

O Ziemię dbamy-wodę oszczędzamy

<https://www.youtube.com/watch?v=9672XTlwVgo>

Woda źródłem Twego życia,
myśl o skutkach jej zużycia.
Wszak cenniejsza jest od złota,
jej trwanie to głupota.
Nie lej wody! Świat ratujesz,
kiedy tego dopilnujesz.
Andrzej Rzepecki



Znaczenie wody

Woda

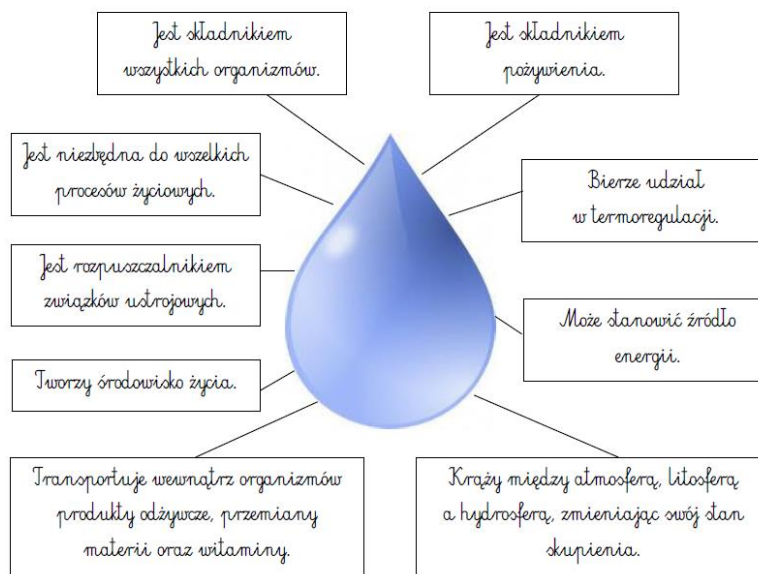
Woda jest składnikiem występującym we wszystkich żywych organizmach. Funkcjonowanie roślin i zwierząt jest uzależnione od obecności wody. Woda jest także niezbędna w naszym życiu.



Ilustracje, źródło Internet.

Znaczenie wody

Woda dobrze rozpuszcza substancje takie jak sól i cukier. Jest niezbędnym uzupełnieniem pokarmu wszystkich żywych organizmów. Dostarcza do organizmu wiele składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju organizmu. Wszystkie podstawowe procesy życiowe (trawienie, krążenie) zachodzą w organizmie w środowisku wodnym lub z udziałem wody. Woda bierze udział w przebiegu większości reakcji metabolicznych oraz stanowi środek transportu wewnątrzustrojowego, np. produktów przemiany materii czy też substancji odżywczych. Woda reguluje temperaturę ciała przez wydzielanie potu i parowanie oraz stanowi płynne środowisko niezbędne do usuwania końcowych produktów przemiany materii.



Znaczenie wody

Zastosowanie wody

Jako substancja użytkowa woda ma wiele zastosowań:

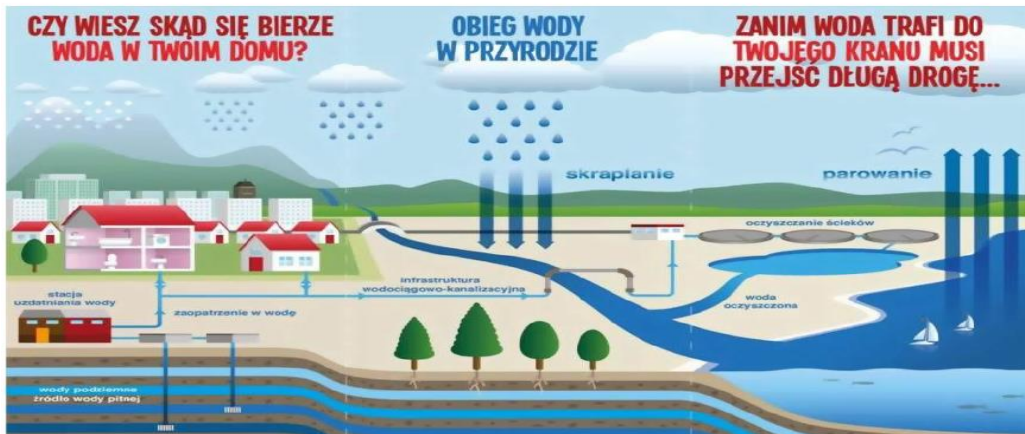
- **jako woda pitna** - jest niezbędna do życia roślin, zwierząt, ludzi,
- **do celów sanitarno-bytowych** (np. zaspokajanie potrzeb higieny osobistej, mycie, gotowanie, pranie, utrzymanie czystości miast i osiedli, zaspokajanie potrzeb komunikacyjnych),
- **do nawadniania pól** - dostarczenie wody do gleby w celu zapewnienia odpowiednich warunków wegetacji roślin uprawnych,
- **w przemyśle** - bierze udział w procesach produkcyjnych, jest wykorzystywana do wytwarzania wielu produktów spożywczych, do zasilania kotłów parowych, chłodziw wodnych, oraz do sporządzania roztworów wodnych, jest także wykorzystywana, jako nośnik ciepła (chłodzenie, ogrzewanie),
- **do celów ochronnych** (jako środek gaśniczy - np. gaszenie pożarów),
- **do uprawiania wielu dyscyplin sportowych zimowych**, (jako śnieg w stanie stałym - łyżwiarstwo, saneczkarstwo, hokej na lodzie, narciarstwo), oraz letnich (woda w stanie ciekłym - żeglarsstwo, pływanie, kajakarstwo),
- **w powietrzu atmosferycznym** - podstawową rolę odgrywa woda w postaci pary wodnej. Jest ona najważniejszym gazem cieplarnianym i odgrywa istotną rolę we wszystkich rozważaniach dotyczących zmian klimatu¹.

¹ Źródło: Internet.

Znaczenie wody

Woda w naszym domu

Woda jest niezbędna do wykonywania wielu czynności, takich jak pranie, gotowanie, mycie. Do budynków mieszkalnych wodę doprowadzają wodociągi. **Wodociąg** jest to układ połączonych przewodów, armatury i urządzeń, który służy do zaopatrywania budynku w zimną i ciepłą wodę. Aby woda mogła wszędzie dotrzeć, musi być tłoczona za pomocą pompy. Zanieczyszczona, zużyta woda jest odprowadzana z mieszkań przez sieć kanalizacyjną.



Źródło: <http://blizejrodzel.pl>

Znaczenie wody

Uczymy się oszczędzać wodę

1. Zakręcaj kran podczas mycia zębów, rąk, twarzy.
2. Bierz krótki prysznic zamiast kąpieli w wannie.
3. Nie myj naczyń pod bieżącą wodą. Uruchamiaj zmywarkę tylko wtedy, gdy jest pełna.
4. Pierz, gdy pralka jest pełna.
5. Do podlewania roślin ogrodowych używaj deszczówki.
6. Wodę użytą do mycia owoców lub warzyw można używać do podlewania.
7. Nie używaj toalety, jako kosza na śmieci.
8. Nie używaj zabawek marnujących wodę.
9. Napraw ciekący kran.
10. Segreguj śmieci - to zmniejszy zużycie wody podczas recyklingu odpadów.



OSZCZĘDZAMY WODĘ



Higiena snu. Jak zadbać o zdrowy sen?

<https://www.youtube.com/watch?v=JFHSz62mnv0>

Higiena snu to zbiór czynności i zasad, których wykonywanie i przestrzeganie poprawia jego jakość. W poniższej tabeli zebrano podstawowe zalecenia dotyczące higieny snu.



Choć wskazane jest przestrzeganie jak największej liczby zasad dotyczących higieny snu, nie wszystkie z nich są jednakowo ważne. Istotne jest zrozumienie, jakie znaczenie dla zachowania dobrej jakości snu ma

Wstawanie rano zawsze o tej samej porze, regularny tryb życia, unikanie silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia wzmacniają rytm okołodobowy, który powoduje, że potrzeba snu pojawia się o właściwej porze, czyli w nocy.

