

Kolorowa Trójką

numer 42

Lat 2024

Bezpieczne wakacje



W tym numerze:

- BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ
- URLOPY NASZYCH PRZODKÓW
- SPOSOBY NA NUDE

....I NIE TYLKO!

A jak było kiedyś?



Urlop naszych dziadków różnił się od urlopu współczesnego człowieka. Jest to oczywiście uwarunkowane zmianami jakie zaszły na przestrzeni ostatnich lat. Obecnie mamy o wiele więcej możliwości niż nasi dziadkowie. Co nie oznacza, że kiedyś było mniej ciekawie. Było po prostu inaczej.

Dawniej dziadkowie większość swojego wolnego czasu spędzali w domach. Najchętniej odpoczywali na łonie natury w ogródkach, nad rzeką czy jeziorem. Czasami jeździli do rodzin, gdzie pomagali w gospodarstwie. Było to praca połączona z wieczornymi rozrywkami. Do najpopularniejszych należały wspólne spotkania przy ognisku, wesołe opowieści, śpiewanie i granie na gitarze przy iskrzących ognikach. Nasi dziadkowie należą do pokolenia któremu niewiele potrzeba było do szczęścia. Jak mówią sami seniorzy, kiedyś było wesoło choć bywało ciężko, bo trzeba było borykać się z trudami „polowania” na produkty pierwszej potrzeby jak mięso, cukier, kawę, słodycze.

Nasi dziadkowie, rodzice spędzali urlopy jeżdżąc również na obozy harcerskie, kolonie, pod namioty, w góry, gdzie spędzali czas na pieszych, wycieczkach poznając piękno, otaczającej ich przyrody. Spędzali również czas nad jeziorami, bawiąc się w wodzie, pływając łódkami, a wieczorami siedząc przy rozpalonym ognisku. Ogólnie wakacje zawsze spędzali aktywnie. Czas mijał im na zabawie z rówieśnikami grali w różne gry, zabawy, zawsze potrafili wymyślić coś nowego, żeby im się nie nudziło.

Nasze dzieciństwo to już inna rzeczywistość. Mamy nieograniczone możliwości. Przede wszystkim świat stoi przed nami otworem. Odbywamy podróże dalekie i bliskie po Polsce. Zwiedzamy piękne miejsca, uczymy się geografii, historii, czy biologii dotykając wszystkiego naszymi zmysłami. Poznajemy też świat podróżując z rodzicami realnie lub wirtualnie. Budujemy nasze wspomnienia spełniając marzenia i to jest piękne.

Opracowała: Magda

Co wiemy o Dniu Dziecka?

Dzień Dziecka, który znamy w Polsce, został zapoczątkowany przez pastora Charlesa Leonarda w stanie Massachusetts w USA. 2 czerwca 1857 roku pastor odprawił nabożeństwo poświęcone dzieciom i dla dzieci. Nazwał je Dniem Róży, Kwiatową Niedzielą, a następnie – Dniem Dziecka. Oficjalnie Dzień W 1925 roku odbyła się Światowa Konferencja na rzecz Dobrobytu Dzieci, po której rządy państw postanowiły ustanowić Międzynarodowy Dzień Dziecka, żeby zwrócić uwagę na problemy dzieci na całym świecie.

Podczas Dnia Dziecka szczególnie podkreśla się, że wszystkie dzieci niezależnie od kraju pochodzenia mają prawo do miłości, zrozumienia, pożywienia, bezpłatnej edukacji, opieki zdrowotnej i ochrony. Święto to jest popularne na całym świecie, chociaż zazwyczaj nie jest świętem państwowym.

W zależności od kraju różni się jednak ustaloną datą i sposobem świętowania.

W **Polsce** Dzień Dziecka obchodzimy od 1952 roku. Święto przypada 1 czerwca. Festyny, imprezy, atrakcje szkole i prezenty dla dzieci są typowym elementem Dnia Dziecka.

