

Świetlica szkolna poleca:

ŚWIETLIKOWE SPRAWY

czerwiec // 2020



Pojedziemy na wycieczkę
tam, nad rwącą nurtem
rzeczkę.
I zwiedzimy także las
-nie ma to jak wolny czas!
Czy na pewno wszystko
mamy?
Ruszcie się!
No już! Ruszamy!
Pojedziemy i
zwiedzimy
góry, lasy i doliny.
W rzece się wykąpię, na
słońcu wysuszę...
Ten, kto wymyślił wycieczki
musiał być geniuszem!!

Powrót do natury

Utrata więzi z przyrodą,
szaleńczy pęd życia,
obezwładniający brak czasu,
rozwój technologii i mediów
społecznościowych,
identyfikowanie siebie i
budowanie swojej samooceny
przez posiadane przedmioty i
opinie innych sprawiają, że
zapominamy, gubimy się w
biegu, którego nie rozumiemy.
Przestajemy pamiętać, o tym, co
jest istotne, najważniejsze.



Od wieków ludzie byli związani z rytmem
natury. Harmonia i akceptacja często szły
w parze z brakiem wygody, strachem
i koniecznością dostosowania się. Niestety
w pewnym momencie akceptacja zamieniła
się w kontrolę i próbę odwrócenia ról.
Podporządkowaliśmy sobie zwierzęta, lasy,
rzeki, jeziora i jednocześnie straciliśmy
z nimi kontakt, a bez kontaktu z przyrodą
tracimy niezwykle istotną część siebie,
nieświadomie gubimy naszą tożsamość
i poczucie szczęścia. To proste, naturalne,
pierwotne, niczym niezmqcone, niezależne
od codziennej dawki informacji w mediach
społecznościowych dających wskazówki
jak żyć, aby być spełnionym.

Źródło: <https://www.dzieciochatki.pl/dkawe-miejsca-na-wyprawy-z-dziecmi/wyprawy-przyrodnicze-z-dziecmi>

Dzieci i młodzież żyjące z bez
kontaktu z naturą, bez
możliwości jej przeżywania i
doświadczenia, dorastają z
olbrzymim deficytem, który
może w przyszłości skutkować
skłonnościami do depresji i
uzależnień, a przede
wszystkim uczuciem
olbrzymiej samotności. Dzieci,
które mają kontakt z przyrodą,
zaczynają postrzegać świat
jako spójną całość, gdzie
wszystko ma swoje miejsce,
gdzie wszystko ma sens, a
każde stworzenie i roślina
połączone są niewidzialną
nicią, także z nami. Każdy
kolor, kształt, każdy dźwięk
ma swoje prawo bytu.

Powróćmy więc do natury!

Zgaduj - Zgadula



- Oto zagadka krótka: co to za dziwna łódka, która czy w przód, czy wstak pływa, tak samo się nazywa?
- Przybyć zawsze w porę na stację się stara. Lecz tak się zasapie, aż z niej bucha para.
- Nogi – w nieustannym ruchu. Ręce – prawie nieruchome. Przejechałeś na nim, zuchu, niejeden kilometr.

kałak, lokomotywa, rower

Co warto zobaczyć w Gliwicach?

Palmiarnia i Park Chopina: Palmiarnia w Gliwicach to jedna z wizytówek miasta, już w 1880 roku w tym miejscu pojawiły się pierwsze szklarnie wystawowe. Obecnie może się poszczycić pięcioma pawilonami oraz ścieżką dydaktyczną. Na szczególną uwagę zasługuje pawilon akwarystyczny, gdzie można obejrzeć ryby z czterech środowisk słodkowodnych – Amazonii, Tanganiki, polskich rzek oraz rzek południowo-wschodniej Azji. Rodziny z dziećmi powinny koniecznie tu zajrzeć.

Przy palmiarni urządzono park Chopina. Park o powierzchni 5 hektarów powstał w połowie XIX wieku – wtedy miał powierzchnię 8 hektarów, a na jego terenie rośło znacznie więcej drzew iglastych. W ostatnich latach wymieniono nawierzchnię ścieżek, zamontowano ławki, a całość zdołała ozdobić pomnik „Gliwiczanom – ofiarom wojen i totalitaryzmów” oraz basen, przy którym stoi pomnik Fryderyka Chopina.