Zasady higieny snu

ograniczaj czas spędzany w łóżku

nie próbuj zasnąć na siłę

usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni

zmęcz się fizycznie późnym popołudniem

unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu

prowadź regularny tryb życia

rano wstawaj zawsze o tej samej porze

zjedz kolację 3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem

unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia

unikaj drzemek w ciągu dni

Aktywność fizyczna

Zalecenia dotyczące zwiększenia aktywności fizycznej w ciągu dnia są szczególnie istotne w przypadku wykonywania pracy niewymagającej wysiłku fizycznego. Osoby tak pracujące powinny ćwiczyć co najmniej 5 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut. Zmęczenie fizyczne powoduje, że sen staje się głębszy i dłuższy. Nie należy przy tym mylić zmęczenia psychicznego, wywołanego na przykład pracą umysłową, ze zmęczeniem fizycznym. Najlepszą porą na ćwiczenia jest późne popołudnie, czyli godzina 17.00–18.00. Jeśli to niemożliwe, na aktywność fizyczną można wybrać inną porę, ale nie późniejszą niż 3 godziny przed planowanym czasem snu. Ważne jest, by ćwiczenia wykonywać nieprzerwanie przez co najmniej 30 minut, bo dopiero wtedy przynoszą oczekiwane efekty. Jeśli bardzo się tego nie lubi, ćwiczenia można zamienić na 3-kilometrowy marsz w szybkim tempie, 30-minutowe pływanie, bieganie lub jazdę rowerem.

Czas spędzany w łóżku

Potrzebę snu można zwiększyć nie tylko poprzez aktywność fizyczną w ciągu dnia, ale również poprzez znaczne skrócenie czasu spędzanego w łóżku. Bardzo ważne jest, by osoby doświadczające złej jakości snu nie leżały zbyt długo w łóżku. Czas w nim spędzany powinien być dostosowany do długości snu. Osoby śpiące krótko powinny początkowo spędzać w łóżku nie więcej niż 6 godzin, a gdy długość snu się poprawi, czas ten można wydłużyć.

Wstawanie rano

Rano należy wstawać zawsze o tej samej porze, niezależnie od tego, jak zły/dobry był sen w ciągu nocy oraz czy jest dzień roboczy, czy wolny od pracy/szkoły. Nie należy „dosypiać” ani robić drzemek w ciągu dnia, nawet jeśli jakość snu nocnego nie była wystarczająca. Nieprzestrzeganie tych zasad prowadzi do zaburzeń rytmu okołodobowego. Senność pojawia się zwykle 16–17 godzin po rozpoczęciu dnia. Jeśli uda się przyzwyczaić organizm do tego, że dzień rozpoczyna się na przykład o 7.00 rano, można liczyć na to, że około 23.00 pojawi się potrzeba snu. Jeśli natomiast w weekendy wstaje się dopiero o 10.00, nie należy się dziwić, że senność pojawia się najwcześniej dopiero około 2.00 w nocy, zarówno w dni robocze, jak i wolne od pracy.

Ekspozycja na światło

Światło jest najsilniejszym wyznacznikiem czasu. Ekspozycja na światło o niewłaściwej porze będzie zaburzała rytm okołodobowy, nawet jeśli tryb życia jest bardzo regularny. Wieczorem należy natomiast unikać ekspozycji na światło, zwłaszcza na padające na oczy i o niebieskiej barwie. Takie światło emitują ekrany telewizorów i monitory komputerów. Należy zatem unikać pracy przy komputerze i oglądania telewizji w ciągu ostatnich 3 godzin przed snem. Jeśli jest to trudne to zaakceptowania, absolutnym minimum jest ostatnia godzina przed snem. Światło niebieskie najsilniej hamuje uwalnianie melatoniny, a dla mózgu jest sygnałem świtu, początku dnia. Zachód słońca ma barwę żółto-czerwoną, ciepłą, takiego łagodnego światła należy używać wieczorem. Światło do czytania powinno padać zawsze zza głowy.

