

*Regiony etnograficzne Polski*



# ŻACZEK



**Magazyn uczniowski Szkoły w Instytucie -  
"Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka"**

**CZASOPISMO NASZE, O NAS I DLA NAS!**

*Wydanie jesienno - zimowe, styczeń 2024*

KĄCIK POEZJI  
**EWY SZELBURG  
- ZAREMBINY**



## **Zamiast słuchać bajek**

Zamiast słuchać bajek  
mówionych wieczorem,  
chodź ze mną tą dróżką,  
co biegnie pod borem.  
Zaprowadzę cię  
do takiego miasta,  
gdzie są domy z cukru,  
a ulice z ciasta!

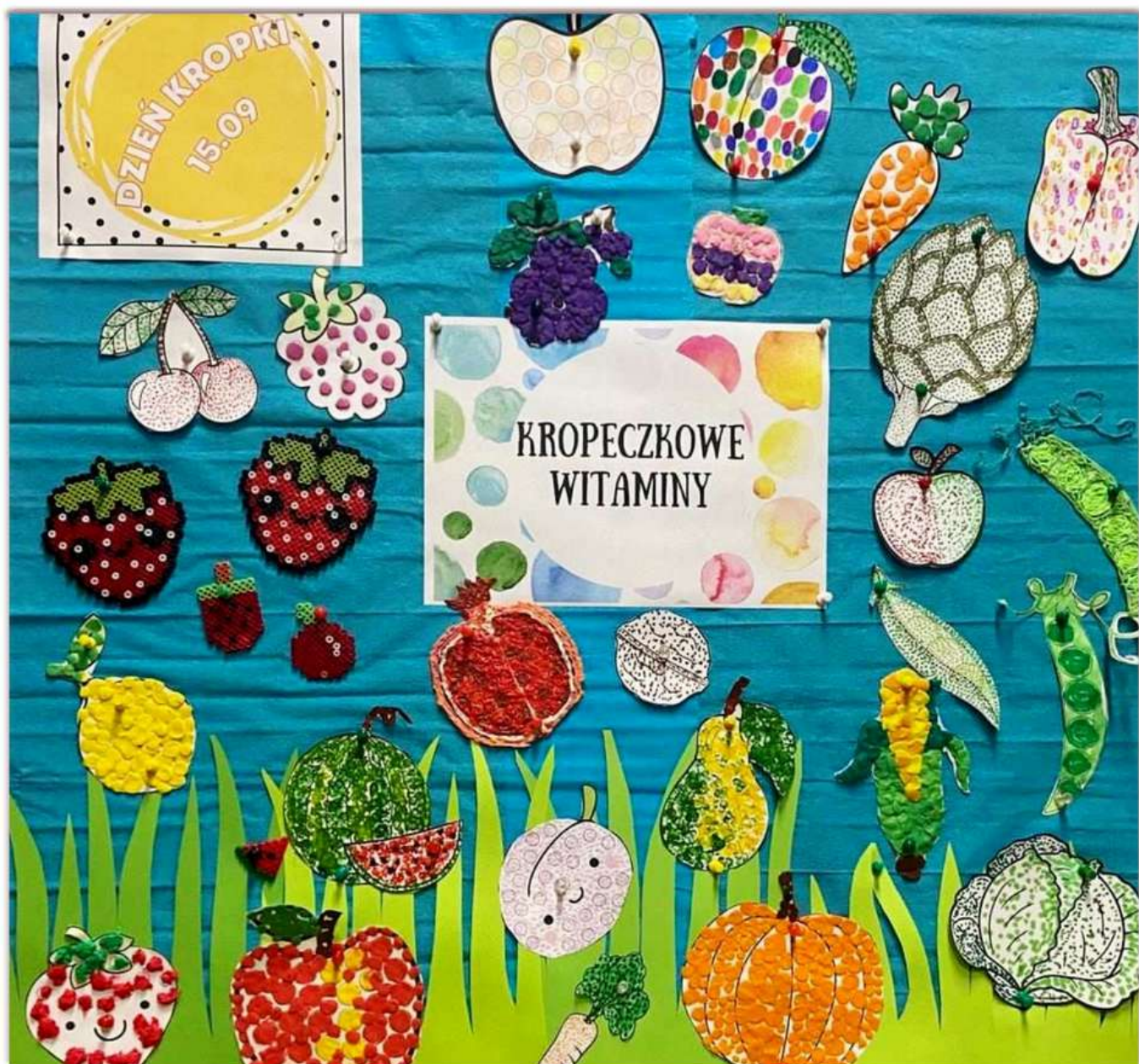
Zaprowadzę cię  
w taki kraj daleki,  
gdzie mlekiem i miodem  
płyną wszystkie rzeki.  
Zaprowadzę cię  
do takiej księżniczki  
co ma własny zamek  
i złote trzewiczki!

Jeśli będziesz greczny,  
przed zamkiem na błoniu  
pozwoli ci jeździć  
na prawdziwym koniu!

## **Krasnoludki**

Nie płacz, nie płacz mój malutki!  
Śpij pod progiem krasnoludki,  
popod progiem, pod podłogą.  
Jeszcze się obudzić mogą...  
Wyjdą z norek zadziwione,  
będą patrzeć w twoją stronę,  
będą białą brodą kiwać.  
Coś tam szeptać, nadszeptywać...  
Potem smutne, niewyspane  
zaczną drapać się na ścianę  
i zawisną u sufitu,  
żeby drzemać tam do świtu.  
A o świcie przyjdzie niania,  
co z sufitu muszki zgania,  
niania stara, źle widząca,  
krasnoludki też postrąca!  
A więc nie płacz, mój malutki,  
niech śpij sobie krasnoludki,  
niech śpij sobie z Panem Bogiem,  
pod podłogą, popod progiem!

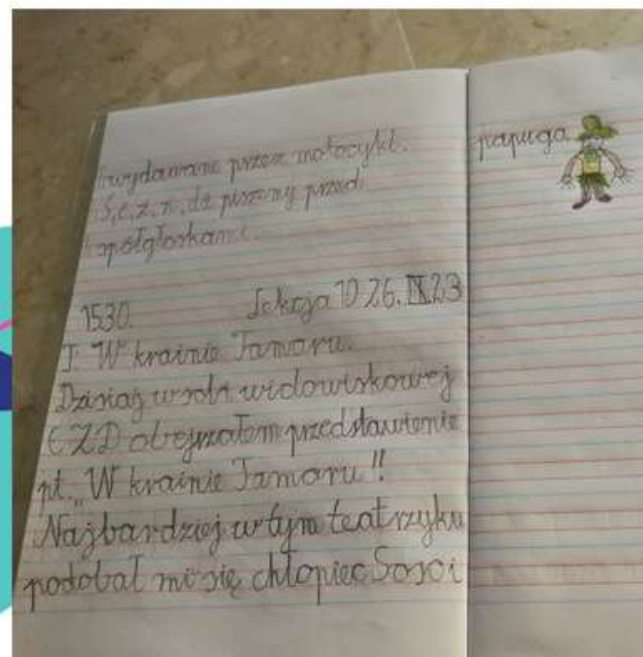
# DZIEŃ KROPKI



# We wrześniu gościliśmy teatr z Krakowa



Oto co napisał  
na ten temat  
uczeń klasy  
drugiej, Filip:



# Uczniowie klas 1 - 3 z V piętra przygotowali w stołówce gazetkę na temat zdrowego żywienia



# Jesienny las

JESIENNY LAS JEST BARDZO  
KOLOROWY. LUBI WTEDY KOLOR  
ŻÓŁTY, POMARAŃCZOWY,  
CZERWONY, BRĄZOWY.  
RUDY LIS TEŻ LUBI LAS JESIENIĄ.

JULIA KL.1



---

# ŚLUBUJĘ UROCZYŚCIE!

---



**Ślubuję uroczyście! Że będę starał się być sumiennym uczniem. Będę godnie reprezentował szkołę, szanował swoich nauczycieli, będę życzliwy dla swoich koleżanek i kolegów. Będę kochał swoją Ojczyznę! Ślubuję!**

Tegoroczna uroczystość pasowania na ucznia klasy pierwszej miała miejsce 17 października 2023 roku od online'owej tradycyjnej części oficjalnej, wypełnionej wierszami i piosenkami, a także informacjami jakie uczeń wiedzieć powinien. Nasi pierwszoklasiści bardzo aktywnie i chętnie włączali się w dyskusje na temat powinności każdego studenta, zawartości jego plecaka, symboli narodowych, bezpieczeństwa w drodze do szkoły oraz ekologii. Odpowiedzi na pytania pań prowadzących były jedynie formalnością, co utwierdziło wszystkich w przekonaniu, że uczniowie są gotowi na złożenie ślubowania.

