

Tęczowe wieści



Styczeń 2025r.

Drodzy Rodzice,

Trwa karnawał oraz zbliżają się ferie zimowe. To doskonały czas na wyjazdy, które zapewne część z Państwa już dawno zaplanowała oraz okazja do ciekawego spędzania czasu w domu i okolicy. W tym wydaniu naszej gazetki skupiliśmy się m.in. na poradach dotyczących aktywności - domowych, jak i wyjazdowych oraz na bezpieczeństwie podczas zimowych zabaw. Życzymy miłej lektury.

Redaguje mgr Paulina Kulińska

1. SPORTY ZIMOWE – AKTYWNOŚĆ NA ŚNIEGU I LODZIE

Zimowe dyscypliny sportowe oferują mnóstwo emocji i są doskonałym sposobem na spędzenie czasu na świeżym powietrzu. Oto przegląd najpopularniejszych sportów zimowych:

Narciarstwo

Narciarstwo to jedna z najpopularniejszych aktywności zimowych, dzieląca się na różne odmiany:

Narciarstwo zjazdowe: Zjazdy po stromych stokach wymagają techniki i odwagi.

Narciarstwo biegowe: Idealne dla osób szukających wytrzymałościowej aktywności na łagodniejszych trasach.

Freestyle: Widowiskowe skoki i akrobacje w snowparkach.

Narciarstwo alpejskie: Połączenie szybkości z precyzyjnym pokonywaniem bamek.



Snowboarding

Sport ten narodził się w latach 60. XX wieku i szybko zdobył popularność. Snowboarding, podobnie jak narciarstwo, ma swoje odmiany, w tym jazdę po stokach, freestyle i snowboard cross, czyli wyścigi na specjalnych trasach z przeszkodami.

Łyżwiarstwo

Łyżwiarstwo to elegancja i szybkość na lodzie:

Łyżwiarstwo figurowe: Widowiskowe występy pełne piruetów i skoków.

Łyżwiarstwo szybkie: Wyścigi na owalnym torze, wymagające siły i precyzji.

Short track: Dynamiczne wyścigi na krótkim torze.



Hokej na lodzie

Drużynowa dyscyplina rozgrywana na lodowisku, łącząca szybkość, zwinność i strategię. Jest jednym z najpopularniejszych sportów zimowych w krajach takich jak Kanada, Rosja czy USA.

Biathlon

Połączenie narciarstwa biegowego ze strzelectwem. Zawodnicy muszą wykazać się nie tylko wytrzymałością, ale także celnością w trudnych warunkach.



Curling

Strategiczna gra zespołowa, w której zawodnicy ślizgają kamienie po lodzie, dążąc do osiągnięcia jak najlepszego ustawienia w tzw. Domu (okręgu).

Saneczkarstwo i skeleton

Saneczkarstwo: Zjazdy na specjalnych torach na małych saniach.

Skeleton: Odmiana saneczkarstwa, w której zawodnik leży na brzuchu, głową w dół, co dodaje emocji i adrenaliny.



Skoki narciarskie

Efektowne loty na nartach z wysokich skoczni. Dyscyplina ta wymaga odwagi, precyzji i techniki, a najbardziej znane zawody odbywają się podczas Turnieju Czterech Skoczni.



Turystyka zimowa

Choć nie jest to sport w pełnym tego słowa znaczeniu, wędrowki na raketach śnieżnych czy ski-touring to świetny sposób na poznawanie gór zimą i aktywne spędzanie czasu na łonie natury.

Sporty zimowe to doskonała okazja do aktywności fizycznej i czerpania radości z zimowej aury. Każda z tych dyscyplin ma coś unikalnego do zaoferowania, niezależnie od poziomu zaawansowania.

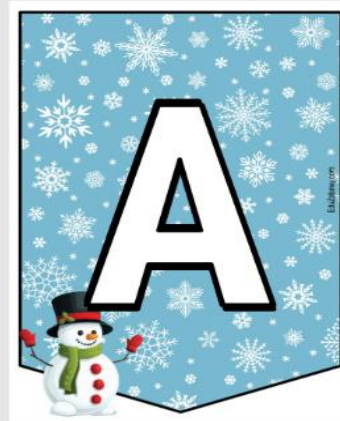
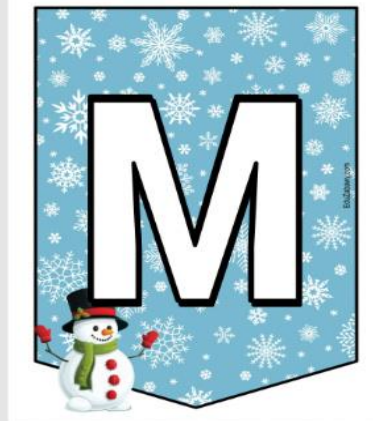


Opracowała:

mgr Aleksandra Malicka

Źródła:

