konwencji o prawach dziecka.

I. Cel główny programu:

Celem programu adaptacji jest zapewnienie nowo przyjętym dzieciom możliwie najlepszych warunków płynnego, bezstresowego przejścia z domu rodzinnego do nowego środowiska, jakim jest Żłobek. Program ma na celu zminimalizowanie trudności adaptacyjnych dzieci, zbudowanie poczucia bezpieczeństwa, zaufania do osób z personelu, a także nawiązanie partnerskiej współpracy z rodzicami na rzecz dobra dziecka.

II. Cele szczegółowe programu

➤ W odniesieniu do dziecka:

- zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z pójściem do żłobka,
- zminimalizowanie lęku przed rozstaniem z rodzicami,
- poznanie opiekunów i innych pracowników żłobka,
- wprowadzenie w przestrzeń organizacyjną poszczególnych sal,
- nawiązanie pierwszych kontaktów z rówieśnikami.

➤ W odniesieniu do rodziców:

- poznanie personelu żłobka,
- integracja rodziców między sobą,
- zmniejszenie lęku związanego z oddaniem dziecka pod opiekę personelu żłobka,
- zapoznanie rodziców z organizacją życia w grupie żłobkowej,
- obserwacja swojego dziecka na tle rówieśników,
- zaproszenie rodziców do współpracy z personelem żłobka, budowanie wzajemnej więzi, opartej na zaufaniu.

➤ W odniesieniu do opiekunów:

- bliższe poznanie podopiecznych,
- pogłębienie interakcji z rodzicami,
- poznanie oczekiwań rodziców wobec żłobka,
- planowanie pracy w oparciu o informacje od rodziców i wyniki własnych obserwacji, które dotyczą m.in. stanu zdrowia dzieci, ich przyzwyczajęń, sposoby reagowania w sytuacjach kryzysowych.

III. Standardy realizacji procesu adaptacji w żłobku

- Placówka organizuje adaptację nowych dzieci tak, by móc poświęcić uwagę każdemu z nich.

- Rodzice lub inne bliskie dorosłe osoby towarzyszą dziecku w czasie adaptacji.
- W placówce prowadzi się różne działania ułatwiające dzieciom adaptację.
- Kadra buduje relacje z dzieckiem, szanując jego potrzeby.
- Kadra rozpoznaje moment zakończenia adaptacji dziecka i wie, kiedy dziecko jest gotowe do rozstania z rodzicem.
- Kadra zaznajamia rodziców z przebiegiem procesu adaptacji i jego znaczeniem dla zdrowia i rozwoju dzieci.
- W trakcie adaptacji kadra daje wsparcie rodzicom w sytuacjach dla nich trudnych.

IV. Zadania personelu

➤ Nawiązanie kontaktu z rodzicami jeszcze przed rozpoczęciem uczęszczania dziecka do żłobka:

- przeprowadzenie wywiadu na temat dziecka, jego przyzwyczajęń, preferencji, ewentualnych obaw,
- zapoznanie rodziców ze specyfiką pracy instytucji, planem dnia, zasadami,
- ustalenie indywidualnego planu adaptacji (karta adaptacji).

➤ Stworzenie dziecku bezpiecznych i przyjaznych warunków w pierwszych dniach pobytu:

- wyznaczenie stałych opiekunów, szczególnie na początku,
- indywidualne podejście, dostosowane do temperamentu i potrzeb dziecka,
- okazywanie zrozumienia dla różnych emocji dziecka, cierpliwość,
- pomoc w nawiązaniu relacji z innymi dziećmi, włączenie do wspólnych zabaw, gdy dziecko jest na to gotowe.

➤ Ścisła współpraca z rodzicami w czasie adaptacji:

- ustalenie z rodzicami zasad i harmonogramu obecności osób bliskich dziecku w pierwszym etapie adaptacji,
- codzienna, szczegółowa wymiana informacji o samopoczuciu, zachowaniu dziecka,
- wspólne ustalanie ewentualnych modyfikacji planu adaptacji,
- udzielanie wsparcia rodzicom, szczególnie w przypadku trudności.

➤ Obserwacja dziecka i ocena przebiegu procesu adaptacji:

- monitorowanie samopoczucia, zachowania, postępów dziecka,
- identyfikowanie ewentualnych obszarów wymagających dodatkowego wsparcia,
- dokumentowanie przebiegu adaptacji, wyciąganie wniosków na przyszłość.