Po części oficjalnej miały miejsce osobiste spotkania i uroczystości w świetlicach niemal wszystkich klinik. Pani dyrektor Grażyna Lidia Michalczuk w obecności rodziców, nauczycieli oraz pozostałych pacjentów pasowała naszych najmłodszych uczniów na dumnych pierwszoklasistów. Ponadto każdy otrzymał pamiątkowy dyplom oraz drobny upominek z drobiazgami, dzięki którym nauka będzie przyjemniejsza.

**Kochani pierwszoklasiści! Oby chwile spędzone w szkole były jednymi z najpiękniejszych w Waszym życiu, a zdobywanie wiedzy niech przynosi Wam wiele radości i satysfakcji!**

---

# PODHALE

Podhale - niezwykle bogaty w kulturę region etnograficzny w południowej Polsce, u północnego podnóża Tatr, w dorzeczu górnego Dunajca. Zajmuje środkową część Kotliny Podhalańskiej, na północnym wschodzie graniczy z Tatrami.

Nazwa Podhale upowszechniła się dopiero w XIX wieku i pochodzi od słowa „Hale”, którym określano Tatry z powodu obfitego paszy do wypasu owiec.

Podhale - największe miejscowości:  
 Czarny Dunajec  
 Nowy Targ  
 Zakopane

**PODHALAŃSKA KULTURA**

- muzyka
- taniec (zbojnicki, góralski)
- malarstwo (na szkło)
- Góralski Kamada (smęto regionalna muzyka, pokazy tańca zbojnickiego, ludzkie męskie, kobiece zapępowanie) - tzw. „Kamada”



## Rzeki, Jaziona, Potoki

Dunajec - powstaje z połączenia Czarnego i Białego Dunajca. Rzeki te łączą się pod Nowym Targiem. Czarny Dunajec powstaje z połączenia dwóch potoków tatrzańskich, Chochotawki i Kościeliskiego.

Największym dopływem Dunajca na Podhalu jest Białka /40,2 km/

**Potoki:**

- Potok Chochotawski
- Potok Lejowy
- Potok Kościeliski
- Potok Matogański
- Potok Białki
- Potok Bystra
- Potok Rostoka

Jeziwo Czorsztynskie jest położone pomiędzy Górami i Pieninami.

**Góra**

- pyc - góra szoka
- dutek - penapkie
- chora - podnisko
- smy - niebeski
- sypina - się wznosi się
- dżeczka - ules

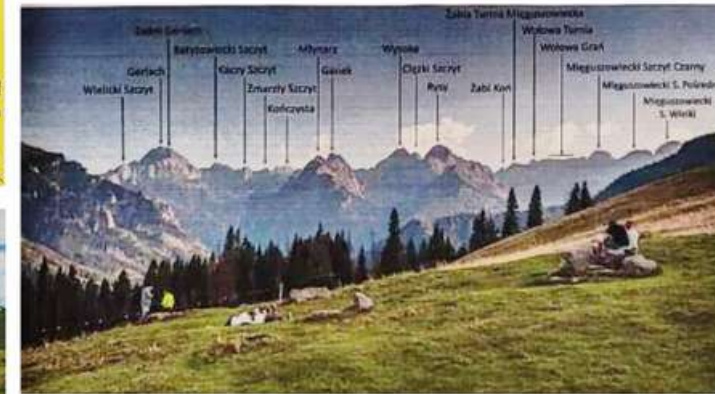


Tańce góralskie podhalańskich...

- Najbardziej charakterystycznymi i najstarszymi tańcami Podhala są Góralski i Zbojnicki. Oba tańce ukazują wyjątkowość regionu Podhala. Tańczone taniec żywiłkowo, dynamicznie, obce są liczne skoki, przytupy. Tańce mają charakter, żalany i popiowy.

**Szczyty górskie**

- Giewont - w Zakopanem
- Turbacz - znajdują się w Górach
- Trzy Korony - w Pieninach



Jeziwo Czorsztynskie jest położone pomiędzy Górami i Pieninami.



# PODHALE



## MUZEUM OSCYPKA

ZABOPANE.

Tradycyjna kuchnia Góraliska

- knasica
- masłoko
- natuski
- oscypki
- bryndzowa
- bułki
- żurycia
- bombiki

## Strój Górali Podhalańskich

Męski

- białe portki (zdobione pawięciami)
- szeroki szluciany pas = qucikami
- kamizelki
- biała, lniana koszula
- płocmy kapelusz (wielkokształny murek) - kucyka
- szalik

Damski

- ciuga szednia z kmełdym i mokrą (trawą i szpaską)
- koszula (zdobiona haftem)
- abasowy gorset (mówiący haftem)
- czarna toczka
- kolorowa chustka

## ROŚLINY PODHAŁA

- sasanka ślpejska
- szarotka ślpejska
- krokus
- kwonek ślpejski
- goryczka niemiecka

- niedźwiedź brunatny
- salamandra płamista
- nys
- sokoł
- kozica
- borsuk
- gęsiorek

## ZWIERZĘTA PODHAŁA

# WARMIA I MAZURY



**Pola Grunwaldu** to miejsce jednej z największych bitew średniowiecznej Europy. Położone są one 2 km na południowy wschód od wsi Grunwald, pomiędzy Stębarkiem, Ł odwigowem i Ulnowem.

15 lipca 1410 r. siły polsko-litewskie (w liczbie ok. 29 tys.) pod dowództwem króla Władysława Jagiełły odniosły zwycięstwo nad wojskami krzyżackimi wspieranymi przez rycerzy z zachodniej Europy (ok. 21 tys.), dowodzonymi przez wielkiego mistrza Ulricha von Jungingena.



Zamek w Lidzbarku Warmińskim



Ruiny zamku krzyżackiego w Szczytnie



## Muzeum Budownictwa Ludowego w Olsztynku – Park Etnograficzny

Placówka powstała w 1909 r. jako Muzeum Wsi w Królewcu, ówczesnej stolicy Prus Wschodnich. Do 1913 r. wybudowano tam około 20 rekonstrukcji budowli z XVIII-XIX w., pochodzących z Warmii, Mazur, Powiśla i Małej Litwy.

Na terenie Parku (96 ha) zgromadzono około 70 obiektów dużej i małej architektury wiejskiej o różnych funkcjach i konstrukcji. Są wśród nich: budynki mieszkalne, sakralne (m.in. drewniany kościół i wieża kościelna), gospodarcze i przemysłowe (np. młyn wodny, wiatraki, olejarnia, kuźnia, wędzarnia, garncarnia).

Uzupełnieniem ekspozycji są: hodowla zwierząt domowych (m.in. konie, kozy, owce), przydomowe ogrody i tradycyjne zasiewy, a także stanowiska archeologiczne.



Zamek w Działdowie



Strój warmiński



Strój mazurski



# WARMIA I MAZURY



## Miasto wojewódzkie Olsztyn

Olsztyn miasto na prawach powiatu, stolica województwa warmińsko-mazurskiego. Leży w południowej części Warmii, historycznej krainy będącej w latach 1466-1772 lennem Rzeczypospolitej. Olsztyn leży 87 km od granicy z Rosją, 131 km od Kaliningradu i 408 km od stolicy Litwy. Olsztyn podzielony jest na 23 osiedla – jednostki pomocnicze gminy. Stanowią one najniższy, pomocniczy, szczebel samorządu miejskiego. Do zakresu ich działania należą sprawy publiczne o zasięgu lokalnym.

### ATRAKcje TURYSTYCZNE OLSZTYNA

Zamek Kapituły Warmińskiej. Impozujący gotycki zamek stanowi godną wizytówkę Olsztyna już od ponad sześciu wieków. Warto go odwiedzić, by spędzić choć chwilę w tych smutnych komnatach, co Mikołaj Kopernik lub zobaczyć panoramę miasta z zamkowej wieży.



Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne. Z Olsztyna łatwo się przenieść prosto do gwiazd! Największe w regionie planetarium zostało wyposażone w nowoczesny sprzęt projekcyjny. Z kolei na obserwacje Słońca i nocnego nieba „na żywo” zaprasza pobliskie obserwatorium astronomiczne.



**Bazylika konkatedralna św. Jakuba Apostoła**  
Najstarszy i najbardziej okazały kościół w mieście. W 1991 r. w zabytkowych, gotyckich murach świątyni mszę odprawił papież Jan Paweł II. Latem odbywają się tu Olsztyńskie Koncerty Organowe. Monumentalny kościół św. Jakuba wznosi się w sercu olsztyńskiego Starego Miasta. Ukończono go na przełomie XIV i XV w. po dziesięcioleciach budowy, która rozpoczęła się wraz z założeniem Olsztyna. Jest najstarszą budowlą sakralną w mieście, a także unikatowym zabytkiem w skali całego regionu.



### 15 jezior

W jakim innym miejscu, w granicach miasta znajduje się kilkanaście jezior? Tylko w Olsztynie! Przyroda, jak nigdzie indziej, wkomponowuje się tu w miejski krajobraz. A czy może być coś lepszego na Warmii i Mazurach niż odpoczynek nad wodą i na wodzie?



### Las Miejski

Największy w Europie kompleks leśny znajdujący się w granicach miasta zajmuje blisko 15 proc. powierzchni Olsztyna. Pozwala to na bliski kontakt z naturą już kilka kroków od centrum miasta. Las Miejski to miejsce zachęcające do rekreacji, poprzecinane ścieżkami rowerowymi i pieszymi szlakami turystycznymi.



Śniardwy - największe jezioro w Polsce

**CECHY KRAJOBRAZU**

ukształtowany przez LADOŁÓD (rzeźba młodoglacjalna)

Lekko pofalowany teren

Liczne jeziora

Śniardwy

Mamry

**PUSZCZE** - duże tereny porośnięte lasami np. Puszcza Piśka

**ZABYTKI**

Zamki: Olsztyn, Reszel

śanktuarium Św. Lipka

TWIERDZA BOYEN W GIŻYCKU

**Turystyka**

**SPORTY WODNE**

zeglarsztwo

windsurfing

**SPORTY ZIMOWE**

narciarstwo

biegowe

narciarstwo zjazdowe

kajakarstwo

**POJEZIERZE MAZURSKIE**

CS Scanned with

M. Konopk



# KURPIE

## Gwiazdy

Pierwowzorem były „światy”, czyli małe kółeczka wycięte z oplatka (w przypadku bogatszych gospodarzy) lub z papieru (u biedniejszych), podwieszane na belce pod sufitem w okresie świąt Bożego Narodzenia. Jako wycinanki głównie wisały na ścianach izb, zyskały także większe zamiary. Charakteryzuje je przede wszystkim plan koła oraz jednokolorowe pokrycie.



## Leluje

Leluja w wazonie, zwana także drzewkiem życia była najwcześniejszym motywem kurpiowskiej wycinanki. Jej kształt przypomina drzewko otoczone stylizowanymi ornamentami roślinnymi bądź zwierzęcymi (najczęściej kogutami). Charakterystyczną cechą jest symetria oraz to że górna część jest szersza i bogatsza od podstawy.

## Chaty kurpiowskie



## Strój kurpiowski



# KURPIE



Tańce kurpiowskie



Miodobranie Kurpiowskie



Niedziela Palmowa w Łysych



Wesele Kurpiowskie



Babka ziemniaczana (rejbak)



Pampuchy



Pieczona kaczka z jabłkami



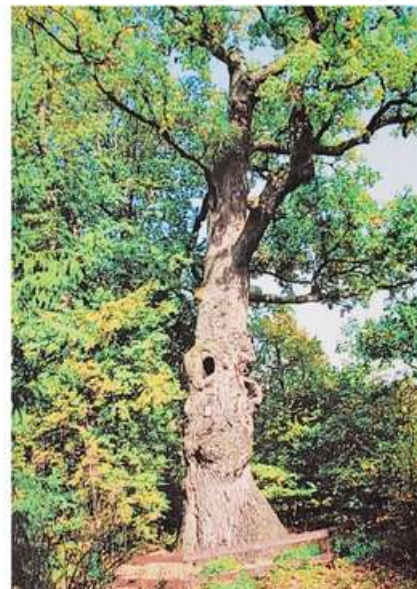
Fafernuchy



Psiwo  
kozicowe



## Pomniki przyrody



Dąb "Kmicic"



Sosny zwyczajne  
"Bartne"

## Byśki

# JÓZEF PIŁSUDSKI



Urodził się 5 grudnia 1867 roku w majątku Zułłów nieopodal Wilna.

Dzieciństwo "Ziuka" - jak nazywali go rodzice - nie było łatwe. Polska była w niewoli pod władaniem obcych mocarstw: Austrii, Rosji i Niemiec. Był to czas powstań i zbrojnej walki o wolność ojczyzny.

Podjął studia medyczne, których nie ukończył.

Od wczesnych lat młodości był zaangażowany społecznie i politycznie. Z tego powodu przebywał na zesłaniu na Syberii i w więzieniu.

Józef Piłsudski był inicjatorem powstania Legionów Polskich i legendarnym komendantem I Brygady Legionów, którą poprowadził ku Niepodległej w 1918 roku.

Dowodził armią w czasie wojny polsko - bolszewickiej w 1920 roku.

W wyzwolonej ojczyźnie pełnił szereg funkcji był Tymczasowym Naczelnikiem Państwa, Marszałkiem Polski i zwierzchnikiem sił zbrojnych.

Odznaczony był m.in. Orderem Orła Białego, Virtuti Militari, Krzyżem Walecznych.



# MIŁUJĄCY OJCZYZNĘ I SWOJĄ RODZINĘ



Józef Piłsudski był charyzmatycznym przywódcą, żarliwym patriotą, wybitnym strategiem wojskowym i mężem stanu.

Jako człowiek był bezinteresowny, uczciwy, ciepły, potrafiący okazywać emocje.

Był wspaniałym, kochającym ojcem dwóch córek - Wandy i Jadwigi oraz oddanym mężem Aleksandry.

Marszałek ostatnie lata życia spędził w dworku "Milusin" w Sulejówku, gdzie obecnie znajduje się nowoczesne Muzeum Józefa Piłsudskiego.

Jego ukochanym koniem była płochliwa, drobna, kasztanowa klacz Kasztanka - najślynniejszy koń w dziejach Rzeczypospolitej.

Piłsudski jest jedną z najważniejszych postaci w historii Polski XX wieku.

Główny architekt odbudowy państwa polskiego oraz jego siły zbrojnej.

Marszałek został pochowany w krypcie na Wawelu. Zgodnie z jego wolą serce złożono w grobie matki w Wilnie.



# Opis Oliwii



Oliwia jest dwunastoletnią uczennicą szkoły w Korytowie. Ma młodszą siostrę Zosię. Oliwia jest szczupła i wysoka. Ma gęste, proste, długie i brązowe włosy oraz grzywkę na czole. Jej oczy są duże i zielone. Ma piegi i duże okulary z okrągłymi, czarnymi oprawkami. Usta Oliwii są szerokie i różowe.

Nosi czarny top z różowym kwiatkiem i białe spodnie dzwony z czarnymi plamami. Na nogach ma czarno - białe trampki, a na dłoniach bransoletki.

Oliwia uczy się średnio, ale odrabia wszystkie prace domowe. Jest przyjacielska i zabawna, lubi zwierzęta. Uwielbia jeść fast-foody. Myślę, że mogłybyśmy się zaprzyjaźnić.



# DOLNY ŚLĄSK



## Pasma górskie



Najstarsze prace wydobywcze prowadzono już około 2000 lat p.n.e. Od tego czasu aż do lat dzisiejszych wydano złota przez około 300 km sztolni, szybów i chodników rozmieszczonych aż na 21 poziomach. Zwiedzając kopalnię z przewodnikiem można przepłynąć łodzią pod ziemią, pukać złoto albo wybić złote monety.



# DOLNY ŚLĄSK

## Dolny Śląsk - kraina zamków

### ZAMEK KSIĄZ

Ten zamek to po Malborku i Wawelu trzeci co do wielkości kompleks zamkowy w Polsce. Zamek został zbudowany w XIII dla Bolka I Surowego.

