**Wsparcie nauczycieli świetlicy cz. X – Świetlica na wakacje !!!**

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Trwa ostatnie odliczanie do zakończenia roku szkolnego 2019/2020. Ten rok był nietypowy z powodu sytuacji pandemii koronawirusa, która zamknęła szkoły i zmieniła nasze życie. Wakacje też będą inne niż zwykle, ale mamy nadzieję, że mimo wszystko będą radosne i bezpieczne. To już ostatnia, przed wakacjami, część naszego wsparcia dla świetliczaków, w której przygotowaliśmy dla Was propozycje, jak możecie ciekawie i przede wszystkim bezpiecznie spędzić wakacyjne miesiące. Zapraszamy do zapoznania się z poniższym materiałem.

Życzymy wszystkim udanych wakacji, odpoczynku i dużo słońca.

***ŚWIĘKOKRZYSKIE jakie cudne***

Mieszkamy w regionie słynącym ze wspaniałych krajobrazów, malowniczo położonych miejscowości, pełnych niezwykłego przyrodniczego piękna oraz ciekawych szlaków turystycznych. Świętokrzyskie – nasza mała Ojczyzna od dawna budzi ogromne zainteresowanie wśród odwiedzających ją turystów. Bogactwo natury, obiekty kulturowe, edukacyjne i rekreacyjne, historia i tradycje są wyjątkowo atrakcyjne. Zdarza się czasem, że poznajemy i zachwalamy miejsca odległe od tego, w którym mieszkamy, zapominając o wartościach najbliższych okolic. Sprawdza się wówczas znane przysłowie: **„Cudze chwalicie – swego nie znacie - sami nie wiecie, co posiadacie ”.**

**Polecamy wam krótką wędrówkę po naszym regionie**

**WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE**

Jest jednym z 16 województw utworzonych w 1999 roku. Pod względem wielkości należy do najmniejszych województw w kraju i zajmuje 15 miejsce. Prawie cały region położony jest w lewobrzeżnej części dorzecza Wisły. Leży w obrębie Wyżyny Małopolskiej na obszarze obejmującym Wyżynę Kielecką, Nieckę Nidziańską oraz wschodnią część Wyżyny Przedborskiej. Najważniejszy element morfologiczny stanowią Góry Świętokrzyskie z ich najwyższym szczytem Łysicą.

Region świętokrzyski jest czystym, pięknie ukształtowanym obszarem, z dużą liczbą zabytków, szlaków i innych turystycznych atrakcji. Każdy turysta znajdzie tam coś dla siebie. Można aktywnie wypoczywać w obiektach turystycznych, zwiedzać zabytki, degustować potrawy kuchni regionalnej, zachwycać się jaskiniami, zwiedzać kopalnie, trasy podziemne, nekropolie, wędrować szlakami, poznawać osady historyczne i budowle obronne. Świętokrzyskie jest ciekawe pod względem krajoznawczym, pełne obiektów kultury materialnej oraz bogate w tradycje i wydarzenia kulturalne. Tereny regionu pokryte są siecią szlaków prowadzących do miejsc i obszarów historycznie cennych.

GŁÓWNYM miastem, które stanowi centrum kulturalne i turystyczne są KIELCE

Okolice miasta stanowią dogodny teren do uprawiania różnego rodzaju turystyki: pieszej, kolarskiej, narciarstwa zjazdowego, sportów wodnych, jeździectwa i szybownictwa.

**CIEKAWE MATERIAŁY O NASZYM REGIONIE**:

**Ballada o Świętokrzyskiem (film)**

<https://www.youtube.com/watch?v=w3PhYOuxK8Y>

**Top 10 Świętokrzyskie (film)**

<https://www.youtube.com/watch?v=B4JczbsdFTQ>

**Świętokrzyskie atrakcje turystyczne w pigułce (film)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Np3zChIgdpI>

**Świętokrzyskie czaruje – odkryj tajemnicę (film)**

(Kielce, Kadzielnia, Karczówka, Muzeum Zabawek, Muzeum Narodowe, Dolina Gadów ,Bałtów, Chęciny, Expres Ponidzie, Krzemionki, Muzeum Orła Białego w Skarżysku-Kamiennej, Święty Krzyż ,Tokarnia, Zamek Krzyżtopór)

<https://www.youtube.com/watch?v=xilJ3mTnUpM>

**Świętokrzyskie – informator turystyczny (opisy i zdjęcia najciekawszych miejsc i zabytków Kielc i regionu)**

<https://swietokrzyskie.travel/informator_turystyczny/co_zobaczyc?page=>

**LEGENDY ŚWIĘTOKRZYSKIE**

Przez legendy związane z województwem świętokrzyskim przewija się mnóstwo czarów i magii. Jedna z nich mówi o tym, że na Łysej Górze niegdyś miały rezydować czarownice. Jeszcze inna opowiada o tajemniczej karczmie, w której bawili się ludzie, którzy zamiast nóg mieli kopyta. Te i inne tajemnicze historie na temat regionu przybliża Ada Raszyk z RMF MAXXX.