- <https://multimed.pl/baza-wiedzy/rehabilitacja/10-zimowych-sportow-i-aktywnosci-dla-kazdego>
- <https://www.lot.com/pl/pl/odkrywaj/inspiracje/blog-podroznicy/sporty-zimowe>
- <https://kioskpolis.pl/najpopularniejsze-sporty-zimowe-odkryj-co-kroluje-na-stokach-i-lodowiskach/>
- https://pl.freepik.com/premium-wektory/zimowe-lyzwy-figurowe-ozdobione-platkami-śniegu-i-sznurowanym-sercem-ilustracja-wektorowa_20306187.htm
- <https://pl.dreamstime.com/illustration/saneczkarstwo.html>
- <https://sport.tvp.pl/74450437/biathlon-ps-w-oestersund-sztafeta-norwegii-wygrala-osme-zawody-z-rzedu>
- https://eurosport.tvn24.pl/skoki-narciarskie/oberstdorf/2024-2025/turniej-czterech-skocznicy-2024-25.-kiedy-treningi-kwalifikacje-oraz-konkursy-sprawdz-terminarz-tcs_sto20063837/story.shtml



2. ZABAWY ZIMOWE DLA DZIECI ŻEBY BYŁY BEZPIECZNE, A DZIECI SZCZĘŚLIWE TO:

1. **Ucz dziecko już od przedszkola noszenia odblaskowych elementów na zewnętrznym** nie tylko podczas drogi ze szkoły i do szkoły, ale także podczas zabaw w środku dnia na świeżym powietrzu – pamiętaj, że opady śniegu, mgły i zachmurzenie bardzo wpływają na ograniczenie widoczności.



2. Mów dziecku, że **nie wolno rzucać śnieżkami z twardego śniegu zwłaszcza w twarz**, a nigdy w żaden pojazd poruszający się po drodze, gdyż spowoduje to najpewniej niebezpieczny wypadek.
3. **Na nartach, sankach, jabłuszkach itp. zjeżdżamy wyłącznie z górki położonych z daleka od jakiegokolwiek drogi!**



4. Jeśli macie przed sobą pierwszą wyprawę w sezonie na górkę i sanki, wybierz się razem z dzieckiem, pokaż mu oraz wszystkim obecnym maluchom, że **zjeżdżamy środkiem górkę, a po bokach wchodzimy do góry**.
5. Od przedszkola ucz dziecko sterowania sankami za pomocą nóg.
6. **Nie można nigdy ciągnąć dzieci na sankach za jakimkolwiek pojazdem mechanicznym**, na zakrętach powoduje to wyrzucenie sanek na przeciwny pas ruchu i zwykle śmiertelną dla dzieci kolizję z samochodem nadjeżdżającym znad przeciwnika (przypomnijmy sobie takie tragiczne wydarzenia z poprzedniego sezonu opisywane w mediach i nie pozwólmy, aby kiedykolwiek się jeszcze powtórzyły).
7. **Nie tylko zakazuj dziecku wchodzenia na jakikolwiek zamrznięty zbiornik wodny**, ale także naucz je właściwego zachowania się w przypadku, gdyby jednak lód pod nim się załamał lub było świadkiem takiego wypadku – to bardzo ważne.


UWAŻAJ NA LODZIE

PAMIĘTAJ!

Jeżdżąc na łyżwach korzystaj tylko ze zorganizowanych i dedykowanych lodowisk.

Wchodząc na lód, zawsze ryzykujesz!


Zabawa na zamrzniętym akwenie jest bardzo niebezpieczna i może skończyć się tragicznie.



PSP

CO ROBIĆ JEŚLI POD KIMŚ ZARWAŁ SIĘ LÓD?

- 1 **Nie biegnij** w kierunku osoby, pod którą załamał się lód.
- 2 **Wezwij pomoc** - numer 112.
- 3 Postaraj się **podać** długi przedmiot (np. gałąź).
- 4 **Pomóż** osobie **wy dostać się** na krawędź lodu.
- 5 **Ogrzej osobę** - przebierz w suche ubrania, podaj ciepły napój.



PSP

8. Udające się samodzielnie dziecko starsze lub z rodzeństwem na zabawę na śniegu powinno dokładnie poinformować rodziców, gdzie będzie spędzało czas i o której godzinie wróci, a także być nauczone „meldowania się”

przez komórkę co jakiś czas rodzicom. Każdy powinien rozumieć, że nie jest to kontrola, ale ogólnie przyjęte zasady wzajemnej troski o siebie. Odpowiedzialny człowiek nie dostarcza zmartwień innym.

9. Zimowe zabawy wymagają również **zadbania o odpowiedni ubiór dziecka**: pamiętaj, że jeśli zamierza ono szaleć na sankach, powinno mieć na sobie nieprzemakalne spodnie i kurtkę nieograniczającą ruchów. Nie zawiązuj nigdy dziecku szalika wokół ust na mrozie, bo wydobywająca się para z buzi dziecka skrapla się na materiale i następnie zamarza – taki lodowy okład na okolice ust u niejednego malca doprowadził do odmrożenia tej okolicy twarzy.
10. **Twarz dziecka smaruj odpowiednimi kremami**, powinny mieć napisane „na mróz” lub „na każdą pogodę” gdyż wtedy nie zawierają wody, która zamarznie na twarzy dziecka. Do ochrony przed mrozem w żadnym razie nie służą kremy nawilżające. Usta chronimy specjalnymi pomadkami, dla dzieci w owocowych smakach.

