

Tęczowe wieści



WAKACJE 2025 R.

Redaguje mgr Aleksandra Mazur

KILKA CIEKAWYCH INFORMACJI O LECIE....



Słowo „lato” pochodzi od prasłowiańskiego lěto, które można przetłumaczyć, jako „najcieplejsza pora roku”. Co ciekawe, z tego określenia wywodzi się także pojęcie „roku”. Pierwotnie liczono go od jednego do drugiego lata.

Astronomiczne lato rozpoczęło się 21 czerwca podczas przesilenia letniego. Jest to najdłuższy dzień w krajach, które leżą na półkuli północnej. Dla równowagi na półkuli południowej jest to najkrótszy dzień w ciągu wszystkich 365 dni.

Co jeszcze warto wiedzieć o lecie?

- ☐ Naukowcy badają różne dziwne rzeczy. Jeden z eksperymentów miał na celu ustalenie ilości kłamstw w stosunku do pory roku. Wyszło, że mężczyźni kłamią podczas lata znacznie częściej niż w innym czasie. Sprzyjają temu kuso ubrane kobiety na plaży i w miastach oraz tzw. wakacyjne przygody.
- ☐ Letni upał powoduje, że żelazo, z którego skonstruowana jest słynna Wieża Eiffla znajdująca się w stolicy Francji, rozszerza się, dzięki czemu atrakcja jest wyższa o około 10 centymetrów.
- ☐ 21 dzień czerwca na półkuli południowej jest najkrótszy dzień w roku .
- ☐ Najpopularniejsze zajęcia wakacyjne to zakupy, zwiedzanie miejsc związanych z historią, pływanie i sporty wodne, spacer i wycieczki krajoznawcze.
- ☐ Według niektórych naukowców osoby urodzone w miesiącach letnich są bardziej narażone na wahania nastrojów. Co więcej częściej diagnozuje się u nich ADHD i... rzadziej lądują na stanowiskach dyrektorskich.
- ☐ Latem odnotowuje się większą liczbę samobójstw.

☐ *W nocy z 21 na 22 czerwca obchodzimy Noc Kupały. To pradawny, słowiański zwyczaj. Tej nocy puszczamy wianki, które coraz częściej zastępowane są przez chińskie lampiony. Na południu Polski, Podkarpaciu i Śląsku uroczystość o podobnym charakterze zwie się sobótką lub sobótkam na Warmii i Mazurach palinocką. Nazwa Noc Kupały, kupalnocka utrwaliła się w tradycji Mazowsza i Podlasia.*

- ☐ *21 czerwca Słońce góruje na szerokości zwrotnika Raka.*
- ☐ *W stolicy Islandii – Reykjavíku, 21 czerwca dzień trwa ponad 21 godzin.*
- ☐ *Podczas przesilenia letniego na półkuli północnej, biegun północny jest bliżej Słońca niż biegun południowy.*
- ☐ *21 czerwca we wszystkich krajach na półkuli południowej jest najkrótszy dzień w roku.*
- ☐ *W najdalej na południe wysuniętym krańcu Polski – na szczycie Opołonek w Bieszczadach, 21 czerwca dzień trwa 16h 12min.*
- ☐ *21 czerwca jest najkrótsza noc w roku trwająca w Warszawie 7h i 16 min.*
- ☐ *Oś obrotu Ziemi będzie wychylona maksymalnie w stronę Słońca o godzinie 17:28,*
- ☐ *W Warszawie wschód słońca będzie można obserwować o godzinie 4:21, a zachód o 20:46.*

Początek jesieni to „babie lato”? Dlaczego tak nazywamy te ciepłe, wrześniowe dni, kiedy pajęczne nitki fruwią nad nami? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Dawniej porównywano cienkie, białe nitki pajęczyny unoszone przez wiatr do delikatnych włosów starszych kobiet w jesieni życia. Ale spotyka się też teorie, że ciepłe jesienne dni w trakcie babiego lata odnoszą się do późnej miłości starszych kobiet.

Opracowała mgr Anna Łaziuk

PRZYRODA LATEM

Lato, najcieplejszy okres w roku, kiedy dni są długie, często upalne, a noce ciepłe. Jest to czas najbardziej sprzyjający rozwojowi roślin. Wiele z nich wówczas kwitnie, inne zaczynają już owocować. Ponadto, przyleciały wędrowne ptaki, drzewa mają rozwinięte i dobrze ukształtowane liście dające upragniony cień, gęstnieją lasy, zielenieją i obficie porastają łąki, przemianie ulegają pola uprawne. Wydaje się, że cały świat wokół kwitnie, krzepnie, pęcznieje. A my możemy w pełni korzystać z uroków letniej aury podczas wakacji, spacerów czy wycieczek.

