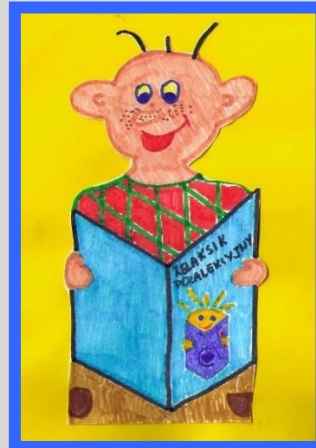


Relaksik

Pozalekcyjny



Numer 20 Jesień 2023

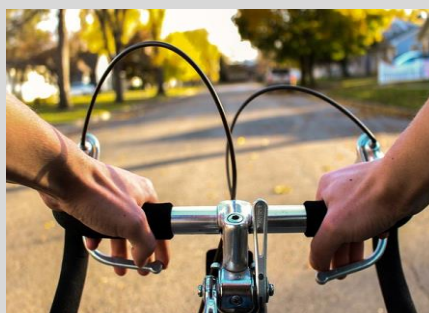


Z tego Relaksika dowiesz się z pewnością
Złotą Polską Jesień witamy z radością

JESIENNY RUCH... DLA ZDROWIA! :)



Nadszedł kolejny wyjątkowy czas w roku - czas jesieni. Chłodniejsze temperatury na zewnątrz, zmieniająca się aura oraz krótsze dni sprawiają, że najchętniej chciałoby się schować w domu pod kocem. Zbliżający się sezon przeziębieniowo-grypowy też nie nastraja optymizmem, ale jest na to sposób. Warto nie dać się jesiennej chandrze i wykorzystać wszystkie pozytywy tej przepięknej pory roku. A w jaki sposób? - Oto kilka pomysłów poniżej :)



Aby zachować zdrowie, warto przestrzegać kilku prostych zasad :)

- Higiena. Dbanie o higienę, szczególnie regularne mycie rąk zapobiega wielu chorobom. Na rękach często przenosimy wiele zarazków z całego dnia, dlatego tak ważne jest ich regularne mycie.
- Odpowiednia ilość snu, odpoczynek. Podczas snu organizm się regeneruje, co sprzyja walce z wirusami i bakteriami. Zatem - warto wysypiać się dla zdrowia :)
- Zdrowa dieta - o tej porze roku warto jeść dużo warzyw i owoców bogatych w witaminę C oraz zadbać o odpowiednie nawodnienie.
- Dostosowanie ubioru do pogody - gdy za oknem robi się chłodniej,

należy pamiętać o cieplejszych ubraniach oraz o osłanianiu szyi i głowy. Za to w drugą stronę też należy uważać - przegrzanie organizmu to szybka droga do zachorowania.

- Przebywanie na świeżym powietrzu - dotlenianie organizmu wzmacnia jego odporność.
- Aktywność fizyczna - nie od dziś wiadomo, że ruch to zdrowie! A jesienią też może dawać duże pole do popisu - np. jesienne spacery, wchodzenie po schodach, wyjście na basen, jazda na rowerze, wyjście na plac zabaw, można pójść do parku i zbierać kasztany. A z kasztanów ułożyć różne obrazki czy wykonać ludziki - dodatkowe rozwijanie wyobraźni :) Z kolei skakanie przez kupki z liści również da sporą dawkę aktywności i dobrej zabawy.



Czy wiesz, że...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5-17 lat aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przez 60 minut każdego dnia? :)

Co daje aktywność fizyczna na świeżym powietrzu?

- dotleniamy mózg i wszystkie narządy ciała
- tlen, który dostarczamy organizmowi poprawia jego wydolność i wydajność. Dzięki temu czujemy się lepiej skoncentrowani, poprawia się nasze logiczne myślenie, mamy więcej energii i lepszy nastrój. Regularna aktywność fizyczna zwiększa odporność organizmu, co jesienią i zimą jest szczególnie ważne.

A teraz... mała zabawa :)

Z podanego poniżej ciągu liter i wyrazów odszukaj i zakreśl nazwy owoców i warzyw, które zawierają witaminę C. Każdą nazwę oddzielają pojedyncze litery, które ułożą się w hasło. Do dzieła! :)

PIETRUSZKARPAPRYKAUKAPUSTACKALAFIORHSZPINAKTRZODKIEWKAOS
AŁATAZPOMIDORYDPORZECZKARKIWIOPOMARAŃCZEWCYTRYNYIMALI
NYE

Owoce i warzywa:

.....
.....
.....
.....
.....

HASŁO:

Opracowała: Joanna Świątek

Polska Złota Jesień



fot. własna

Polska jest znana ze swoich pięknych, złotych jesieni. „Złota jesień” - właśnie tak zwykło określać się ten czas charakteryzujący się złocistymi, ciepłymi kolorami. O tej porze roku drzewa zmieniają swoje liście na różne odcienie żółci, pomarańczy, czerwieni i brązu. Rozległe pola, lasy i wzgórza wypełniają się złotawym światłem, co nadaje polskiemu krajobrazowi niepowtarzalny urok.

Jesień w Polsce jest również czasem, gdy dojrzewa wiele owoców. Jabłka, gruszki, maliny, jeżyny, śliwki są często zbierane w sadach i ogrodach, a warzywniaki i targowiska są pełne świeżych, lokalnych produktów, które można zjeść na surowo lub przerobić na pyszne konfitury.