We **Francji** święto to obchodzone jest 20 listopada. Dzieci przez cały dzień noszą papierowe

korony, a rodzice obdarowują je prezentami. Pieczone są specjalne ciasteczka z wróżbami.

Niemiecki Dzień Dziecka jest obchodzony 1 czerwca od 1950 roku. Jest to dzień wręczania dzieciom prezentów. Szkoły organizują wycieczki i inne atrakcyjne zajęcia dla swoich uczniów i uczennic.

Indie Dzień Dziecka obchodzą 14 listopada. Podczas tego dnia szkoły i uczelnie organizują przedstawienia, konkursy i imprezy kulturalne. Dzieci przychodzą na zajęcia w kolorowych strojach, a nauczyciele wręczają dzieciom róże.

Kodomo no Hi – czyli Dzień Dziecka w **Japonii** obchodzony jest 5 maja i jest to oficjalne święto narodowe. Wcześniej oddzielnie obchodzono tam święto dziewczynek i święto chłopców.

Z kolei w **Australii** Dzień Dziecka świętowany jest w październiku i trwa cały tydzień! Rekordzistami w świętowaniu na cześć dzieci są **Filipiny**, gdzie poświęca się dzieciom cały miesiąc - listopad ogłoszony jest miesiącem dzieci.

Niemal 30 krajów świata - m.in. Kanada, Dania, Finlandia, Szwecja, Hiszpania, czy Izrael - wprowadziły do kalendarzy 20 listopada jako Dzień Dziecka. Nastąpiło to dla upamiętnienia przyjętej w 1959 r. powszechnej Deklaracji Praw Dziecka.

Wszystkie dzieci lubią Dzień Dziecka, ponieważ w tym dniu mogą poczuć się ważniejsze.

Dorośli również chętnie świętują, bo przecież w każdym drzemie dziecko bez względu na wiek!



Pamiętajmy, że mamy nie tylko Mamy!

W naszym kalendarzu na przełomie maja i czerwca znalazły się bardzo ważne rodzinne święta. Mowa tu oczywiście o Dniu Matki, Dniu Dziecka oraz Dniu Ojca. Każda rodzina ma swoje własne sposoby na ich świętowanie, poczynając od obdarowywania się prezentami, przez wspólny posiłek, po wyjście do kina, czy też na basen. Obchodzony 23 czerwca 2019 Dzień Ojca to dla nas bardzo ważna okazja, abyśmy mogli wyrazić szacunek i wdzięczność pierwszym mężczyznom w naszym życiu.

Obchody Dnia Ojca zostały zapoczątkowane w Stanach Zjednoczonych w miasteczku Spokane w stanie Waszyngton. Sonory Smart Dodd, córka weterana wojny secesyjnej Williama Smarta, dowiedziawszy się o ustanowieniu 3 lata wcześniej Dnia Matki wpadła na pomysł, by analogiczne święto wprowadzić dla uczczenia zasług wszystkich ojców. Dzień Ojca był postrzegany jako naturalne dopełnieniem Dnia Matki. Dla inicjatorki Dnia Ojca ważny

był przykład jej własnego taty, który po śmierci żony samotnie wychowywał ją oraz pięcioro młodszego rodzeństwa. Pierwszy Dzień Ojca świętowano 19 czerwca 1910 roku.

Dziś Dzień Ojca obchodzony jest w wielu krajach świata, choć w bardzo różnych terminach. W Polsce od roku 1965 święto to obchodzimy 23 czerwca.

Dzień Ojca ma już kilkudziesięcioletnią tradycję i z roku na rok staje się coraz bardziej popularny. Wpływ na to ma z pewnością zyskująca na znaczeniu rola ojca we współczesnym świecie. Dziś coraz więcej ojców aktywnie włącza się do obowiązków domowych i wychowania dzieci.