Zamieszkiwało go wiele rodzin szlacheckich, w tym potężny ród Słobczyńców. Oni rozbudowali zamek.



Zamek słynie z opowieści o lasach księżnej Daisy oraz z podziemnych tuneli i schronów, wybudowanych przez Niemców w czasie II wojny światowej.



## Kraina Wygasłych



## Wulkanów



## Organy Wielistawskie

Czy w Polsce można zobaczyć wulkan? Można tyle, że już nieczynny. Na Dolnym Śląsku w Górach i Pogórze Kaczawskim znajduje się **Kraina Wygasłych Wulkanów**. Pierwsze powstały około 500 milionów lat temu.

Na zewnątrz wyglądają jak zwykle pokryte lasem wzgórza, ale te formacje skalne kryją rzadkie minerały: ametysty, agaty, kwarc różowy.







# GALERIA *Przez różową szybkę*

Oto nasze  
wystawy tematyczne  
przygotowane w ramach  
edukacji wczesnoszkolnej

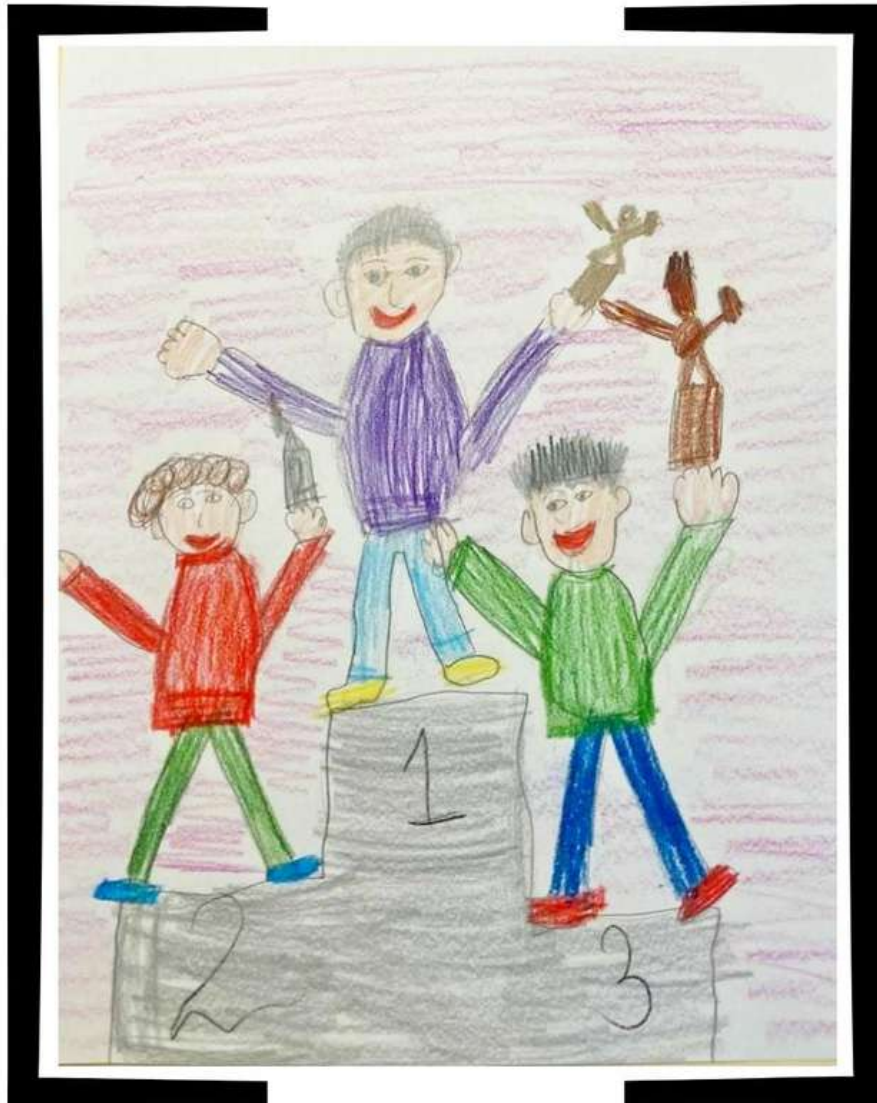


# GALERIA *Przez różową szybkę*

Oto nasze  
wystawy tematyczne  
przygotowane w ramach  
edukacji wczesnoszkolnej



# BIEGANIE – MOJA PASJA



Mam na imię Adrian, chodzę do trzeciej klasy. Moją pasją jest lekkoatletyka. Jest to jedna z dyscyplin sportu, a należą do niej biegi, skoki i rzuty. Ja trenuję biegi. Ostatnio na zawodach klubowych zdobyłem I miejsce w biegu na 400m.

Bieganie to nasza rodzinna tradycja. Na treningi uczęszczam razem z bratem trzy razy w tygodniu. Dzięki temu moje wyniki sportowe poprawiają się. Moim marzeniem jest zostać sportowcem i wystartować w biegu maratońskim na 42 km.

Adrian, kl. 3  
Oddział Gastroenterologii



## Nasza rodzinna wigilia

Bardzo lubię wyjeżdżać do babci i dziadka na święta. Wszyscy ubieramy choinkę, wieszamy lampki. Na kolację wigilijną są smaczne potrawy. Najbardziej lubię babci pierogi z kapustą i grzybami. Słuchamy kolęd i patrzymy na ogień zapalony w kominku. Przychodzi też Mikołaj i są miłe niespodzianki.

Adam kl.3





# Orszak Bożonarodzeniowy w Zespole Szkół nr 78

- 20 grudnia 2023 roku Święta Rodzina z grupą kolędników wędrowała po szpitalnych świetlicach, niosąc Betlejemskie Światło Pokoju. Wspólne kolędowanie, słuchanie fragmentu Pisma Świętego o narodzinach Jezusa, wprowadziły w świąteczny nastrój.
- Pani Dyrektor Zespołu Szkół towarzyszyła Orszakowi, przygotowanemu przez nauczycieli i składała życzenia zdrowia, radości serca dla wszystkich uczniów, rodziców i personelu.
- Z Orszakiem wędrował Święty Mikołaj, biskup z Miry, obdarowując dzieci drobnymi upominkami.
- Dzieci przygotowały piękne, różnorodne niespodzianki dla Dzieciątka Jezus, zostały one złożone w kaplicy szpitalnej w żłóbku.
- Orszak gromadził społeczność oddziałową, przyniósł przeżycia duchowe, radość i uśmiech na twarzach dzieci i rodziców.
- Relacja filmowa z orszaku do obejrzenia:
  - [https://drive.google.com/file/d/1xuMqhc43VpTGaXhbh1HnB5z8JN\\_e3Dsw/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1xuMqhc43VpTGaXhbh1HnB5z8JN_e3Dsw/view?usp=drive_link)
  - [https://drive.google.com/file/d/1cdQxJhw5poe26nhn7Kf4q5l6l0h-5g4m/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1cdQxJhw5poe26nhn7Kf4q5l6l0h-5g4m/view?usp=drive_link)
  - [https://drive.google.com/file/d/1BJnIcr5VVnXJxBuDXm1U6zDM204qrz7C/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1BJnIcr5VVnXJxBuDXm1U6zDM204qrz7C/view?usp=drive_link)



# Choinka w lesie

Ta choinka, ta zielona,  
stała w lesie ośnieżona.  
Trzy sarenki tam przybiegły,  
na spoczynek pod nią legły.

Oj, lesie, lesie!

Pod choinkę przybiegł zając  
przed myśliwym uciekając.  
Trwożne życie uratował,  
choineczkę obtańcował.

Oj, lesie, lesie!

Ta choinka w śniegu biała,  
z wiatrem szyszki kołysała.  
Zobaczyła ją wiewiórka  
i po szyszkach dała nurka.

Oj, lesie, lesie!



Choineczka w lesie stała,  
z roku na rok podrastała.  
A czuwali nad nią stale  
i leśnicy, i krasnale.

Oj, lesie, lesie!

Nowy Rok, to jego wola,  
przeznaczył ją do przedszkola.  
Zaraz sam się tu pojawi,  
żeby z dziećmi się pobawić.

Oj, Nowy Roku!