Wielu Polaków korzysta też z ostatnich promieni słońca, aby spędzić czas na świeżym powietrzu. Popularne aktywności to spacer po parkach i lasach, wycieczki rowerowe i pikniki. To również czas, gdy wiele osób wyjeżdża na weekendowe wypady za miasto, aby podziwiać naturę i cieszyć się spokojem.



fot. własna

Jednym z popularnych celów podróży jesienią są Tatry, które w tym czasie prezentują się chyba najpiękniej. Przyroda poddaje się wówczas metamorfozie, dzięki czemu można w pełni docenić piękno polskich gór. Wśród dziewiczych lasów i malowniczych dolin można podziwiać połyskujące jeziora i strumienie, które nabierają intensywnych kolorów. Niskie chmury unoszą się na niebie, po którym przemieszczają się migrujące na zimę ptaki. To doskonały czas na wędrowki po górskich szlakach. Można podziwiać przepiękne widoki, odwiedzać schroniska górskie. I chociaż niektóre szlaki mogą okazać się wymagające, nagroda w postaci zachwycającego widoku na jesienne Tatry z pewnością jest warta wysiłku. Można więc zaplanować wycieczkę w Tatry jesienią, by

doświadczyć niezwykłego krajobrazu i odczuć spokój, jaki niosą ze sobą jesienne barwy.

Inne ciekawe miejsce na jesienną podróż to Puszcza Białowieska, która jest największym w Europie kompleksem leśnym i jednym z najciekawszych przyrodniczo obszarów w Polsce. To doskonałe miejsce na spacer i wycieczki. Mnóstwo szlaków pieszych i rowerowych prowadzi przez lasy i malownicze tereny, które są idealne do aktywnego wypoczynku. Warto również odwiedzić Rezerwat Ścisły, który jest najbardziej chronionym obszarem Puszczy. Można tam podziwiać stare, olbrzymie drzewa oraz dzikie zwierzęta, takie jak żubry, łosie, jelenie, sarny, wilki, rysie czy żbiki. Niektóre z nich, jak jelenie, sarny i dziki, przygotowują się już do zimy, gromadząc zapasy pożywienia, podczas gdy wilki, rysie i żbiki rozpoczynają polowania. Możliwość obserwowania ich w naturalnym środowisku jest fascynująca dla miłośników przyrody.

Jesień w Puszczy Białowieskiej to także okazja do degustacji regionalnych potraw i produktów. Można zasmakować w dziczyźnie, grzybach oraz spróbować tradycyjnego sękacza tzn. słodkiego ciasta w formie wysokiego, puszystego biszkoptu. Jest to specjalność regionu, tym bardziej warto go spróbować.

Wszystkie te atrakcje sprawiają, że Puszcza Białowieska jesienią jest jednym z piękniejszych miejsc do odwiedzenia w Polsce.

Jesień to również dobry czas na zwiedzanie miast. Warszawa, Kraków czy Gdańsk oferują wiele atrakcji i pięknych zabytków, a w mniej zatłoczonych uliczkach można znaleźć wiele uroczych kafejek i restauracji, gdzie można spróbować tradycyjnych polskich potraw. Jeśli jesteś miłośnikiem architektury, warto zwiedzić Zamek Królewski w Warszawie, Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie czy Wawel w Krakowie. Te miejsca mają swoją niepowtarzalną atmosferę, zwłaszcza jesienią, kiedy otaczają je kolorowe liście.

Jesień to również czas kulturalnych wydarzeń w Polsce. Festiwale, koncerty i wystawy są organizowane w miastach i wsiach, przyciągając

zarówno miejscowych mieszkańców, jak i turystów. To doskonała okazja do poznania polskiej kultury, tradycji i sztuki. Oto kilka z nich:

1. Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Warszawie (październik) - to jedno z największych wydarzeń filmowych w Polsce, na którym prezentowane są najnowsze produkcje filmowe z całego świata.
2. Festiwal Warszawska Jesień (październik-listopad) - to ważna impreza muzyczna w Polsce, na której występują renomowani artyści z kraju i zagranicy. Festiwal skupia się na muzyce współczesnej i eksperymentalnej.
3. Festiwal Kultury Żydowskiej (październik) - organizowany jest w Warszawie i ma na celu przybliżenie kultury, historii i tradycji Żydów. W trakcie Festiwalu odbywają się koncerty, wystawy, warsztaty, filmy, wykłady i wiele innych wydarzeń.
4. Festiwal Jazz Jamboree (październik) - to jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie. Od ponad 60 lat prezentuje różne style i gatunki jazzu, przyciągając zarówno znanych artystów, jak i utalentowanych muzyków z całego świata.
5. Międzynarodowy Festiwal Gwiazd Kabaretu (listopad) - to okazja dla kabaretów do zaprezentowania się na warszawskich deskach szerszej publiczności.
6. Festiwal Kultury Iberyjskiej (wrzesień-październik) - odbywa się w Krakowie i przedstawia kulturę i tradycje Hiszpanii i Portugalii. W trakcie Festiwalu można uczestniczyć w koncertach, wystawach, warsztatach tanecznych i degustacji kuchni iberyjskiej.

To tylko kilka z wielu wydarzeń kulturalnych, które odbywają się w Polsce jesienią. Krajobrazy, klimat czy miasta tworzą wyjątkową atmosferę tego sezonu, która jest idealnym tłem dla różnych artystycznych przeżyć.