Dorastając i obserwując naszych ojców uczymy się wielu ważnych, życiowych prawd. Uczymy się szacunku i wsparcia w relacjach damsko-męskich, komunikacji i tolerancji w sytuacji gdy rodzice mają odmienne poglądy, a mimo to udaje im się porozumieć. Co więcej, inne aktywności wypełniają czas spędzony z tatą, a inne z mamą. Dzięki temu dziecko ma okazję

spojrzeć na otaczającą je rzeczywistość z różnej perspektywy. Przyglądając się rodzicom dzieci dowiadują się jak wygląda relacja kobiety i mężczyzny, na czym polega rola matki i ojca. Rola taty wychodzi oczywiście dalej niż tylko opieka nad maluchem. Tata, jako pierwszy męski wzorzec dla swoich dzieci, stawia innego rodzaju granice i wymagania niż mama. Uczy przy tym wrażliwości i radzenia sobie z tymi trudnymi emocjami.

Bycie tatą to rola życia i nieustanny rozwój osobisty. Starając się być jak najlepszym rodzicem sięgamy do swoich najgłębszych i najcenniejszych zasobów dlatego warto być świadomym i obecnym tatą. Bo choć dzieci nie stanowią naszego przedłużenia, to jednak zawierają w sobie część mamy i taty.

Wychowanie dzieci stawia przed naszymi ojcami wiele wyzwań. Dlatego warto im raz w roku podziękować z gestem i celebrować wspólnie ten niezwykły dzień. Zachęcam oczywiście do poświęceniu sobie w tym czasie pełnej uwagi.



Dwadzieścia sposobów na nudę!

Każdy z nas zastanawia się co może zrobić w swoim wolnym czasie.

I z pewnością wybiera komputer, telefon lub tablet. Wciąż to samo, może czas na coś nowego? A jak moglibyśmy to zmienić? Na przykład na aktywność fizyczną lub na naukę rysowania czy malowania.

W katowickim Pałacu Młodzieży mamy najróżniejsze zajęcia! Każdy znajdzie tam coś dla siebie! Oczywiście są też tacy, którzy wolą naukę. Na to też można coś zaradzić! W Pałacu Młodzieży są również zajęcia matematyczne, fizyczne, chemiczne, informatyczne, techniczne i wiele innych. Prowadzone są tam też zajęcia nauki języków obcych, takich jak: angielski, hiszpański lub niemiecki. Oprócz Pałacu Młodzieży mamy jeszcze Dom Kultury na Burowcu. W Domu Kultury możemy się zapisać na taniec, teatr i wiele innych.

Warto rozejrzeć się za czymś, co sprawia nam przyjemność i umila nam czas wolny.



A jeśli nie macie czasu na chodzenie na różne zajęcia to skorzystajcie z 20 pomysłów na nudę. Oto inspiracje:

- Naucz się składać origami.
- Zrób coś plastycznego.
- Spróbuj zaplanować swój wymarzony pokój, dom.
- Naucz się jakiegoś układu tanecznego.
- Zrób własne lody.
- Wykonaj ciekawy eksperyment.
- Idź na spacer z psem ze schroniska.
- Zrób sesję zdjęciową.
- Poczytaj na dworze.
- Przygotuj pracę konkursową.
- Zrób kolację dla rodziców.
- Zorganizuj top model.
- Spróbuj napisać list do babci.
- Zaplanuj dzień bez elektroniki.
- Zrób teatrzyk lalek.
- Zobacz owady pod lupą.
- Przygotuj bukiet z polnych kwiatów.
- Spróbuj coś uszyć.
- Samodzielnie wykonaj pizzę.
- Idź na boisko z przyjaciółmi i zagrajcie w piłkę.

Polecam, Marysia

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Urlop każdy z nas lubi spędzać inaczej: jedni leżą godzinami na leżaku, podczas gdy inni czują przemożną potrzebę zwiedzania. Wielu z nas najbardziej lubi jeździć nad akweny wodne, w których możemy beztrwako popływać, ochłodzić się w upalny dzień, jednocześnie ładując baterie promieniami słońca. I słusznie, urlop jest od tego, by odpocząć od pracy i swoich czterech ścian, zmienić otoczenie i mentalnie „odsapnąć”.

