



*Witam i serdecznie zapraszam do wspólnej zabawy, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie, bo dzisiejszy Pocopotek zawiera sporo różnorodnych wiadomości i ciekawostek: o świecie, o zwierzętach, o niebezpiecznych falach, o was i waszych rodzicach, o tym, co jeść i czy już oswoiście polską gramatykę. A zatem – zaczynamy! Współczesne życie jest trochę szalone i bardzo zabiegane. Rodzice, pomimo największych chęci, nie zawsze mogą kontrolować, co oglądają ich dzieci. Przegapiają rzeczy, które mają niefajny, często agresywny przekaz. Ale z drugiej strony boją się pokazywać dzieciom produkcje, w których dzieje się coś złego. Tymczasem, a to bardzo ważne, by dzieci poprzez kino i sztukę oswajały wszelkie rejony życia.*

## Dobre kino dobre dla wszystkich

Wasi rodzice chcą zadbać o wasz rozwój i przy okazji fajnie spędzić czas? Niech wybiorą się z wami do kina. Zdaniem psychologów, taka rodzinna wyprawa to świetny sposób na budowanie więzi, a dobrze dobrany repertuar pomaga poznawać świat, oswaja lęki, stymuluje wyobraźnię. Film może kształtować umiejętności społeczne i poznawcze, rozwija wyobraźnię, wrażliwość oraz słownictwo. Dostarcza rozrywki, ale równocześnie jest szansą na pogłębienie zainteresowań. Pozwala odkrywać nieznanne kraje, języki, obyczaje, egzotyczne zwierzęta i przyrodę.

Trzeba jednak pamiętać, że film spełni swoją funkcję tylko wówczas, gdy jest dopasowany do wieku, możliwości i potrzeb odbiorcy. Jak to zrobić? Nikt nie jest w stanie kontrolować wszystkich czynników i przewidzieć reakcji nawet na filmy, które już wcześniej widzieli rodzice. Przy dokonywaniu wyborów filmowych trzeba działać zgodnie z intuicją i wyczuciem, bazując na znajomości własnych dzieci i ich zainteresowań.

Pomocne mogą okazać się rozbudowane opisy filmów, a w szczególności informacje, dla jakiej grupy wiekowej są przeznaczone.

Ważny jest nie tylko dobór repertuaru, ale również towarzyszenie w oglądaniu – taka wspólna podróż do innego wymiaru może cudownie budować relację między małym i dużym. Rodzice mają dodatkową szansę na lepsze poznanie swojego dziecka, sprawdzenie, co budzi w nim emocje, co je fascynuje. Może przyjrzeć się reakcjom synka lub córki, by zobaczyć, czego uczy się z filmu, jakie zachowania bohaterów naśladuje, do czego powraca, jak zrozumiał przesłanie filmu, jak ocenia zachowanie filmowych postaci.

Dzieci mają niezwykle silnie rozwiniętą wyobraźnię, ale też stosunkowo jeszcze niewielką wiedzę o świecie i jego prawidłowościach, mogą mieć trudności z odróżnieniem świata rzeczywistego od filmowego. Bardzo ważne, by po skończonym seansie, po pierwszym ochłonięciu z emocji, rodzice z Wami porozmawiali o tym, które z wy-

darzeń filmowych mogłyby się zdarzyć w rzeczywistości. Świetne jest wykorzystanie ekranowych wątków w dalszej zabawie, na przykład rysowaniu ilustracji do filmu, lepienie z plasteliny postaci filmowych, wchodzenie w zabawie w role prezentowane przez bohaterów, słuchanie muzyki filmowej.



**Co robić, by fajnie wyglądać, być zdrowym i dobrze się czuć? Ma na to wpływ to, co jecie!**

### 10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

**Zasada 6** – każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce – produkty z tej grupy powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz przekąsek (przynajmniej 5 porcji dziennie).

Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów, są głównym źródłem witamin, które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe.

Ponadto, są źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje czynności przewodu pokarmowego.

W diecie nastolatka powinno się znaleźć wiele różnorodnych, wielokolorowych warzyw np. zielone: sałata, brokuły, szpinak czy pomarańczowe: marchew, pomidory, dynia. Świeże lub też suszone i mrożone owoce oraz soki owocowe to świetne wzbogacenie diety.

Należy jednak pamiętać, że oprócz wartościowych witamin i błonnika, zawierają one duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczane.

Dlatego też, należy jeść więcej warzyw niż owoców. Spośród soków wskazane jest wybieranie raczej warzywnych lub owocowo-warzywnych.



## Poznajemy świat Francja

Jest to największy kraj Europy Zachodniej o bardzo zróżnicowanym krajobrazie. Na jego terenie znajdują się Pireneje i Alpy. Francja to kraj o dobrze rozwiniętym rolnictwie i przemysle.

Jej metropolią jest PARYŻ – stolica światowej kultury. Paryż do niedawna nazywano LUTECJĄ, czyli miastem na błotach.

W LUWRZE – jednym z najsłynniejszych muzeów świata – znajduje się wiele arcydzieł ze wszystkich krajów świata.

Francja słynie z wielu wyjątkowych budowli, z których najsłynniejsze to katedra NOTRE DAME i WIEŻA EIFFLA, która składa się z 18 tysięcy stalowych części, które połączono 25 milionami nitów. Jej wysokość to 321 m. Na szczycie wieży znajdują się: restauracja, obserwatorium meteorologiczne i anteny nadawcze.

