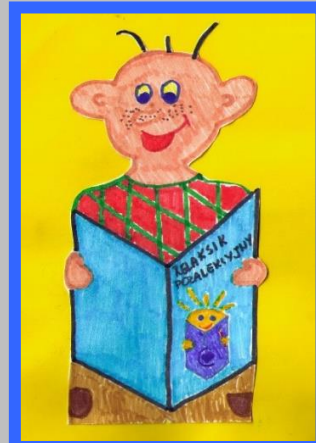


Relaksik

Pozalekcyjny

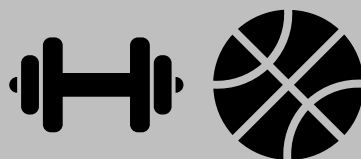


Numer 16 Wakacyjny Czerwiec 2021



Z tego Relaksika dowiesz się na pewno
Że wakacje piękne znowu wkrótce będą...

W zdrowym ciele zdrowy duch



W powiedzeniu „W zdrowym ciele zdrowy duch” jest dużo prawdy. Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna i uprawianie sportu pomaga nam nie tylko zachować zdrowe ciało i wysportowaną sylwetkę, ale i korzystnie wpływa na samopoczucie wydzielając endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Sprawiają one, że jesteśmy pozytywnie nastawieni do życia i bardziej optymistycznie patrzymy na świat. Sport pomaga też zredukować stres i rozładować napięcie. Regularne ćwiczenia wspierają też pracę układu odpornościowego, co sprawia, że rzadziej chorujemy.

Latem jest mnóstwo okazji (i więcej czasu z racji wakacji) do uprawiania sportu. Nieważne, czy mieszkasz w mieście czy na wsi - dla chcącego nic trudnego!



Jak zatem dbać o swoją sprawność fizyczną? Oto kilka propozycji:

- spacer - połączenie przyjemnego z pożytecznym. Czy wiesz, że zalecana dzienna liczba kroków dla przeciętnego człowieka to od 6000 do 10000 kroków? Jest wiele możliwości, by sprawdzić, ile kroków dziennie robisz - od sportowych opasek i zegarków monitorujących codzienną aktywność aż po aplikacje w telefonach zwane krokomierzem.
- bieganie (taki szybki spacer) 😊
- jazda na rolkach, rowerze, deskorolce lub hulajnodze - nie tylko rozwija kondycję, ale też pozwala na szybsze przemieszczanie się z jednego miejsca do drugiego

- gry i sporty zespołowe: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, ping-pong, tenis i wiele innych

- mini ścianki wspinaczkowe - w miastach na placach zabaw są często miejsca do wspinania. Pamiętaj jednak o ostrożności!

- sporty wodne: np. pływanie, rower wodny, siatkówka w wodzie itp.

- spacerować po górach

A może uprawiasz jeszcze inny sport? 😊

Ciekawą opcją są też półkolonie lub kolonie sportowe, gdzie nie tylko można się sprawdzić w różnych sportach, ale też poznać nowe, ciekawe osoby, które mają podobne zainteresowania.

A teraz... sprawdź się! Znajdź w poniższej wykreślanke 10 wyrazów ze wspomnianych wyżej sportów lub sprzętów sportowych 😊 Szukaj poziomo lub pionowo. Powodzenia!

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

Wypisz znalezione sporty i akcesoria:

.....

.....

Opracowanie: Joanna Świątek

Palcem po mapie..., a potem w trasę!

Poznaj najciekawsze miejsca i najpiękniejsze krainy Polski,
które zainspirują Cię do wakacyjnych podróży.



Źródło:

- mapa Polski - www.powazniaki.pl



A oto kilka
wybranych
miejsc,
do których
warto
pojechać...

Szydłów (woj. świętokrzyskie) położony jest około 40 km na południowy wschód od Kielc. Z powodu doskonale zachowanego średniowiecznego układu urbanistycznego oraz murów miejskich, już przed laty zyskał miano "polskiego Carcassonne". Wykonane z lokalnego wapienia w XIV w. mury mierzyły 1080 m długości do 1,8 m szerokości. Miały trzy bramy: Krakowską, Sandomierską i Opatowską. Dzisiaj podziwiać możemy jedynie bramę Krakowską. Na fortyfikację składały się też ponad 10-metrowe baszty. Zamek wzniesiono w połowie XV wieku.