Do wyjazdu najczęściej skrupulatnie się przygotowujemy, zapominając jednocześnie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Tymczasem woda, niezależnie od tego jak płytka czy „bezpieczna” się nam wydaje, może stanowić poważne zagrożenie dla osób dorosłych, starszych oraz dla dzieci.

O bezpieczeństwie nad morzem powinniśmy pomyśleć jeszcze zanim się na urlop wybierzemy i odpowiednio przygotować: sprawdzić warunki pogodowe, informacje o zamknięciu kąpielisk, a także spakować odpowiednią ilość środków przeciwsłonecznych. Na miejscu warto pamiętać, że morze bywa zdradzieckie, a fale i wiatr mogą zebrać się w bardzo krótkim czasie. Nie zaleca się więc odpływać zbyt daleko od linii brzegowej, szczególnie, jeśli nie czujemy się na siłach wrócić w przypadku pogorszenia warunków.

Wciąż nie doceniamy roli ochrony przeciwsłonecznej, zapominając o realnych zagrożeniach, które wiążą się z piękną pogodą. Jednym z najpoważniejszych jest oparzenie słoneczne, które może mieć charakter od łagod-

nego zaczerwienienia i dyskomfortu po poważne zmiany kończące się pęcherzami i łuszczeniem skóry. Oparzenia zwiększają nasze ryzyko zachorowania na nowotwory i raka skóry.

Do ochrony przeciwsłonecznej zaklasyfikować można również nakrycia głowy i noszenie przewiewnych ubrań. Osłaniając głowę redukujemy ryzyko występowania udaru słonecznego i ciepłego. Pamiętajmy, że udar cieplny jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia, każdorazowo wymagającym pomocy medycznej.

Okulary chroniące nas przed słońcem wybieramy głównie pod kątem estetyki i stylu. Tymczasem powinniśmy skupić się przede wszystkim na ich jakości. Najlepiej więc nieco więcej zainwestować, a cieszyć się odpowiednimi szklami wyposażonymi w filtry, oprawionymi w ramki wykonane z dobrej jakości metalu i plastiku. Okulary kupowane na straganach nie zawsze wyposażone są w filtry. Problem polega w ich przypadku na tym, że źrenica rozszerza się pod wpływem strefy cienia,

a zatem poziom szkodliwości promieni słonecznych się zwiększa, bo nic nie stoi tak naprawdę na ich drodze.

Spędzając dzień nad wodą bezwzględnie należy pamiętać o prawidłowym nawadnianiu organizmu. Tempo odwadniania jest dużo szybsze, jeśli przebywamy w ciepły dzień na plaży, niż nam się wydaje, więc z picciem czystej wody, ewentualnie okraszonej owocami czy sokiem cytrynowym, nie należy pamiętać do momentu, gdy pocujemy się spragnieni.



Obcowanie z naturą i... kleszczami

Kleszcze mogą zarazić nas boreliozą lub kleszczowym zapaleniem mózgu. O ile leczenie boreliozy jest dość proste – podaje się antybiotyk przez trzy tygodnie, a im szybciej wdrożone zostanie leczenie, tym skuteczniejsze ono będzie. Jednak kleszczowe zapalenie mózgu leczy się głównie objawowo i najczęściej konieczne jest leczenie w szpitalu, o czym wciąż nadal niewiele osób wie. Dlatego prewencja zakażeń chorób odkleszczowych powinna być priorytetem.