Lato to również raj dla świata zwierząt. Bujny rozwój roślinności sprzyja zwierzętom roślinożernym, w tym owadom. Ptaki, które przyleciały wiosną, mają teraz najlepsze warunki do wychowania potomstwa. Również wiele innych zwierząt korzysta z bogactwa pożywienia i odpowiedniej pogody. Najadają się na zapas – w ich organizmach zaczyna się odkładać tłuszcz na zimę. U ssaków młode szybko rosną i uczą się od rodziców sztuki przetrwania. Pisklaki wychodzą z jaj, prostują skrzydła i rychło zaczynają swobodnie latać, a młode zwierzęta wybijają się na samodzielność. W gęstwinie traw i krzewów uwija się liczny owadzi drobiazg, nad nimi zaś rozwijają swe kolorowe skrzydła motyle. Powietrze przesycą woń żywicy i kwiatów, które karmią naszą feerią barw.



Poza kolorowymi ogrodami, warto wybrać się na łąkę, gdzie zakwita obficie i kolorowo zielone morze wszelakich roślin. Jest tam czerwony goździk kropkowany, żółty oman łąkowy, biała przytulia pospolita, białożółty złocien właściwy, żółta Inica pospolita, purpurowy chaber łąkowy; są cytrynowożółte kozibrody łąkowe, czerwone,

purpurowe i różowe storczyki oraz białe biedrzeńce. W pobliskim lesie zakwitają na różowo kwiaty lilii złotogłowu. Na wodzie kwitną na biało lilie wodne (grzybienie białe), strzałki wodne i żabiścieki pływając, a na brzegu bieleje lub różowieje żabieniec babka wodna i żółci się jaskier wielki. Wśród zbóż rosną polne maki i bławatki, liliowe kąkole polne i niebieskawofioletowe lub liliowe wyki, ciemnoniebieskie lub różowe ostróżeczki polne oraz rumiany polne o białych i żółtych kwiatach.



Lato to czas żniw i prac polowych. Kiedy pola pokryją się złotym kolorem zbóż, przychodzi czas zbiorów pszenicy, owsa, żyta, prosa. Nie tylko pola mają dla nas pożywienie. W lasach, sadach czekają na nas poziomki, jagody, truskawki, czereśnie, jabłka zaczynają się czerwienić. Jest to również czas, kiedy mamy bogaty wybór świeżych, sezonowych warzyw.



Opracowała mgr Edyta Kowalczyk

Zródło:

<https://zpe.gov.pl/a/jak-przyroda-zmienia-sie-wiosna-i-latem/DDbmnWek1>

<https://www.ekologia.pl/srodowisko/cztery-pory-roku-lato-wszedzie/>

Letnie aktywności dla dzieci – radość, ruch i rozwój na świeżym powietrzu

Lato to wyjątkowy czas w roku – dni są długie, pogoda sprzyja zabawie na świeżym powietrzu, a dzieci mają mnóstwo energii do działania. To idealna pora, aby zaproponować im ciekawe i rozwijające aktywności, które nie tylko sprawią im radość, ale również wspomogą ich rozwój fizyczny, społeczny i emocjonalny. Oto kilka inspiracji na letnie zabawy dla przedszkolaków!

1. Zabawy wodne

Nic nie przynosi takiej ulgi w upalne dni jak woda. Warto zorganizować dzieciom:

- mini baseniki lub zraszacze do skakania,
- zabawy z konewkami, wiaderkami i gąbkami,
- tor przeszkód z wykorzystaniem wody,
- bańki mydlane – puszczanie i łapanie to świetna zabawa i ćwiczenie koordynacji ruchowej.

2. Zabawy w piasku

Piaskownica to miejsce niekończących się przygód. Dzieci mogą:

- budować zamki i drogi,
- tworzyć „potrawy” z piasku i roślin,
- bawić się w archeologów i szukać ukrytych „skarbów”,
- ćwiczyć współpracę przy wspólnych konstrukcjach.

3. Spacery i obserwacja przyrody

Lato to czas bujnej przyrody – idealny moment na:

- spacer po okolicy lub wycieczki do parku czy lasu,
- obserwowanie owadów, ptaków i roślin,
- zbieranie liści, kwiatów i kamyczków do aktywności plastycznych,
- prowadzenie dziecięcego „dziennika przyrody”.