W Skarbczyku powstałym na skutek przebudowania okragłej baszty obronnej w poł. XVI wieku mieści się Muzeum Regionalne. W obrębie murów miejskich tuż przy rynku zachowała się renesansowa synagoga.

Ojcowski Park Narodowy (woj. małopolskie). Ten najmniejszy powierzchniowo park narodowy Polski, kryje niezwykle bogactwo geologiczne, przyrodnicze i kulturowe. Walory tego terenu dostrzeżono już w XIX w., do czego niewątpliwie przyczyniła się bliskość Krakowa. Bajkowość krajobrazu - kaniony o urwistych ścianach, sterczące igły skalne, grupy ostańców - to wynik destrukcyjnej działalności wody. Najbardziej spektakularna jest Dolina Prądnika - galeria krasowych dzieł. Spotkamy tu wysokie, na kilkadziesiąt metrów, skały o fantazyjnych kształtach, wywierzyska i mnóstwo jaskiń. W wyrzeźbionych przez wodę dolinach wytworzył się swoisty mikroklimat, który wraz z dużym urozmaiceniem terenu zaowocował niezwykłym bogactwem florystycznym parku. Najbardziej znanymi mieszkańcami parku są nietoperze - spośród 21 gatunków żyjących w Polsce zaobserwowano tu 17. Koniecznie trzeba pospacerować wśród zabytkowych willi Ojcowa, zobaczyć ruiny zamku Kaplicę na Wodzie oraz wejść do Groty Łokietka.



Biskupin (woj. kujawsko - pomorskie) nazywany jest polskimi Pompejami - osadę odkrył miejscowy nauczyciel Walenty Szwajcer w 1933 roku, który powiadomił o znalezisku profesora Józefa Kostrzewskiego

z Poznania. Osiedle obronne ze zrekonstruowanymi: odcinkami wałów obronnych, domostwami, ulicami, falochronem oraz bramą wjazdową uznano za pomnik historii Polski.

Pałac Moszna (woj. opolskie). Koniecznie trzeba odwiedzić Mosznę. Największe atrakcje miejscowości to niezwykle eklektyczny zamek, ogromny park ze stawem i stadnina koni angielskich. Historycy wspominają głównie o templariuszach, do których miejscowość należała w średniowieczu, jednak większość zabytków Mosznej pochodzi z XIX i XX w. Z daleka widać wieże niezwykłego pałacu, o którym niektórzy mawiają, że jest spełnieniem "wizji pijanego dekoratora". Zbudował ją Hubert von Thiele-Winckler, właściciel ogromnych posiadłości ziemskich i kopalń. Obiekt ma 365 pomieszczeń i co najmniej 37 wież i wieżyczek. Do pałacu przylega szklana oranżeria z egzotycznymi roślinami.

Toruń (woj. kujawsko-pomorskie). Zabytkowy, pełen gotyckich budowli i pamiątek z przeszłości Toruń, jest jednym z najciekawszych miast Polski. Z racji ogromnej liczby zabytków toruńskie Stare Miasto wpisano na Listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO. Podwaliny potęgi miasto zawdzięcza zakonowi krzyżackiemu, który dbał o gospodarczy rozwój swych włości. Do czasów niszczących najazdów szwedzkich bogactwem i wielkością ustępowało tylko Gdańskowi. Od wieków mieszały się tu wpływy polskie i niemieckie, współistniały - często nie bez problemów - dwie religie: katolicka i protestancka. To wszystko wywarło wielki wpływ na dzieje i kulturę Torunia.

Kanał Elbląski (woj. warmińsko-mazurskie)

Jednym z najpopularniejszych miejsc Pojezierza Iławskiego jest 82-kilometrowy Kanał Elbląski. Historyczna droga wodna pozwala na obcowanie z niezwykłą przyrodą i krajobrazem tego regionu. Charakterystycznym elementem są zróżnicowane poziomy kanału rozciągające się na długości niemal 10 kilometrów. Kanał, z jedynym w Europie działającym systemem pochylni, znalazł się na Liście siedmiu cudów Polski.



