

Letnio i wakacyjnie

U nas już pachnie wakacjami. Marzymy, snujemy plany, cieszymy się z odpoczynku po zdalnej nauce, egzaminie, sprawdzianach, kartkówkach i lekturach. Nawet, jeśli nie wyruszymy w daleką podróż, to z pewnością odpoczniemy i "naładujemy akumulatory". Na nadchodzące wakacje życzymy również Wam, drodzy Czytelnicy pogody i słońca, niezapomnianych przygód, poznania nowych znajomych i przyjaciół, niezapomnianych wrażeń i wspomnień. Podrózujcie, spacerujcie, spędzajcie czas z najbliższymi!



fot. pixabay

Portret Lata

Oto Lato na obrazku –
grzywka z trawy,
kapsle z piasku.
Złote uszy,
złote szelki,
no i oczy
jak muszelki.
To jest właśnie
portret Lata.
Nad portretem
motyl lata
a na ramach,
jak to latem,
wciąż rozkwita
kwiat za kwiatem!

Dorota Gellner



fot. Księgarnia Edukacyjna

W numerze:

- Co warto zobaczyć w najbliższej okolicy?
- Sposoby na spędzenie wolnego czasu
- Co czytać w wakacje?
- Bądź bezpieczny!

Co warto zobaczyć?

Zamki

W swoich wakacyjnych planach warto uwzględnić piękne miejsca, godne zobaczenia, które wcale nie znajdują się daleko. Mamy to szczęście, że w województwie świętokrzyskim można zobaczyć wiele ciekawych miejsc. Proponujemy wycieczkę do dwóch przepięknych zamków.



świętokrzyskie.pl

fot. Andrzej Paszkowski

Zamek w Ujeździe był budowany przez 23 lata, na polecenie Krzysztofa Ossolińskiego – wojewody sandomierskiego przez Wawrzyńca Senes z Gryzoni.

Na bramie wjazdowej umieszczono wizerunki krzyża i topora, które sprawiły, że powszechnie obiekt znany jest jako „**Krzyżtopór**”.

W 1655 roku, w 11 lat po zakończeniu budowy opanowali go Szwedzi. Kilkakrotnie zajmowany i opuszczany zamek uległ zniszczeniu i po wojnie nie wrócił już do dawnej świetności. Zamek jest zbudowany na planie pięcioboku i usytuowany na niewielkim wzniesieniu, otoczony fosą. Obiekt miał symbolizować kalendarz: cztery wieże miały wyobrażać kwartały, pokoi było tyle, ile tygodni w roku, sal - ile miesięcy, a okien ile dni w roku.

Zamek w Chęcinach został wzniesiony około 1300 roku, powiększony w XV wieku i przebudowany po 1607 roku. To właśnie z tego zamku w 1331 roku z wyruszył Władysław Łokietek na bitwę pod Płowce. W latach swojej świetności chęciński zamek był siedzibą wdów królewskich. Tu przechowywano skarbiec koronny. W lochach zamkowych więzieni byli jeńcy spod Grunwaldu. Niestety obiekt popadł w ruinę w czasie wojen szwedzkich.

W latach 2013-2015 na zamku przeprowadzono prace rewitalizacyjne współfinansowane z funduszy Unii Europejskiej. Zwiedzającym udostępniono skarbiec zamkowy, wewnętrzną część warowni oraz dwie wieże, z których można podziwiać panoramę województwa świętokrzyskiego. Powstały też kawiarnia oraz parking. Odbudowany został także trakt królewski.

Co warto zwiedzić?

Jaskinie

Według tradycji odkrywcy tej najstynniejszej polskiej jaskini wykrzyknęli „O, raju!” na widok jej przepięknej szaty naciekowej. Byli to uczniowie krakowskiego technikum geologicznego, którzy w 1964 roku odbywali ćwiczenia terenowe w Górach Świętokrzyskich. Wcześniej odwiedzili znajdującą się nieopodal jaskinię „Piekło”. Porównując te dwa miejsca stwierdzili, że to nowo odkryte to faktycznie raj. I właśnie pod taką nazwą jaskinia funkcjonuje do dziś.

Raj udostępniono dla ruchu turystycznego w 1972 roku – wcześniej wykuto przejścia i chodniki, zainstalowano też odpowiednie oświetlenie. Wizyta w jaskini pokazuje, że natura to wspaniały artysta, a na wykonanie swojego dzieła potrzebuje tylko spokoju i... mnóstwa czasu.