4. Ruch na świeżym powietrzu

Aktywność fizyczna to podstawa zdrowego rozwoju. Latem można zaproponować dzieciom:

- biegi z przeszkodami,
- skakanie przez linę lub gumę,
- gry z piłką – rzuty, kopanie, turlanie.

5. Zajęcia plastyczne i sensoryczne w plenerze

Twórczość na świeżym powietrzu daje dzieciom więcej swobody i inspiracji. Można:

- malować farbami na dużych kartkach przypiętych do ogrodzenia,
- tworzyć z naturalnych materiałów – liści, patyków, kamieni,
- lepić z masy solnej lub gliny,
- tworzyć arcydzieła na chodniku, przy pomocy kredy,
- robić „ogrody w słoiku” lub kolorowe wiatraczki.

6. Pikniki i wspólne posiłki

Letnie dni to świetna okazja, by zorganizować:

- mały piknik w ogrodzie lub parku,
- wspólne przygotowywanie owocowych sałatek,
- poznawanie smaków lata: truskawek, borówek, malin i arbuzów.

Dlaczego warto?

Letnie aktywności rozwijają u dzieci:

- motorykę dużą i małą,
- kreatywność i wyobraźnię,
- umiejętność współpracy z rówieśnikami,
- ciekawość świata i przyrody.

To również doskonały czas na budowanie pozytywnych wspomnień z dzieciństwa – pełnych śmiechu, słońca i wspólnej zabawy. Dbajmy o to, by każde dziecko mogło latem przeżyć coś wyjątkowego!



Źródła:

- <https://www.twinkl.pl/blog/21-pomyslow-na-zabawy-dla-dzieci-w-przedszkolu-na-lato>
- <https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/06/zabawy-na-lato/>
- <https://www.dzieckimbadz.pl/2024/06/letnie-zabawy-na-dworze-atwe-do.html?m=1>
- <https://przedszkolneabc.pl/pomysly-na-wakacyjne-zabawy-z-przedszkolakiem-ktore-zachwyca-dziecko>
- <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/wiadomosci/pomysly-na-zabawy-i-aktywnosci-dla-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-i-szkolnym/>
- <https://smart-sens.org/2024/08/14/sensoryczne-lato-scenariusz-zabaw-i-aktywnosci-dla-przedszkolakow/>

Opracowała:
Aleksandra Malicka

Letnie przysmaki dla najmłodszych

Pancakes z sezonowymi owocami

Pancakes to placuszki, które uwielbiają wszystkie dzieci. Można je podawać bez dodatków lub z syropem klonowym, dżemem, konfiturą, miodem, owocami lub bitą śmietaną. Są szybkie w przygotowaniu i nikogo nie trzeba namawiać do zjedzenia kolejnej porcji.

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 jajka
- 1,5 szklanki mleka
- 75 g masła
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki płynnego miodu (np. akacjowego)
- 1 cukier waniliowy
- szczypta soli
- olej do smażenia

Przygotowanie

1. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia i wymieszaj ze szczyptą soli.
2. Żółtka oddziel od białek i utrzyj z cukrem waniliowym na gładką masę. Dodaj miód, roztopione (nie gorące!) masło i dalej ucieraj.
3. Do miski z mąką dodaj mokre składniki (mleko i masę jajeczną), wymieszaj całość. Masa powinna być gładka i pozbawiona grudek.
4. Białka ubij z odrobiną soli na sztywną pianę. Delikatnie przełóż do pozostałych składników i wymieszaj łyżką.
5. Na rozgrzaną patelnię wlej niewielką ilość oleju. Ciasto uformuj w niewielkie placuszki (o średnicy około 10) i smaż na średnim ogniu po obu stronach, aż się zarumienią.



Naleśniki z serem



Naleśniki to danie obiadowe, które można przygotować na wiele sposobów – zarówno w wersji na słodko, jak i na słono. Wszystko zależy od preferencji kulinarnych oraz składników dostępnych w domu. Wiele inspiracji na naleśniki z serem (i nie tylko) można znaleźć w Akademii Smaku.

Do przygotowania klasycznych naleśników potrzebne będą takie składniki jak:

- mąka pszenna,
- mleko,
- jajko,
- szczypta cukru i soli,
- olej.

Naleśniki można zrobić wcześniej, a w późniejszym czasie przygotować tylko słodki lub wytrawny farsz. Ważne jest, by gotowe placki naleśnikowe przechowywać w zamkniętym pojemniku – dzięki temu nie staną się suche. Równie szybko można przygotować naleśniki ryżowe czy dyniowe.