Tatrzański Park Narodowy (woj. małopolskie)

Śnieżne Góry, jak wieki temu nazywano Tatry - jedyny w Polsce masyw o charakterze alpejskim - budzą zachwyt i respekt. Z jednej strony to ostre granie, urwiste turnie, kominy i kotły polodowcowe, w których kłębią się chmury, a śnieg zalega przez całe lato, z drugiej - malownicze doliny potoków i rozległe polany reglowe, na których wciąż wypasa się owce. Z przyrodniczego punktu widzenia Tatry to jeden z najcenniejszych terenów naszego kraju. Zadecydowało to o włączenia parku nie tylko do sieci Natura 2000, ale także do uznania go przez UNESCO za rezerwat biosfery, co świadczy o unikatowości tego obszaru w skali świata.

Źródło:

www.podroze.onet.pl - 50 najpiękniejszych miejsc w Polsce (tam znajdziesz przepiękne zdjęcia i opisy wyjątkowych zakątków naszego kraju).

www.pexels.com .

Zachęcam również do wirtualnych podróży po Polsce, które dostępne są pod adresem:

- www.wirtualnykraj.pl
- www.polska.travel - wirtualne wycieczki w polskich regionach - Polska.travel
- www.ai360.pl - wirtualne wycieczki - Panoramy 360°
- Wideo You Tube - Poznaj miasta Polski wirtualna wycieczka po Polsce

... a może podróże po świecie? Znajdziesz je tutaj:

- www.planetescape.pl - wirtualne podróże - 12 wycieczek bez wychodzenia z domu
- www.travelplanet.pl - podróże po świecie.

Opracowanie: Mariola Wierzejska - Murawiak

KĄCIK PLASTYCZNY

JÓZEF CHEŁMOŃSKI „Babie lato”

Józef Marian Chełmoński herbu Prawdzic (1849- 1914) był polskim malarzem reprezentującym styl zwany realizmem. Przedstawiał w swej twórczości sceny rodzajowe, skupiając uwagę na życiu wsi polskiej i ukraińskiej. Słynął z malowania koni, choć czasem zdarzało mu się poświęcać czas na portrety.



Józef Chełmoński Autoportret (1902)



***Józef Chełmoński Babie lato (1875) Muzeum Narodowe
w Warszawie***

Obraz „Babie lato” Józef Chełmoński wykonał metodą olej na płótnie. Autor inspiracji zaczerpnął z własnej podróży na Ukrainę, gdzie obserwował przyrodę latem, rozmyślał o życiu na wsi. Mówi się, że obraz został stworzony w nurcie naturalistycznej odmiany realizmu.

Zastanówmy się przez chwilę, co dzieje się na obrazie. Na pierwszym planie widoczna jest młoda ukraińska dziewczyna, trzymająca w wyciągniętej dłoni nić babiego lata. Cóż to takiego babie lato? Babie lato to pajęczna nić unosząca się w powietrzu w okresie końca lata. Dziewczyna ubrana jest w białą spódnicę i bluzkę, zauważyć możemy też żółtą chustę na jej jasnych włosach. Jest to tradycyjny strój ukraiński. Ubranie wydaje się być ubrudzone ziemią. Na dole obrazu

z lewej strony widoczne są stopy, ubrudzone ciężką pracą w polu. Daleko na horyzoncie możemy ledwie dostrzec ludzkie sylwetki mieszkańców wsi, a także stado bydła. Po lewej stronie w środkowej części obrazu widzimy psa pasterskiego, wypatrującego wypasanych krów. Przy głębszym wejrzeniu w trawę, możemy spostrzec, że nie jest ona zielona, tak jak na początku lata, lecz raczej żółta, wskazująca na zbliżającą się powoli powakacyjną jesień. Niebo pokryte jest gdzieś chmurami. Niewątpliwie obraz zmusza nas do refleksji nad przemijaniem, następstwem pór roku, życiem na wsi, zmianami w przyrodzie.

Powodzenia w dalszym odkrywaniu i zachwycaniu się sztuką!

