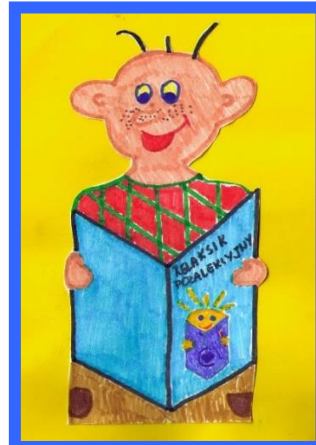


Relaksik

Pozalekcyjny



Numer 19 Ferie Luty 2023



Z tego Relaksika dowiesz się z pewnością
Że ferie zimowe witamy z radością...

W zdrowym ciele zdrowy duch - zimowa aktywność fizyczna



Niezależnie od pory roku, nasze ciało potrzebuje odpowiedniej dawki aktywności fizycznej. Chłodna czy zimowa pogoda oraz krótsze dni nie oznaczają, że mamy zrezygnować z codziennego ruchu - wręcz przeciwnie, jest to znakomity sposób na rozgrzanie się i utrzymanie dobrej kondycji :) Choć zima bywa kapryśna i nie zawsze wygląda jak z obrazka, tym bardziej ruch doda każdemu energii, a ten na świeżym powietrzu pomaga budować naturalną odporność organizmu.

Ferie zimowe są okazją, gdy mamy trochę więcej wolnego czasu, warto go więc spożytkować w sposób aktywny. Czy to w górach, czy nad morzem, czy na wsi, czy w mieście - ogranicza nas jedynie wyobraźnia i pogoda. Podstawą do planowania jakiejkolwiek aktywności czy treningu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, jest odpowiedni ubiór. Ubranie na cebulkę, niekrępujące ruchów, odpowiednie obuwie, czapka i rękawiczki - i można wyruszać w drogę.

Jakie zatem formy ruchu w czasie zimy można wykonywać? - przeróżne :) a oto niektóre z nich:

- Wyjście na sanki - zjazdy z góry na sankach czy jabłku to często jedno z najfajniejszych wspomnień z dzieciństwa. Im starsze dziecko, tym z większej góry można próbować zjazdów.
- Narty/snowboard - pomagają rozwijać koordynację ruchową.

- Jazda na łyżwach - sport zimowy dla całej rodziny, warto spróbować swoich sił na lodowisku. Sport ten rozwija koordynację całego ciała i wzmacnia mięśnie.
- Spacery, nordic walking - opcja z reguły bezpieczniejsza niż narty, choć mniej dynamiczna, ale nie mniej ważna.
- Spacery w górach - wymagają już większego wysiłku, ale satysfakcja gwarantowana!
- Jeśli pogoda sprzyja: lepienie bałwana, bitwa na śnieżki czy robienie aniołków na śniegu.

Warto zaznaczyć, że ważna jest nie tylko aktywność na świeżym powietrzu. Przez cały rok można chodzić na basen czy uprawiać sporty zespołowe. Na pewno macie swoje preferencje :)

Oczywistą zaletą sportu, niezależnie od pory roku, jest także zacieśnianie więzi - czy to rodzinnych, czy przyjacielskich. Razem jest różniej i zawsze można się wzajemnie motywować.

Zatem - którą z aktywności wybieriecie w najbliższym czasie?



A teraz - mały trening, ale dla mózgu :) W poniższej wykreślance znajdź nazwy 9 sportów/aktywności zimowych oraz akcesoriów potrzebnych do ich wykonywania. Zapisz je pod spodem. Szukaj poziomo lub pionowo. Uwaga: znajdziesz też takie, które nie zostały powyżej opisane. Do dzieła, powodzenia! :)

F	R	S	D	E	L	O	H	E	O
G	H	O	K	E	J	L	D	E	C
S	P	C	G	B	B	D	S	R	H
A	Ł	G	Ą	L	Ó	D	P	M	R
N	Y	N	A	R	T	Y	A	N	A
K	W	E	S	P	T	J	C	G	N
I	A	R	D	S	A	L	E	L	I
S	N	O	W	B	O	A	R	D	A
R	I	D	S	L	K	A	S	K	C
L	E	Ł	Y	Ż	W	Y	I	T	Z

Rozwiązania:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....

Opracowała: Joanna Świątek

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



Ferie zimowe zbliżają się wielkimi krokami. Jak co roku, dla dzieci i młodzieży to wspaniały czas odpoczynku i wyjazdów. Ważne, by spędzać ten czas rozsądnie. Pamiętajmy:

- nie zjeżdżamy na sankach z pagórków znajdujących się w pobliżu dróg i zbiorników wodnych
- do zjeżdżania wybieramy teren pozbawiony drzew i nierówności, bo grozi to wywrotką
- zachowajmy bezpieczeństwo podczas saneczkowania, nie chodźmy po torze, gdy inni zjeżdżają, nie zjeżdżajmy z pagórków na butach
- nigdy nie doczepiamy sanek do samochodu
- przed jazdą na sankach zawsze sprawdzajmy czy w naszych sankach nie ma wystających śrub, gwoździ bądź połamanych szczepbli, ponieważ stwarzają one poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy
- rzucając śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu, kamieniami czy innymi twardymi przedmiotami w środku, bo możemy komuś zrobić krzywdę
- nigdy nie celujemy śnieżkami w twarz
- nigdy nie wolno rzucać śnieżkami w jadące pojazdy, w pieszych ani w okna domów

- na łyżwach jeździmy i ślizgamy się tylko w wyznaczonych do tego miejscach, nie wolno jeździć po zamrożonych jeziorach, stawach, rzekach i wykopach, ponieważ pod wpływem ciężaru ciała lód może się na nich załamać
- podczas zabaw na śniegu i na lodowisku pilnujemy swoich wartościowych przedmiotów. W razie możliwości oddajemy je do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie
- co ważne na zabawy na śniegu należy ubierać się odpowiednio do panującej na dworze temperatury i pamiętać o tym, by przed wyjściem na mróz posmarować kremem ochronnym słabo osłonięte części ciała (tj. uszy, nos, policzki, palce u rąk i nóg), by zapobiec odmrożeniu.