Z roku na rok kleszczy jest coraz więcej a nie zawsze gminy decydują się na przyskanie zielonych terenów. Tym bardziej narażeni na nie jesteśmy podczas wakacji, gdy przebywamy w lasach, na łąkach, w nieznanym nam miejscach. To oznacza, że częściej niż rzadziej do kwatery spraszamy niechcianych gości wbitych w skórę. Warto i należy się przed nimi ochronić za pomocą preparatów przeciw owadom dopasowanych do wieku. Pamiętajmy, że kleszcze mogą czaić się wszędzie, również w trawie, więc wychodząc na zewnątrz w terenie zielonym powinniśmy opryskać się odpowiednią dla nas substancją.



Bogactwa ziemi śląskiej

Arboretum Bramy Morawskiej

Arboretum jest interesującym przyrodniczo terenem z licznymi okazami starych drzew, bogactwem gatunkowym roślin oraz jaskiniami, stawami i źródłami. Główną atrakcją Arboretum są różnorodne kolekcje roślinne oraz naturalna część leśna z licznymi okazami starych nawet 200-letnich drzew. Największą atrakcją turystyczną jest Zaczarowany Ogród, który oglądać można z platformy widokowej. Inne atrakcje to: mini ZOO, gród historyczny i stanowisko archeologiczne oraz edukacyjny plac zabaw Zielona Klasa.

Jezioro Goczałkowickie

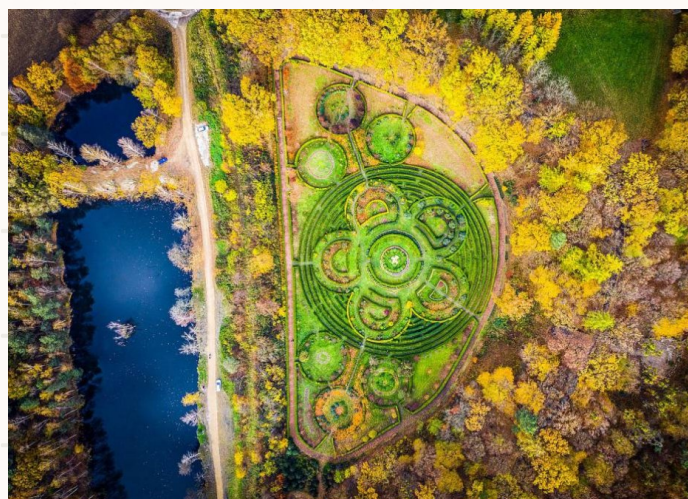
Niewątpliwą zaletą przyrodniczą tego terenu jest niezwykle bogata awifauna, czyli fauna ptaków. Dotychczas na samym Zbiorniku Goczałkowickim zaobserwowano aż 258 gatunków ptaków. Teren wokół jeziora jest idealnym miejscem do rodzinnych spacerów.

Jura Krakowsko-Częstochowska

Jura Krakowsko-Częstochowska oferuje ciekawe przyrodnicze atrakcje turystyczne. O wyjątkowości tego rejonu świadczą liczne rezerwaty przyrody, wzniesienia skalne, jaskinie. Nie brakuje ich na przykład w okolicach Olsztyna, leżącego nieopodal Częstochowy. To piękne przyrodnicze: Sokole Góry, Góry Towarne, Kamieniołom w Kielnikach i jezioro krasowe w Kusiętach. Będąc w Olsztynie trzeba koniecznie zobaczyć ruiny zamku Olsztyn.

Geopark w Jaworznie

Ośrodek Edukacji Ekologiczno-Geologicznej GEOsfera w Jaworznie położony jest w niecce dawnego kamieniołomu wapieni triasowych Sodowa Góra. Obejmuje obszar zrewitalizowanego, nieczynnego kamieniołomu. W ścianach i na dnie wyrobiska zapisana została historia triasowego morza sprzed około 230 milionów lat.



Z okazji nadchodzących wakacji życzymy
Wszystkim Nauczycielom i Uczniom - słonecz-
nych i bezpiecznych wakacji pełnych niezapo-
mnianych wrażeń, wielu przygód oraz dobrego
humoru.

redakcja Kolorowej Trójki