Zatem, polska złota jesień jest nie tylko piękna wizualnie, ale również daje możliwość cieszenia się smakiem i zapachem dojrzałych owoców, aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu i uczestniczenia w różnorodnych wydarzeniach kulturalnych. Warto skorzystać z tego, co oferuje i wybrać się choćby na krótki wypad poza miasto.

Opracowała: Anna Trzcńska

Zapraszam Was na krótki kurs szycia ręcznego:

„Jesienne inspiracje z filcu”

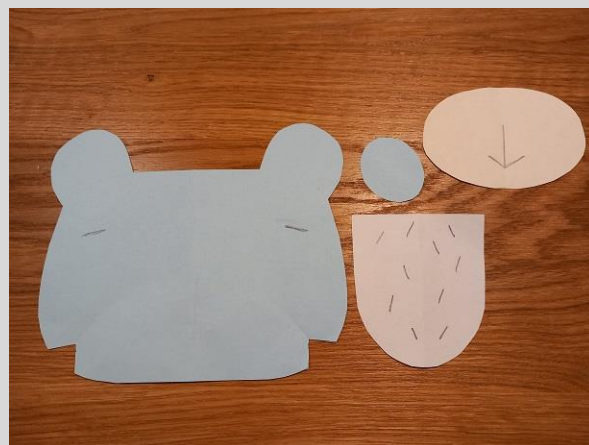


Dzisiaj uszyjemy małą saszetkę na drobiazgi w kształcie misia.

Do dzieła!

Przygotuj następujące rzeczy:

- filc w wybranych kolorach,
- kordonek w kolorze czarnym, brązowym i białym,
- igły do szycia kordonkiem, ostre nożyczki, szpileczki,
- papierowy wykrój saszetki (w załączniku).





Pierwszą czynnością jest przypięcie szpilkami wykroju z papieru do filcu, a następnie wycięcie nożycami poszczególnych elementów. Potem należy odpiąć papier i przygotować igłę z nitką. Po nawleczeniu igły wybranym kolorem kordonka (pamiętamy o zawiązaniu supełka na końcu pojedynczej nitki) zaczynamy wyszywać nos, oczy i mordkę misia prostym *ściegiem fastrygowym*.

Podstawowe ściegi ręczne znajdziesz na stronie **NITKOMANIACY PL**: <https://youtu.be/qIzA18bRh0A> (dostęp: 18.10.2023r). Polecam. Znacznie ułatwi to poczynić pierwsze kroki z *igłą i nitką*.



Po wykonaniu tych czynności przyszywamy *ściegiem za igłą* czarny element nosa oraz biały element mordki. Instrukcję jak szyc *ściegiem za igłą* znajdziesz też na stronie **NITKOMANIACY PL** pod wyżej podanym linkiem.



Pamiętamy o zrobieniu supeteków na lewej stronie szyczego elementu:

- w miejscu zakończenia ściegu na lewej stronie tworzymy pętelkę, wkładamy do niej igłę z nitką, a następnie mocno zaciskamy (zdjęcie po lewej).

Następnie składamy pierwsze nacięcie w dolnej części saszetki i zaszywamy je również ściegiem za igłą.

Robimy to identycznie z każdym kolejnym nacięciem (zdjęcie po prawej).

Działania te wykonujemy w celu nadania uwypuklenia tkaninie. Po zaszyciu tych nacięć i przekręceniu na prawą stronę saszetka nie będzie płaska.





Kolejnym etapem jest doszycie szarej części nosa do **tylnej części** saszetki, która będzie jednocześnie jej klapką oraz wywinięcie i obszycie górnego brzegu **przedniej części** saszetki. Czynności te wykonujemy stosowanym wcześniej **ściegiem za igłą**.



Końcową czynnością będzie złożenie dwóch części - przedniej i tylnej razem i obszycie dookoła, zaczynając od uszu misia. Wybrałam tym razem kordonek w kolorze brązowym. Do szycia zastosowałam również **ścieg za igłą**, który jest trwałym ściegiem i mocno łączy ze sobą dwie części tkaniny. Szyjąc ten etap saszetki pamiętałam o tym, aby zaczynając i kończąc ścieg przesyć kilkakrotnie w jednym

miejscu (wykonuję tzw. **mocowanie**). Zapobiegnie to popruciu się nitki przy częstym otwieraniu saszetki.



Unosząc **nos misia**, a inaczej **klapkę saszetki**, możemy dostać się do jej środka.

A oto efekt końcowy - **saszetka MIŚ** gotowa!



Taką saszetkę zastosować można w dowolny sposób:

- może być **torebeczką na różne przydasie**,
- **saszetką na karty do gry** w „Uno” 😊
- **piórnikiem** na przybory szkolne,
- **kosmetyczką** na puder, cienie i perfumy 😊,
- **saszetką na ładowarki, słuchawki** do telefonu @),
- i na wiele innych sposobów, które podpowie Wam Wasza wyobraźnia. Powodzenia!

Opracowanie: Mariola
Wierzejska-Murawiak

Kącik plastyczny

Józef Chełmoński

Józef Marian Chełmoński (1849- 1914) określany koryfeuszem* sztuki, obdarzonym nadzwyczajnym darem obserwacji w przyrodzie. Polski malarz, reprezentant realizmu. Jeden z najwybitniejszych twórców malarstwa realistycznego w Polsce.