Trasę turystyczną o długości 180 metrów zwiedza się wyłącznie pod opieką przewodnika. Rozpoczyna się ona od wystawy, która wprowadza w fascynujący świat jaskiń. Ci, którzy chcą stanąć twarzą w twarz z Neandertalczykiem i zobaczyć mamuta naturalnej wielkości, po zwiedzeniu jaskini powinni odwiedzić znajdujące się nieopodal Centrum Neandertalcyka.

Jaskinie Kadzielni stanowią fragmenty podziemnego systemu krasowego powstałego kilka lub kilkanaście milionów lat temu.

Do zwiedzania udostępniona jest Podziemna trasa turystyczna o długości 160 metrów. Do większych jaskiń Kadzielni należą także: Jaskinia Wschodnia (100 m), Jaskinia Jeleniowska (36 m) i Jaskinia Zwaliskowa (30 m). Na wyjątkowość tego miejsca wpływa także amfiteatr wkomponowany w otoczenie, w którym co roku odbywają się koncerty i widowiska transmitowane w telewizji: Polska Noc Kabaretowa czy Festiwal Muzyki Tanecznej. Na terenie kamieniołomu znajdują się punkty widokowe oraz pomniki świadczące o bogatej historii miasta i okolicy. Walory Kadzielni są wykorzystywane przez miłośników sportów ekstremalnych. Co roku w kamieniołomie odbywa się Kadzielnia Sport Festiwal, a w sezonie letnim odważni korzystają ze zjazdu tyrolką, który trwa aż 40 sekund. Podczas niskiej temperatury dzięki Świętokrzyskiemu Związkowi Alpinistycznemu powstaje zjawiskowy lodospad na Kadzielni.



Najlepsze sposoby na aktywne spędzanie wolnego czasu



Spędzanie wolnego czasu dla każdego

1. Rower

Jazda na rowerze to świetna opcja zarówno dla osób, które szukają sposobów na aktywne spędzanie wolnego czasu: chcą zadbać o swoją sylwetkę, a jednocześnie uwielbiają zapierające dech w piersiach krajobrazy. Pamiętajcie o zdjęciach!

2. Spacer i bieganie

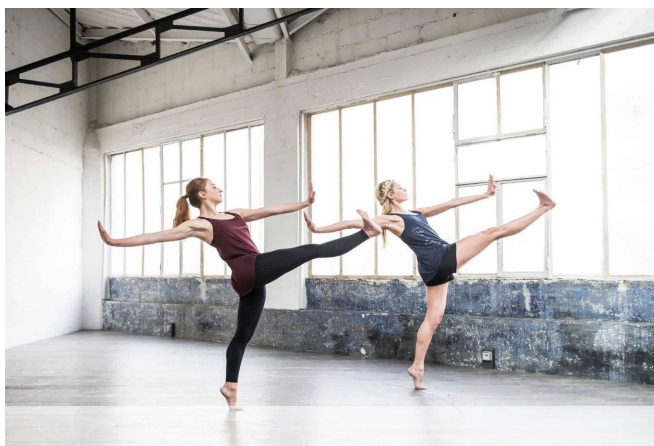
Jeśli spacerowanie lub jogging to dla was żadna nowość, spróbujcie zmienić swoje plany treningowe lub scenerię – szukajcie nowych tras i przetestujcie wytrzymałość.

3. Rolki lub deskorolka

To sport bez ograniczeń wiekowych! Zarówno rolki, jak i deskorolka, są świetnym sposobem na niewymagającą aktywność, którą można bez problemu połączyć ze spotkaniem ze znajomymi!

4. Taniec

Taniec potrafi poprawić samopoczucie.



Aktywne spędzanie czasu dla osób szukających nowych wyzwań

1. Ścianka wspinaczkowa

Popołudnie można również spędzić na ścianie wspinaczkowej, przygotujcie dłonie na ponadprzeciętny wysiłek i spróbujcie piąć się w górę! Na ściankę można wybrać się w pojedynkę lub ze znajomymi, dopasowując poziom zaawansowania do swoich możliwości.

2. Weekendowy wypad nad wodę

To doskonały sposób na upały i letnie pogaduchy ze znajomymi.

3. Park trampolin

Parki trampolin stały się w ostatnim czasie modne! Jeśli uwielbiasz skakać i chcesz spożytkować niespożytą energię, wybierz się do jednego z nich!

4. Park linowy

Odrobina adrenaliny, praca nóg, rąk i powrót do dzieciństwa, to gwarancja aktywnego spędzania wolnego czasu w sposób ciekawy.