Opracowała mgr Anna Łaziuk

w oparciu o artykuł R. Kowalewskiej „Zabawy na śniegu i lodzie”

Źródła:

<http://zpo.podedworze.pl/index.php/2019/01/20/bezpieczenstwo-dzieci-i-mlodziezy-w-okresie-zimowym/>

<https://pl.freepik.com/wektory/kamizelka-odblaskowa>

<https://www.gov.pl/web/kppsp-dzialdowo/zabawa-na-lodzie-zawsze-niesie-ze-soba-niebezpieczenstwo>

3. FERIE W DOMU NIE MUSZĄ BYĆ NUDNE

Wielkimi krokami zbliżają się do nas ferie zimowe. Część dzieci spędzi je na obozach lub wyjazdach rodzinnych np. w góry. Będą też tacy, którzy skorzystają z atrakcji przygotowanych przez szkoły lub inne instytucje w mieście. Są też tacy, którzy z różnych powodów, będą musieli spędzić ferie w domu. Czu to oznacza, że będzie gorzej i nudno? Wcale tak nie musi być. W tym artykule przedstawię propozycję jak można kreatywnie spędzić ferie w domu.

Ferie w domu, to dobry czas na spotkania z rówieśnikami. Podczas takich spotkań można:

- ✓ grać w gry planszowe, tworzyć własne gry planszowe,
- ✓ spróbować swoich sił, malując ustami (na kartce lub obklejonej gazetami/kartkami ścianie),
- ✓ grać w kalambury,
- ✓ wymyślać nowe gatunki zwierząt, opisując poszczególne cechy ich wyglądu,
- ✓ stworzyć kapsułę czasu wypełnioną ważnymi/modnymi przedmiotami, którą można otworzyć np. w kolejne ferie
- ✓ wspólnie stworzyć książkę – wymyśleć opowieść i ilustracje,
- ✓ zorganizować maraton filmowy z ciekawymi filmami, mądrymi bajkami.



Ferie to świetny czas do zabaw z różnymi masami plastycznymi. Można kupić gotowe, ale również frajdą może okazać się robienie takich mas samodzielnie. Poniżej propozycje wraz z przepisami:

MASA SOLNA – klasyczna masa, do której składniki zawsze mamy w domu:

- 1 szklanka mąki pszennej,
- 1 szklanka soli drobnej,

1 szklanka ciepłej wody, ale nie dodajemy jej całej na raz. To ile będziemy potrzebować wody, zależy od składników jakich używamy.

Wykonanie ciasta solnego – czyli masa solna

Do sporego naczynia wsyp ustaloną wcześniej porcję soli.

Do soli dosyp taką samą porcję mąki jaka została użyta porcja soli, czyli 1:1.

Wymieszaj. Dolej przygotowaną porcję ciepłej wody.

Zacznij wyrabiać ciasto. Najlepiej ręką, dzięki temu można wyczuć jaką konsystencję ma ciasto. Już widzisz czy wody jest za mało. Jeżeli mieszane składniki są suche i przyjmują strukturę kruszonki – wody trzeba dolać, po troszeczkę. Dolewamy, wyrabiamy. Dolewamy, wyrabiamy. Dodawać należy naprawdę mało. W momencie, gdy ciasto przestaje się nam przyklejać do dłoni wykładamy całą porcję na stół.

To co jest bardzo ważne w przygotowaniu dobrej jakości masy solnej – to długość wyrabiania ciasta. Po wyłożeniu ciasta na stół wyrabiamy około 10 minut. Składniki muszą się dobrze ze sobą połączyć. Masa solna powinna być: sprężysta, nie powinna się przyklejać do ręki, nie powinna przyklejać się do blatu. Powinna mieć konsystencję twardego ciasta na pierogi. Jeżeli klei się podczas wyrabiania do ręki lub do blatu dosyp odrobinę mąki na blat i dalej wyrabiaj. Jeżeli masa się kruszy, a po zgięciu łamie i nie sprawia wrażenia elastycznej – jest za mało wody. Wówczas nie dolewaj jej dużo. Zobaczysz jak niewielka ilość wody potrafi zmienić strukturę ciasta. Podstawa jest taka – ciasto nie może przyklejać się do

wałka lub do blatu. Jeżeli tak się dzieje nie zaczynaj pracy, bo po 10 minutach rzucisz wałkiem... :).



Kolejną masą plastyczną jest PIANKOLINA, do której zrobienia potrzebujemy:

- 1 kg mąki ziemniaczanej,
- jedno opakowanie pianki do golenia,
- odrobinę płynu do mycia naczyń najlepiej białego lub bezbarwnego.

Wszystkie składniki mieszamy jednocześnie. W zależności od potrzeby, można dodać więcej mąki lub pianki. Można też przy pomocy barwników spożywczych nadać kolor piankolinie.