„Tak jak mój ojciec w Roku myśliwca chwyta z nieprawdopodobną zręcznością w najszybszych ruchach tak samo wróble, jaskółki, trznadle, jak charty, ogary, żubry, łosie, konie i całą naszą faunę, tak samo i Chełmoński posiadał ten sam cudowny obiektyw, który wiele lat potem miała bezduszna soczewka aparatów migawkowych.” - Wojciech Kossak, *Wspomnienia*



Portret studyjny Józefa Chełmońskiego

* koryfeusz -człowiek wybitny, czołowa postać w jakiejś dziedzinie

Józef Chełmoński słynie przede wszystkim z pejzaży ukazujących życie polskiej i ukraińskiej wsi...



Józef Chełmoński, „Jesień” 1897 olej, płótno, 95 x 124 Muzeum Narodowe w Poznaniu

„Cisza jesiennego zmierzchu, zapach palonych suchych gałązek i trawy, życie zwierząt bytujących obok człowieka - to jak najbardziej realistyczny obraz polskiej wsi.” Artysta kolorystykę tego melancholijnego obrazu ograniczył do ciemnych, spokojnych brązów i zieleni na dole płótna, a na górze mamy szarości i żółcienie.

Zastanówmy się przez chwilę co widzimy na obrazie. Na pierwszym planie obserwujemy dwójkę ludzi na polu. Jedna z postaci możliwe, że próbuje rozpalić ogień, gdyż z miejsca, w którym patyk dotyka ziemi wydobywa się dym. Być może chłopcy doglądają bydła i próbują uzyskać ciepło, jakie może dać ogień z tłoczonego ogniska. Dym to symbol połączenia ziemi i nieba. Jest bezkształtny, dlatego określa to, co

trudne do uchwycenia, opisania i określenia. Chłopcy, mimo że są dobrze odziani w sukmany, to warto zauważyć, że mają gołe stopy. Pojawia się zatem myśl, czy to przenośnia uchwycenia chwili ulatujących momentów, które doświadczał Chełmoński, czy może jednak trud, jaki nasi przodkowie musieli włożyć w to, co teraz jest dostępne na wyciągnięcie ręki. Ogień zdaje się mieć wartość większą od złota, a jak na tamte czasy, to jedyny sposób uzyskania źródła ciepła.

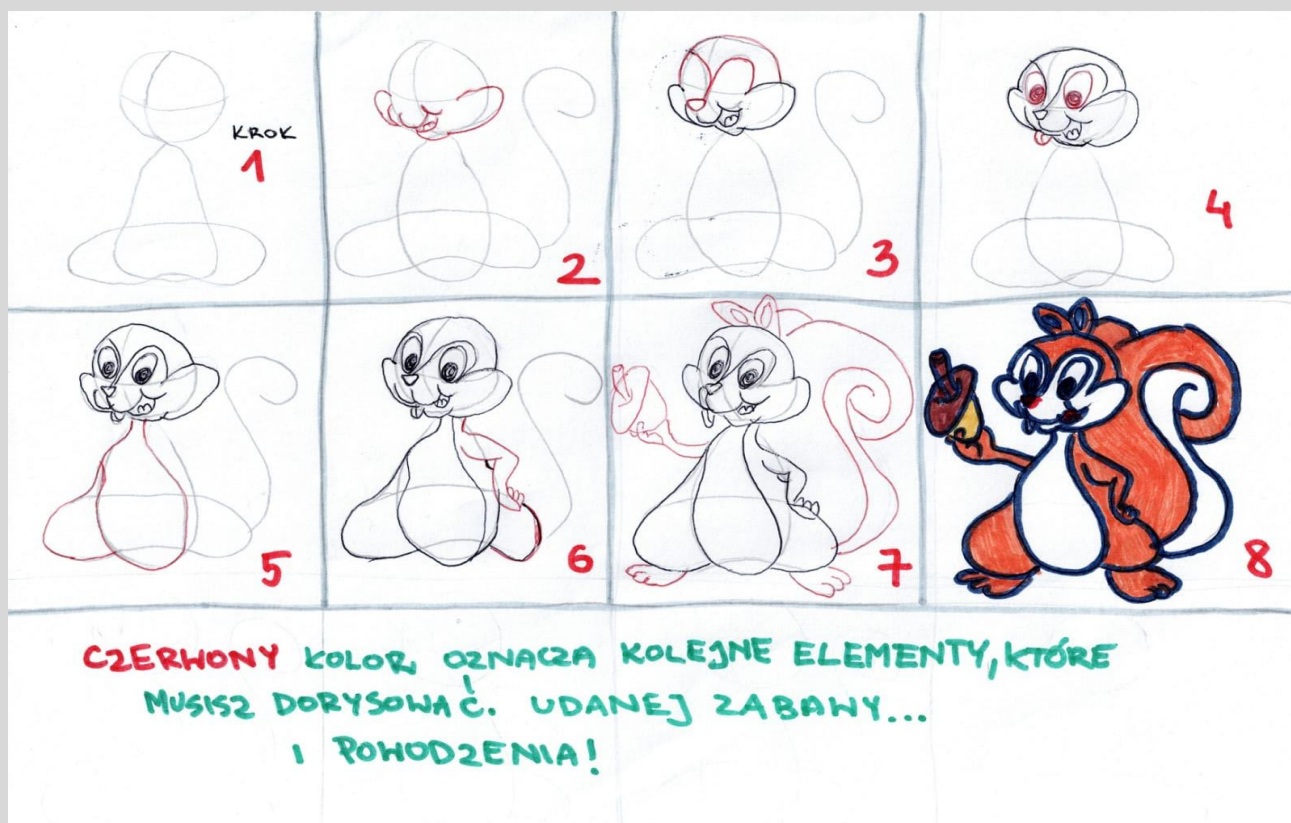
Tak artysta widział jesień i tak nam ją pokazał. My możemy się nią bawić, szukać motywu, mieć własną interpretację. Możemy założyć, że gdzieś tam, na tych równinach mazowieckich podejrztał tę scenę, którą później uwiecznił na płótnie. Mówi się, że Chełmoński nie tylko naturę obserwował, ale i badał jako malarz oraz przede wszystkim zwyczajnie, po ludzku nią żył.