Odprężenie psychiczne

Sen przychodzi wtedy, gdy spełnione są 3 warunki:

1. pojawia się biologiczne zapotrzebowanie na sen,
2. rytm okołodobowy wskazuje, że dana pora jest dla snu właściwa,
3. osoba udająca się do snu jest zrelaksowana.

Jeśli pojawiają się problemy z zaśnięciem, nie wolno próbować zasnąć na siłę. Do łóżka należy się kłaść i pozostawać w nim tylko wtedy, jeśli odczuwa się senność. Nie wolno się zmuszać do tego, by zasypiać wcześniej niż zwykle, próbować odrobić niedobór snu z ostatniej nocy czy wysypiać się „na zapas”.

Jeśli nie można zasnąć i pojawia się zdenerwowanie, należy opuścić łóżko. Każda minuta spędzona w łóżku w nocy na leżeniu i czuwaniu dłuży się podwójnie. Po 2 godzinach czuwania pojawia się uczucie, jakby się nie spało 4 godziny. Długie leżenie w łóżku w oczekiwaniu na sen jest często bardziej odpowiedzialne za odczuwane następnego dnia zmęczenie niż rzeczywisty brak snu.

Wieczorem lepiej nie wykonywać rozbudzających emocjonalnie lub fizycznie czynności. Jeśli jest się zmuszonym popracować wieczorem dłużej lub doświadczyło się czegoś przykrego, należy opóźnić moment położenia się do łóżka.

Wieczorem zalecane jest również noszenie luźnego ubrania, 1–2 godzinny przed snem warto wziąć ciepłą kąpiel, po której należy wykonywać czynności przyjemne, na przykład słuchać relaksującej muzyki.

Łąka – zajęcia plastyczne

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

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



W czerwonych butach po łące chodzę
Czasem przystanę na jednej nodze
Łypnę okiem, przekrzywię głowę
Czy już śniadanie dla mnie gotowe? (bocian)
Tu cytrynek, tam paż królowej
Wszędzie piękne, kolorowe
Lekko unoszą się nad łąką
Gdy tylko zaświeci słońko (motyl)
Skaczą po łące, pływają w wodzie.
Z bocianem żyją w ciągłej niezgodzie. (żaba)
W kropki mam spódnice,
chętnie zjadam mszyce. (biedronka)
Że jest w ogródku łatwo zgadniecie,
Skrył się, lecz widać kopczyki ziemi. (kret)
Ma żółte i czarne paseczki,
lata nad łąką i głośno bzyczy
kiedy grzeje słońko. (pszczota)
Nie liść – a na łące i zielony
Nie zegar – a cyka jak szalony.
Nie w stajni skacze wolny.
Już wiem! – to (konik polny)
Myszki-szyszki” – tworzenie rymów.

Różnicowanie zdań prawdziwych i fałszywych.

Teraz coraz cieplej się ubieramy. (fałsz)
Kolor zielony to kolor wiosny? (prawda)
Wiosną słońce mocniej grzeje. (prawda)
Wiosną jeździmy na sankach? (fałsz)
Wiosną topi się śnieg? (prawda)
Zimą kwitną kwiaty? (fałsz)
Przebiśnieg i krokus to pierwsze wiosenne kwiaty (prawda)
Latem lepimy bałwana? (fałsz)
Wiosną przylatują ptaki z ciepłych krajów? (prawda) BRAWO!!!

Zwierzęta w Afryce

<https://www.youtube.com/watch?v=MQpxsyYHV7Q>
<https://www.youtube.com/watch?v=oRVBEKulKh4&vl=pl>

6 niezwykłych ciekawostek o zwierzętach w Afryce



Kontynent afrykański, mimo wielu lat okrutnych polowań, które przyczyniły się do wybicia znacznej części zwierząt zamieszkujących tę część świata, nadal może pochwalić się niezwykłym bogactwem fauny. Jego kraje zamieszkują m. in. tak egzotyczne zwierzęta, jak lwy, słonie, nosorożce, gepardy, hieny i lamparty. Oto wybrane ciekawostki o zwierzętach w Afryce:

1. W Afryce spotkamy m. in. największego obecnie żyjącego na ziemi ssaka lądowego – **słonia afrykańskiego**. Żyjące w stadach słonie zamieszkują afrykańską sawannę, północną Botswanę, północną część Afryki oraz lasy i stepy ciągnące się od południowej części pustyni Sahary po Namibię. Na ogół żyjący około 70 lat słoń żyje w stadzie. Osobne stada stanowią samice i młode słonie, a osobną stada dorosłych słoni – kawalerów mających kontakt z samicami tylko w okresie rui. Stada żyją w pobliżu zbiorników wodnych, zapotrzebowanie bowiem na wodę do picia u słonia sięga 190 litrów dziennie, a do tego zwierzęta te uwielbiają się kąpać wieczorami. Obsypując po kąpieli wilgotną skórę piaskiem tworzą warstwę chroniącą je przed dokuczliwymi ukąszeniami owadów.
2. **Afrykański lew** uznawany powszechnie za króla zwierząt ze względu na swoją budzącą respekt sylwetkę i piękną grzywę u samców żyje w Afryce w rodzinnych grupach liczących od dwóch do dwunastu dorosłych osobników z jednym samcem lub koalicją dwóch do czterech osobników męskiego rodzaju. Samce zajmują się zdobywaniem, a także obroną terytorium stada, ochroną grupy i zapładniają samice. Samice natomiast opiekują się młodymi, ale też odpowiedzialne są za zdobywanie pożywienia w trakcie polowania. Lwie stado ma własną, wewnętrzną hierarchię. Nawet najstarszy samiec stoi w niej wyżej niż samice. Zdarza się, że samiec przewodzący stadu zostaje pokonany przez rywala – opuszcza wtedy grupę i żyje samotnie. W stadzie pozostają na stałe młode samice, a młode samce muszą je opuścić po osiągnięciu dojrzałości płciowej. Pożywienie zdobywane jest przez lwy najczęściej w nocy. Polują one głównie na antylopy, zebry, gazy, żyrafy, guźce czy bawoły afrykańskie, choć zdarzało im się w okresie głodu napadać także na ludzi czy zwierzęta hodowlane.
3. Do ciekawych zwierząt afrykańskich należy także **struś** – ptak o doskonałym wzroku, którym potrafi dostrzec przedmioty i zwierzęta oddalone nawet o pięć kilometrów. Żyjące do 75 lat, strusie są najszybciej biegającymi, nielotnymi ptakami na świecie. W sprincie mogą osiągać prędkość nawet 70 km na godzinę.

Wbrew rozpowszechnionemu stereotypowi, strusie nie chowają głowy w piasek ze strachu, ale w obliczu zagrożenia nisko pochylają ją do ziemi.

4. Charakterystycznym zwierzęciem zamieszkującym kontynent afrykański jest **zebra** – ssak z rodziny koniowatych, o oryginalnym umaszczeniu: czarne pasy znajdują się na białej lub żółtawej sierści. Zebry żyją w stadach na trawiastych terenach afrykańskich, na południe od Sahary. Charakteryzują się doskonałym wzrokiem, który w nocy chroni je przed polującymi na nie drapieżnikami.

5. Oryginalnym wyglądem charakteryzują się także **nosorożce**, z których do dzisiaj zachowało się pięć gatunków na Ziemi. Dwa z nich, nosorożec biały i nosorożec czarny żyją właśnie w Afryce, pozostałe – w Azji Południowej. Te ogromne, ważące nawet tonę zwierzęta mają niezwykle grubą skórę ochronną sięgającą nawet pięciu centymetrów grubości. Są niestety gatunkiem zagrożonym, ponieważ padają ofiarą kłusowników zabijających je dla cennych rogów, którym przypisywane są właściwości medyczne i magiczne.