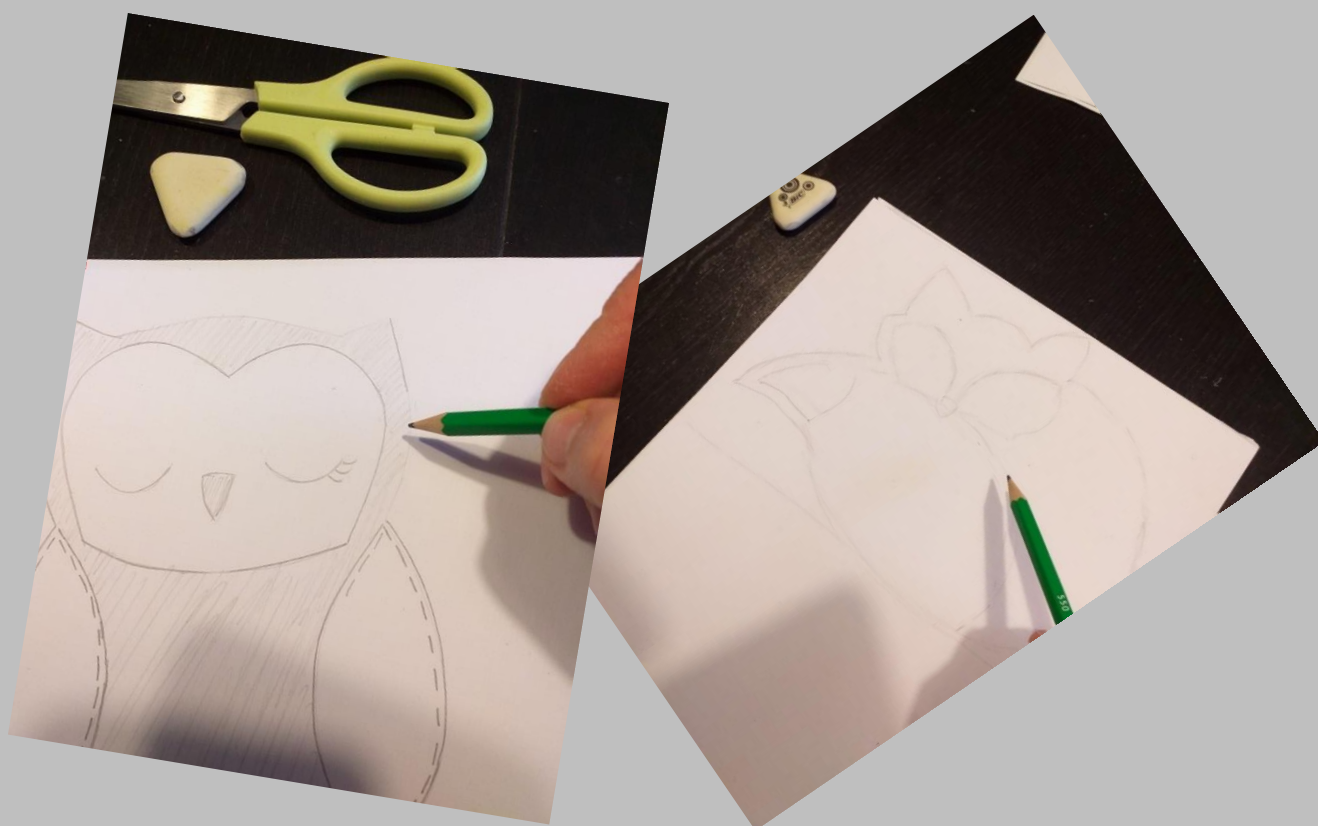
Opracował: Hubert Kąkol

Kącik kreatywności

krok po kroku

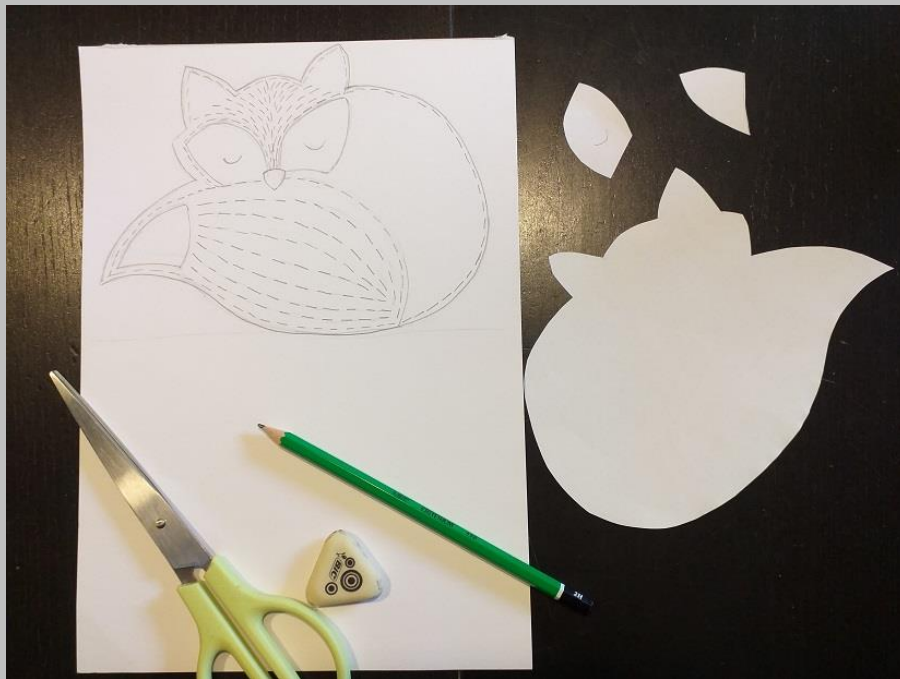
Zapraszam do wakacyjnego kursu
szycia pluszaków!

Potrzebne będą: kolorowy filc, kordonek (czyli kłębuszki kolorowych nitek), igła z dużym oczkiem - do szycia kordonkiem, nożyczki, szpilki do tkaniny, klej „magik”, szkicownik, ołówek i najważniejsze: szczypta fantazji i odrobina chęci 😊



W pierwszej kolejności wykonuję szkic liska i sowy.

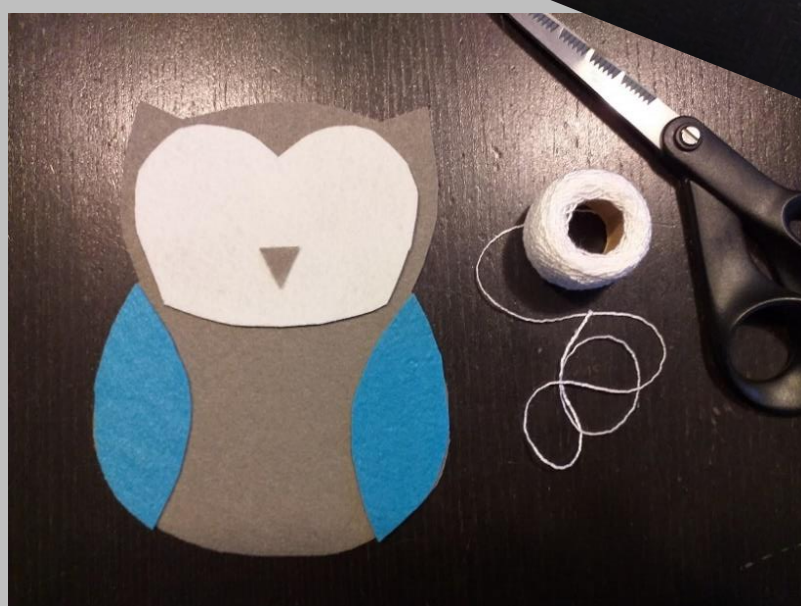
Potrzebne jest to po to, aby wykonać papierowy szablon.



Wykonuję xero przygotowanych przeze mnie szkiców,
a następnie wycinam każdy element z papieru.



Przygotowane papierowe elementy szablonu układam na wybranych
kolorach filcu i przypinam szpilkami. Następnie wycinam wszystko
nożycami pamiętając o tym, że kształt liska i sowy muszę wyciąć
podwójnie.



Elementy zwierzków przygotowuję do szycia. Do tego celu wybieram bawełniany kordonek w pasującym kolorze i igłę z dużym oczkiem.

Do przyszcycia białych
elementów
oraz wyhaftowania
ogonka i czoła liska
można
wykorzystać
tradycyjną fastrygę.



Ja użyłam ściegu „za igłą” ponieważ
jest on zdecydowanie mocniejszym i trwalszym ściegiem.



Do wyhaftowania zamkniętych oczu lisa polecam
ścieg łańcuszkowy.



Takie same działania podejmujemy w przypadku szycia sowy - przyszywamy skrzydełka, na białej części haftujemy oczy i przyszywamy ją do głowy sowy.