Z książką na wakacje

Serie

„Zwiadowcy” John Flanagan

W serii tej śledzimy losy piętnastolatka imieniem Will. Chłopak marzy o zostaniu rycerzem, ale wąta budowa skutecznie mu w tym przeszkadza. Will dostaje jednak inną propozycję — tajemniczy Halt namawia go do zostania Zwiadowcą. Jest to legendarna formacja, której członkowie według plotek mają styczność z mroczną magią, a nawet mogą stawać się niewidzialni. Wstąpienie w ich szeregi nie będzie więc łatwe, a sam Will przeżyje przy tym wielką przygodę.

„Jeźycjada” Małgorzata Musierowicz

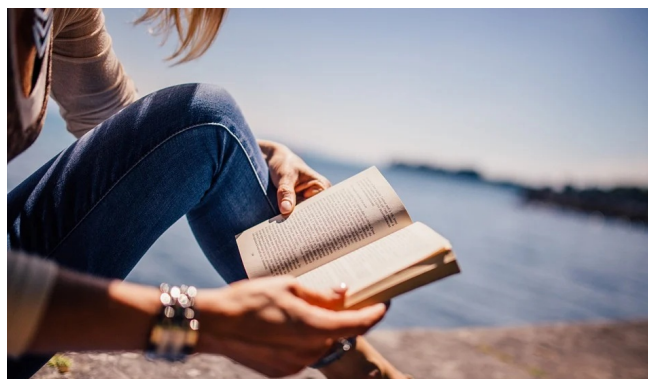
Wielotomowa seria przedstawiająca barwne perypetie poznańskiej rodziny Borejów i ich przyjaciół. Akcja całego cyklu rozgrywa się na poznańskich Jeźycach i świetnie pokazuje problemy nastolatków, z którymi muszą się zmagać na co dzień. A wszystko to przedstawione z typowym dla autorki humorem i lekkością pióra.

„Never Never” Colleen Hoover i Tarryn Fisher

Charlie i Silas budzą się nagle... i nie pamiętają niczego, co wydarzyło się wcześniej. Nie mają pojęcia, kim są, ani skąd pochodzą. Czytelnik wraz z nimi poznaje ich przeszłość i tożsamość na podstawie tajemniczych notatek, kartek i fotografii.

„Baśniobór” Brandon Mull

Seria książek opowiadająca o przygodach rodzeństwa — Seta i jego siostry Kendry — w baśniowym świecie pełnym magicznych istot.



Pojedynczo

„Kłamstwo minionego lata” Sue Wallman

Po tragicznej śmierci siostry poprzedniego lata, Skye zamknęła się w sobie i odcięła od bliskich, uciekając od codziennego życia. Chcąc pomóc córce, rodzice Skye wysyłają ją na specjalny obóz dla młodzieży dotkniętej tragicznymi doświadczeniami. Sytuacja dziewczyny stopniowo się poprawia... aż do chwili, gdy zaczyna dostawać wiadomości od swojej zmarłej siostry.

„Fangirl” Rainbow Rowell

Powieść ta jest historią o dorastaniu, miłości do książek i przyjaźni mimo różnic. Zachowuje przy tym pełną naturalność — jest zabawna i ciepła, bez wymuszonych wątków. Nie ma w niej wciskanych na siłę dramatów, choć porusza zarówno sprawy ważne, jak i te bardziej codzienne, z którymi mierzy się każdy.

„Baśnie Barda Beedle’a” Joanne

Kathleen Rowling

Książka ta jest zbiorem pięciu odrębnych historii pełnych magii, tajemniczości i fantazji. Przełożyła je Hermiona Granger i wszystkie są opatrzone komentarzami Albusa Dumbledore’a. Jest to więc doskonała propozycja dla wszystkich wielbicieli powieści o Harrym Potterze, choć również fani ogólnie pojętej fantastyki i science fiction znajdą tutaj coś dla siebie.



Pamiętaj o bezpieczeństwie!

BEZPIECZNE I ZDROWE wakacje



BEZPIECZNA KĄPIEL

- Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.
- Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.
- Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

BEZPIECZNE OPALANIE

- Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę.
- Zabezpiecz skórę kremem z filtrem UV (dzieci powinny używać kremów z wysokim filtrem UV 50)
- Pij dużo wody



BEZPIECZNA WYCIECZKA

- Przed wyjazdem zaopatrz się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, naładowany telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodź ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy.
- Chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne.

BEZPIECZNY SPORT

- Podczas jazdy na rowerze lub rolkach i przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zakładaj odblaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.
- Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.



ZDROWO I HIGIENICZNIE

- Zadbaj o higienę osobistą.
- Jeśli spożywasz posiłki zadbaj o higienę rąk.
- Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce.
- Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności.

NIE RYZYKUJ!

<https://stawiski.pl/>