Bezpieczeństwo w górach i w domu



1. Bezpieczeństwo na szlaku:

- zanim wyjdziemy w góry sprawdzamy prognozę pogody - w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych niebezpieczeństw zrezygnujemy z wycieczki
- przygotujemy się - zapoznajmy się z najważniejszymi informacjami o masywie górskim, w który się wybieramy
- wychodzimy w góry zawsze w towarzystwie osoby dorosłej
- wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze pozostawmy wiadomość o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- dopasujemy rodzaj szlaku do własnych możliwości - weźmy pod uwagę swoje zdrowie, kondycję, wiek, a także warunki atmosferyczne.

2. Bezpieczeństwo na stokach

Dobrze jest znać DEKALOG NARCIARZY I SNOWBOARDZISTÓW:

- pamiętajmy, że na stoku nie jesteśmy sami. Mając na względzie swoje bezpieczeństwo dbajmy również o bezpieczeństwo innych i zachowujmy się tak aby maksymalnie zminimalizować ryzyko szkody dla kogokolwiek. My sami jesteśmy odpowiedzialni m.in. za dobrany sprzęt i panowanie nad nim. Także zastanówmy się 3 razy, czy rzeczywiście najnowsza techniczna nowinka jest dla nas najlepszym rozwiązaniem
- dostosujmy swoją prędkość podczas jazdy na nartach czy snowboardzie do umiejętności, warunków panujących na stoku, rodzaju i stanu trasy i natężenia ruchu. W razie potrzeby zawsze powinniśmy mieć możliwość nagłego zatrzymania się czy skrętu
- dobierzmy taki tor jazdy, aby uniknąć kolizji z innymi uczestnikami ruchu znajdującymi się poniżej nas lub przed nami. Pamiętajmy, że oni mają zawsze pierwszeństwo
- wyprzedzać można z każdej dowolnej strony, aczkolwiek z zachowaniem odległości zapewniającej przestrzeń osobom znajdującym się poniżej, do wykonywania wszelkich manewrów
- gdy musimy chwilę odpocząć na stoku pamiętajmy, aby być wówczas na skraju nartostrady, a nie na jej środku. Przed włączeniem się do ruchu należy spojrzeć w górę i w dół czy można to zrobić bez zagrożenia dla siebie i innych
- starajmy się nie zatrzymywać w miejscach zwężeń czy o ograniczonej widoczności. Po upadku natychmiast jak tylko to możliwe usuńmy się z toru jazdy na skraj trasy
- podchodzić i schodzić można jedynie skrajem trasy. Przy złej widoczności zejdziesz z trasy. Pamiętajmy także, że trasy narciarskie są z założenia przeznaczone do ruchu jednokierunkowego - w dół

- zwracamy uwagę i przestrzegamy podczas jazdy na nartach czy snowboardzie oznaczeń w postaci tablic i innych znaków na stoku
- pomóżmy poszkodowanemu, jeśli znaleźliśmy się akurat w pobliżu wypadku. Pamiętajmy, że każdy z nas może znaleźć się na miejscu tego kogoś
- posiadajmy zawsze przy sobie na stoku dokument tożsamości, aby w razie wypadku jako poszkodowany bądź sprawca móc podać i uwiarygodnić swoje dane osobowe.

3. Bezpieczeństwo w domu:

- klucze od mieszkania zawsze nosimy pod ubraniem
- nie chwalimy się na podwórku o tym, że nikogo nie ma w domu
- nie opowiadamy o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny
- nie podajemy nikomu swego adresu zamieszkania
- **nie ufajmy nigdy osobom obcym** – nie podajemy żadnych informacji o sobie ani o członkach swojej rodziny, nie bierzemy od nich proponowanych upominków, nie korzystamy z zaproszeń na spacer lub do domu, nie wsiadamy do ich samochodów
- idąc na górkę czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto wziąć ze sobą ciepły napój w termosie.



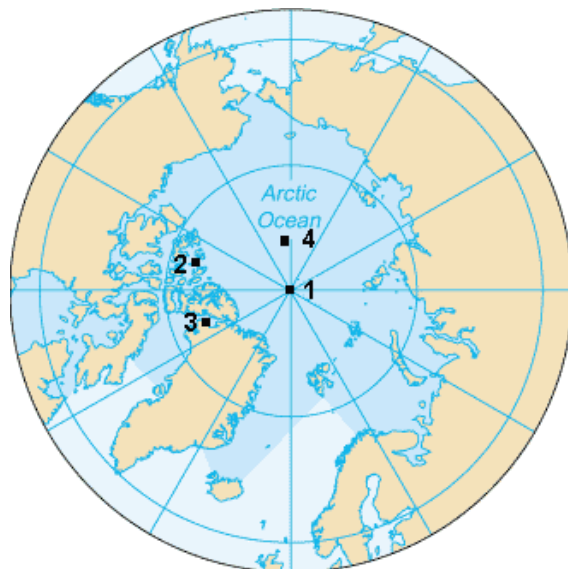
Przebywając w domu z pewnością wielu z was będzie korzystało z **Internet**. Jest on kopalnią wiedzy, należy jednak nie zapominać, że Internet wykorzystywany nieostrożnie może wyrządzić nam i innym ludziom wiele krzywdy. Musimy więc wszyscy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w sieci:

- nigdy nie podajemy swoich danych osobowych - posługujemy się tylko Nickiem, nie podajemy danych tj. imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy czy numer szkoły
 - trzeba mówić, gdy coś jest nie tak, czyli w sytuacji, kiedy ktoś lub coś nas zaniepokoi lub wystraszy koniecznie trzeba powiedzieć o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Można również skontaktować się ze specjalistami od spraw bezpieczeństwa w Internecie pod adresem strony internetowej: Helpline.org.pl lub dzwoniąc pod numer 800 100 100
 - nigdy nie wolno ufać osobom poznanym w sieci - jeśli planujesz spotkanie z taką osobą zawsze poinformuj o tym swoich rodziców
 - zabezpiecz swój komputer - każdy komputer, który jest podłączony do Internetu powinien mieć zainstalowany odpowiedni program antywirusowy, tylko wówczas będzie zabezpieczony przed atakiem wirusów lub hakerów
 - zawsze stosuj zasady NETYKIETY - stosuj się do zasad kulturalnego i prawidłowego korzystania z Internetu, czyli do regulaminu stworzonego przez samych Internautów
- Życzymy Wam udanych i bezpiecznych ferii!

Opracowała: Anna Trzcińska

PIONIERZY PODRÓŻY -

ZDOBYWCY BIEGUNA PÓŁNOCNEGO



Biegun północny określa się jako najbardziej wysunięty na północ punkt na Ziemi. Spośród czterech istniejących definicji tego bieguna, wszystkie mają jedną cechę wspólną - umiejscowienie bieguna północnego na Oceanie Arktycznym. Biegun geograficzny, nazywany północą właściwą, jest najbardziej na północ wysuniętym punktem na kuli ziemskiej, ustalonym na podstawie jej ruchu obrotowego. Przez ten punkt przechodzi oś obrotu planety - ma on stałe położenie, szerokość geograficzną równą 90°N . Nie ma tam lądu, a Ocean pokrywa czapa lodowa.

Ciekawostka:

Wyobraźmy sobie siebie na biegunie północnym. Podziwiamy widoki, cieszymy się obecnością i postanawiamy pospacerować. Może w lewą stronę, może w prawą, do tyłu lub do przodu. W którą stronę pójdziemy? Okazuje się, że bez względu na to, którą stronę wybierzemy, zawsze będzie to południe.

Wracamy do informacji o biegunie północnym.

Występują tam dni i noce polarne - trwają po pół roku każde. Panuje klimat arktyczno - oceaniczny z temperaturami między

- 40°C do - 49°C. Latem temperatura około 0°C, czasem powyżej.

Frederick Albert Cook, amerykański lekarz i badacz polarny stwierdził, że dotarł jako pierwszy do bieguna północnego w kwietniu roku 1908, razem z dwoma Inuitami, (rdzennymi mieszkańcami obszarów arktycznych) Ahwelaw i Etukishook. Informacji tej nie potwierdzono oficjalnie.



Frederick Albert Cook (1865 - 1940)

Robert Edwin Peary, oficer marynarki wojennej, który w roku 1900 badał Grenlandię, podjął się pierwszej oficjalnej ekspedycji naukowej w celu zbadania bieguna północnego. Do ekipy dołączył **Matthew Alexander Henson** oraz czterech Inuitów (Ootah, Seegloo, Egingway i Ooqueah). W roku 1996 po zbadaniu sprawy, stwierdzono, że do zdobycia bieguna północnego śmiałkom zabrakło 32 kilometrów.



Robert Edwin Peary (1856 - 1920) Matthew Alexander Henson (1866 - 1955)

W roku 1926 **Roald Amundsen** (zastąpił jako zdobywca bieguna południowego) wraz z badaczem polarnym Lincolnem Ellsworthem i pilotem Umberto Nobile dokonali przelotu sterowcem Norge nad biegunem północnym.



Roald Amundsen (1872 - 1928)



Sterowiec Norge

Marek Kamiński i Wojciech Moskal, polarnicy w roku 1995 wyruszyli na nartach z Północnej Kanady bez pomocy z zewnątrz. Po 72 dniach i 770 kilometrach wędrówki dotarli na biegun północny dnia 23 maja. Marek Kamiński jeszcze w tym samym roku 27 grudnia zdobył biegun południowy. Przemierzył samotnie 1400 kilometrów w ciągu 53 dni. Został wpisany do Księgi rekordów Guinnessa.



Marek Kamiński

PIONIERZY PODRÓŻY -

ZDOBYWCY BIEGUNA POŁUDNIOWEGO



Biegun południowy jest określany jako najbardziej wysunięty na południe punkt Ziemi. Południowy biegun geograficzny to miejsce, gdzie oś obrotu Ziemi przecina jej powierzchnię.

Kontynentem położonym najdalej na południe Ziemi jest **Antarktyda** położona w obrębie **Antarktyki**, czyli obszaru na południowej części kuli ziemskiej w obrębie równoleżnika 60°S (obejmuje Antarktydę i Ocean Południowy wraz z wyspami).

W latach 1911 - 1912 Antarktyda jako ostatni niezbadany kontynent znalazła się w polu zainteresowania rywalizujących ze sobą pionierów - Brytyjczyka Roberta Falcona Scotta i Norwega Roalda Amundsena. Ekipa norweska skorzystała z pomocy psów zaprzęgowych do ciągnięcia sań z zaopatrzeniem. Brytyjczycy natomiast postanowili użyć sań silnikowych i kucyków. Okazało się to decyzją pociągającą za sobą tragiczne skutki.