Ewa Szelburg - Zarembina

# CHOINKA

Na Święta Bożego Narodzenia ubieramy choinki. Chciałabym, żeby zwierzęta też miały swoją choinkę. Ubrałabym ją dla nich w kolorowe, błyszczące bombki. Chciałabym też, żeby Mikołaj przywiózł dla nich prezenty.

Zuzia kl.2



# *Betlejem- miasto narodzin Jezusa*



**„Dzisiaj w Betlejem,  
dzisiaj w Betlejem,  
wesola nowina,  
ze panna czysta,  
porodziła syna...”**

**Betlejem- z hebr.  
Dom chleba,  
położone 7 km od  
Jerozolimy.**



Ulice Betlejem



# Betlejem-Bazylika Narodzenia

- W obrębie Bazyliki znajduje się Grota Narodzenia, stojąca na miejscu narodzin Jezusa. Grota Narodzenia ma kształt prostokątny, o wymiarach około 12,5 x 3,5 metra. Miejsce narodzin w grocie jest oznaczone srebrną gwiazdą, ołtarzem i zabytkową mozaiką.

Filmy o narodzinach Jezusa:

1. <https://youtu.be/9Gt72uGWOWY>

2 <https://youtu.be/p3rMMi7DMfY>



Wejście do Bazyliki Narodzenia



„Kiedy tam przebywali, nadszedł dla Maryi czas rozwiązania. Porodziła swego pierwородnego syna i położyła w żłobie.”



## Wioska Bet Sahur- Pole Pasterzy

Na niewielkim wzgórzu nieopodal Betlejem wznosi się dostojnie piękna kaplica „Excelsis Deo”. Upamiętnia obecność pasterzy wezwanych przez anioła do oddania czci nowo narodzonemu Jezusowi.

**„W tej samej okolicy przebywali w polu pasterze i trzymali straż nocną nad swoją trzodą.”**

Zadania do wykonania:

<https://view.genial.ly/5fd49f203c971e0d65983e30/presentation-zwyczajje-swiateczne>

<https://learningapps.org/view4267661>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=317062ed4a58>

<https://wordwall.net/pl/resource/7817327>

# Portugalia

## PALCEM PO MAPIE

Portugalia to fascynujący kraj, z tętniącymi życiem miastami, pięknymi plażami i przyjaznym klimatem. Choć to państwo o niewielkiej powierzchni, jego regiony są bardzo zróżnicowane. Sąsiedztwo morza miało ogromny wpływ na historię i kulturę tego państwa, co można zaobserwować we wspaniałych nadmorskich miastach - Lizbonie i Porto, na pełnych życia plażach w Algarve i tradycyjnych wsiach na wybrzeżu Atlantyku.

KONTYNET - EUROPA  
STOLICA - LIZBONA  
LICZBA LUDNOŚCI - 10 344 802  
POWIERZCHNIA KRAJU -  
92 391 KM<sup>2</sup>  
(109 MIEJSCE NA ZIEMI)



"Symbole"  
charakterystyczne dla  
Portugalii: dom pokryty  
azulejos - ceramicznymi  
płytkami układającymi  
się we wspaniałe obrazy  
oraz żółty tramwaj,  
przemierzający wąskie  
uliczki starego miasta  
w Lizbonie



Panorama Lizbony - stolicy Portugalii

# PORTUGAL



Urodzony na portugalskiej wyspie Madera Cristiano Ronaldo jest uznawany za jednego z najlepszych piłkarzy na świecie.



## A to ciekawe!

W dniu 1 listopada 1755 roku, Lizbonę nawiedziło trzęsienie ziemi o sile 9,0 w skali Richtera, po którym przeszła fala tsunami, a następnie wybuchły pożary. 85% budynków zostało doszczętnie zniszczonych, zginęło 275 000 ludzi. Było to jedno z największych trzęsień ziemi w historii Europy.

W Portugalii funkcjonuje zaledwie jeden park narodowy – Park Narodowy Peneda-Geres.

Język portugalski jest odmienny od hiszpańskiego, m.in. zawiera wiele głosek szeszczących znanych nam z rodzimego języka (np. sz, rz) i niektórym osobom przypomina nawet język... rosyjski

Stosunkowo duża część społeczeństwa – aż 4,6% – to analfabeci czyli osoby, które nie potrafią pisać i czytać. To jeden z najwyższych wskaźników w całej Europie.

## PORTUGALSKIE NAJ...

- NAJWYŻSZE WZNIESIENIE - MOUNT PICO (2351 M. N.P.M.)
- NAJDŁUŻSZA RZĘKA - DUERO (322 KM)
- NAJWIĘKSZE JEZIORO - LAGOA DO FOGO (1,53 KM<sup>2</sup> POWIERZCHNI)
- NAJWIĘKSZE MIASTO - LIZBONA (547 733 MIESZKAŃCÓW)
- NAJWIĘKSZA WYSPA - SÃO MIGUEL (744,6 KM<sup>2</sup> POWIERZCHNI)



Kamieniczki Porto - drugiego co do wielkości miasta Portugalii



Jaskinia Benagil



W Fatimie znajduje się najważniejsze sanktuarium Matki Bożej w Portugalii

## Czy wiesz, że...?

Granice państwa Portugalii są niezienne od 1139 roku, co czyni je jednym z najstarszych państw w Europie.

W Lizbonie znajduje się najstarsza księgarnia na świecie założona w 1732 roku.

Każdy Portugalczyk ma dwa imiona i co najmniej dwa nazwiska.

Większość ulic w portugalskich miasteczkach pokryta jest kostką brukową - daje to bardzo romantyczny efekt, ale stanowi też źródło poślizgów pieszych podczas deszczów, a na co dzień uniemożliwia pansom swobodne poruszanie się w szpilkach lub butach na wysokich obcasach.

W Portugalii znajduje się najbardziej wysunięty na zachód punkt w Europie - przylądek Cabo da Roca.

Madera - położona na Oceanie Atlantyckim wyspa nazywana "wyspą wiecznej wiosny"



## SWOBODNA ZABAWA WOBEC ROZRYWKI MASOWEJ

Zabawa, która jest podstawową formą aktywności dziecka, która wspiera i wspomaga jego rozwój.

Dzięki zabawie dziecko coraz lepiej poznaje świat i stosunki społeczne, kształci swój umysł i umiejętności skutecznego działania, zaspokaja potrzebę ogólnej aktywności, a także tworzy pozytywne stany uczuciowe.

Poprzez zabawę dziecko uczy się rozwiązywać problemy oraz rozwiązuje napięcia emocjonalne. W zabawie powstają nowe relacje pomiędzy sytuacjami rzeczywistymi a sytuacjami wymyślonymi.

Z powodu rozwoju techniki oprócz osób dorosłych również współczesne dzieci stały się odbiorcami rozrywki masowej.

Mowa tu głównie dostępności wydarzeń i informacji prawdziwych oraz fikcyjnych za pośrednictwem mediów.

Zmieniła się też przez to forma zabaw receptywnych, czyli polegających na oglądaniu, przyglądaniu się.

Większość wolnego czasu dzieci wypełnia oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe.

Na podstawie badań M. Braun-Gałkowskiej, statystyczny Polak ogląda codziennie telewizję przez około cztery godziny, a dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym – jeszcze dłużej.

Kilka procent dzieci w dniu powszednim, a jeszcze więcej w soboty i niedziele, ogląda telewizję przez ponad sześć godzin.

Ze względu na dużą plastyczność i tempo rozwoju dzieci telewizja, gry komputerowe, korzystanie ze smartfonów może mieć znaczny wpływ na wzmocnienie zachowań zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

W związku z tym przed dorosłym stoi zadanie nie tylko właściwego doboru różnorodnych zabaw (w tym receptywnych np. oglądanie ilustracji w książkach i albumach, słuchanie opowiadań, bajek, baśni, muzyki, piosenek oraz przyglądanie się pracy dorosłych) oraz nauczenie dzieci umiejętności wyboru zabawy.



**1.** Swobodna zabawa daje dzieciom możliwość wyrażania emocji i uczuć, pozwala im rozwinąć poczucie tego kim są.



**2.** Aktywna zabawa jest kluczowym czynnikiem rozwoju fizycznego dziecka. Rozwija koordynację, motorykę dużą i małą.



**3.** Swobodna zabawa buduje fundament dla życiowego procesu uczenia się i sprawia, że uczenie się jest przyjemne, naturalne i samoczynne.