6. Na kontynencie afrykańskim ma swój dom także najwyższe żyjące obecnie na ziemi zwierzę – żyrafa, zamieszkująca afrykańskie sawanny na południe od Sahary. Ich charakterystyczne umaszczenie w cętki jest kamuflażem. W ten sposób zwierzęta te bronią się przed napaścią drapieżników wtapiając się w rozproszone światło sawanny. Potrafią bardzo szybko biegać, osiągając prędkość nawet 55 kilometrów na godzinę, a ich największymi wrogami są lwy. Polują one na nie na przykład przy wodopoju, atakując kiedy żyrafa schyla głowę, aby się napić.

Zagadki dla dzieci o zwierzętach egzotycznych

Mówią, że on chowa głowę w piasku gdy, go strach napotka.
Wszystkim ręczę mocnym słowem, że to tylko plotka.

Struś



Malowany konik w paski.
Jest zwierzęciem afrykańskim
Zebra



W rzece zwanej Nilem żyją... drapieżne i krnąbrne.
Zmyślił ktoś, że płaczą, łzy roniąc ogromne.
Krokodyle

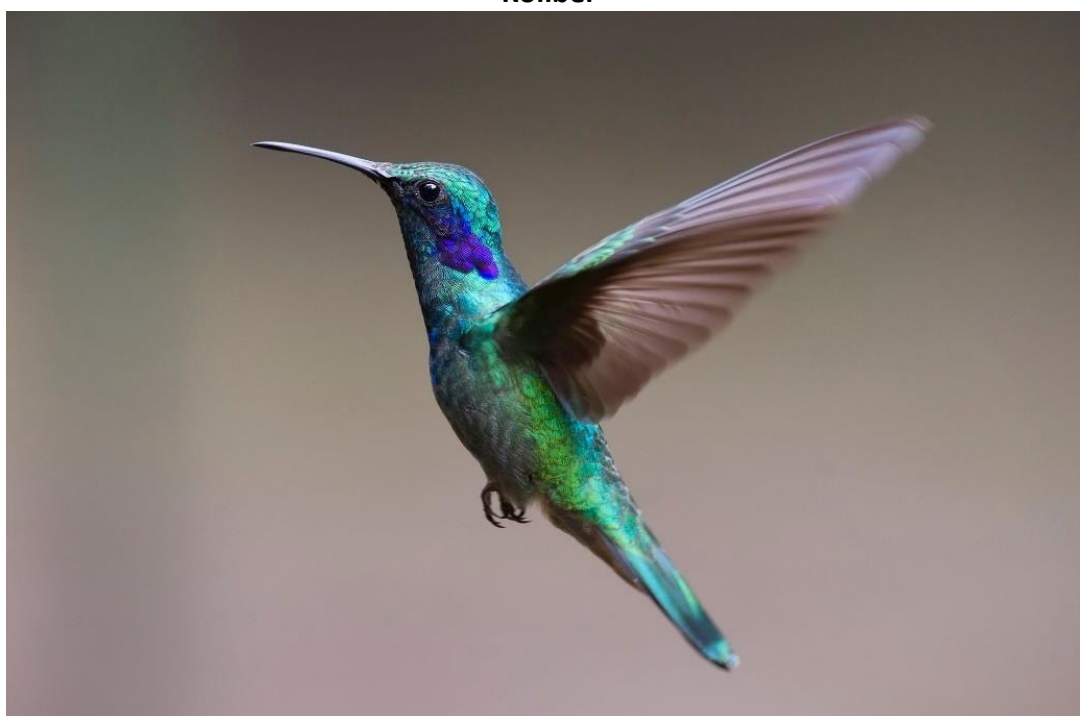


Dziecko w torbie nosi. Dobra z niej jest matka.
Mieszka tam, gdzie żyje dziobak i kolczatka
Kangurzyca



Nie ma mniejszego od niego ptaszka.
W locie zawisnąć może jak ważka.
Nektarem żyje w ciepłym klimacie.
I cały wykład o nim już macie.