Kucyki padły z wycieńczenia, a sanie zepsuły się. W wyścigu o pierwszeństwo w zdobyciu bieguna południowego zwyciężyła ekipa norweska, zaś drużyna Scotta postawiła flagę brytyjską obok norweskiej około miesiąc później. Norwegowie dotarli do bieguna południowego dnia 14 grudnia 1911 roku, Brytyjczycy znaleźli się tam 17 stycznia roku 1912. W drodze powrotnej do bazy Scott i jego kompani zmarli z wycieńczenia.



Roald Amundsen (1872 - 1928)



Robert Falcon Scott (1868 - 1912)

Marek Kamiński i Wojciech Moskal, polarnicy w roku 1995 wyruszyli na nartach z Północnej Kanady bez pomocy z zewnątrz. Po 72 dniach i 770 kilometrach wędrówki dotarli na biegun północny dnia 23 maja. Marek Kamiński jeszcze w tym samym roku 27 grudnia zdobył biegun południowy. Przemierzył samotnie 1400 kilometrów w ciągu 53 dni. Został wpisany do Księgi rekordów Guinnessa.



Marek Kamiński na biegunie południowym

Opracował: Hubert Kąkol

PIONIERZY PODRÓŻY – JAN MELA



Jan Mela, podróżnik, działacz społeczny

Jan Mela w wieku lat piętnastu został najmłodszym w historii zdobywcą biegunów w jednym roku, a także pierwszym niepełnosprawnym, który dokonał tego wyczynu. W roku 2004 wziął udział w przedsięwzięciu „Razem na biegun” w towarzystwie Wojciecha Ostrowskiego, Marka Kamińskiego. Wyprawa obejmowała zdobycie dwóch biegunów. Do pierwszej z dwóch wypraw (na biegun północny) dołączył oceanolog, podróżnik Wojciech Moskal.

W 2002 roku, trzynastoletni wtedy Jan, doznał porażenia prądem w wyniku czego amputowano mu lewe podudzie i prawe przedramię. Od tego momentu życie Jaśka bardzo się zmieniło. Celem w życiu stało się przełamywanie barier, walka ze swoimi słabościami. Stąd zapewne decyzja o zdobyciu biegunów. Ta wielka wyprawa stała się inspiracją do nakręcenia filmu o życiu Jaśka i jego determinacji do walki z przeciwnościami. Premiera filmu miała miejsce w roku 2013.

Jan Mela jest również założycielem i prezesem Fundacji „Poza Horyzonty”. Był też współtwórcą audycji radiowej „Między biegunami” emitowanej na antenie Radia Kraków. Był też ambasadorem organizowanych w Krakowie w 2016 roku Światowych Dni Młodzieży.

Prowadzi aktywny, sportowy tryb życia. W roku 2008 brał udział w wyprawie na najwyższą górę Afryki, Kilimandżaro. Przebiegł New York City Marathon w 2009 roku. W tym samym roku zdobył Elbrus, najwyższy szczyt Kaukazu.

W roku 2010 wspinał się na liczącą ponad 1000 metrów ścianę El Capitan w Kalifornii w Stanach Zjednoczonych.



El Capitan, kalifornijska formacja skalna

Życie Jaśka to ciągła walka z przeciwnościami, z samym sobą, z ograniczeniami. Kiedy miał siedem lat spłonął jego dom, w wieku lat trzynastu stracił rękę i nogę, zdany na własne siły, wspomagany przez najbliższych i wyposażony w protezy. Sam mówi, że dzięki pracy można wiele osiągnąć, nawet zdobyć biegun, czemu nie dwa w jednym roku albo zrobić jedną ręką szalik na drutach dla dziewczyny. Tak też zrobił!

Jak powiedział: „Niepełnosprawność to stan fizyczny, natomiast kalectwo to stan umysłu”.

Opracował: Hubert Kąkol

Kącik kreatywności

krok po kroku

Zapraszam do krótkiego kursu
szycia ręcznego
- etui na bidon lub butelkę.



Potrzebne będą: 2 kolory miękkiego filcu w rozmiarach kartki z bloku A3, pompony, koraliki, kordonek w wybranym kolorze, igła do szycia kordonkiem, szpileczki, ostre nożyczki, linijka, miękki ołówek oraz bidon lub butelka z wodą (do pobrania wymiarów).

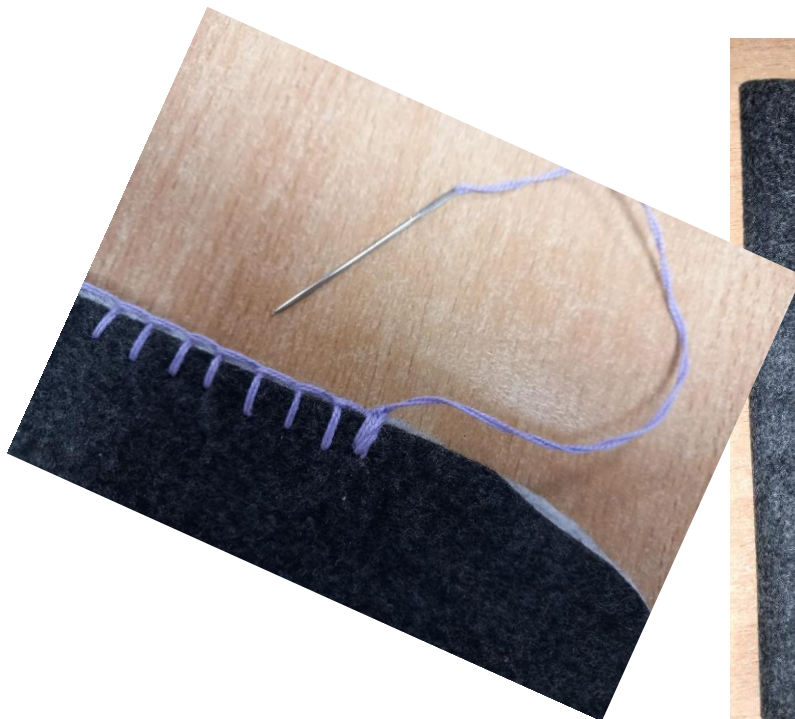


Wykonanie:

1. Dwa kawałki filcu składamy równo ze sobą i układamy na stole. Na nim kładziemy butelkę (lub bidon) i odmierzamy wysokość butelki, ołówkiem rysujemy linię przy użyciu linijki i odcinamy zbędny kawałek filcu.
2. Zawijamy filc na butelkę i biorąc zapas ok. 3 cm (tak aby butelka luźno wchodziła do etui) odcinamy zbędną część filcu. Zaokrąglamy też jeden róg powstałego prostokąta.



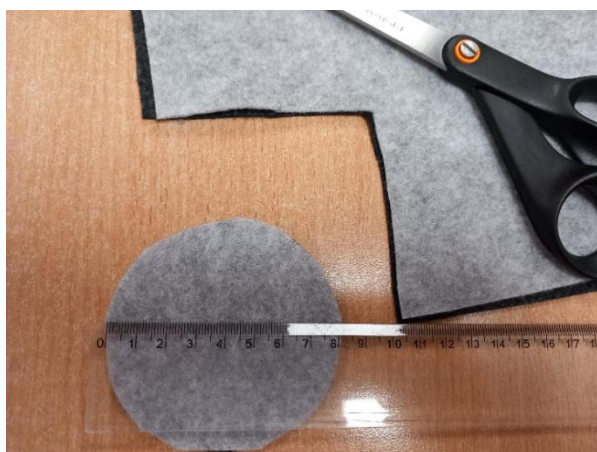
3. Wycięte etui spinamy szpilkami - 4 warstwy razem.
Przygotowujemy nitkę z igłą, wiążemy supetek na końcu nitki,
zaczynamy szyć - ścięciem ręcznym dzierganym.
Jak szyć takim ścięciem dowiesz się oglądając krótki filmik
instruktażowy: https://www.youtube.com/watch?v=wJeb_1S9ngY (dostęp:
10.02.2023r).



4. Brzeg ten szyjemy do momentu zaokrąglenia, następnie robimy mocowanie przez kilkukrotne przeszycie w tym samym miejscu i zawiązanie supełka. Następnie obszywamy zaokrąglony, górny brzeg etui (podwójny materiał).



5. W kolejnym etapie wycinamy z resztek filcu spód etui (podwójnie) w kształcie kółeczka. Średnicę kółeczka należy wymierzyć odpowiednią do otworu powstałego w etui. Następnie przyszywamy do spodu naszego rękodzieła.



6. Na zakończenie wykonujemy breloczek – igłą z podwójnie nawleczonym kordonkiem przekłuwamy pomponiki, nawlekamy

koralki wg własnego pomysłu. Z kordonka złożonego kilkakrotnie możemy też zrobić mały pędzelek i połączyć go z breloczkiem. Powstały breloczek doszywamy do etui. Przymierzamy etui na butelkę lub bidon, górną krawędź „wdzianka” możemy wywinąć jak kołnierz. Rękodzieło gotowe!!!



Opracowanie: Mariola Wierzejska-Murawiak

Kącik plastyczny

Podróże małe i duże ze sztuką

Stanisław Witkiewicz - (1851 -1915) - polski malarz, architekt, teoretyk sztuki, pisarz, twórca i popularyzator stylu zakopiańskiego.

Zima zawsze inspirowała artystów, ale to temat trudny do namalowania. Wydobyc baśniowy urok śniegu farbą czy pastelem - nie każdy artysta się tego podejmie. Malarze starali się oddać na płótnie uroki tej srogiej, lecz jednocześnie zachwycającej pory roku. Tysiące odcieni bieli, materia śniegu rozplywająca się w dłoniach, ślizgający się światłocien...

W polskim malarstwie ta mroźna pora roku prezentuje się szalenie atrakcyjnie. Szczególnie interesujące prace możecie zobaczyć w galerii Stanisława Witkiewicza, Juliana Fałata, Henryka Szczyglińskiego, Jana Stanisławskiego, Józefa Chełmońskiego, Ferdynanda Ruszczyca, Władysława Podkowińskiego, Józefa Czajkowskiego, Romana Kochanowskiego, Stefana Filipkiewicza i Michała Wywiórskiego. Popatrzcie na obraz Stanisława Witkiewicza - „Gniazdo zimy”, który prezentuje piękno zimy, kolorystyczne warstwy śniegu pokrywającego skały, świetlistą biel, która kontrastuje z błękitem. Autor obrazu **Stanisław Witkiewicz** mieszkał w Tatrach i malował w tzw. stylu zakopiańskim. Obraz „Gniazdo zimy” malował trzy lata z powodu choroby. Malarz napisał do swojego syna Stanisława, również artysty:

„Ja przechodzę z tym obrazem kataklizm [...]. Żeby nie pamięć natury, która mną kieruje, byłbym bez wyjścia. [...] Nie mówię o motywie topograficznym ani epizodycznym, tylko o motywie świetlnym, kolorystycznym”



Stanisław Witkiewicz - Widok Tatrzański - Gniazdo zimy
1906-1907, Olej na płótnie, 113x 96,5 cm
Muzeum Narodowe, Kraków

Opracowała: Elżbieta Nowożycka

KĄCIK MUZYCZNY

Instrumenty w orkiestrze symfonicznej



Ferie zimowe to idealny czas na odpoczynek z towarzyszeniem muzyki, tej ulubionej, która dodaje nam sił, chęci do działania, odpręża, relaksuje, uspokaja. Możemy też skorzystać z okazji i wstąpić do filharmonii czy opery. To doskonała okazja, żeby zobaczyć i posłuchać, jak współdziałają muzycy w orkiestrze.