Pizza domowa

Domowa pizza nie jest czasochłonna, jedynie oczekiwanie na wyrośnięcie zajmuje trochę czasu – około 1-2 godz. Ciasto można przygotować dzień wcześniej i włożyć do lodówki, a potem tylko wyciągnąć, rozciągnąć na blasze i nałożyć ulubione składniki.

Do przygotowania ciasta potrzebne będą:

- mąka pszenna,
- drożdże świeże lub instant,
- ciepła woda,
- olej roślinny,
- odrobina soli i cukru.

Wypróbuj propozycje Akademii Smaku: pizzę dla dzieci i ostrą pizzę z salami. W obecnej sytuacji może zabraknąć drożdży w sklepach – nie martw się tym! Mamy także przepisy na pizzę bez drożdży oraz w wersji na patelnię. Miłośnikom słodkości polecamy specjalną wersję pizzy na słodko – proponujemy ją jako posiłek na śniadanie lub przekąskę.



Opracowała:
Ewelina Strzałkowska

Bezpieczne wakacje



Drogie Dzieci oraz Rodzice!

Z okazji zbliżających się wakacji życzymy Wam wszystkim dużo odpoczynku, przygód i wspaniałych wspomnień! Wypoczywajcie, realizujcie swoje wakacyjne plany oraz rozwijajcie zainteresowania. Cieszcie się wolnym czasem i słońcem! ☺



[illegible]

Pokoloruj rzeczy, które zabieramy na plażę lub basen.

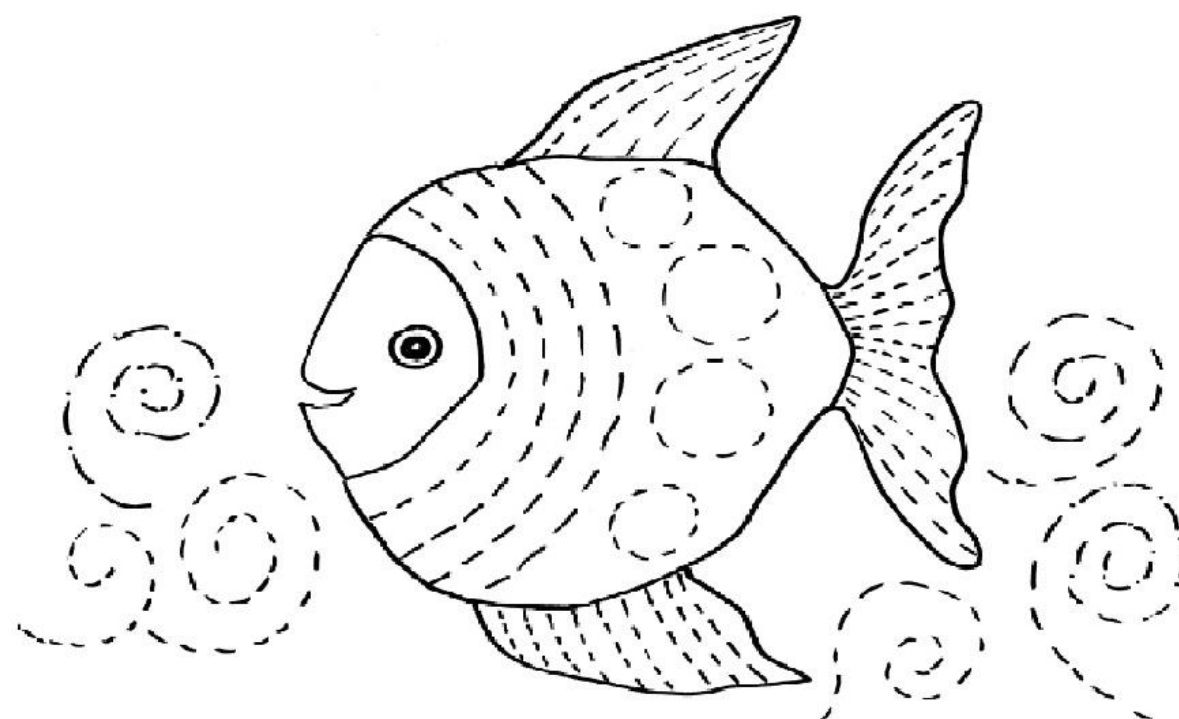
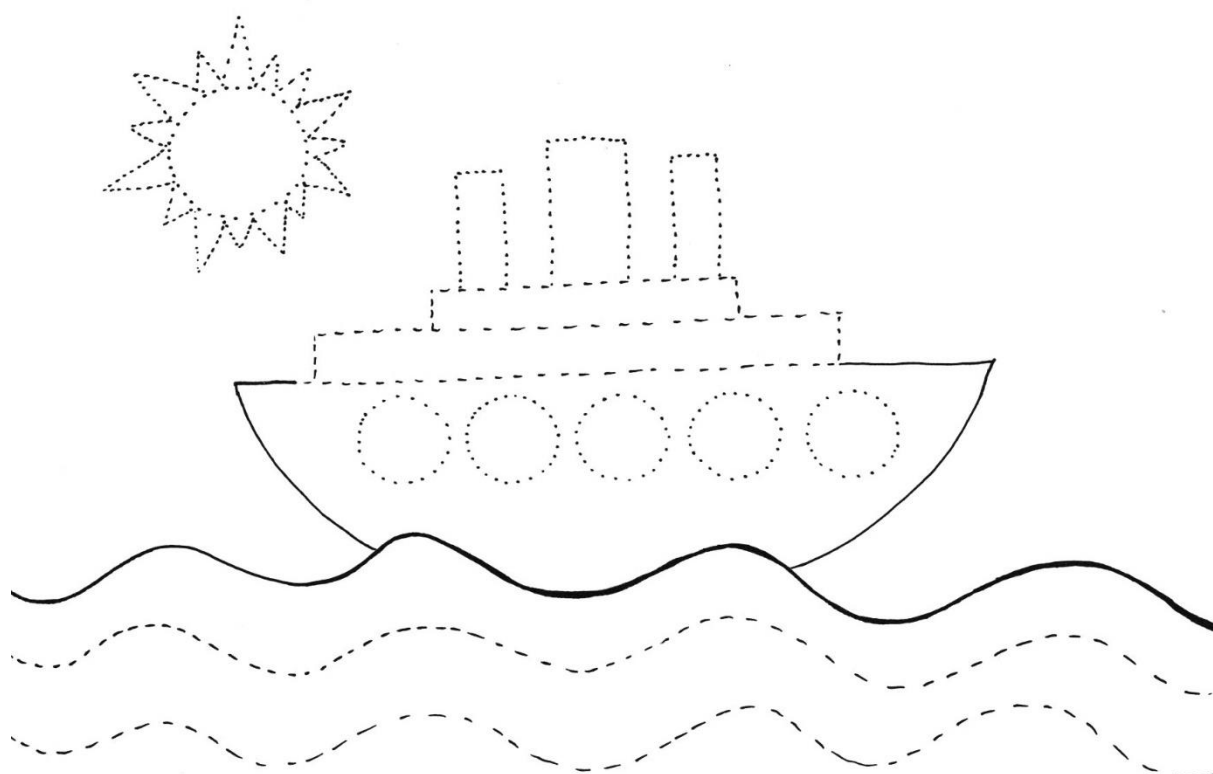