Nosek lisa i dziób sowy możemy przykleić popularnym klejem „magik”, ponieważ są to bardzo małe elementy.



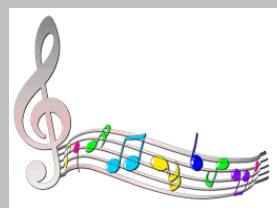
Końcowym etapem będzie zszywanie spodniej i wierzchniej części zwierzaków. Do tego celu wykorzystuję również ścieg „za igłą” pamiętając o tym, by zostawić otwór na włożenie sztucznego puchu. Po wypełnieniu wnętrza zwierzaków puchem zaszywam otwór resztką nitki.

Zwierzaki gotowe !

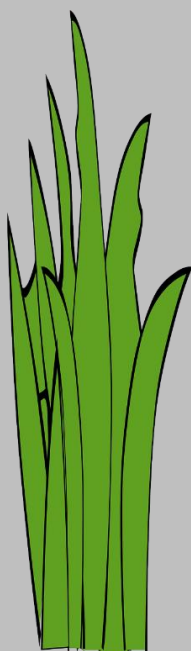


Opracowanie: Mariola Wierzejska - Murawiak

KĄCIK MUZYCZNY



Muzyka natury na wakacje



Żdźbło trawy umieść pomiędzy kciukami. Palce obu dłoni powinny być złączone. Należy pozostawić trochę miejsca między kciukami dla wdmuchiwanego powietrza. Możesz zmieniać ułożenie dłoni i siłę z jaką wdmuchujesz powietrze. Dmuchnij w żdźbło.

Powodzenia!

ANTONIO VIVALDI - MUZYCZNE PRZEDSTAWIENIE LATA



Antonio Vivaldi był kompozytorem włoskim, żyjącym w latach 1678 - 1741, uznawanym za jednego z najwybitniejszych w epoce baroku. Pochodził z Wenecji, gdzie zyskał renome jako nauczyciel muzyki w szkole muzycznej dla dziewcząt i sierocińcu, działających przy klasztorze Ospedale Della Pietà. Uczył gry na skrzypcach, dyrygował chórem i komponował dla miejscowego chóru z sierocińca. W latach wcześniejszych klasztor był miejscem spoczynku pielgrzymów udających się do Ziemi Świętej. Po czasach wojen krzyżowych klasztor stał się ośrodkiem ze szpitalem i sierocińcem. W wieku 25 lat Vivaldi otrzymał święcenia kapłańskie i rozpoczął działalność muzyczną w sierocińcu. Nazywany był (Il Prete Rosso) Rudym Księdzem, z powodu włosów takiego koloru, oczywiście. Sława kompozytora i skrzypka przyszła dużo później.

W pracy kompozytorskiej Vivaldi wyrażał dźwiękami różne emocje, naśladował brzmienia natury : śpiew ptaków, odgłosy letniej burzy, rwącego potoku, szumu wiatru, zamieci śnieżnej i wiele innych zjawisk. Określa się to jako muzyka programowa, czyli taka, która

wyraża w dźwiękach treści pozamuzyczne, opowiada jakąś historię. Można powiedzieć, że Vivaldi odznaczał się niezwykłą wrażliwością oraz wyobraźnią muzyczną. Do swoich utworów dołączał teksty, wiersze ilustrujące nastrój utworu. Jego specjalnością były koncerty, w których cały zespół muzyków pojawia się w towarzystwie instrumentu solowego (skrzypce, wiolonczela, mandolina, obój, flet i inne). Skomponował około 450 takich utworów. Uważany jest dziś za jednego z prekursorów stosowanej obecnie formuły koncertów, w której dwie części o szybkim tempie przedzielone są wolniejszą częścią.