LOARA – najdłuższa rzeka Francji. Jej długość wynosi 1 020 km, a powierzchnia dorzecza – choć trudno to sobie wyobrazić,

to aż 1/5 powierzchni Francji! Wzdłuż jej brzegów znajdują się zapierające dech w piersi zamki, które są dumą Francji. Każdy, kto przyjedzie do Francji, musi je zobaczyć!

Piękne zamki – nigdzie we Francji nie ma tylu zamków jak w dolinie Loary! Ponad 300 z nich ozdabia przepiękne brzegi, wznosi się w wielkich parkach i lasach lub rozsiada nad jej dopływami. Wiele z nich powstało bardzo dawno temu, jeszcze we wczesnym średniowieczu, ale największej zamków zostało zbudowanych później.

Po co budowano zamki? Przede wszystkim w celach obronnych. Niektóre z nich znajdowały się w miejscach, do których dostęp był utrudniony, otaczały je grube, wysokie mury. Takie obronne zamki miały małe okienka i baszty.

Ale zamki to nie tylko budowle obronne – z czasem zaczęły się zmieniać w przepiękne, luksusowe rezydencje. Ściany i okna są dekorowane, a w pobliżu zamków znajdują się piękne ogrody.

## Jak powstają fale?

Kiedy jesteście nad morzem czy lubicie skakać przez fale? Na pewno tak! Ale pamiętajcie – fale mogą być niebezpieczne...



**Czy fale występują tylko na morzu?** Nie, także

na oceanach czy jeziorach. Silne fale występują np. na wielkich jeziorach, dlatego mogą tam żeglować tylko doświadczeni wodniacy. Pogoda jest zmienna i wiatr często wywołuje duże fale, które mogą być bardzo niebezpieczne.

**Jeśli brzeg jest stromy...** Brzegi strome, wysokie, o urwistych ścianach są narażone na niszczące działanie fal morskich. Fale podcinają strome ściany, tzw. klify. Wybrzeże wtedy „cofa się” – woda zabiera piach, a nieraz z nim rosnące przy brzegu rośliny czy stojące tam budynki!

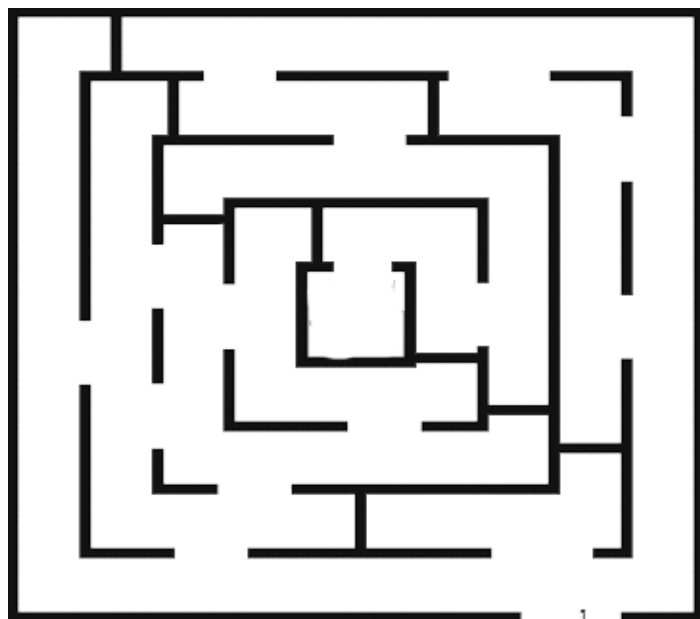
**Jeśli brzeg jest raczej płaski...** Na wybrzeżach niskich powstają plaże i wydmy, piasek niesiony jest przez fale. Plaże są miejscem to zalewanym, to odkrywanym przez morze, piasek z plaż i płytkiego morza miesza się.

**Jaką wysokość mają morskie fale?** Typowa wysokość fali na Morzu Bałtyckim wynosi 5 metrów (jakby sięgała drugiego piętra w bloku). W czasie bardzo silnych sztormów może sięgać jednak nawet 10 metrów (do czwartego piętra!). Najwyższa zanotowana pojedyncza fala na Bałtyku miała wysokość prawie 14 metrów.

**Uwaga, fala gigant!** Fale 20-metrowe uznawane są za ogromne, notuje się je np. na Oceanie Spokojnym czy na Morzu Północnym. Największe zanotowane kiedykolwiek przez przyrządy badawcze fale miały wysokość 32 metrów.

**Czy to prawda, że fale mogą powodować kataklizmy?** Niestety, tak. Tsunami, kataklizm, o którym ostatnio tak głośno, wywołują trzęsienia dna oceanicznego – efektem są ogromne fale, które zalewają plaże i miasta. Niestety, nie umiemy jeszcze do końca przeciwdziałać takim kataklizmom. Niekiedy możemy je jedynie przewidywać.

**Czym różni się odpływ od przyływu?** Najbardziej przewidywalne ruchy wody morskiej i oceanicznej związane z przyciąganiem Księżyca i Słońca to tak zwane pływy. Pływy polegają na tym, że powtarza się podnoszenie i opadanie poziomu wody morskiej. Podnosząca się i opadająca woda przesuwana się także w poziomie – sięga bliżej lub dalej w głąb wybrzeża. Gdy poziom morza podnosi się, mówimy o przyływie, gdy opada – o odpływie. Różnica poziomu pomiędzy przyływem a odpływem wynosi niekiedy nawet kilkanaście lub 20 metrów. Największe przyływy i odpływy zdarzają się w Kanadzie. Na Bałtyku są bardzo niewielkie, prawie niewidoczne, mierzy się je w centymetrach.



Dojedź ciągnikiem do centrum labiryntu