Józef Chełmoński, „Żurawie”, 1870 olej, płótno 44,2 x 57,8 Muzeum Narodowe w Krakowie

Zadanie dla najmłodszych

Sztuka czy prostota... A może to, co dla jednych proste dla nas jest wyzwaniem? Dla mnie zdecydowanie tak, bo kiedyś wydawało mi się, że nie potrafię. Dziś spróbuję w kilku prostych krokach przekonać i Ciebie, że nic nie jest niemożliwe, a ćwiczenie czyni mistrza. Weź kartkę,



ołówkę oraz kilka kredek i do dzieła!

Podziel się z nami swoją twórczością, może rośnie nam kolejny artysta



Opracowała: Anna Maria Jędrzejak

IGNACY JAN PADEREWSKI - PIANISTA I POLITYK



Ignacy Jan Paderewski urodził się między 6 a 18 listopada 1860 roku w Kuryłówce na Podolu k. Żytomierza (dzisiejsza Ukraina). Pobierał nauki gry na fortepianie w rodzinnym domu, a jako dwunastolatek rozpoczął studia w Instytucie Muzycznym w Warszawie, gdzie uzyskał dyplom i w wieku lat osiemnastu został nauczycielem gry na fortepianie. Następnie od 1881 roku kontynuował studia w Berlinie i Wiedniu. Karierę pianisty rozpoczął w roku 1888 koncertem w paryskiej Salle Errard, którą kontynuował występami w całej Europie, obu Amerykach, Afryce i Australii. Postanowił zamieszkać w Stanach Zjednoczonych, gdzie nazywano go czarodziejem "klawiatury" i "królem pianistów".

Sercem zawsze pozostał Polakiem, walczącym o sprawy polskie, o polską niepodległość. Została mu powierzona odpowiedzialne państwowe funkcje - w 1919 roku został premierem i ministrem spraw zagranicznych. Wcześniej w roku 1909 Paderewski zlecił wykonanie pomnika upamiętniającego zwycięstwo wojsk polskich w bitwie pod Grunwaldem. Pomnik stanął w Krakowie rok później, gdzie kompozytor wygłosił przemówienie. Po wybuchu I wojny światowej Paderewski zaangażował się

w organizację pomocy dla ofiar wojny, a także współzałożył komitet pomocy Polakom w Paryżu i Londynie. Razem z Henrykiem Sienkiewiczem zorganizował Szwajcarski Komitet Generalny Pomocy Ofiarom Wojny w Polsce. Wpłynął także na prezydenta Stanów Zjednoczonych Thomasa Woodrowa Wilsona w sprawie przywrócenia niepodległości Polski po I wojnie światowej. W Stanach Zjednoczonych zastąpił także działalnością charytatywną, w 1932 roku zagrał koncert dla kilkunastotysięcznej publiczności w Nowym Jorku, a dochód z występu przeznaczył na pomoc bezrobotnym amerykańskim muzykom.

W życiu pełnym koncertowania i działalności na rzecz przywrócenia niepodległości Polski, Paderewski znajdował również czas na komponowanie. Zapamiętany został jako twórca *Symfonii h-moll Polonia*, powstałej z okazji 40 rocznicy powstania styczniowego. Kompozytor miał powiedzieć "Uwielbiam muzykę, ale jeszcze bardziej kocham moją ojczyznę".

<https://www.youtube.com/watch?v=E9h1uxO8YOE>

Paderewski był kompozytorem dzieł orkiestrowych, kameralnych, scenicznych i solowych, autorem opery "Manru". Zagrał też w filmie Lothara Mendesa "Moonlight sonata" z roku 1937. Wystąpił w roli samego siebie. Oto fragment filmu, na którym kompozytor gra Poloneza As-dur op. 53 nr 6, Chopina:

<https://www.youtube.com/watch?v=K9yXYMvSDPw>

Ignacy Jan Paderewski, Menuet G-dur op 14 nr 1

<https://www.youtube.com/watch?v=IB-CBpwyx8s>

Po wybuchu II wojny światowej Paderewski działał we władzach Polski na uchodźctwie jako przewodniczący Rady Narodowej Rzeczypospolitej Polskiej w Londynie. W roku 1940 ponownie wyjechał do USA. Zmarł 29

czerwca 1941 roku w Nowym Jorku i został pochowany na cmentarzu wojskowym Arlington w Waszyngtonie. W 1992 roku sprowadzono do Polski prochy kompozytora i złożono w Archikatedrze św. Jana w Warszawie.



Portret Ignacego Jana Paderewskiego, obraz autorstwa Lawrence Alma - Tadema, 1891 r. Muzeum Narodowe w Warszawie, olej na płótnie.

Opracował: Hubert Kąkol.