SZTUCZNY ŚNIEG – do stworzenia sztucznego śniegu potrzebujemy:

- 8 opakowań sody oczyszczonej,
- 1 opakowanie pianki do golenia
- można dosypać kolorowy brokat.

Do miski wsypujemy sodę i dodajemy piankę mieszając razem wszystkie składniki. Już w trakcie mieszania dziecko poczuje, że



masa jest chłodna. Po zagnieceniu masy wstawiamy nasz śnieg do lodówki na 30 minut. Po tym czasie sztuczny śnieg jest zimny i ma doskonałą konsystencję do zabawy. Z pewnością każde dziecko ucieszy się z takiej zabawy, jeśli nie może wyjść z domu lub tęskni za śniegiem.

CIASTOLINA – do wykonania tej lubianej przez dzieci masy plastycznej potrzebujemy:

- 1 szklanka mąki,
- 0,5 szklanki soli,
- 1 szklanka ciepłej wody,
- 2 łyżki oleju,
- 1 łyżeczka kwasku cytrynowego,
- barwniki spożywcze.

Wszystkie składniki należy podgrzać w garnku na małym ogniu. Cały czas mieszając masę. Masa będzie robić się coraz bardziej gęsta. Gotujemy ją do momentu, aż przestanie być kleista, a zacznie odchodzić od palców. Ciepłą masę wyciągamy na deskę do krojenia i ugniatamy w rękach. Dzielimy na kilka części i dodajemy barwniki.

Ferie to też świetny czas na wspólne gotowanie. Warto uczyć swoje dzieci gotowania – to doskonała okazja do rozwijania umiejętności i wspólnego spędzenia czasu. Proste przepisy, tj. kluski leniwe, warzywne placki, mini pizze czy zapiekanki doskonale zobrazują waszym dzieciom jak różnorodna i ciekawa potrafi być kuchnia. Bawcie się składnikami, nie bójcie się korzystać z innych dodatków. Pokażcie swoim pociechom, że gotowanie to przede wszystkim świetna zabawa!



Opracowała mgr Edyta Kowalczyk

Zródła:

www.mojedziecikreatywnie.pl

www.lecibocian.pl

www.paperartdesign.pl

4. FERIE ZIMOWE W MIEŚCIE

Ferie zimowe, to czas, kiedy dzieci mają odpoczynek od szkoły. Jest wiele pomysłów na to, jak w atrakcyjny sposób można je spędzić. Poniżej przedstawionych zostało kilka z nich:

1. Lodowiska – w Warszawie jest wiele miejsc, gdzie są stworzone lodowiska do jazdy na łyżwach, m.in.:

- lodowisko na Rynku Starego Miasta (godziny otwarcia: 10 – 21),
- lodowisko przy Pałacu kultury i Nauki (godziny otwarcia: 10 – 21),
- lodowisko w Parku Bródnowskim (godziny otwarcia: 10:30 – 22),
- lodowisko na Bemowie (godziny otwarcia: 9-21:30),
- lodowisko na Włochach (godziny otwarcia: 9-21)



2. Termy Mszczonów – znajdują się w odległości 40 km od Warszawy w miejscowości Mszczonów. Jest to kompleks składający się z 5 basenów, w tym 2 całorocznych basenów termalnych oraz basenu sportowego, basenu dla dzieci, jak również basenu rekreacyjnego. Dodatkowo w ofercie Term Mszczonów są również sauny, place zabaw dla dzieci, zjeżdżalnie wodne, grotty solne i wiele innych. Kompleks otwarty jest od godziny 9:00 do 21:00.



2. **Suntago** – jest to kolejny na liście park wodny, w którym można się świetnie bawić. Znajduje się w odległości około 50 km od Warszawy.

Obiekt oferuje wiele atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, są to m.in. zjeżdżalnie, baseny, sauny, restauracje, bary i inne.



Opracowała mgr Agnieszka Zawadzka

Źródła:

<https://warsawcity.info/lodowiska-w-warszawie-2024-2025-lista/>

<https://www.termy-mszczonow.eu/>

https://parkofpoland.com/pl/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAkc28BhB0EiwAM001TUx6LGiA0aaK1xyvFqNitLqRuR-QG6ag6RjINpun6ObRp6qRvoh92hoCp34QAvD_BwE

<https://parkofpoland.com/pl/poznaj-park/relax>

<https://www.termy-mszczonow.eu/379,baseny>

<https://warszawa.naszemiasto.pl/tag/lodowisko-bemowo-godziny-otwarcia>

5. KOSTIUMY KARNAWAŁOWE/ DEKORACJE/ MASKI KARNAWAŁOWE DO ZROBIENIA W DOMU

Jak zrobić maskę karnawałową?

Rzeczy, które będą potrzebne do przygotowania maski na bal karnawałowy:

- kartka z bloku technicznego;
- markery, farby i pędzle;
- naklejki, piórka, brokat, koronka;
- klej;
- elastyczny sznurek bądź gumka recepturka;
- nożyczki;
- ołówek.