V. Zadania rodziców

➤ Przygotowanie dziecka do rozpoczęcia uczęszczania do żłobka:

- zapoznanie dziecka z drogą do żłobka,
- rozmowy z dzieckiem o nowym miejscu, pozytywne nastawienie,
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do rozstań (np. zostawianie z babcią, ciocią),
- wykorzystywanie jadłospisów dostępnych na stronie żłobka do przygotowywania potraw dla dziecka w domu.

➤ Aktywny udział w procesie adaptacji dziecka:

- obecność z dzieckiem w żłobku w pierwszych dniach,

- stosowanie się do ustalonych reguł obecności w grupie,
- stopniowe skracanie pobytu rodzica (lub osoby bliskiej dziecku) i wydłużanie pobytu dziecka, zgodnie z ustalonym planem,
- zapewnienie dziecku ulubionej zabawki, przytulanki z domu dla poczucia bezpieczeństwa (jeśli tego potrzebuje).

➤ **Ścisła współpraca z personelem:**

- przekazanie szczegółowych informacji o dziecku, jego przyzwyczajeniach, preferencjach;
- codzienne rozmowy z opiekunami, wymiana spostrzeżeń, uwag,
- stosowanie się do ustalonych zasad (np. dotyczących pożegnań z dzieckiem).

➤ **Wsparcie dziecka w domu:**

- okazywanie zrozumienia dla różnych emocji dziecka związanych z adaptacją,
- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, dodatkowa czułość,
- cierpliwość, niewyręczanie dziecka w sytuacjach, z którymi może poradzić sobie samo.

VI. Założenia programu

- Adaptacja w Żłobku to proces, który zwykle trwa ok. 10 dni (ale może się różnić pod tym względem w zależności od potrzeb i wcześniejszych doświadczeń dziecka).
- Harmonogram pracy grupy jest dostosowywany do potrzeb dzieci adaptujących się, poprzez np. ustalenie czasu na pobyty adaptacyjne na początku dnia lub na koniec, kiedy dzieci jest mniej, a personel może poświęcić więcej uwagi nowym dzieciom.
- Program dotyczy wszystkich nowoprzyjętych dzieci, niezależnie od wieku.
- Jeśli dziecko jest przyjmowane w trakcie roku, wszystkie podejmowane działania organizowane są indywidualnie.
- Każde dziecko w procesie adaptacji ma wyznaczonego opiekuna lub opiekunów, którzy nawiązują bezpośredni kontakt z rodzicami (telefonicznie i osobiście w placówce), zbierają dane dotyczące konkretnego dziecka, ewentualnie omawiają wypełnioną przez rodzica Kartę informacyjną o dziecku (wzór 1), zwaną dalej „Kartą”.

VII. Przebieg i etapy adaptacji

➤ **Adaptacja wstępna**

Spotkanie dla rodziców z dyrektorem oraz psychologiem (koniec lipca/ początek sierpnia):

- rodzice zostają zapoznani z niniejszym dokumentem, który jest również udostępniony na stronie żłobka, w tym rodzice otrzymują informacje dotyczące przebiegu adaptacji, znaczenia obecności rodziców w procesie adaptacji dla zdrowia i dobrostanu dziecka oraz otrzymują wskazówki dotyczące przygotowania dziecka do rozpoczęcia uczęszczania dziecka do żłobka,
- rodzice otrzymują do wypełnienia i dostarczenia Kartę by przekazać podstawowe informacje o rozwoju i potrzebach dziecka, jego preferencjach itp.

Spotkanie dla rodziców z dyrektorem i opiekunami oraz indywidualne konsultacje z psychologiem (koniec sierpnia).

- Rodzice zostają zapoznani z Regulaminem organizacyjnym Żłobka Gminnego MALUSZEK w Wesołowie.
- Rodzicom zostają przedstawieni opiekunowie grup i pozostały personel żłobka (opiekunowie poszczególnych grup są wyznaczeni jako osoby odpowiedzialne za realizację etapów adaptacji dzieci z danej grupy).
- Rodzicom zostaje przedstawiona prezentacja na temat rozwoju fizycznego i motorycznego u dzieci do lat 3.
- Opiekunowie zbierają od rodziców Karty przekazane na pierwszym spotkaniu, ponadto osoby odpowiedzialne w danej grupie za realizację etapów procesu adaptacji w razie niejasności omawiają indywidualnie wypełnioną przez rodzica Kartę.
- Opiekunowie poruszają tematy związane rozkładem dnia, z wyprawką, przedstawiają ogólne normy rozwojowe dla danej grupy wiekowej.