KĄCIK JĘZYKA ANGIELSKIEGO

AUTUMN VOCABULARY



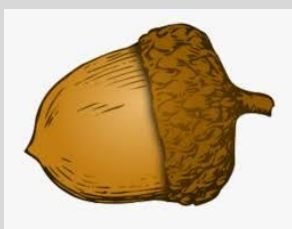
Zapraszamy do zapoznania się z najczęściej kojarzącymi się z jesienią słowami w języku angielskim.



TREE



LEAF



ACORN



APPLES



FALLING LEAVES



SQUIRREL



RAINCOAT



PUMPKIN



MUSHROOMS



OWL



WALNUTS



BLACKBERRY

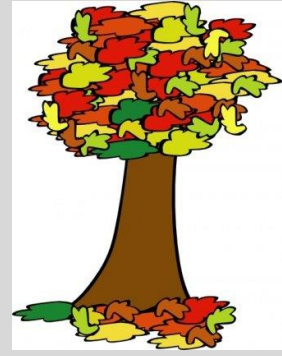


HARVEST



KITE





AUTUMN CLOTHES

Jesienne ubrania w języku angielskim

Pamiętajmy o ciepłym ubraniu, gdy na zewnątrz robi się coraz zimniej.



A **CARDIGAN** sweter zapinany na guziki
lub na suwak



A **CHUNKY SWEATER** ciepły sweter



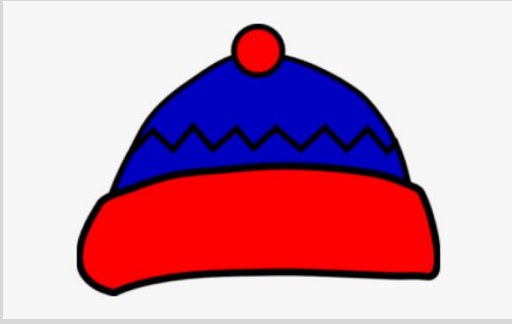
A TURTLENECK golf



BASKET WITH FRUITS kosz z owocami



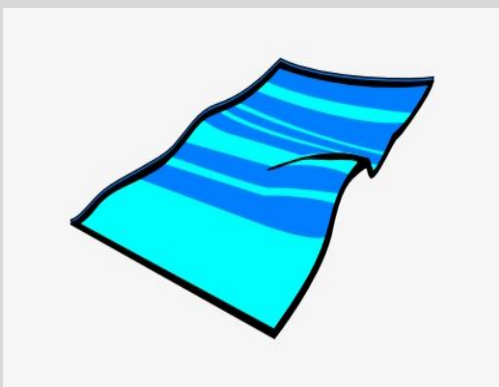
A WOOL COAT wełniany płaszcz



A HAT czapka



RAIN BOOTS kalosze



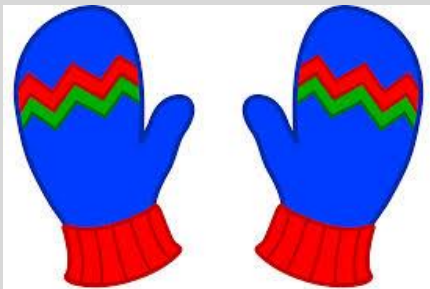
A WARM BLANKET ciepły koc



A SCARF szalik



WARM SOCKS ciepłe skarpety



MITTENS rękawice



A WATERPROOF JACKET
płaszcz nieprzemakalny



GLOVES rękawiczki

Opracował: Hubert Kąkol

KĄCIK KULINARNY

Napar Imbirowy - rozgrzewający napój na odporność



Nie ma magicznych sposobów na odporność. Budujemy ją między innymi poprzez zróżnicowaną, bogatą w witaminy i minerały dietę.

Imbir posiada właściwości, które wpływają na jej poprawę.

Ma działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Wspomaga leczenie przeziębienia, łagodzi migreny, udrażnia zatłkany nos,

rozgrzewa cały organizm - dlatego tak chętnie sięgamy po niego, gdy temperatura na dworze spada.

Kurkuma z kolei uważana jest za jedną z najzdrowszych przypraw na świecie - zawiera minerały, witaminy i antyoksydanty. Działa przeciwzapalnie, wzmacnia odporność, a nawet wydłuża życie.

Cytrynę natomiast można stosować wspomagająco przy kaszlu, katarze, bólu gardła. Duża dawka witaminy C, którą zawierają cytrusy pomaga walczyć z objawami przeziębienia.

Napar imbirowy zawierający wszystkie te składniki jest więc fantastycznym napojem, który pomoże wzmocnić organizm w okresie przeziębienia i grypy.

Jeśli zależy Ci na wzmocnieniu odporności pij co najmniej jedną szklankę naparu imbirowego dziennie. Według badań - już po kilku tygodniach zauważysz mniejszą podatność na infekcję i będziesz cieszył się lepszym samopoczuciem!

Smacznego 😊.

Składniki:



Do przygotowania jednej porcji naparu imbirowego potrzebujemy:

- 2 plasterki cytryny,
- 2 plasterki pomarańczy,
- 5 cienkich plasterków imbiru,
- kilka goździków,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki miodu (lub wedle uznania☺),

Przygotowanie:

1. Imbir obierz ze skórki. Pokrój 5 cienkich plasterków.
2. Pokrój w plasterki cytrynę i pomarańczę.
3. Wrzuć do szklanki: plastry cytrusów, imbir, goździki, cynamon i kurkumę.
4. Zagotuj wodę w czajniku.
5. Zalej wrzątkiem składniki znajdujące się w szklance.
6. Przykryj szklankę talerzykiem.
7. Odczekaj kilka minut, aby napar się zaparzył.
8. Postódź napar miodem.