**4.** „Musimy zwrócić dzieciom dzieciństwo. Dziecko musi móc podążać za wrodzoną potrzebą zabawy i eksplorowania. Dzięki temu może stać się intelektualnie, społecznie i fizycznie silnym dorosłym człowiekiem.”  
Dr Peter Gray, psycholog, autor książki „How to Succeed”



**5.** Swobodna zabawa buduje umiejętności poznawcze niezbędne do kontrolowania i samoregulacji zachowania, planowania i rozwiązywania problemów.



**6.** „Dzieci zbudowane są tak, by się ruszać, a czas poświęcony na nieorganizowaną, niezaplanowaną zabawę na świeżym powietrzu jest dla nich jak przycisk RESET.”  
Dorothy Rhoads, specjalistka ds. edukacji w USA



**7.** HEAD START amerykański federalny program socjalno-pedagogiczny dowodzi, że szkolne programy zapewniające mnóstwo zabawy na świeżym powietrzu przyniosą korzyści w postaci 42% redukcji ryzyka otyłości.



**8.** „Pozwól dziecku podjąć ryzyko, im więcej go podejmie, tym lepiej zadba o siebie jako dorosły”  
Katie Dashi, brzydkie panienki, autor „Charlie i Fabryka Czekolady”, pilot wojakowy



**9.** Jakość zabaw z udziałem dzieci i rodziców jest ważniejsza, niż ich ilość. Kiedy dorośli pozwalają dziecku przejąć inicjatywę w zabawie, staje się ona bardziej wyszukana, kreatywna i dłuższa.



**10.** Swobodna zabawa stymuluje fizjologiczną reakcję Fight or Flight (walcz lub uciekaj) bez wyrzutu kortyzolu- hormonu stresu. Dzięki temu dzieci ćwiczą, jak radzić sobie z niebezpieczeństwem.



**11.** Czas spędzony na tonie przyrody zmniejsza symptomy ADHD u dzieci.



**12.** „Swobodna zabawa uczy dążenia do celu, motywacji i mistrzostwa”  
Dr Rachel E. White, psycholog dziecięcy



**13.** Zabawa jest szeroko rozpowszechniona wśród zwierząt, jest ona kluczowa dla rozwinięcia umiejętności przetrwania.



**16.** „Zabawa to ulubiona forma nauki dla naszego mózgu”  
Diane Ackerman, autorka książek dla dzieci



**17.** W Finlandii uczniowie mają łącznie ponad godzinę czasu na aktywny wypoczynek podczas przerw. Wpływa to pozytywnie na koncentrację i proces uczenia się.



**18.** „Im dłużej dzieci mogą cieszyć się zabawą bez nadzoru opiekunów, tym lepiej. Ich kontrola prowadzi do samokrytycyzmu i niskiej samooceny”  
Dr. Craig Lundberg, psychiatrię



**23.** Swobodna zabawa pomaga dzieciom rozwijać kluczowe umiejętności społeczne i uczy empatii.



**24.** Zabawy w udawanie, odgrywanie ról uczą myślenia strategicznego i są kluczowe dla twórczego myślenia i działania.



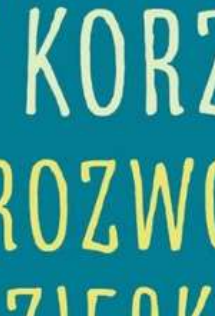
**14.** „Dzieci uczą się przez działanie. Dzięki zabawie eksplorują świat, uczą się podejmować ryzyko, rozwiązywać problemy i poznają samych siebie”  
Sofia Almquist, ekspertka ds. edukacji, autorka książek o zabawach dla dzieci



**15.** Edward Fisher na podstawie 46 badań wywnioskował, że dzięki zabawom w odgrywanie ról dzieci nabierają lepszych umiejętności językowych i społecznych.



**21.** „Nie pamiętasz, gdy ojciec trzymał kierownicę ucząc cię jazdy na rowerze. Pamiętasz, kiedy ją puścił”  
Lenore Steinhilber, amerykańska dietetyczka, autorka książki „Let Grow” i „Free Range Kids”



**22.** „Powinniśmy po prostu dać dzieciom pole do swobodnego działania, by przez zabawę stały się silni i kreatywni. By jako młodzi ludzie posiadali dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i mieli wysokie poczucie własnej wartości - by stali się takimi, jakimi na prawdę chcemy, by byli”  
Adrian Wood, autor „Play for Play”, Prezes The European Network Cities for Children



**25.** „Myślimy o zabawie, jak laboratorium innowacji, w którym aktywnie projektuje się cywilizację przyszłości”  
Dr Jordan Shapiro, autor książki „The New Childhood”



**26.** „Zabawa zmienia neurony w korze przedczołowej, przygotowując mózg do regulowania emocji, planowania i rozwiązywania problemów.”  
Dana McClellan, strateg liderów, autor książki „Sięgnięcia. Mniej, dla lepiej”



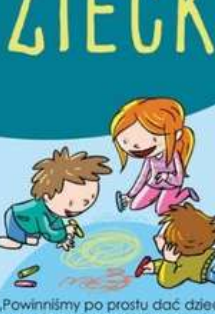
**19.** „Rodzicielska obsesja nieustannej kontroli nad dzieckiem, nad tym, gdzie przebywa, jak jest jego każdy kolejny ruch, nie sprzyja umacnianiu i przygotowaniu dzieci do stawiania czoła wyzwaniom”  
Popełnił Francisek



**20.** „Dziecko w ruchu to dziecko uczące się”  
Gil Corneli, Cheryl McCarthy, autorzy książki „A Moving Child is a Learning Child”



**27.** „Zabawa stymuluje części mózgu zaangażowane zarówno w ostrożne, logiczne rozumowanie, jak i w bezstraszne, nieskrępowane eksplorowanie”  
Dana McClellan, strateg liderów, autor książki „Sięgnięcia. Mniej, dla lepiej”



**28.** „Zabawa zawiera wszystkie tendencje rozwojowe w skondensowanej formie i sama w sobie jest głównym źródłem rozwoju”  
Lyn Vygotski, psycholog, autor przeformułowanej teorii dotyczącej rozwoju i edukacji dzieci



**29.** Śmiech poprawia nastrój i pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny, dotlenia organizm i redukuje poziom stresu.



**30.** „Zabawa to łatwa dostępna i prosta forma samodzielnego wypróbowania tego, co czeka nas w życiu”  
James L. Hymus Jr, autor książek o rozwoju, wychowaniu i uczeniu dzieci

# SWOBODNA ZABAWA 30 KORZYŚCI DLA ROZWOJU DZIECKA

Współpraca i opracowanie graficzne: Dębicki Maciej, Dorota Malgorzata Zielarska Agnieszka Żółwikowska Iwona

dbam o moją z@sięg

# Bezpieczne ferie zimowe

Czas ferii zimowych to wspaniała zabawa,  
kto bezpiecznie się bawi w kłopoty nie wpada.  
Życzymy bezpiecznego i wesołego  
odpoczynku.



# DOBRE RADY NA ZIMOWE WYPADY



- Nie zjeżdżaj z góry na ulicę!
- Nie wchodzić na zamrożone jeziora i stawy!
- Ślizgaj się na lodowiskach!
- Nie rzucaj śnieżkami w ludzi i w samochody!
- Zjeżdżając na nartach zakładaj kask ochronny!
- Nie chodź w przemoczonym ubraniu!
- Nie urządź kuligu za samochodem!
- Bądź rozważny i odpowiedzialny!
- Bądź widoczny na drodze. Noś odblaski!

Nie przesadzamy z komputerem



Wrzuc do garnka rozsądku troszeczkę  
I już nie wejdiesz na zamrożoną rzeczkę.  
Gdy wyobraźni trzy łyżeczki odliczysz,  
Ominiesz góry w pobliżu stawów i ulicy.  
Dodając kubek rozwagi i miodu,  
Nie przypniesz sanek do samochodu.  
Wszystko przyprawisz szczyptą uwagi  
Nie rzucisz bezmyślnie śnieżką w twarz Agi.  
Gdy czasami zostajesz sam w swoim domu,  
Obojętnie jak się przedstawia - nie otwieraj nikomu.  
Przepis wspaniały, zachowaj go w głowie;  
Bawiąc się świetnie, zachowasz życie i zdrowie!