Kolibier



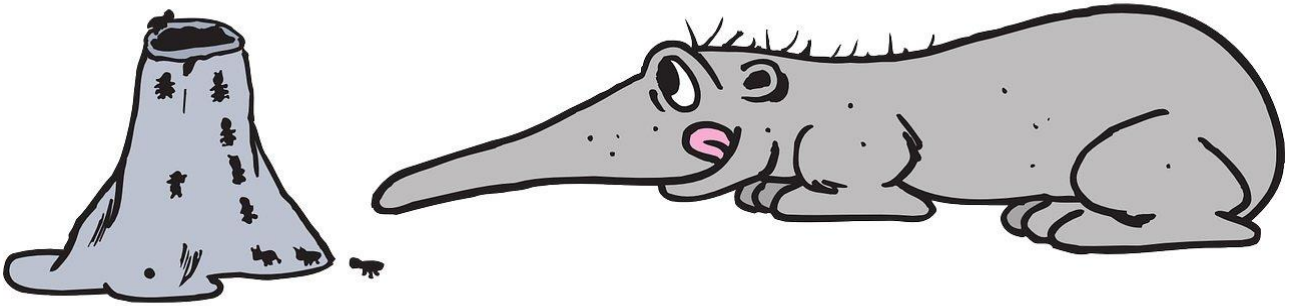
Co to jest za piękne zwierzę, które stojąc na parterze,
hen wysoko paczkę poda, nie gramoląc się po schodach.
Może zetrzeć kurz na szafach. To na pewno jest
Żyrafa



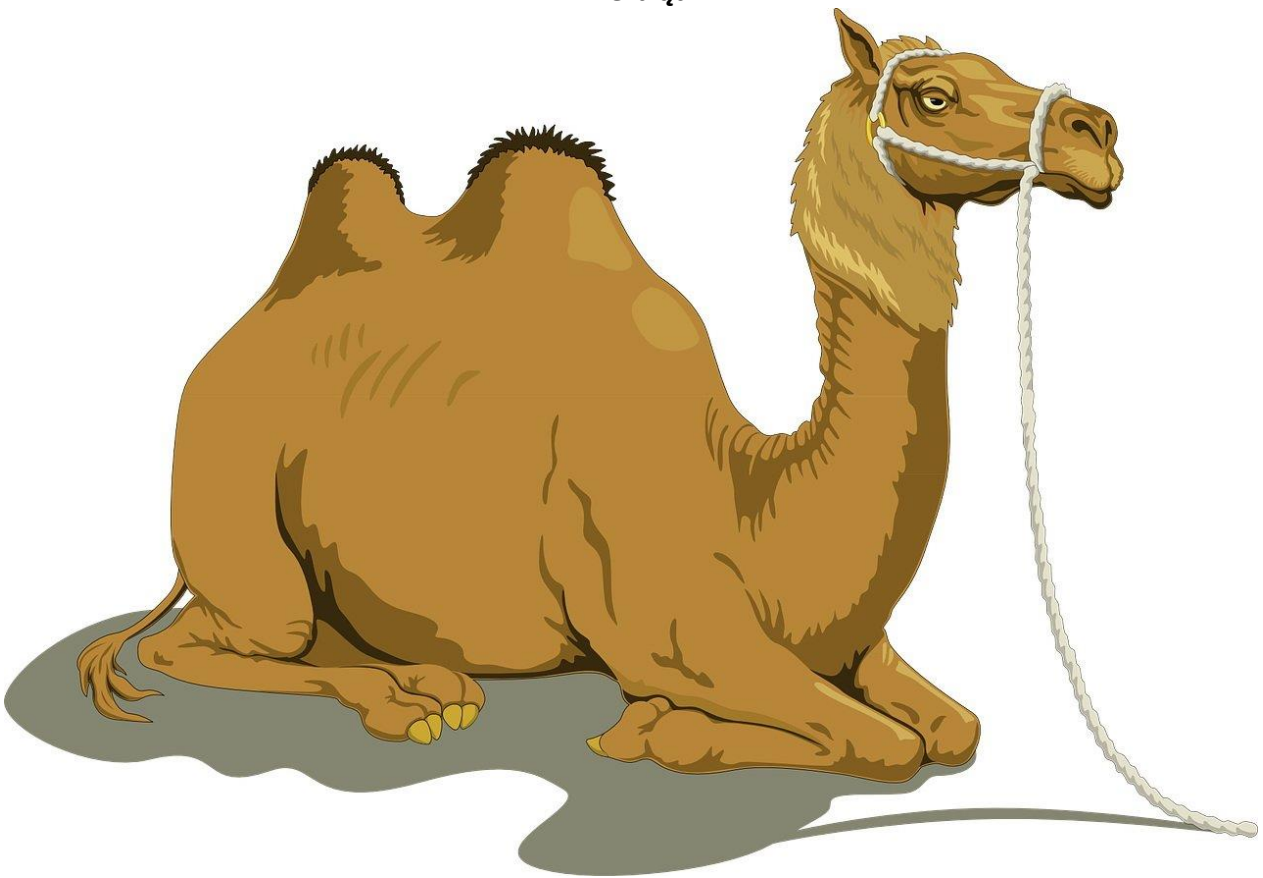
Krokodyla krewna bliska, taka jak on w miniaturze.
Lubi skalne rumowiska, grzać się w słońcu jak najdłużej.
Gdy spłoszona, daje nurka gdzieś w zarośla. To...
Jaszczurka