Ikony pochodzą ze strony www.flaticon.com



NAUCZYCIELSKIE ZACISZE

www.nauczycielskiezacisze.pl
Instagram @nauczycielskiezacisze
Allegro użytkownik ZaciszeKG
Pinterest Nauczycielskie zacisze

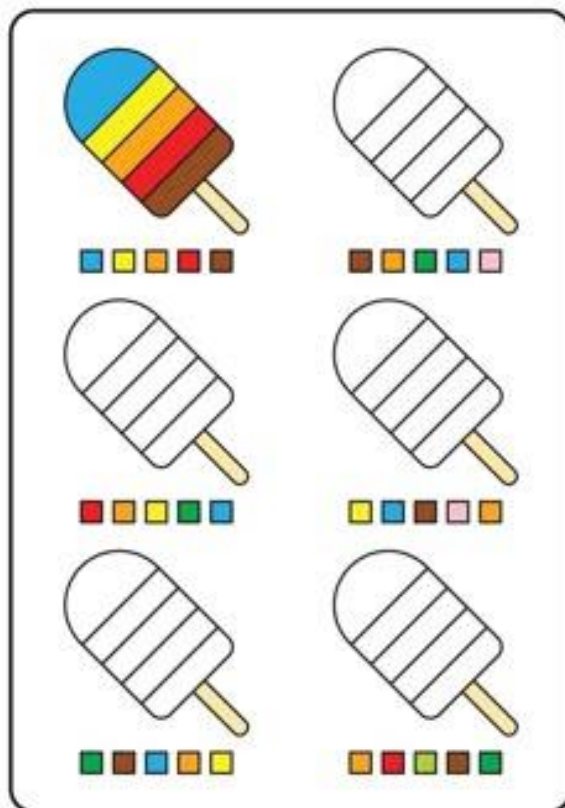


Dopasuj cienie.





Ksien Academy



Opracowała:
Aleksandra Mazur