## HIGIENA ZIMOWYCH DNI

### DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:

- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.
- Przed snem wywietrz pokój.
- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer
- uprawiaj sporty zimowe.
- Ubierraj się stosownie do pogody.
- Pamiętaj o czapce, szalik i rękawiczkach.
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.
- Po wyjściu do domu umyj ręce.



### DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:

- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grype i inne infekcje.
- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.
- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.
- Mij ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

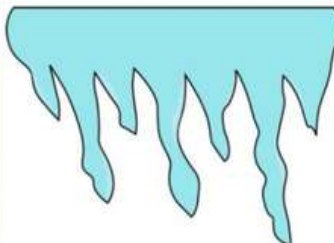
# Bezpieczne ferie



UBIERAMY SIĘ CIEPŁO.



NA SANKACH JEŹDZIMY WYŁĄCZNIE PRZODEM I WYBIERAMY MIEJSCA Z DAŁA OD DRÓG.



UWAŻAMY NA ZWISAJĄCE SOPLE LODU.



PODZAS RZUCANIA SIĘ ŚNIEŻKAMI UWAŻAMY, ŻEBY NIE TRAFIĆ KOGOŚ W TWARZ.



NA ŁYŻWACH JEŹDZIMY TYLKO W WYZNACZONYCH MIEJSCACH.



## TELEFONY ALARMOWE



## Gdy lód się pod tobą załamie

### PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamrożonych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc



## Gdy jesteś świadkiem wypadku

### PAMIĘTAJ

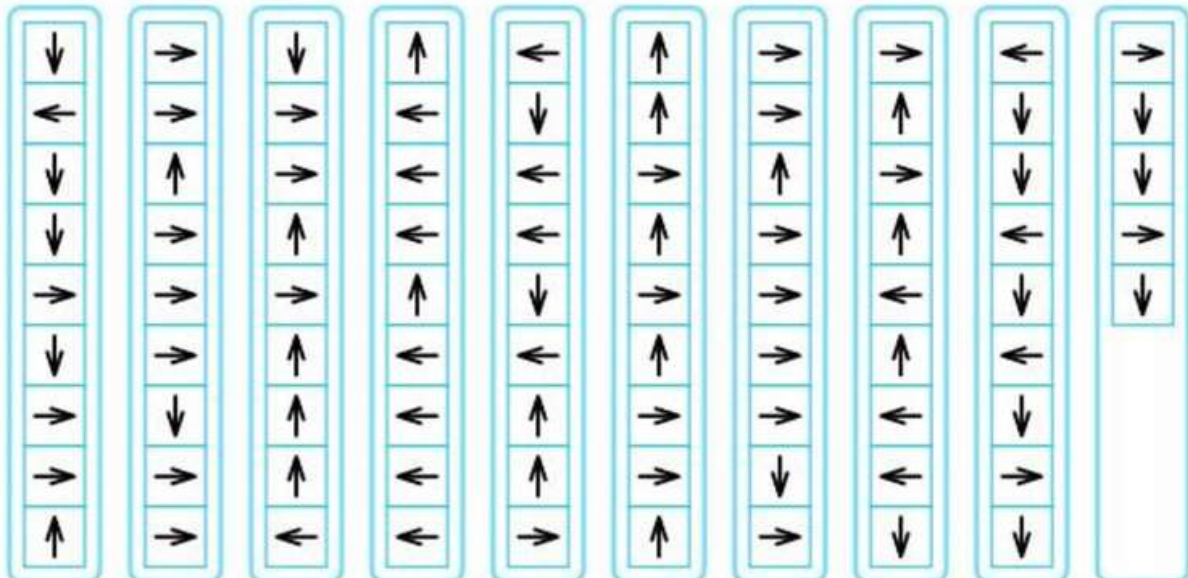
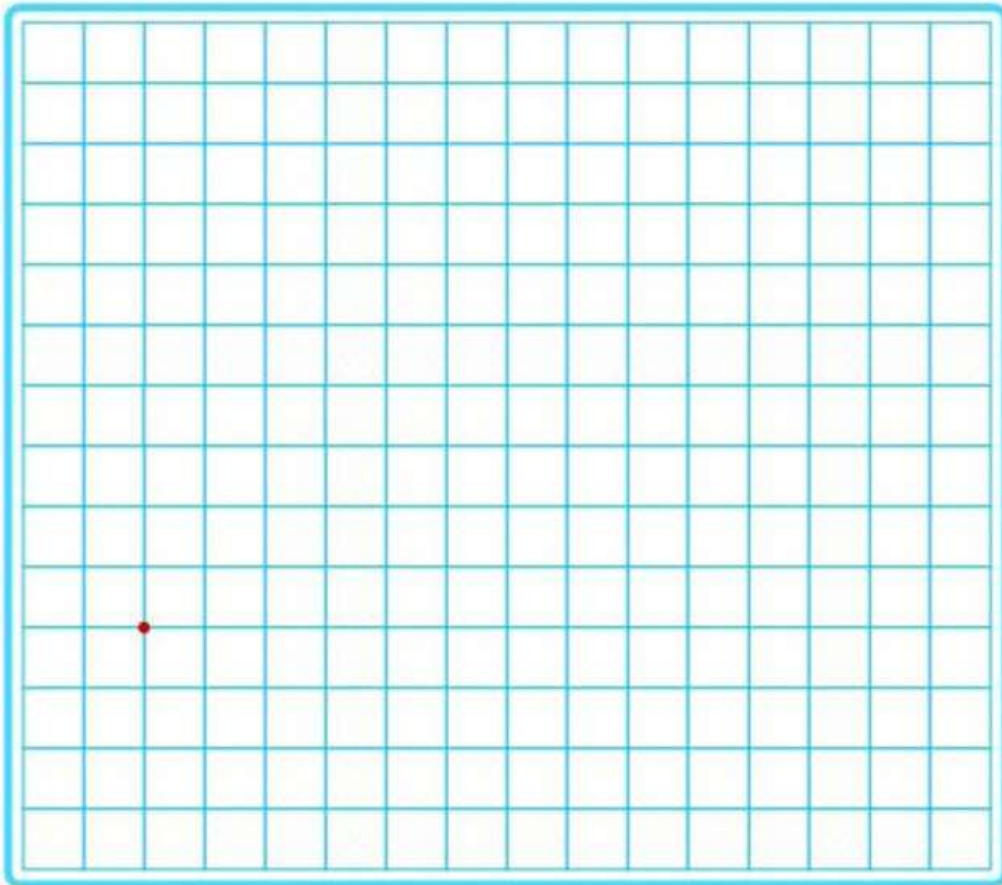
- jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem - wezwij pomoc
- nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- uszkodzanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar uszkodzanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać
- wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj uszkodzanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- uszkodzanego powinien koniecznie zbadać lekarz



# KĄCIK RELAKSU

Kodowanie

Wykonaj rysunek według podanego kodu, rozpoczynając od kropki.



Znajdź drogę przez labirynt - rozwiąż działanie i wskaź drogę z poprawnymi wynikami. Dojdź do działania bez wyniku - rozwiąż je.