Orkiestra symfoniczna stanowi największy zespół muzyków - instrumentalistów. W jej skład wchodzi wszystkie grupy instrumentów (strunowe, dęte i perkusyjne). Na czele orkiestry stoi **dyrygent** (zobacz umiejscowienie na dole ilustracji), który jest odpowiedzialny za całą warstwę muzyczną i interpretację utworu. Kluczową rolę odgrywa również **koncertmistrz** (najważniejszy muzyk w orkiestrze, na ilustracji miejsce wyszczególnione obok dyrygenta), którym okazuje się być często pierwszy skrzypek. Zazwyczaj w skład repertuaru orkiestry symfonicznej wchodzi utwory muzyki klasycznej.

Układ instrumentów w orkiestrze symfonicznej



W Orkiestrze symfonicznej skład wykonawców nie jest ściśle ustalony. Konfiguracja muzyków, zarówno jak liczebność, podlega zmianom w zależności od charakteru wykonywanego utworu. Przyjmuje się, że skład orkiestry symfonicznej liczy około stu osób.

Obsada orkiestry symfonicznej według kolejności zapisu w partyturze:

* instrumenty dęte (drewniane i blaszane)

drewniane - flet piccolo, flety, oboje, róg angielski, klarnety, fagoty, kontrafagot, saksofony

blaszane - rogi, waltornia, trąbki, sakshorny, puzony, tuby

* instrumenty perkusyjne

o określonej wysokości dźwięku -

kastaniety, bębenek baskijski, klawesy, czelesta, dzwony, dzwonki, wibrafon, ksylofon, marakasy, marimba, kotły

o nieokreślonej wysokości dźwięku - trójkąt, talerze, gong, bęben wielki, werbel

* instrumenty klawiszowe i inne -

fortepian, klawesyn, organy, harmonium, akordeon

* instrumenty strunowe szarpane - harfa, lutnia, gitara klasyczna, ukulele, bandžo, cytra

* instrumenty smyczkowe - I skrzypce, II skrzypce, altówki, wiolonczele, kontrabasy

Zachęcam do posłuchania i obejrzenia:

Wiener Philharmoniker

<https://www.youtube.com/watch?v=E9PiL5icwic>

(dostęp: 10.02.2023r).

London Symphony Orchestra

<https://www.youtube.com/watch?v=TSehX0m2YKs>

(dostęp: 10.02.2023r).

Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Narodowej

<https://www.youtube.com/watch?v=ITcbDBOQETE>

(dostęp: 10.02.2023r).

Opracował: Hubert Kąkol

CZAS FERII...

Spójrz na kilka poniższych zabaw - może dzięki nim miło spędzisz czas



„WYKREŚLANKA”

W kratkach znajdują się litery. Odpowiednio odczytywane w lewą lub w prawą stronę, w górę lub w dół, po skosie - tworzą słowa. Są to tytuły znanych bajek lub bohaterów z bajek. Aby je poznać musisz połączyć ze sobą, kreską lub pętlą, odpowiednie litery. Spójrz na przykład.

W liniijkach na dole wpisz odnalezione przez siebie słowa.

K	A	A	K	O	P	C	I	U	S	Z	E	K	W
R	U	U	M	Y	S	Z	K	A	M	I	K	I	E
A	S	B	T	T	Z	A	L	A	D	Y	N	Y	L
I	P	B	U	A	C	W	B	A	M	B	I	O	L
N	I	M	O	Ś	Z	I	K	N	I	M	U	M	Ó
A	D	O	B	O	Ó	R	R	U	Ś	U	Z	I	R
L	E	I	M	I	Ł	U	E	B	U	L	Y	N	K
O	R	K	U	S	K	K	C	Y	S	A	R	I	O
D	M	O	D	K	A	N	I	H	Z	N	H	O	R
U	A	N	L	E	M	W	K	E	A	S	I	N	G
T	N	I	Ł	R	A	S	L	E	T	T	U	K	I
P	E	P	P	A	J	S	H	R	E	K	E	I	Y
T	R	Z	Y	M	A	Ł	E	Ś	W	I	N	K	I

Ile haseł udało Ci się odnaleźć?

Odnalezione hasła:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Ukryte słowa: Bambi, Kubuś Puchatek, Pinokio, Miś Uszatek, Muminki, Minionki, Shrek, Myszka Miki, Reksio, Pszczółka Maja, Trzy małe świnki, Król lew, Auta, Nemo, Mulan, Kopciuszek, Elsa, Peppa, Aladyn, Dumbo, Krecik, Spiderman, Rio, Sing)

„BRAKUJĄCE LITERY”

W puste miejsca wstaw brakujące litery:

Z I _ A

F _ R _ _

S _ _ K _

ł _ _ _ y

N _ R T _

G _ y

Ś _ _ E _

Ś _ _ E Ź _ _

L _ D _ _ I _ _ O

P _ _ Z _ _

P _ D _ Ó _ E

B _ ł _ _ _

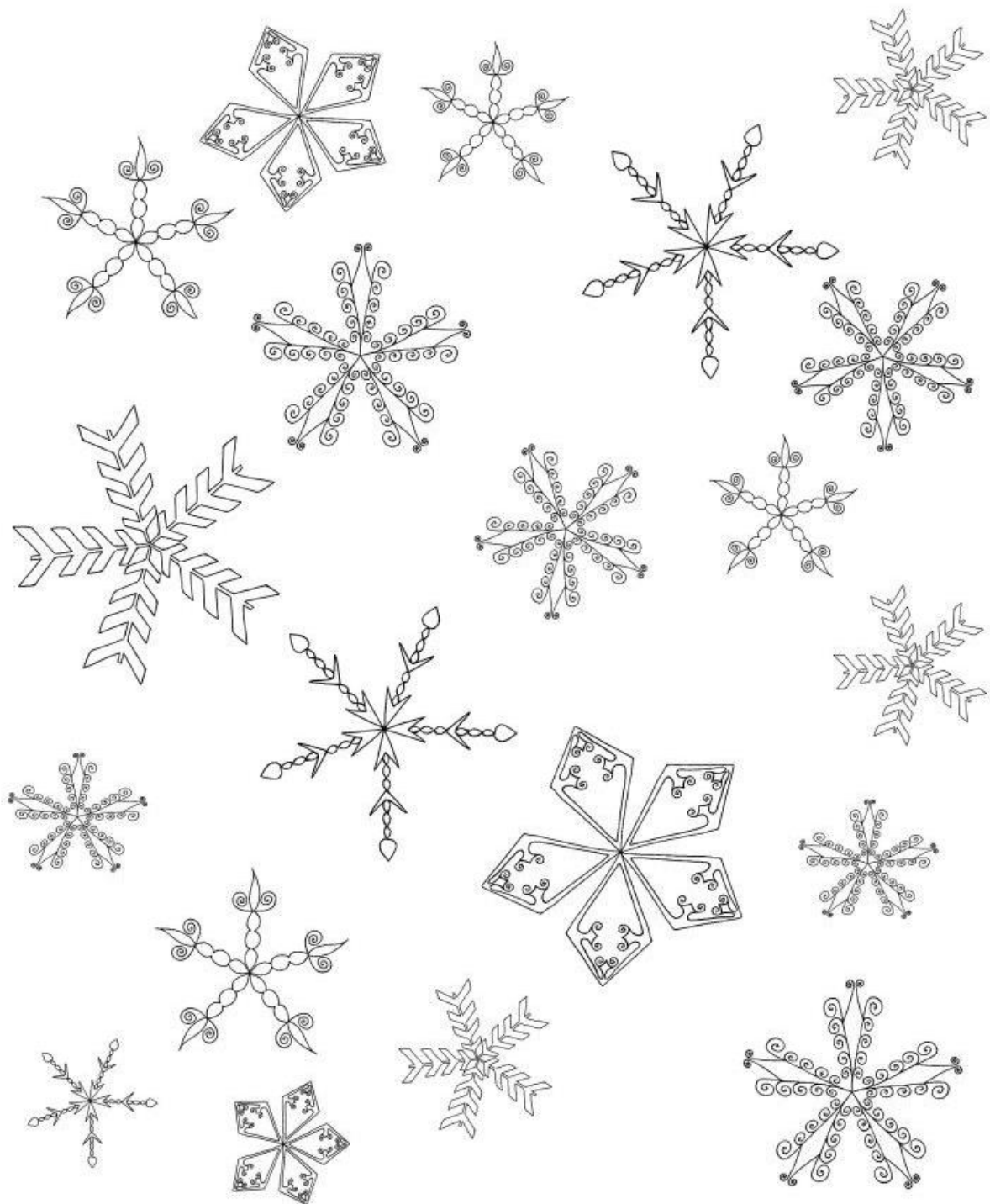
„SKOJARZENIA”

Otocz pętlą obrazki, które kojarzą Ci się z feriami.



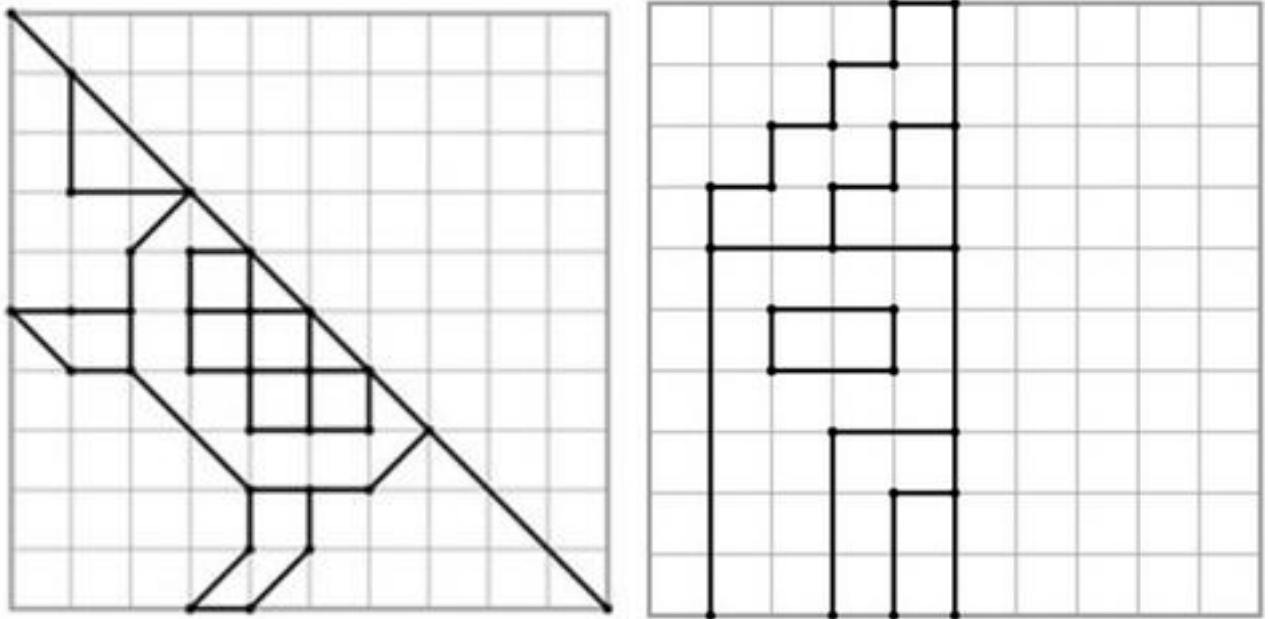
„PARY”

Połącz ze sobą takie same śnieżynki.