- 1) Najpierw wydrukuj szablon maski karnawałowej oraz go wytnij.
- 2) Następnie połóż szablon na kolorowej kartce i obrysuj kontury ołówkiem.
- 3) Teraz ostrożnie wytnij maskę karnawałową.
- 4) Dodatkowo możesz stworzyć detale, takie jak nos czy rzęsy z kartki papieru.
- 5) Następnie używając zebranych różnych ozdóbek dekorujemy maskę według uznania.
- 6) Na koniec wystarczy zrobić dziurę w masce po lewej i prawej stronie, a przez otwory przewlec gumkę i mocno ją zawiązać. I oto maska karnawałowa dla dzieci jest już gotowa!



Jak zrobić papierowe girlandy?

Rzeczy, które są potrzebne do zrobienia papierowej girlandy:

- kolorowe kawałki papieru ze wzorami;
- nożyczki;
- wstążka;
- klej.

Na samym początku należy wyciąć z papieru kilka trójkątów tego samego rozmiaru (możesz również wyciąć inne kształty). Następnie trzeba uciąć kawałek wstążki o takiej długości, jaką ma mieć girlanda. Na koniec należy przykleić kawałki papieru do wstążki i poczekać aż wyschnie nam klej. Teraz pozostało tylko znaleźć miejsce na zawieszenie papierowej girlandy.



Jak zrobić strój karnawałowy?

Pomysł na przebranie dla dzieci – żabka

Potrzebne materiały: zielona sukienka/bluzka oraz zielone legginsy/spodnie. Dodatkowo do wykonania maski i łapek zielony filc, czerwony filc, biały filc lub ciemno zielony, zielony drucik kreatywny, gumka do mocowania maski i łapek oraz czarny marker.

Najpierw przygotowujemy maskę. Możecie zrobić ją z papieru lub filcu. Wycinamy kształt, doklejamy brwi, język i czarnym markerem dorysowujemy buzię. Klejem na gorąco mocujemy gumkę do maski.

Żabie łapki wycinamy z filcu, dorysowujemy ich kształt i doklejamy gumkę, aby dziecko mogło założyć łapki na nadgarstki. Tak niewiele a jaki piękny powstał strój 😊.



Opracowała mgr Aleksandra Mazur

Źródła:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2020/10/przebrania-dla-dzieci-zrob-to-sam/>

<https://www.babysits.pl/poradnik/589/papierowa-girlanda-diy/>

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/jak-zrobic-maske-karnawalowa>

6. PROSTE I SZYBKIE PRZEPISY NA KARNAWAŁOWE PRZEKĄSKI

Karnawał trwa w najlepsze! Do rozpoczęcia postu zostało jeszcze trochę czasu. Jeśli w najbliższym czasie planujecie zaprosić gości i bawić się w towarzystwie przyjaciół i dobrego jedzenia zachęcamy do skorzystania z poniższych propozycji na karnawałową kolację.

Tortilla z kurczakiem z grilla :

- 2 sztuki piersi z kurczaka
- 2 łyżeczki przyprawy do gyrosa
- 1 cebula
- 1 papryka czerwona
- 4 łyżki żółtego tartego sera
- 4 placki tortilli
- 3 łyżki oliwy



Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone piersi kroimy w paski, oprószamy przyprawą i skrapiamy 2 łyżkami oliwy. Mieszamy. Paprykę i cebulę również kroimy w paski. Na rozgrzanej patelni smażymy mięso z warzywami. Następnie odstawiamy na 5 minut, aby farsz wystygł. Po tym czasie mieszamy go z serem. Farsz nakładamy na placki tortilli. Zwijamy jak naleśniki, zaczynając od zawinięcia boków do środka tak, aby farsz nie wydostał się na zewnątrz.

Tortille opiekamy na rozgrzanym grillu po 3-4 minuty z każdej strony, aż ser w środku się rozpuści. Podajemy z kwaśną śmietaną i sałatą.

Hiszpańskie churros

Churros to tradycyjny hiszpański przysmak z ciasta parzonego. Są pyszne i bardzo proste do przygotowania. Do wyciskania ciasta przyda się rękaw cukierniczy z końcówką w kształcie gwiazdki.

Składniki:

- 1 szkl. mleka,
- 190 g mąki,
- 50 g masła,
- 4 jaja,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka cukru wanilinowego,
- szczypta soli,
- olej



Sposób przygotowania:

- W garnku gotujemy mleko z masłem, cukrem i cukrem wanilinowym. Dodajemy szczyptę soli.
- Do gorącego mleka wsypujemy mąkę, zmniejszamy płomień i ucieramy łyżką, tak, by powstała masa, która zacznie odchodzić od ścianek.
- Garnek zestawiamy z ognia, studzimy masę.
- Do ostudzonej masy wbijamy kolejno jajka, ubijając mikserem.
- Ciasto przekładamy do rękawa cukierniczego z końcówką w kształcie gwiazdki.
- W dużym garnku rozgrzewamy olej. Na gorący tłuszcz wyciskamy porcje ciasta o długości ok. 10 cm.
- Smażymy ok 2 min z każdej strony. Wyławiamy i odsączamy na ręczniku papierowym. Posypujemy cukrem pudrem.