Podczas tego dnia rodzice będą mogli zasięgnąć porad indywidualnych z psychologiem.

Wizyta zapoznawcza opiekun-rodzic-dziecko (koniec sierpnia)

- Dziecko zaznajamia się z nowym środowiskiem (przestrzeń, opiekunowie, dzieci).
- Rodzice razem z dzieckiem uczestniczą w zabawach kierowanych przez opiekuna (układanie klocków, turlanie piłek, zabawa z balonikiem itp.).
- Rodzice i opiekunowie pozwalają na spontaniczną aktywność dziecka (samodzielny wybór zabawek, chodzenie, zapoznanie z salą itp.).

➤ **Adaptacja główna**

• **Etap I**

Pobyt dziecka z rodzicem lub opiekunem około 1,5 h (obejmuje zabawę lub spacer i posiłek). Rodzic podczas tego etapu wykonuje wszystkie czynności względem dziecka w warunkach żłobkowych takich jak np. czynności higieniczne w łazience, karmienie w sali, wyjście na spacer w żłobkowym wózku lub przy wężu. Opiekun respektuje potrzeby zachowania dystansu przez dziecko, obserwowania z boku, nie zmusza do uczestnictwa w zabawach, jeśli dziecko nie jest na to gotowe. Daje czas na oswojenie się z nowym miejscem. Dziecko może siadać na kolanach rodzica/ osoby bliskiej lub wracać do niej, kiedy tego potrzebuje.

• **Etap II**

Pobyt dziecka z rodzicem lub opiekunem podczas zabawy lub spaceru. Stopniowe przyzwyczajanie dziecka do rozstań- próba pozostawienia dziecka samego. Opiekun pomaga dziecku w nawiązaniu relacji z innymi dziećmi - inicjuje zabawę z grupą, uważnie rozpoznaje sygnały, chęci dziecka do dołączenia do grupy.

• **Etap III**

Pobyt dziecka bez rodzica lub opiekuna (dziecko przychodzi rano, bawi się, je śniadanie i ewentualnie zostaje na zupę). Opiekun omawia z rodzicem jak dziecko funkcjonowało, jakie pojawiły się postępy, trudności. Wspólnie szuka rozwiązań ewentualnych problemów. Jeśli dziecko po dłuższym czasie (po 10 dniach) nadal ma duże trudności adaptacyjne, opiekun konsultuje sytuację z rodzicami i dyrektorem placówki oraz psychologiem. Wspólnie z

rodzicami mogą zdecydować o wydłużeniu obecności rodzica/ bliskiej osoby, modyfikacji planu adaptacyjnego.

- **Etap IV**

Pobyt dziecka włącznie z drzemką i obiadem po niej.

- **Etap V**

Pobyt dziecka w placówce zgodnie z deklaracją o ramach czasowych. Koniec adaptacji.

➤ **Adaptację można uznać za zakończoną w momencie gdy dziecko:**

- Pożegnanie z rodzicem nie wywołuje już długotrwałego, intensywnego płaczu. Dziecko uspokaja się po krótkim czasie i nawiązuje kontakt z innymi dziećmi lub opiekunami.
- Dziecko chętnie bawi się w żłobku, bawi się zabawkami, uczestniczy w zajęciach i swobodnie porusza się po sali, nie bojąc się oddalić od opiekunów.
- Maluch nawiązuje pozytywne relacje z rówieśnikami, bawi się z nimi, nawiązuje kontakt wzrokowy i chętnie uczestniczy w grupowych aktywnościach.
- Dziecko przyjmuje codzienne czynności żłobkowe, takie jak jedzenie, spanie, ubieranie się, bez większego oporu.
- Dziecko chętnie przychodzi do żłobka, nie boi się rozstania z rodzicem i nie wykazuje negatywnych emocji związanych z pobytem w placówce.

Pewne etapy mogą nie występować lub być wydłużone w zależności od potrzeb i możliwości dziecka. Każdy etap opiekun omawia z rodzicem i wspólnie decydują o finalnym przebiegu adaptacji.