Rynek: Rynek w Gliwicach należy do najładniejszych rynków w województwie śląskim. Kwadratowy plac z ratuszem pośrodku i podcieniami na pierwszy rzut oka nie wyróżnia się niczym szczególnym. Jednak kiedy przyjrzymy się bliżej, ujrzymy fontannę Neptuna. Gliwice wprawdzie nie leżą nad morzem, ale dzięki Kanałowi Gliwickiemu wpadającemu do Odry (dawniej Kanał Kłodnicki), budowanemu w latach 1794-1822 dawniej łatwo było transportować towary w stronę Morza, a sama rzeźba Neptuna symbolizuje związki Gliwic z Bałtykiem.



Kościół pw. Wszystkich Świętych: Kościół pw. Wszystkich Świętych wybudowany został w XIV-XV wieku. Wieża służy również jako wieża widokowa, ale tylko w wybrane dni w sezonie. Wieża wznosi się na wysokość 63 metrów i można z niej podziwiać panoramę miasta. Wejście tylko z przewodnikiem w dni wyznaczone każdego roku przez PTTK.



Zamek Piastowski: Kilka minut spacerem od gliwickiego rynku, pomiędzy ulicami Pod Murami a Górnych Wałów, stoi Zamek Piastowski z połowy XIV wieku. Swoją dzisiejszą formę zawdzięcza przebudowie w 1561 roku. Zamek wchodzi w skład Muzeum w Gliwicach i został udostępniony do zwiedzania turystom. Nie jest to duży obiekt, przed zamkiem stoi pomnik Stefana Batorego, skwer przed zamkiem ozdabia pozostałość dawnej fosy. W zamku można obejrzeć eksponaty archeologiczne z okolic Gliwic i Górnego Śląska, w tym szkielet mamuta. Ponadto stroje ludowe, zbroje, rzeźby sakralne.



Willa Caro: Dawniej luksusowa rezydencja przemysłowca Oscara Caro, obecnie siedziba jednego z oddziałów Muzeum w Gliwicach. Ekspozycja podzielona na dwie części: sztuki i rzemiosła artystycznego oraz etnografii. Wystawa stała prezentuje dziewiętnastowieczne mieszkania śląskich przemysłowców. Eksponaty to między innymi kolekcja polskiej biżuterii, porcelany z różnych wytwórni, czy dzieła kultury ludowej Górnego Śląska z XVIII-XIX wieku.



Radiostacja Gliwice: W 1934-35r. zbudowano w Gliwicach imponujący maszt antenowy. Smukła konstrukcja z belek z drewna modrzewiowego połączonych ponad 16000 śrub osiągnęła 110m wysokości. Maszt do dzisiaj jest uważany za najwyższą drewnianą budowlę świata! Po wojnie używano anten gliwickiego masztu do zagłuszania programów Radia Wolna Europa. W przyszłości w obiektach radiostacji powstanie muzeum.





Polskie góry to nie tylko wysokie i strzeliste szczyty Tatr. Przez południową Polskę ciągną się liczne pasma górskie różniące się między sobą zarówno wysokością, jak i charakterem. To doskonałe tereny na uprawianie aktywnej turystyki pieszej i rowerowej. Może warto skusić się na zdobycie Korony Gór Polski i przy okazji zdobywania kolejnych szczytów poznawać ich okolice?

Tatr nie trzeba nikomu reklamować, więc tym razem proponujemy: kilka mniej oczywistych górskich propozycji.

Góry Stołowe

Góry Stołowe to jedyne takie góry w Polsce! Można powiedzieć, że nie są ani wysokie, ani specjalnie rozległe, ale na pewno absolutnie unikalne pod względem unikalnej struktury skał. Spotkacie tam skalne labirynty, szczyty ze skalnych bloków i ścieżki wśród kamiennych grzybów. Polecamy je szczególnie na wyjazd z dziećmi – z pewnością nie będą się nudzić!