Opracowała mgr Ewelina Strzałkowska

Źródła:

<https://www.przepisy.pl/przepis/tortilla-z-kurczakiem-z-grilla>

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/churros>

7. DOKARMIANIE ZWIERZĄT ZIMĄ

Za oknami robi się chłodniej, a temperatura spada poniżej zera? To znak, że na naszą pomoc coraz bardziej liczą żyjące w pobliżu ptaki. Przypomnijmy kilka ważnych zasad dotyczących ich dokarmiania w czasie zimy.

Decydując się na dokarmianie zwierząt, musimy pamiętać, że są to dzikie zwierzęta, które powinny same zdobywać pożywienie. Przyzwyczajanie ich do łatwego pokarmu, prowadzi m.in. do utraty instynktu, a także naturalnego lęku przed ludźmi, co może stać się dla nich niebezpieczne.

Dobór pokarmu jest bardzo ważny, więc warto wiedzieć, czym karmić latających przyjaciół, aby im pomóc, a nie zaszkodzić. Jednym z dobrych pomysłów na pokarm są wszelkiego rodzaju:

- ✓ nasiona słonecznika;
- ✓ kukurydzy;
- ✓ ziarna takie jak proso;
- ✓ pszenica;
- ✓ owies;
- ✓ orzechy;
- ✓ suszone lub świeże owoce
- ✓ gotowane warzywa.

JAK MĄDRZE DOKARMIĆ PTAKI?

Ptaki duże
z parków miejskich
np. łabędzie nieme, kaczki krzyżówki

Ptaki małe,
które przylatują do karmnika
np. sikory, kosy, dzięcioły, kowaliki, gile, dzwońce, raniuszki, mazurki, wróble, szczygły, grubodzioby

GDZIE DAJEMY JEŚĆ

GDZIE USTAWIAMY KARMNIK

Pamiętaj!

- Dokarmianie zacznij dopiero, gdy będzie duża pokrywa śniegu
- Jeśli zaczęłeś dokarmiać ptaki, rób to regularnie i pilnuj, żeby jedzenia nie zabrakło
- Nie używaj soli!
- Nie dokarmiaj chlebem
- Nie syp nadmiaru karmy
- Obok karmnika postaw poidelko ze świeżą wodą
- Dbaj o higienę karmnika i miejsca dokarmiania

GDZIE DAJEMY JEŚĆ

Nie wrzucamy pokarmu do wody!

W miejscu spokojnym i czystym (na trawniku w parku, nad brzegiem rzeki).

W miejscu dobrze widocznym, umożliwiającym swobodne wzbicie się do lotu. Dobrze, aby w pobliżu było drzewo czy krzew, gdzie ptaki mogą usiąść, zjeść i odpocząć.

GDZIE USTAWIAMY KARMNIK

Z daleka od zagrożenia (dróg, legowiska psa, kota, dużej liczby ludzi, okien budynków).

1,5 m 2 m

W miejscu dobrze widocznym, umożliwiającym swobodne wzbicie się do lotu. Dobrze, aby w pobliżu było drzewo czy krzew, gdzie ptaki mogą usiąść, zjeść i odpocząć.

CZYM DOKARMIAMY

Ziarna zbóż
(słonecznik pastewny, proso, kasze, kukurydza, płatki owsiane)

Gotowane warzywa
- pokrojone, **nie solone!**
(marchew, ziemniaki, buraki, kapusta)

Drobne ziarna zbóż
(słonecznik pastewny, proso, czarnuszka, płatki owsiane i ryżowe)

Słonina
(niesolona, nie może wisieć dłużej niż 2 tyg.)

CZYM DOKARMIAMY

Pyzy dla ptaków
(gotowe mieszanki tłuszczowo-nasienne w formie kul lub dzwonek w papierowym kubku)

Orzechy
(włoskie, ziemne niesolone, laskowe) oraz **suszone owoce** (niekandyzowane)

KARMNIK TUBOWY NA ORZECHY

DZWONEK

PYZA

OPRACOWANIE: LASY PAŃSTWOWE
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

Dobrym pomysłem jest także umieszczenie w pobliżu karmnika poidelka, gdyż ptakom w zimie często brakuje wody. Trzeba pamiętać również o systematycznym czyszczeniu karmnika i usuwaniu z niego resztek pokarmu.



Popularnym przysmakiem ptaków są „pyzy” - gotowe mieszanki tłuszczowo-nasienne w formie kul lub dzwoneczków, można je kupić w większości sklepów zoologicznych. Jednak takie mieszanki bez problemu przygotujemy samodzielnie w domu.

By wykonać ten przysmak potrzebujemy:

- kostkę smalcu;
- garść nasion i ziaren.

Smalec roztapiamy i łączymy z resztą składników. Gdy nasz smalec ostygnie, można włożyć go do pojemnika i wywiesić niedaleko domu.