Przeczytajcie jeden z czterech anonimowych sonetów użytych przez Antonio Vivaldiego jako ilustracja muzyczna lata:

*W pełni lata, gdy słońce wysoko w zenicie
Ludzie i stada więdną od spiekoty.
Kukułka zakuka i ptasie zaloty
Turkawek i szczygłów budzą leśne życie.*

*Zefirek powiewa, lecz wnet go wypiera
Boreasz swarliwy i rusza swą drogą.
Na łące pasterz nagle zdjęty trwogą
Przeczuwa wichurę i w niebo spoziera.*

*Porzuca odpoczynek, zrywa się po chwili,
Z niepokojem czeka błyskawic i grzmotów.
A muchy tną natrętnie i wirują rojem.*

*Tak, pasterz zna przyrodę, instynkt go nie myli:
Już niebo błyska, piorun walić gotów
I grad łamie zboże, co na polu stoi.*

Cztery pory roku Antonio Vivaldiego jest cyklem czterech koncertów skrzypcowych umieszczonym w wydany w 1725 roku zbiorze 12 koncertów Op. 8 *Il cimento dell'armonia e dell'invenzione* („Spór między harmonią a wyobraźnią”). Jako koncerty solowe stanowią przykład muzyki ilustracyjnej.

Koncert nr 2 g-moll „Lato” („L'Estate”), RV 315

1. Allegro non molto
2. Adagio e piano - Presto e forte
3. Presto

<https://www.youtube.com/watch?v=jsCsR-SbPFs>

Opracowanie: Hubert Kąkol

Lody bananowo-orzechowe



Składniki na 3 porcje:

- 2 duże dojrzałe banany,
- 3 łyżki masła orzechowego,
- szczypta soli

Przygotowanie:

1. Pokrój banany na mniejsze kawałki np. w kosteczkę.
2. Banany umieść w woreczku i włóż do zamrażarki na minimum 4 godziny (można na dłużej).
3. Po minimum 4 godzinach wyjmij zamrożone banany z woreczka i przełóż do blendera. Dodaj masło orzechowe, szczyptę soli i zblenduj na gładką masę.

Lody są gotowe - zjedz je od razu! Smacznego!



Opracowanie: Katarzyna Bieda

„Wakacje tuż, tuż”



Kochani! Wakacje zbliżają się wielkimi krokami.
Zanim, jednak wyruszyście w pełną wakacyjnych przygód
podróż, zapraszam Was na odrobinę „umysłowej gimnastyki”.

3,2,1 START ! 😊

1. Uzupełnij przysłowia wyrazami z ramki.

Czerwiec daje dni gorące, kosa brzeży już na .

Gdy styczeń burzliwy z śniegami burzliwe z deszczami.

W lipcu , wrzesień doskonały.

Kwiecień plecień, bo trochę zimy, trochę lata.

Kto latem pracuje zimą nie poczuje.

Na początku lata ranne są zapowiedzią rychłej słoty.

Upały lipcowe mrozy styczniowe.

upały
grzmoły
przeplata
łace
wróża
lato
głodu

2. Rozwiąż zagadki – zaznacz właściwą odpowiedź.

W wafelku czy na patyku,
wszyscy je lubimy.
Miło latem na języku
poczuć małą porcję zimy.



Latem jest ich dużo,
a gdy zaczął latać,
siadają na rękach
i trzeba się drapać.

a. lizaki b. lody c. owoce

a. komary b. motyle c. ćmy

Biały ptak ponad falami lata,
lecz nie śpiewa.
Letnią porą cała plaża
krzykiem jej rozbrzmiewa.

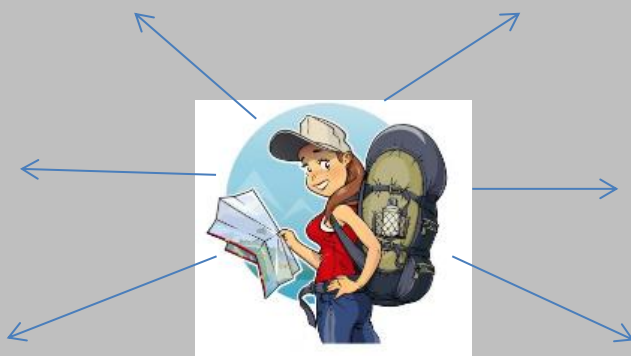


Latem krąży ile sił,
zbieram z kwiatów
złoty pył.