Bieszczady

Mawia się, że Bieszczady to najdziksze góry w Polsce, gdzie wciąż poza sezonem można wędrować kilometrami, nie napotkawszy na szlaku ani żywej duszy. My kochamy te góry za ciągnące się po horyzont górskie połoniny, czyli porośnięte trawą szczyty, z których roztacza się malowniczy widok na okolicę. Spacer Połoniną Wetlińską lub Caryńską to obowiązkowy punkt programu, a najbardziej wytrwali mogą pokusić się na zrobienie dużej pętli bieszczadzkiej by dodatkowo zaliczyć Halicz i Tarnicę- „ za jednym zamachem”.

Pieniny

Pieniny słyną z nieco innych panoram roztaczających się z tamtejszych szczytów. Z Sokolicy, na przykład, można cieszyć się niesamowitym widokiem na Dunajec wijący się kilkaset metrów poniżej. Trzy Korony uraczą Was z kolei pysznym widokiem na Tatry. Do tego do dyspozycji pozostaje wiele innych pięknych tras ciągnących się wzdłuż granicy ze Słowacją. Nie boisz się wody? Musisz spróbować sływu Dunajcem! Z kolei poszukującym tajemniczych historii polecamy odwiedzić zamki nad zalewem Czorszyńskim.

Karkonosze

Karkonosze nie są tak wysokie jak Tatry, ale w naszej opinii są dla nich doskonałą alternatywą, gdyż jak na polskie warunki tamtejsze szczyty są bardzo wysokie (Śnieżka 1603 m n.p.m). Do tego malowniczo położone górskie stawy, kilkuset metrowe pionowe ściany śnieżnych Kotłów i wiele pięknych wodospadów.

Beskid Sąddecki

Czym nas urzekł Beskid Sąddecki? To z pewnością dość łagodne, ale jednak ciągle wymagające szlaki, magia Szlaku Węgierskiego i uroczne drewniane cerkwie rozsiane po dolinach. Wybierasz wejście na Radziejową czy rowerowy podjazd po Wierchomłę? A może wolisz zwiedzać Muszynę albo Krynice? W Beskidzie Sąddeckim atrakcji nie brakuje!



Najpiękniejsze polskie miasta i miasteczka

Czytając zestawienia „najpiękniejszych polskich miast, które warto zobaczyć”, najczęściej w oczy wpadają takie „bestsellery”, jak Kraków, Wrocław, Poznań czy Lublin. I słusznie, bo to niewątpliwie piękne miasta, ale **mamy kilka alternatywnych propozycji, które warto rozważyć przy planowaniu kolejnego wyjazdu.**



Tarnów: To drugie pod względem wielkości miasto Małopolski żyje nieco w cieniu słynnego Krakowa. Podczas naszej pierwszej wizyty Tarnów zrobił na nas bardzo dobre wrażenie i od tego czasu wpadamy tam regularnie. Co można zobaczyć w Tarnowie? Piękny rynek starego miasta z renesansowym ratuszem, potężne nagrobki rodów Tarnowskich w Bazylice Katedralnej, ruiny zamku Tarnowskich na wzgórzu, stary kirkut (bardzo dobrze zachowany!) czy mauzoleum polsko-węgierskiego bohatera narodowego generała Józefa Bema w Parku Strzeleckim. Poza tym Tarnów to świetna baza wypadowa na rowery czy wizytę w Zalipiu.

Tykocin: Tykocin mimo swoich niewielkich rozmiarów śmiało może ubiegać się o tytuł najbardziej klimatycznego miasta Podlasia. Do dziś na jego terenie zachował się stary układ przestrzenny z rynkiem otoczonym niewielkimi domkami. W Tykocinie zwiedzić można barokową synagogę, kościół św. Trójcy czy odbudowany w ostatnich latach tykociński zamek. I co nas bardzo miło zaskoczyło podczas naszej rowerowej wyprawy przez Podlasie, Tykocin może poszczycić się naprawdę bogatą ofertą kulinarną.