➤ **Przyczyny niepowodzeń w adaptacji**

- Niepewność decyzji.
- Lęk, niepokój, wyrzuty sumienia.
- Nieznajomość, brak zaufania do placówki i personelu.
- Nadopiekuńczość rodziców.
- Rzucanie dziecka na „głęboką wodę” – pełen wymiar godzin.
- Straszanie dziecka personelem, placówką itp..
- Brak wyrozumiałości dla dziecka.
- Odrzucenie i obrażanie się na dziecko.

➤ **Podsumowanie**

Plan adaptacji w Żłobku zakłada wspólne przejście przez etapy adaptacji dziecku, rodzicowi i opiekunowi.

W pierwszych dniach dziecko przychodzi do żłobka razem z rodzicem lub bliską osobą i spędza tam około 1 do 1,5 godziny. Następnie rodzic podejmuje próbę pożegnania się i pozostawienia dziecka pod opieką personelu. Początkowo jest to zazwyczaj 1,5 do 2 godzin, choć można zacząć od krótszego czasu bez obecności rodzica. Opiekunowie na bieżąco informują rodziców o przebiegu adaptacji i wspólnie podejmują decyzje o dalszym wydłużaniu czasu pobytu dziecka. Po około tygodniu można wydłużyć ten czas, jednak

zalecamy, aby dziecko było odbierane po obiedzie – przed leżakowaniem. Jeśli dziecko dobrze odnajduje się w nowym środowisku, to podejmujemy próbę pozostawienia go także na czas drzemki. Czas adaptacji różni się w zależności od dziecka – jedno potrzebuje kilku dni, inne tygodnia lub dwóch, a jeszcze inne nawet miesiąca. Jest to bardzo indywidualna sprawa, dlatego podchodzimy do każdego malucha z uwagą i zrozumieniem.

Przejsie przez adaptację wstępną i główną jest rejestrowane w „Indywidualnej karcie adaptacyjnej dziecka” (wzór 2).

(wzór 1)

Karta informacyjna o dziecku

Drodzy Rodzice,

Aby rozpoczęcie przygody ze Żłobkiem było dla dziecka radosne i bezstresowe, chcemy poznać jego potrzeby, preferencje i upodobania. Prosimy o wypełnienie poniższej karty.

Proszę zaznaczyć te stwierdzenia, które charakteryzują Państwa dziecko

Informacje ogólne		
1	Imię i nazwisko dziecka, wiek	
2	Imię i nazwisko rodziców dziecka	matka
		ojciec
3	Rodzeństwo:	TAK/NIE Jeśli TAK, to w jakim wieku?
Zachowanie dziecka i relacje z innymi		
4	Jak komunikuje się dziecko?	☐ gest, mimika ☐ używa pojedynczych wyrazów/sylab dźwiękonaśladowczych ☐ buduje proste zdania (także nie do końca wyraźne) ☐ mówi płynnie Jeśli używa sylab dźwiękonaśladowczych lub pojedynczych wyrazów, to proszę wypisać:
5	Jak dziecko zachowuje się w nowych sytuacjach?	☐ jest wstydliwe, chowa się w ramionach rodzica ☐ jest zaniepokojone, bojaźliwe, płacze ☐ czuje się swobodnie, szybko odnajduje się w nowym otoczeniu ☐
6	Czy dziecko ma kontakt z rówieśnikami lub innymi dziećmi i czy bawi się z nimi?	
7	Czy dziecko zostaje pod opieką osób innych niż rodzice?	TAK/NIE
8	W jaki sposób dziecko reaguje na trudne dla niego sytuacje, złość, zdenerwowanie?	☐ krzyczy, ☐ płacze, przewraca się na ziemię ☐ bije innych, ☐ gryzie innych, ☐ zamyka się w sobie ☐ ustępuje ☐ niszczy, rzuca zabawkami ☐
Uwagi do tej części		
Czynności higieniczne i samoobsługa		