Dlaczego karmienie ptaków pieczywem nie jest dobrą praktyką? Ponieważ ich przewód pokarmowy nie jest dostosowany do takiego jedzenia. Dokarmianie ptaków pieczywem, zepsutym jedzeniem i produktami słonymi może im bardzo zaszkodzić! Dokarmiajmy ptaki z głową ☺



A zwierzęta leśne? Jak one radzą sobie w trudnych zimowych warunkach? Wtedy z pomocą przychodzą leśniczy, którzy w paśnikach umieszczają rośliny okopowe np. ziemniaki, buraki, kapustę oraz siano, żołądzie, ziarna zbóż i specjalną kiszonkę, co dla jeleni, saren, zający i dzików stanowi nie lada ucztę.



Poza tym wykładane tzw. lizawki. Są to drewniane słupki z kostką soli na czubku. W okresie zimowym zwierzęta zmagają się z niedoborem składników mineralnych, a zlizywanie soli jest dobrym sposobem na ich uzupełnienie. Oprócz tego leśnicy zajmują się odśnieżaniem miejsc, gdzie występuje naturalny pokarm, tj. wrzos czy borówka czernica, pozostawiają również część drzew do obgryzania.



Opracowała mgr Paulina Kulińska

Źródła:

<https://victorysgarden.com/blog/dokarmiasz-ptaki-zima-rob-to-dobrze>

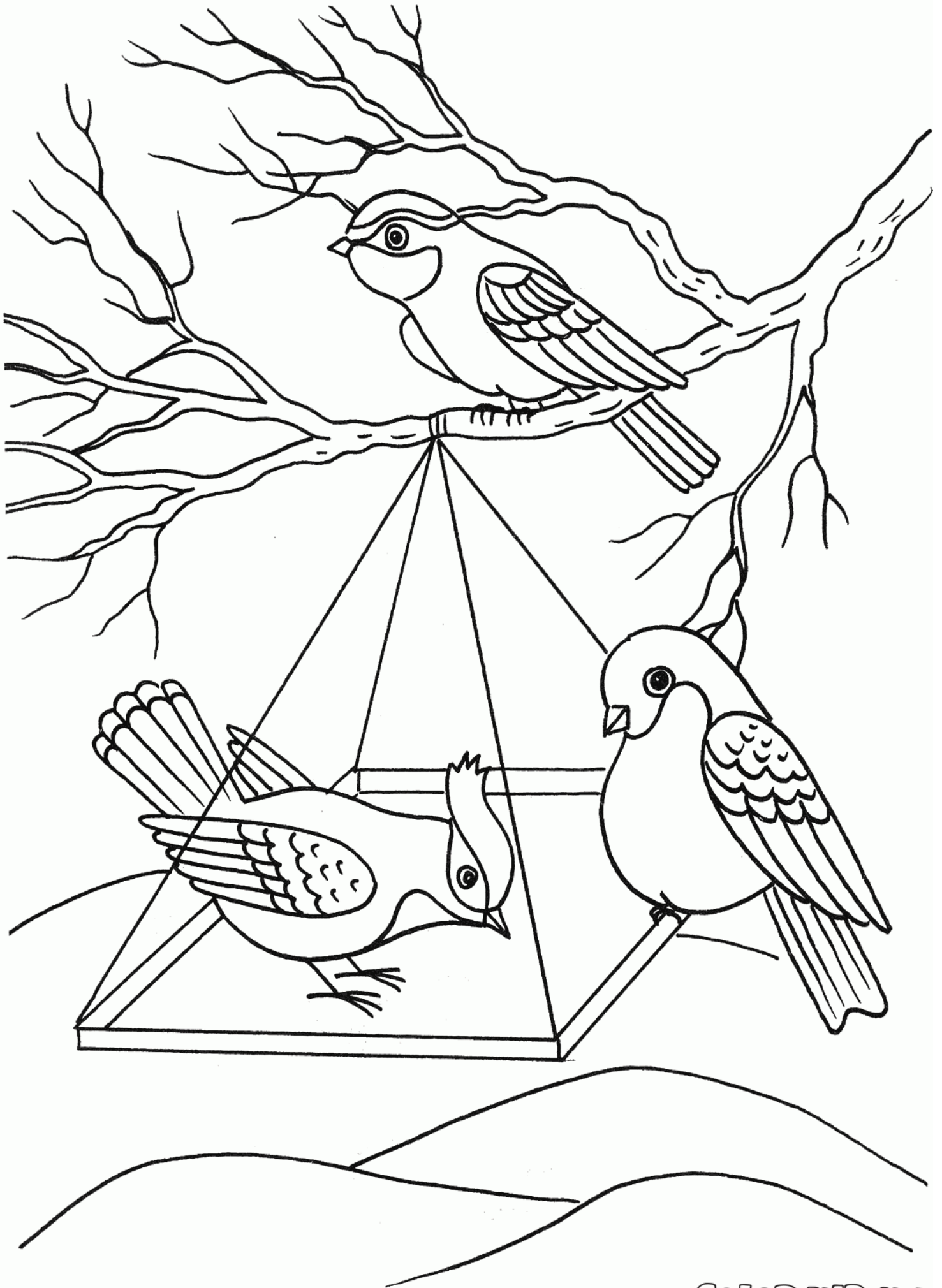
<https://dziennikpolski24.pl/ratunek-dla-skrzydlatych-przyjaciol-jak-zrobic-karmnik-dla-ptakow-pokazcie-swoje-karmniki/ar/c8-17265453>