Polska – Poland	miasto – a city	podróżować dookoła świata – to travel around the world
Europa – Europe	wieś – a village	wycieczka – a trip
świat – a world	podróż – a travel / a journey	zabytki – monuments
kraj – a country	podróżować – to travel	zwiedzać – to do sightseeing

Źródło:
materiały i opracowania własne autorów



W każdej linijce poprzestawiaj litery tak,
aby powstały nazwy środków
transportu.
Zaznaczone litery utworzą hasło.

MOOTALS

8

OTMRO

ROWRE

1

KATTES

WJTTAMR

LAONB

KAJKA

7

BECZOISYW

6243

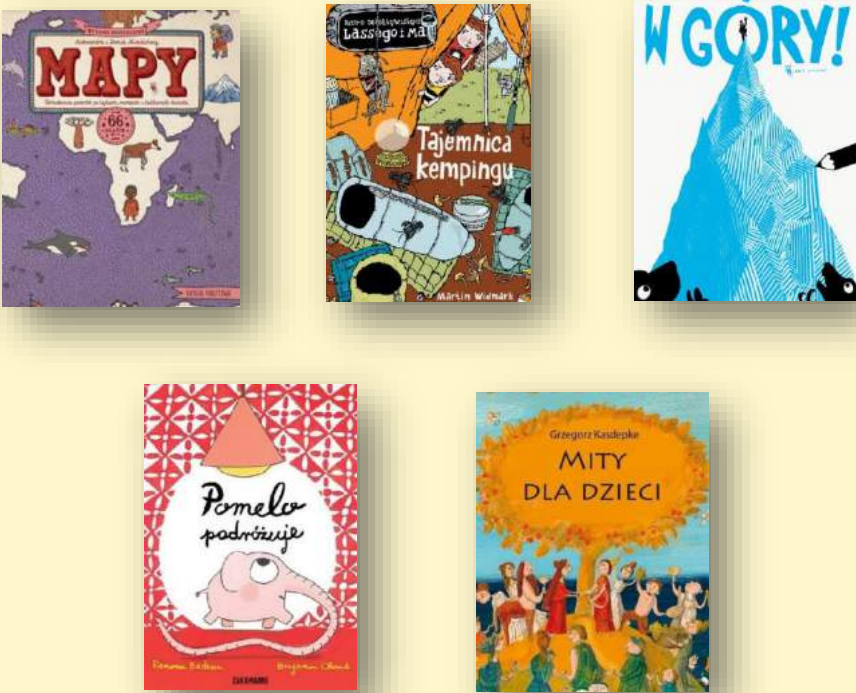
MERTO

5

123453678

Podróże i książki

Podróże i książki to dwa świetne sposoby żeby pobudzić dziecięcą wyobraźnię. W podróży razem odkrywa się nowe miejsca, kultur, można szukać nocą na kempingu drogi mlecznej, uczyć się rozstawiania namiotu. A dzięki książkom rysujemy równie fascynujący i zupełnie nowy świat w swojej wyobraźni. Książki o podróżach nie tylko dadzą małym podróżnikom wiedzę o świecie, ale nauczą ciekawości świata. Każde dziecko to urodzony odkrywca, który w takich książkach zdobędzie nowe lądy i pozna nowe gatunki. Jakie książki o podróżach wybrać żeby odkrywać z dziećmi nowe światy?



Rowerem przez Polskę



Szlak Orlich Gniazd

Szlak Orlich Gniazd to nie tylko jedna z największych atrakcji województw śląskiego i małopolskiego, ale również trasa unikalna na skalę Polski. Sieć średniowiecznych warowni Kazimierza Wielkiego jest przepięknie wkomponowana w krajobraz i przyrodę Jury Krakowsko Częstochowskiej. Czekają na Was takie perełki jak Olsztyn, Ogrodzieniec, Pieskowa Skala czy podniesiony z ruin zamek w Bobolicach. Trasa nie prowadzi przez góry, ale jest trochę pofałdowana, więc trzeba się liczyć z kilkoma podjazdami.