*Pamiętaj, aby nie słodzić miodem gorącego napoju, gdyż miód traci wtedy właściwości zdrowotne!

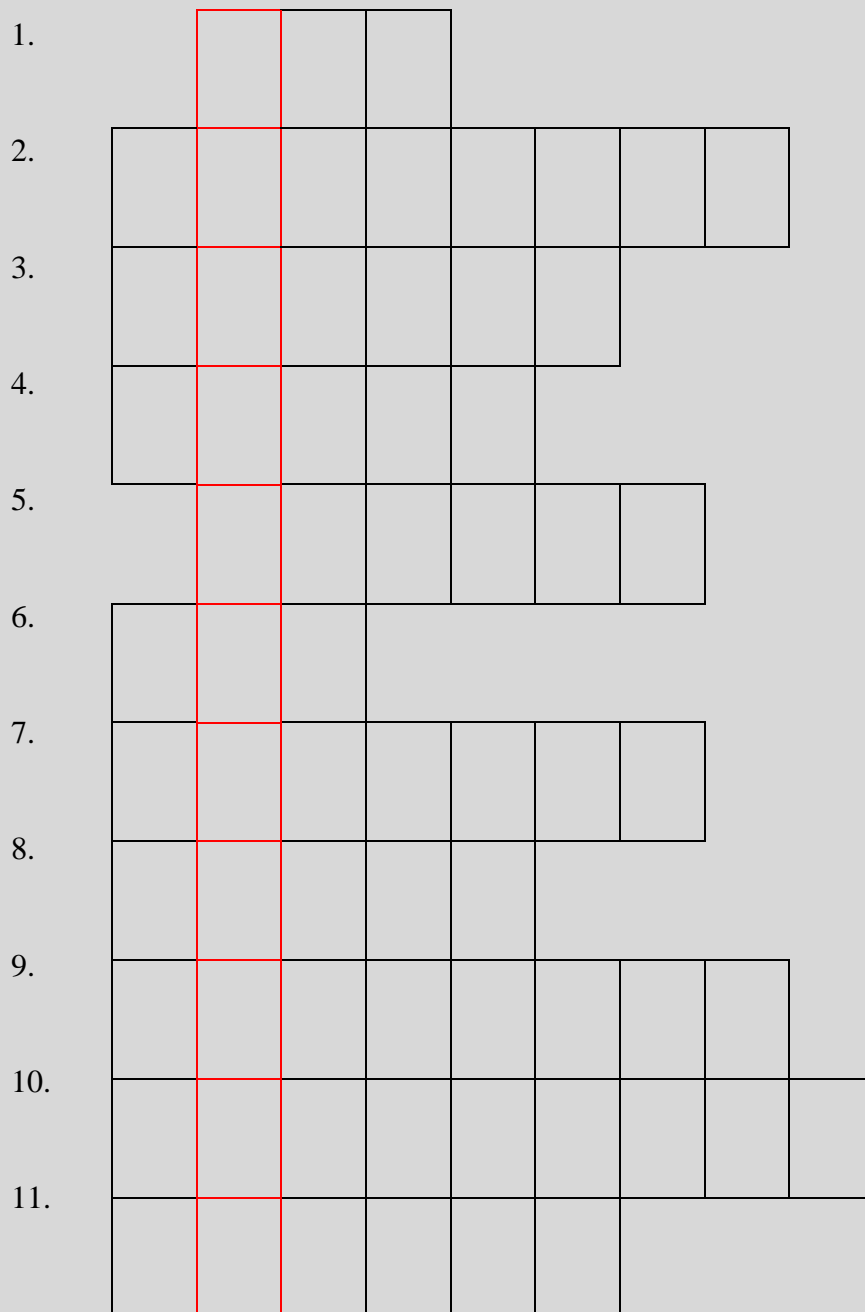
Polska złota jesień...

Jesienią następuje wiele zmian w przyrodzie. Liście na drzewach zmieniają barwy. Dni stają się coraz chłodniejsze, często pada deszcz i wieje silny wiatr. Aby umilić sobie ten czas można rozwiązać kilka poniższych zadań. 😊

Krzyżówka - Odpowiedz po kolei na każde pytanie, a odpowiedź wpisz w odpowiednie kratki. Gdy wpiszesz wszystkie słowa, będziesz mógł odczytać hasło zapisane w polu zaznaczonym czerwoną ramką. Odczytaj je, a następnie zapisz w odpowiednim miejscu. Powodzenia!

PYTANIA DO KRZYŻÓWKI:

1. Ogromne drzewo liściaste, symbolizujące siłę...
2. Brązowe, błyszczące, ukryte w zielonej, kolczastej łupinie...
3. Jesienią zbiera się je w lesie...
4. Piękna, duża, pomarańczowa. Bywa ozdobna, ale jest też jadalna...
5. Znajdują się w sadzie, są czerwone, zielone...
6. Zwierzę z kolcami...
7. Nazwa miesiąca, w którym jest Święto Niepodległości...
8. Małe, fioletowe owoce, bywają suszone...
9. Jest mała, ruda i lubi orzeszki...
10. Żółte kwiaty przypominające słońce...
11. Spadają z drzew...