9	Czy dziecko zgłasza swoje potrzeby fizjologiczne w ciągu dnia?	TAK/NIE
10	Czy dziecko używa pieluszek jednorazowych?	☐ tak, zawsze ☐ jest w trakcie odpieluchowania ☐ na czas spaceru, drzemki, snu ☐ nie używa
11	Czy dziecko wymaga pomocy w toalecie?	TAK/NIE
Jedzenie/picie		
12	☐ dziecko wymaga pomocy przy jedzeniu ☐ dziecko próbuje jeść samodzielnie (łyżka, widelec, rączki) ☐ dziecku podawane są pokarmy stałe ☐ dziecko nie jadło pokarmów stałych ☐ dziecko potrafi pić z kubeczka ☐ dziecko potrafi pić tylko z butelki ☐ dziecko jest na diecie żywieniowej (jeśli TAK, to należy to zgłosić do intendenta) ☐ dziecko jest uczulone na jakieś produkty (jeśli TAK, to należy to zgłosić do intendenta)	
Uwagi do tej części		
UWAGA: Jeśli dziecko ma wskazania do stosowania diety specjalistycznej lub eliminacyjnej, to należy dostarczyć zaświadczenie lekarskie.		
Sen		
13	Czy dziecko ma wprowadzone drzemki w ciągu dnia?	TAK/NIE
14	W jaki sposób dziecko zasypia? Co pomaga dziecku w zaśnięciu?	Jeśli TAK, to w jakich godzinach? ☐ zasypia samo ☐ lekkie kołysanie ☐ głaskanie ☐ wystarczy przytulanka/pieluska ☐ smoczek ☐ trzymanie za rączkę ☐ inne przyzwyczajenia ułatwiające dziecku zaśnięcie:
Uwagi do tej części		
Zdrowie i rozwój psychomotoryczny		
Rozwój psychomotoryczny to proces, w którym dziecko zdobywa umiejętności ruchowe (motoryczne) oraz umysłowe. O opóźnieniu psychomotorycznym można mówić w sytuacji, gdy dziecko nie osiąga w odpowiednim czasie „kamieni milowych” rozwoju, czyli nie jest w stanie opanować umiejętności, które powinny zostać wykształcone na określonym etapie jego życia. W razie niepokoju co do rozwoju dziecka, warto skonsultować się z pediatrą lub innym specjalistą (np. fizjoterapeutą, psychologiem), aby ocenić, czy potrzebna jest dodatkowa stymulacja.		
15	Czy w rozwoju	TAK/NIE

	psychomotorycznym u dziecka występowały jakieś nieprawidłowości?	Jeśli TAK, to jakie? Kiedy się pojawiły? Czym się przejawiały?
16	Czy dziecko samodzielnie chodzi?	TAK/NIE
17	Czy dziecko pozostaje pod opieką poradni specjalistycznej?	TAK/NIE Jeśli TAK, to jakiej?
18	Czy dziecko ma jakieś problemy zdrowotne, o których dla dobra dziecka powinni zostać poinformowani pracownicy żłobka? (np. choroby serca, epilepsja, alergie)	TAK/NIE Jeśli TAK, to jakie?
Uwagi do tej części		
Inne potrzeby		
19	Czy dziecko potrzebuje smoczka w ciągu dnia?	TAK/NIE
20	Czy dziecko ma jakieś preferencje odnośnie zabawek?	TAK/NIE Jeśli TAK, to jakie?
Uwagi do tej części		
21	O czym jeszcze powinien wiedzieć opiekun Państwa dziecka?	

Dziękujemy za wypełnienie karty,

Podane informacje mają na celu dostarczenie nam, opiekunom podstawowych informacji na temat Państwa dziecka. Dostęp do ankiet mają wyłącznie opiekunowie danej grupy.

(wzór 2)

INDYWIDUALNA KARTA ADAPTACYJNA

DZIECKA

Adaptacja wstępna			
forma kontaktu		termin	podpis rodzica/ opiekuna prawnego
Spotkanie dla rodziców z dyrektorem oraz psychologiem (przekazanie Kart informacyjnych o dziecku)			
Spotkanie dla rodziców z dyrektorem, psychologiem oraz opiekunami, konsultacje indywidualne (zebranie Kart informacyjnych o dziecku)			
Wizyta zapoznawcza opiekun-rodzic-dziecko, konsultacje indywidualne			
Adaptacja główna			
Etapy adaptacji	termin		obserwacje/uwagi
	od	do	
ETAP I			
ETAP II			
ETAP III			
ETAP IV			

ETAP V			
--------	--	--	--

Uwagi dotyczące adaptacji

wstępnej:

.....

.....

.....

.....

.....

Uwagi dotyczące adaptacji

głównej:

.....

.....

.....

.....

.....