Szlak Mennonitów

Żuławy to niezwykła kraina wyrwana wodzie. Ten wyczyn zapewne nie udałoby się bez pomocy przybyłych w XVI wieku na teren Polski holenderskich osadników – mennonitów. Doświadczenie i technologie, które przywieźli ze sobą z dzisiejszej Holandii, w której ludzie od wieków walczyli z morzem, okazały się absolutnie bezcenne. Kres bytności mennonitów na terenie Żuław to koniec II wojny światowej, kiedy zostali zmuszeni do opuszczenia ziemi, okiełznaną przez ich przodków. Wspaniałe dziedzictwo przez wojnę i dziesięciolecia komunizmu uległo dewastacji: w zapomnienie odchodzą drewniane wiatraki, domy podcieniowe, mennonickie zbory czy zabytki techniki hydrologicznej. Na szczęście dziś przywraca się pamięć po dawnych mieszkańcach, którym ta część Polski tak wiele zawdzięcza. Żuławy są płaskie jak stół, więc to doskonała propozycja na dłuższy rowerowy wypad.

Green Velo w województwie podlaskim

Green Velo to słynny szlak rowerowy ciągnący się na długości około 2000 km. Jednym z jego ciekawszych historycznie, krajobrazowo i przyrodniczo odcinków jest trasa pomiędzy Jeziorem Wigry a Białymstokiem. Po drodze czeka na Was multum atrakcji, takich jak Kanał Augustowski, Biebrzański Park Narodowy, klimatyczny Tykocin czy piękny pałac Branickich w Białymstoku. Do zobaczenia jest dużo, dużo więcej, ale o tym w naszej relacji na blogu. Sama trasa biegnie po niemal płaskim terenie, więc rowerowi nowicjusze dadzą sobie radę, a z kolei stare rowerowe wygi będą mogły rozpędzić się i poczuć wiatr w żaglach.



Wiśłana Trasa Rowerowa w Małopolsce

Trasa ta to część niezwykle ambitnego rowerowego projektu w województwie małopolskim – VeloMałopolska. Zgodnie z założeniami do 2020 roku powstanie tu 1000 km ścieżek rowerowych poprowadzonych w dużej mierze po watach rzek takich jak Wisła czy Dunajec. Po ukończeniu tej inwestycji możliwe będzie dotarcie rowerem z jednego krańca Małopolski na drugi. Czego spodziewać się po tym projekcie? Przekonacie się na zakończonym w dużej mierze odcinku Oświęcim – Kraków.

Najpiękniejsze zamki Polski

Zamek Krzyżtopór

Największa magnacka rezydencja w Europie przed wybudowaniem Wersalu. Choć do dzisiejszych czasów nie pozostało nic z jego oryginalnego wyposażenia, już same mury Krzyżtoporu robią na zwiedzających niesamowite wrażenie. Obiekt jest doskonałym przykładem palazzo in fortezza, czyli pałacu otoczonego nowoczesnymi fortyfikacjami typu bastionowego. Choć nie ma tam tradycyjnych wystaw, na odwiedzających czekają aż cztery trasy tematyczne: bastiony, oficyna i pałac, ogrody oraz piwnice.

Zamek Ogrodzieniec

Zamek Ogrodzieniec zrobił na nas największe wrażenie ze wszystkich obiektów na Szlaku Orlich Gniazd. Ta trwała ruina dawnego zamku pięknie wkomponowała się w wapienne skały Jury Krakowsko Częstochowskiej.