Jest dla małej mrówki wielki pod niebiosa.
Dziwoląg, bo trąbę nosi zamiast nosa.
Mrówkojad



Prócz garbu słynie stąd, że w nazwie swej ma błąd.
Wielbłąd



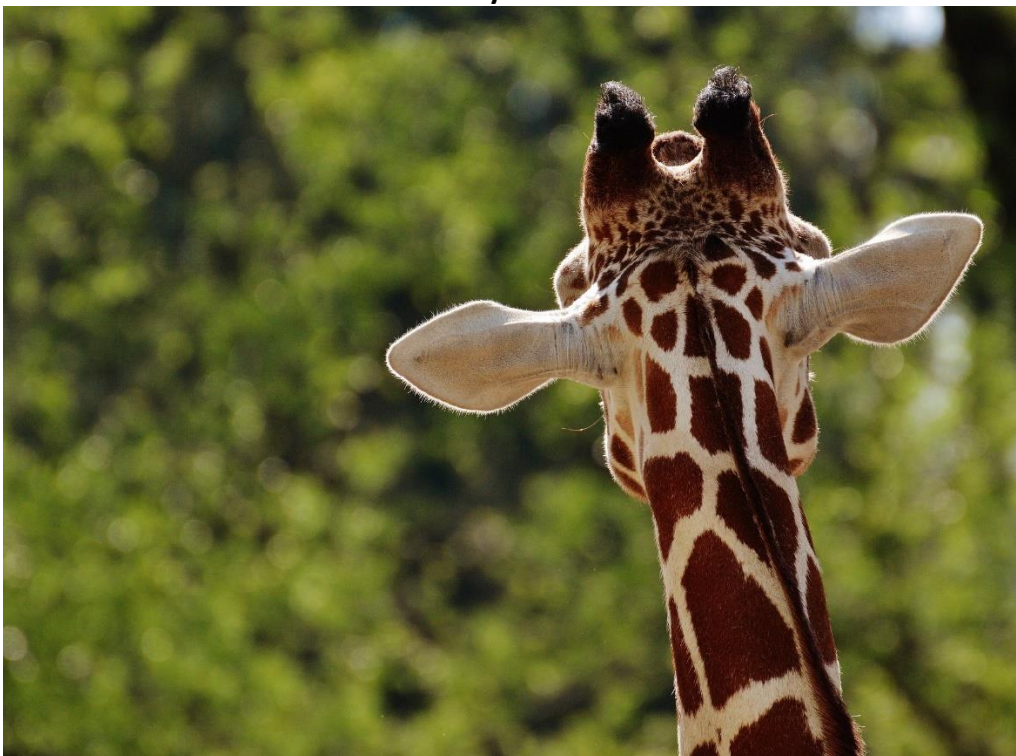
W biegu może być zwycięski.
Żeby latać - jest za ciężki.

Struś



W afrykańskich krajach żyje.
Długie nogi ma i szyję.

Żyrafa



Indyjski pole orze.
Afrykański zabić może.
Bawół