„LUSTRZANE ODBICIE”

Dorysuj brakującą część obrazka. Następnie możesz pokolorować obrazki.



„TABELKA”

Spójrz na poniższą tabelę. Zamaluj co drugą literę. Pozostałe litery utworzą hasło. Rozwiązanie zapisz w odpowiednim miejscu.

M	Ł	I	A	Ł	D	Y	K
C	O	H	D	I	M	B	T
E	A	Z	E	P	R	I	C
E	L	C	J	Z	Ż	N	B
Y	G	C	Ł	H	S	F	Y
E	U	R	N	I	Ó	I	T

.....

.....

WINTER SPORTS



Zima to doskonały czas na podjęcie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jak w języku angielskim określa się popularne sposoby rekreacji? Dopasuj nazwy do obrazków. Powodzenia!



ALPINE SKIING



BIATHLON



FIGURE SKATING



ICE HOCKEY



BOBSLEIGH



SNOWBOARDING



CROSS - COUNTRY SKIING



CURLING



SKI JUMPING



LUGE



SPEED SKATING



SNOWMOBILING

Jaka jest Twoja ulubiona dyscyplina sportowa?

Zachęcamy do aktywności fizycznej i ruchu na świeżym powietrzu w czasie zimy. Pamiętajmy o ciepłym ubraniu. Dbajmy o nasze zdrowie w każdym wieku!



WINTER VOCABULARY MATCHING QUIZ

Match the setting description to the picture:

We wear it to keep our heads warm

It hangs from your roof

We wear it round our necks to keep ourselves warm

Flakes of frozen water falling from clouds

A figure made of snow



CAP



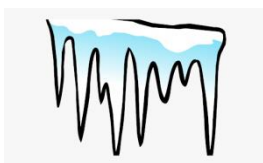
SNOWMAN



SCARF



SNOW



ICICLE

The opposite of hot

You wear them on your hands

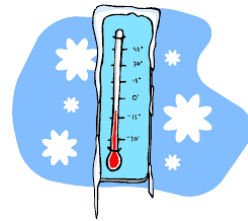
A round mass of snow pressed together

Crystal and made of snow

A place for a domestic fire



SNOWFLAKES



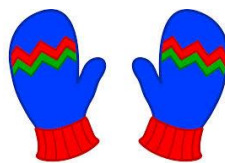
COLD



FIREPLACE



SNOWBALL



MITTENS

Opracował: Hubert Kąkol

KĄCIK KULINARNY

Złote Mleko



Pachnie cynamonem, przyjemnie rozgrzewa, wygląda i smakuje...
bajecznie i słodko.

Wzmacnia odporność, przegania infekcje i poprawia trawienie. Pomoże Ci rozprawić się z gorączką i kaszlem, a także świetnie sprawdzi się na bolące stawy. Napój, pity regularnie (2-3 razy w tygodniu) wspomaga również procesy pamięciowe i koncentrację, a także poprawia sen.

Złote mleko to mikstura o działaniu przeciwzapalnym, ma ponad 150 zbadanych leczniczych właściwości! Przepis na ten cudowny napitek został zaczerpnięty z Ajurwedy (tradycyjna medycyna indyjska). Właściwości lecznicze zawdzięcza przede wszystkim kurkuminie - substancji obecnej w kurkumie.

Złote mleko doskonale relaksuje i uspokaja. Ponadto z pewnością rozgrzeje Cię po powrocie z zimowego spaceru czy szaleństwa na sankach lub nartach. Jest idealną alternatywą dla kakao☺. Koniecznie spróbuj Złotego Mleka i przekonaj się, że dbanie o dobre samopoczucie i zdrowie może być naturalne i smaczne! ☺

Składniki:



Składniki na jedną porcję złotego mleka:

- 1 szklanka mleka (krowie lub roślinne),
- 1 łyżeczka kurkumy,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki imbiru (świeżego lub sproszkowanego),
- szczypta pieprzu,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki miodu (opcjonalnie),
- * - inne przyprawy korzenne np. kardamon, goździki (opcjonalnie, jeśli masz ochotę na bardziej korzenną wersję).

Przygotowanie:

1. Wlej mleko do garnuszka. Podgrzewaj na małym ogniu (podgrzej porządnie, ale nie gotuj☺!).
2. Gdy mleko się podgrzeje dodaj wszystkie przyprawy (kurkumę, cynamon, imbir, pieprz).
3. Odczekaj chwilę - gdy mleko się ostudzi możesz posłodzić je miodem.

*Nie ma badań, które potwierdziłyby przeciwwskazania do podawania złotego mleka dzieciom, jednak przyjmuje się, że napój podaje się od 3 roku życia.



Twórczość pacjentki Hanny Raj, lat 16. Technika: akwarela. Ilustracja na okładce - Hanna Raj.
Prace powstały na zajęciach pozalekcyjnych w świetlicy Kliniki Chirurgii.
Gratulujemy!

Redakcja Relaksika Pozalekcyjnego
życzy wszystkim wesołych ferii zimowych!

Przygotowanie i opracowanie:

Joanna Świątek

Katarzyna Bieda

Anna Trzcińska

Justyna Gruczek

Mariola Wierzejska-Murawiak

Elżbieta Nowożycka

Hubert Kąkol