START

6·5   25   3·9   27   7·7   42   8·7

30   32   17   29   49   48   57

4·8   36   4·4   18   6·3   62   8·8

38   34   12   16   21   28   64

6·8   42   5·9   49   7·4   18   7·2

46   45   56   50   32   38   14

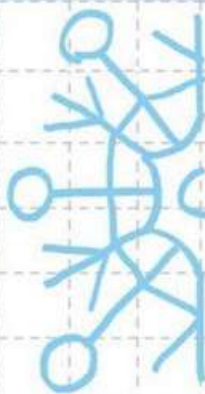
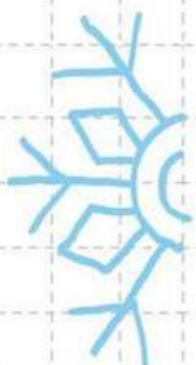
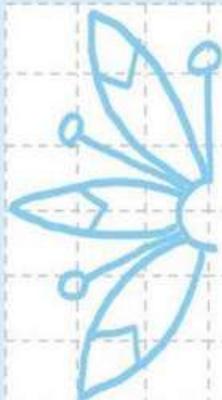
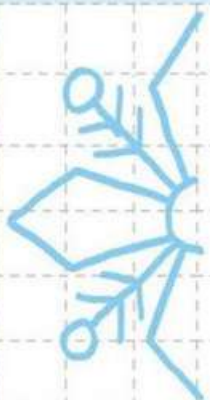
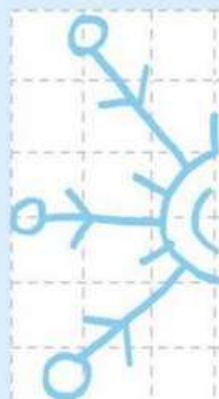
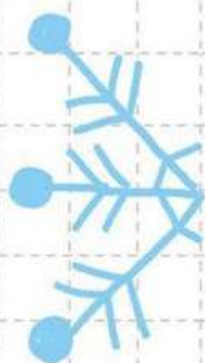
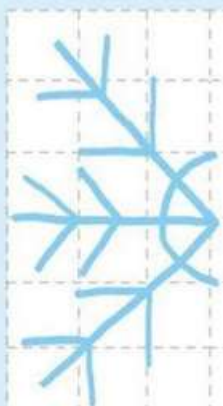
3·7   21   9·6   60   5·10   36   6·6

25   24   54   26   45   17   34

3·5   17   2·8   20   4·6   19   2·9

A   B   C   D

Dokończ rysowanie śnieżynek.





Rozwiąż równania.

$\text{gingerbread man} + \text{gingerbread man} = 24$   
 $\text{gingerbread man} - \text{heart} = 6$   
 $\text{heart} : \text{star} = 1$   
 $\text{star} + \text{heart} = ?$



[www.salagier.pl](http://www.salagier.pl)




Znajdź 10 różnic.

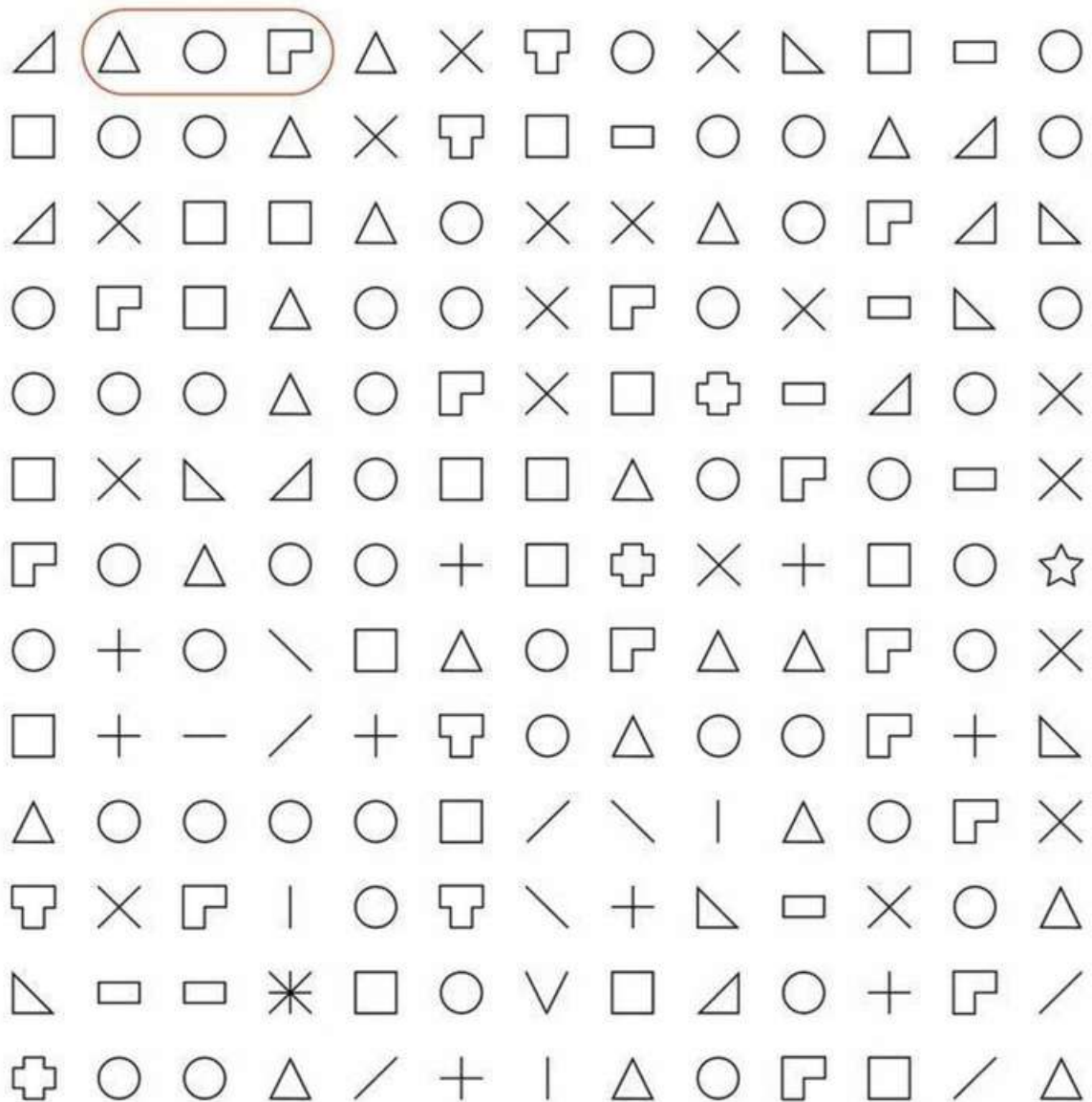


[www.salagier.pl](http://www.salagier.pl)

Wyteż wzrok i odszukaj.

## KARTA PRACY ROZWIJA KONCENTRACJĘ

Znajdź wskazane trójki obok siebie   





# ŻACZEK - CZASOPISMO NASZE, O NAS I DLA NAS!

REDAKCJA: B. GRĄCZEWSKA, B. KAŁUŻNA, E. WYSOCKA, I. MACIEJEWSKA,  
A.KOZMANA, A. MATEJCZUK - MAGDZIARZ, K. PUCHNOWSKA, K. PRZYGODA

ŹRÓDŁA FOTOGRAFII:

OKŁADKA I OSTATNIA STRONA: <https://www.stroje-ludowe.pl/>

EWA SZELBURG - ZAREMBINA: <https://www.styl.pl/magazyn/news-ewa-szelburg-zarembina-pisala-bajki-jej-zycie-bylo-dramatem,nld,2338482>

MAPA PORTUGALII: <https://www.mapsofworld.com/portugal/large-portugal-map.html>

FLAGA PORTUGALII: [https://www.freepik.com/premium-vector/waving-portugal-flag-isolated-white-background-vector-illustration\\_28893388.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/waving-portugal-flag-isolated-white-background-vector-illustration_28893388.htm)

OPIS PORTUGALIA: <https://myportugalholiday.com/pl/portugalia-top-10-pl.html>

KONTUR PORTUGALIA: <https://stickair.com/europe/7060-carte-portugal-contour.html>

LIZBONA: <https://www.nomadicmatt.com/travel-guides/portugal/lisbon/>

ŻÓŁTY TRAMWAJ: <https://www.telegraph.co.uk/travel/destinations/europe/portugal/lisbon/articles/lisbon-travel-guide/>

AZULEJOS: <https://www.areeprotette-sapa.it/azulejos-porto>

FATIMA: <https://www.national-geographic.pl/traveler/arttykul/fatima-duchowe-serce-portugalii>

MADERA: <https://szerokietory.pl/wyprawa/madera>

JASKINIA BENAGIL: <https://hispanico.pl/jaskinia-benagil/>

SURFING: <https://kiteaway.pl/wyjazdy/algarve-surfcamp/>

PORTO: <https://www.dobretripy.pl/porto-miasto-nie-wino/>

RONALDO: <https://www.ebay.com/itm/256202116773>

CIEKAWOSTKI: <https://poznajnieznane.pl/ciekawostki-2/ciekawostki-panstwa-3/portugalia-ciekawostki/>

CIEKAWOSTKI: <https://portugalskieopowiesci.pl/ciekawostki-o-portugalii/>

CIEKAWOSTKI: <https://podroztrwa.pl/portugalia-ciekawostki/>