

Piesza wyprawa

1. Dziś na początek ćwiczenia gimnastyczne (Będzie potrzebna piłka, stój sportowy).
Wykonujemy to, o co prosi Pan na filmie.

Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

2. Wspólnie z rodzicami porozmawiajcie na temat klimatu panującego w polskich górach (niebezpieczeństw wynikających ze zmiany pogody) oraz na temat ubioru i ekwipunku niezbędnego podczas wypraw górskich:

Klimat Tatr :

- pogoda często trudna do przewidzenia ale można przewidzieć trzy zasadnicze cykle: słońce, wiatr (często wiatr halny) i opady deszczu lub śniegu.
- inwersja temperatur ;
- wiatr halny (powstaje najczęściej wiosną i jesienią a jego prędkość to około 50 m/s;
- ognie świętego Elma (wyładowania elektryczne z metalowych części ekwipunku mogą występować podczas silnego naelektryzowania powietrza przed burzą);
- widmo Brokenu (cień turysty na mgle lub chmurze otoczony tęczą aurą).

Niebezpieczeństwa w górach:

- płaty śniegu;
- oblodzenia;
- lawiny;
- wychłodzenie;
- burze;
- spadające kamienie;
- nigdy nie należy skracać lub schodzić ze szlaku;
- tłok na szlakach.

Ubiór i ekwipunek – musi być wygodny, mocny i funkcjonalny, skutecznie chronić przed wiatrem, deszczem i chłodem. Ubiór powinien być wielowarstwowy dostosowany do warunków zewnętrznych

3. Wspólnie przeczytajcie opowiadanie, a następnie porozmawiajcie o jego treści.

„Na górskim szlaku” T. Błaszczyk

Lipcowy poranek w górach był naprawdę przyjemny. Słoneczko wstało wcześniej i bawiło się w chowanego z obłoczkami na błękitnym niebie. Towarzyszył im wesoły wiatr, który od samego rana miał wielką ochotę na zabawę. Od czasu do czasu wymyślał więc żartobliwe psoty i nagłymi podmuchami przeganiał chmurki z miejsca na miejsce, odsłaniając kryjówkę słonecznego promyczka. Pogwizdywał przy tym wesoło, a słońce musiało szukać następnej chmurki, za którą mogłoby się ukryć. Zabawa trwała w najlepsze! Wesoło było również na ziemi. Piękna pogoda zachęcała turystów do wyjścia na szlaki górskie. Rzeczywiście, tego dnia było ich więcej niż zwykle – trwały bowiem wakacje. Malowniczą doliną wędrowała grupa kolonistów. Dzieci szły dziarsko wzdłuż szumiącego potoku górskiego już dłuższy czas, podziwiając piękną przyrodę, skały i wysokie lasy świerkowe. Ponieważ zmęczenie dawało się we znaki, wychowawczyni zarządziła krótki odpoczynek na pobliskiej polanie. Jedne dzieci zaraz usiadły na rozłożonych kocach – wyjmowały z plecaków kanapki i wodę do picia. Inne rozbiegły się dookoła. – Igor, Igor, spójrz! Ten szczyt górski dotyka chmur! – zawołał Antoś do kolegi. – Jasiek, patrz, jakie gązdy leżą w potoku, wow! – Zobacz, Asiu, jakie śliczne kwiatki! Jest ich chyba ze sto albo dwieście! – To przecież stokrotki! – krzyknęła na cały głos Zosia i razem z innymi koleżankami zaczęła śpiewać na całe gardło piosenkę „Gdzie strumyk płynie z wolna”. Dzieci były tak podekscytowane widokami, że całkiem zapomniały o właściwym zachowaniu się na górskim szlaku. Pani Kasia szybko przywołała grupę do porządku. – Dziewczynki, przestańcie śpiewać, chłopcy mówcie ciszej. Podejdźcie do mnie, proszę. – Po chwili wszyscy zgromadzili się wokół nauczycielki. – Kochani... – zaczęła. – Rozumiem wasz zachwyt i cieszy mnie wasza radość. Musimy jednak pamiętać, że w górach obowiązują pewne zasady, które trzeba bezwzględnie przestrzegać. Do nich należy nakaz zachowania ciszy. Na szlakach górskich nie wolno krzyczeć ani głośno się

zachowywać. Mówiliśmy wcześniej o tym wiele razy, pamiętacie? – Proszę pani, przepraszamy. – Dziewczynki stały przed panią ze spuszczoneymi głowami. – Zapomniałyśmy, ale obiecujemy, że to się już nie powtórzy. – Krzyczenie w górach zakłóca spokój zwierzętom i płoszy ptaki – dodała Maja. – Może mieć też niebezpieczne skutki, np. wywołać lawinę śnieżną w czasie zimy, a latem lawinę kamieni – dorzucił Piotruś. – To prawda – odezwał się Igor. – Mój wujek jest ratownikiem górskim i opowiadał mi, że kiedyś uratował turystę, bo usłyszał jego wołanie o pomoc. Dlatego w górach trzeba zachować ciszę, żeby takie wołanie o pomoc usłyszeć. Czasem zdarza się, że ktoś ulegnie wypadkowi i jego zdrowie, a nawet życie może być zagrożone. Wtedy woła o pomoc. A nikt go nie usłyszy, gdy inni też będą krzyczeć i zachowywać się głośno – mówił Igor z wielkim przekonaniem. Pani z uwagą słuchała wypowiedzi dzieci, które prześcigały się teraz w przypominaniu zasad obowiązujących w czasie pobytu w górach. – Mówiliśmy też, że na górskich szlakach nie należy zostawiać żadnych śmieci po sobie – dodał Franek. – Właśnie, zwłaszcza na terenie parków. Trzeba wyrzucić je w wyznaczonych do tego miejscach. – Lub po prostu zabrać ze sobą, jeśli nie ma w pobliżu koszy – dodała Maja, która już niejedną raz wędrowała z rodzicami po górskich ścieżkach. – Słusznie. Jeśli macie puste butelki albo papierki po cukierkach czy batonikach, to wrzucicie je do tego worka. Gdy po drodze znajdziemy odpowiednie miejsce, zostawimy tam nasze śmieci – powiedziała pani Kasia. – Proszę pani, od tej chwili już będziemy zachowywać się tak jak należy – obiecały dzieci. – Trzymam was za słowo, a teraz ruszamy dalej – powiedziała pani i uśmiechnęła się do swoich wychowanków. Gdy dzieci posiliły się i odpoczęły, uporządkowały teren. Żaden papierek nie został na polanie, wszystkie śmieci i butelki znalazły się w plastikowym worku. Dzieci powędrowały dalej zielonym szlakiem, a słońeczko – niebieskim. Do wieczora było jeszcze daleko, więc grupa wyruszyła w dalszą drogę w poszukiwaniu przygód.