<https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/jak-dokarmiac-ptaki-zima-by-im-nie-zaszkodzic>

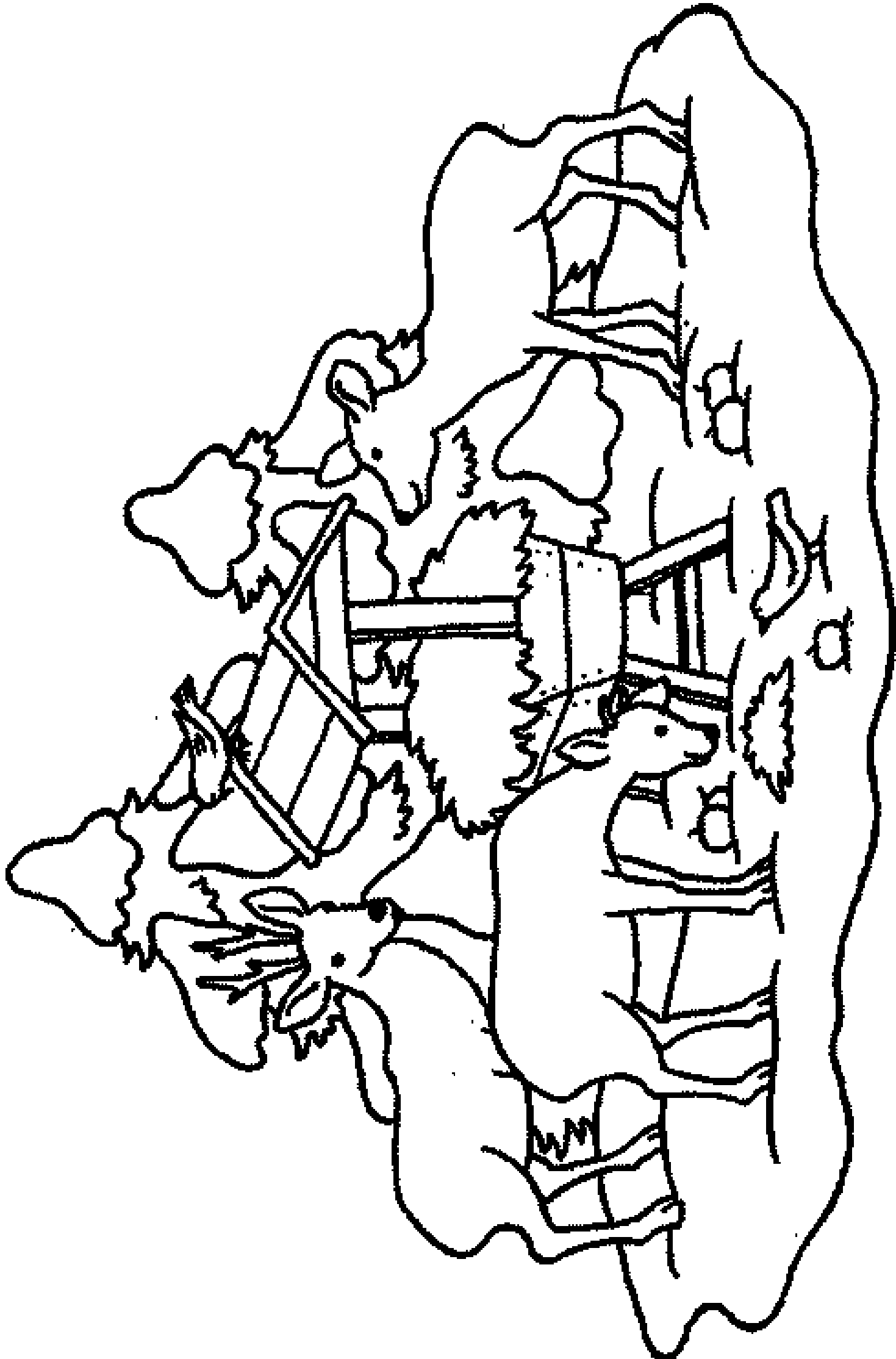
<https://antonin.poznan.lasy.gov.pl/aktualnosci/>

[/asset_publisher/T1bHWw5AzzbE/content/dokarmianie-zwierzat-zima-pop_up](#)

<https://wiescirolnicze.pl/czym-dokarmiac-ptaki-i-zwierzeta-lesne-aby-pomoc-a-nie-zaszkodzic/>







Źródła:

<https://kolorowanki.net.pl/kolorowanki-zima/>

<https://pl.colorkid.net/kolorowanki-pory-roku/kolorowanki-pory-roku-zima/kolorowanka-ptaki-w-podajniku>

<https://pokolorujmy.pl/zwierzeta-zima-kolorowanki-dla-dzieci/>