<https://www.rmf.fm/bajeczna-polska/news,24711,swietokrzyskie-czarownice-na-lysej-gorze-karczowka-w-kielcach-i-legenda-o-hilarym-mali-historia-rozbojnika-kaka.html#utm_source=magazyn&utm_medium=link&utm>

PONIŻEJ PREZENTUJEMY WAM RÓWNIEŻ WYBRANE NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCE OBRAZY UKAZUJĄCE NASZE MIASTO I OKOLICE W RÓŻNYCH UJĘCIACH – Z PERSPEKTYWY WĘDRUJĄCEGO TURYSTY ORAZ Z LOTU PTAKA:

**Kielce stolica województwa świętokrzyskiego**

<https://www.youtube.com/watch?v=fR49RGOwh6s>

**Kielce w kilka godzin**

<https://www.youtube.com/watch?v=H1SIsd_W0Og>

**Kielce moje miasto**

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

**Kielce zielone miasto z lotu ptaka**

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BUHhkMT_Y>

**LEGENDA O POWSTANIU KIELC**

Skąd wzięła się nazwa Kielce? Na ten temat istnieje wiele teorii. Jedna z nich wiąże się z legendą o księciu Mieszku, który to miał odnaleźć w tamtej okolicy kły dzika. Dlatego też na kieleckim Placu Artystów od kilku lat stoi pomnik dzika Kiełka. Co zaś oznaczają litery "CK" w herbie miasta i jakie tajemnice skrywa kielecki rynek? Opowiada Justyna Borycka z RMF MAXXX w cyklu "Legendy polskie".

Historia Kielc. Legenda o powstaniu miasta, historia kieleckiego rynku. Skąd nazwa miasta? Co oznacza "CK" w herbie?

<https://www.rmf.fm/bajeczna-polska/news,24264,historia-kielc-legenda-o-powstaniu-miasta-historia-kieleckiego-rynku-skad-nazwa-miasta-co-oznacza-ck-w-herbie.html?gclid=EAIaIQobChMIuoTO5Lqn6QIVQbUYCh3iqA>

ZACHĘCAMY WAS DO RODZINNEGO ZAPOZNANIA SIĘ Z TĄ BOGATĄ OFERTĄ I ZAPLANOWANIA WYPOCZYNKU NA CZAS PO UWOLNIENIU OBECNYCH OBOSTRZEŃ ZWIĄZANYCH Z PANDEMIĄ KORONAWIRUSA.

<http://rajdladzieci.kielce.eu/>

<http://rajdladzieci.kielce.eu/pl/atrakcje>

<http://rajdladzieci.kielce.eu/pl/do_pobrania>

**Po zwiedzeniu Naszego Regionu, mamy dla Was jeszcze kilka propozycji na spędzenie czasu w wakacje.**

**Zapraszamy do naszej Galerii**

**Bezpieczne wakacje - najważniejsze zasady**

**Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.**

## **Nad morzem**

Morze to potężny żywioł, z którym trzeba się liczyć. Pamiętajmy zatem o kilku istotnych regułach:

* Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujmy się do jego poleceń.
* Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.
* Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt. Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV. Ciało nasmarujmy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody.
* Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.
* Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.
* Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.
* Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
* Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.
* Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.
* Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.
* Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.
* Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładajmy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.

## **W górach**

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

* **Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300**.
* Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
* Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
* Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałasy, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
* Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
* Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
* **Pamiętajmy o prowiancie** – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
* Nie zapominajmy o  okularach przeciwsłonecznych.
* Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

**W razie nagłej zmiany pogody**, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

* **czerwony** - szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
* **niebieski** – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku;
* **zielony** i **żółty** – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
* **czarny** – krótkie szlaki dojściowe.

## **Spacer do lasu lub na łąkę**

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zróbmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujmy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

* Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
* Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
* Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
* Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

**Wyprawa rowerowa**

* Starajmy się nie podróżować solo.
* Zawsze jeździmy w kasku.
* Miejmy przy sobie apteczkę.
* Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
* Zwalniajmy na krętych drogach.
* Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

**Numery alarmowe dla dzieci – każde dziecko powinno je znać!**

Numery alarmowe dla dzieci to numer 112 oraz numery na pogotowie ratunkowe, policję oraz straż pożarną. To bardzo ważne, aby dziecko je znało. Niestety są takie sytuacje w życiu, że dziecko zgubi się lub wykręcając numer telefonu do służb ratunkowych, ratuje swoim bliskim życie i zdrowie.

Numery alarmowe dla dzieci to przede wszystkim [**numer alarmowy 112**](https://mamotoja.pl/arcywazny-numer-112,pierwsza-pomoc-przedszkolak-artykul,13541,r1p1.html) oraz trzy numery alarmowe na pogotowie, policję oraz strażą pożarną. Koniecznie naucz je dziecko, a my podpowiadamy jak łatwo i skutecznie to zrobić.  
Telefon pod odpowiedni numer alarmowy może uratować życie. Dziecko powinno znać numery:

**112**– to uniwersalny europejski numer alarmowy, jego wybranie z jakiegokolwiek telefonu daje połączenie z Centrum Powiadamiania Ratunkowego (CPR),

**997** – numer na policję,

**998** – numer do straży pożarnej,

**999** – numer na pogotowie ratunkowe.

**Numery alarmowe są bezpłatne i wykonamy je również wtedy, gdy telefon jest zablokowany.**

Wystarczy wybrać sam numer, nie trzeba wpisywać prefiksów, numerów kierunkowych lub zera. Pomoc można wezwać przez każdy rodzaj telefonu komórkowego lub telefon stacjonarny.