a. papuga b. bocian c. mewa

a. pszczoła b. biedronka c. mucha

3. Napisz **5 skojarzeń**, związanych ze słowem „**turysta**”.

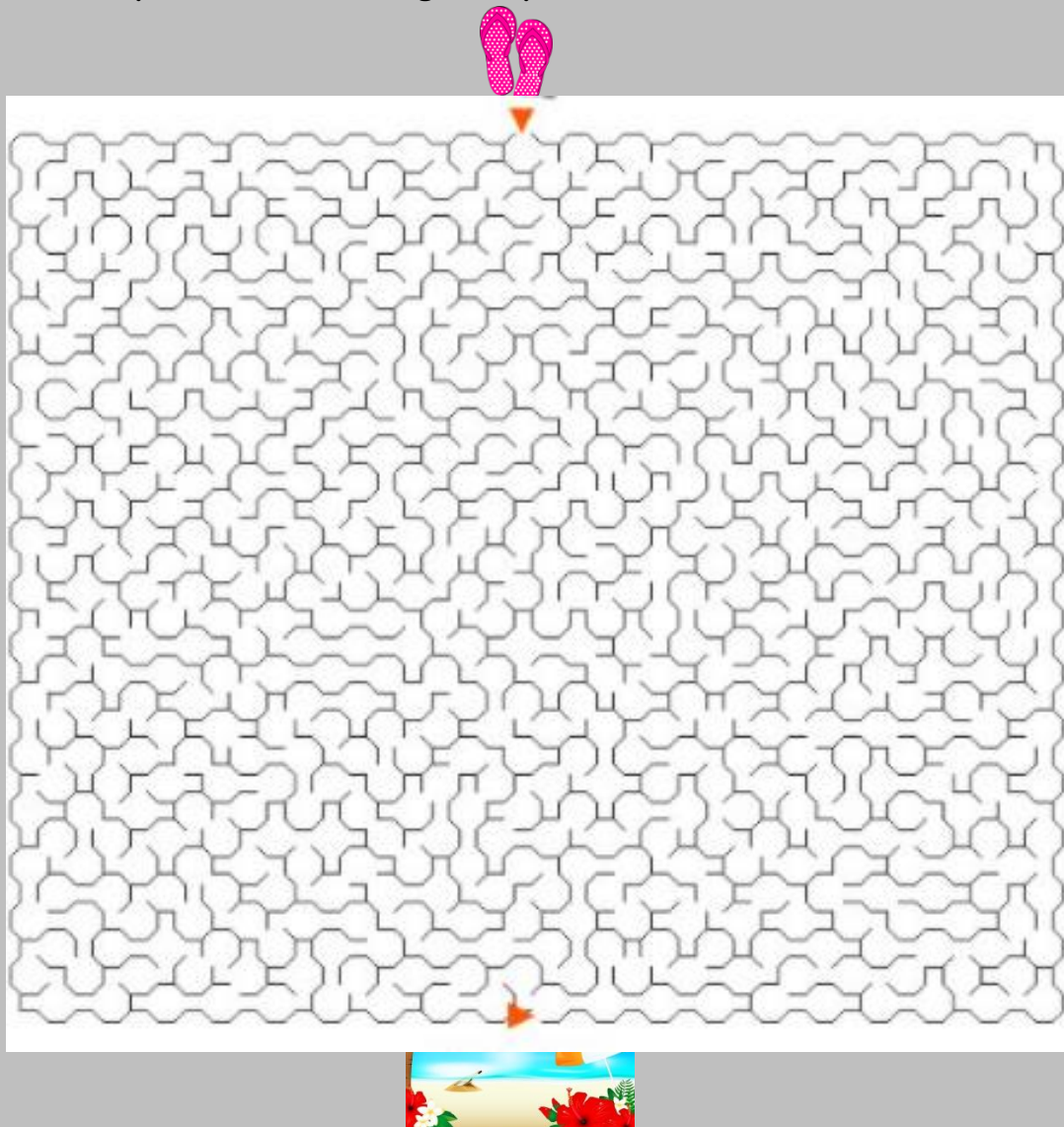


4. W diagramie **ukryły się wyrazy**. Postaraj się odszukać ich jak najwięcej. Pamiętaj, że mogą być wpisane: pionowo, poziomo lub skośnie.



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

5. Pomóż turyście znaleźć drogę na plażę.



6. Odczytaj i zapisz wyrazy zapisane wspak.



.....

Opracowanie: Monika Szymańska

Redakcja Relaksika Pozalekcyjnego
życzy wszystkim wesołych wakacji!

Przygotowanie i opracowanie:

Joanna Świątek

Katarzyna Bieda

Monika Szymańska

Mariola Wierzejska-Murawiak

Hubert Kąkol