HASŁO:.....

(Odpowiedzi: 1. DĄB; 2. KASZTANY; 3. GRZYBY; 4. DYNIA; 5. JABŁKA; 6. JEŻ; 7. LISTOPAD; 8. ŚLIWKI; 9. WIEWIÓRKA; 10. SŁONECZNIKI; 11. LIŚCIE; HASŁO: DARY JESIENI)

Wykreślanka - W kratkach znajdują się litery. Odpowiednio odczytywane w lewą lub w prawą stronę, w górę lub w dół, po skosie - tworzą słowa. Jednak, aby je poznać musisz połączyć ze sobą, kreską

lub pętłą, odpowiednie litery. Spójrz na przykład. W linijkach poniżej wpisz odnalezione przez siebie słowa.

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

.....

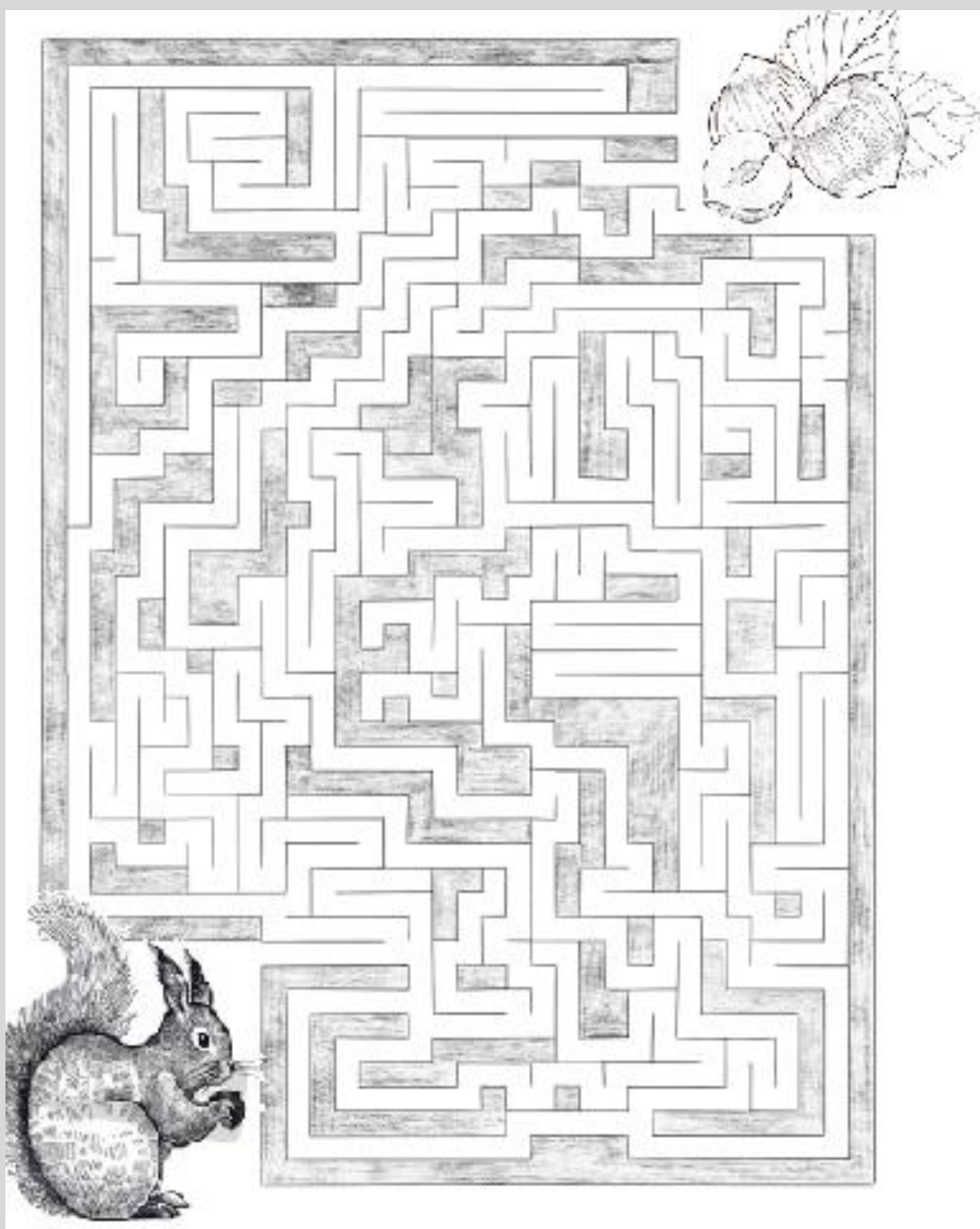
.....

.....

.....

(odpowiedzi: równonoc, jarzębina, liście, śliwki, żołądź, dynia, grzyby, jeż, gruszki, szyszki, kasztany, deszcz)

Labirynt - Pomóż wiewiórcie znaleźć drogę do orzechów. Pokoloruj lub zaznacz jej drogę.



Opracowała: Justyna Gruczek

Redakcja Relaksika Pozalekcyjnego życzy wszystkim udanej,
pięknej, kolorowej złotej polskiej jesieni!

Przygotowanie i opracowanie:

Mariola Wierzejska-Murawiak

Joanna Świątek

Justyna Gruczek

Anna Maria Jędrzejak

Katarzyna Bieda

Anna Trzcińska

Hubert Kąkol