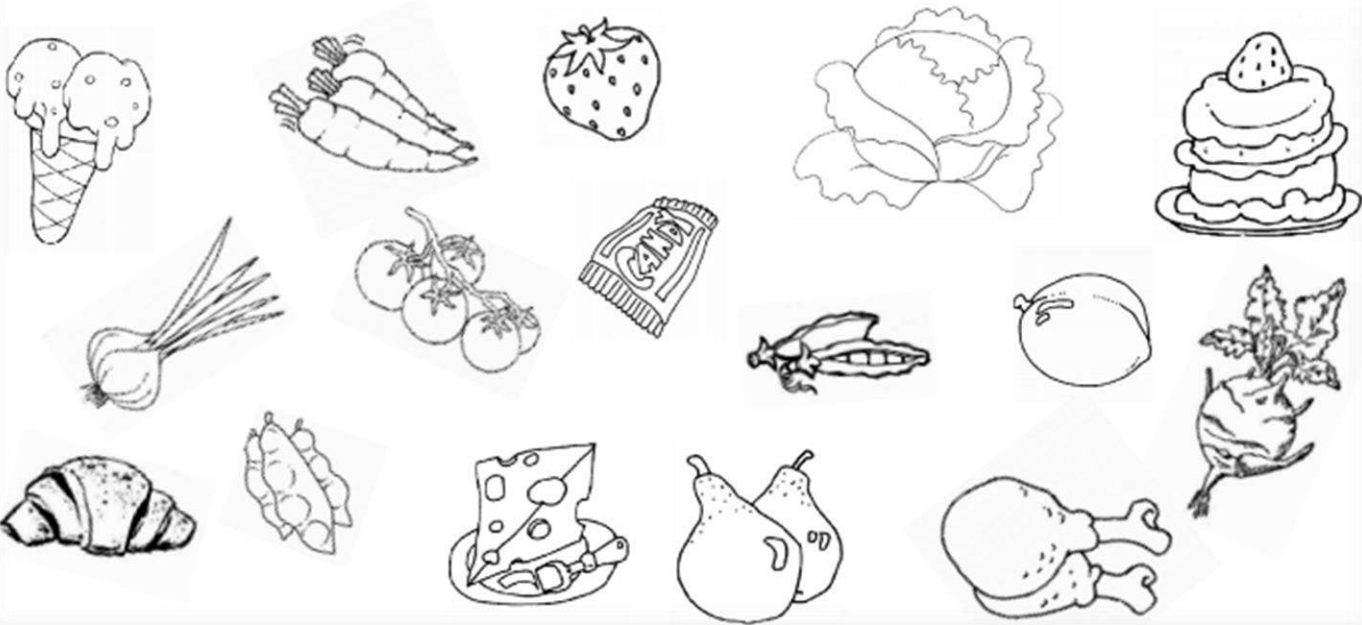
Dodatek specjalny
Żyj zdrowo i kolorowo



O mleku

- Mleko i przetwory mleczne zajmują trzecie miejsce pod względem ilościowym, nie wliczając napojów, w spożyciu żywności ogółem. Głównie dzięki programowi „Szkłanka mleka” spożycie produktów nabiałowych od 2005 r. (173 l) wzrasta i obecnie kształtuje się na poziomie około 193 l w przeliczeniu na 1 mieszkańca.
- W profilaktyce osteoporozy ważne jest spożycie mleka i produktów mlecznych, które są najlepszym źródłem najłatwiej przyswajalnego wapnia w diecie człowieka. Oprócz wapnia, w mleku znajduje się odpowiednia ilość fosforu, którego obecność jest niezbędna do gromadzenia wapnia w kościach.
- Mleko to produkt najbardziej wszechstronny pod względem wartości odżywczej. Jest to niezbędny i najbardziej wartościowy składnik codziennej diety człowieka.
- Mleko pochodzące bezpośrednio z udoju – zwane mlekiem surowym – nie jest produktem żywnościowym do momentu obróbki termicznej zwanej pasteryzacją lub sterylizacją. Po dalszej obróbce może być bezpośrednio konsumowane w formie jednego z wielu możliwych rodzajów mleka spożywczego lub napojów mlecznych, mleka w proszku, mleka zagęszczanego, mleka kondensowanego, mleka fermentowanego, masła, lub przeznaczone na ser.

Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki
Źródłem witamin są warzywa i owoce, dlatego jemy je codziennie!
Pokoloruj wszystkie obrazki przedstawiające warzywa i owoce.



Smaczne zagadki – jakie to warzywa i owoce, pokoloruj obrazki.

Ładnie pachnie żółta skórka,
Kwaśny mają smak.
Zawierają witaminy,
Wiemy, że to są ...

Czerwieni się ze wstydu.
Dojrzeła na słońcu.
Wśród zielonych listków
wisi na ogonku.