

POMYSŁY MAŁE I DUŻE NA LISKA PODRÓŻE

- ćwicz i podróżuj z Liskiem Horacym

Beata Kuczewska-Kiełbus



Pomysły małe i duże na liska podróże - ćwicz i podróżuj z Liskiem Horacym
Copyright Beata Kuczevska-Kiełbus
Copyright Fundacja Widoczne

Ilustracje: Zosia Jasińska, Adam Salwin
Zdjęcia: Beata Kuczevska-Kiełbus
Grafika i skład: Michał Cieślowski
Redakcja: Aneta Jasińska, Irena Sala

Wydanie I
Warszawa, 2024

Wydawca:
Fundacja Widoczne
ul. Adama Mickiewicza 37/28
01-625 Warszawa

E-ISBN



POMYSŁY MAŁE I DUŻE NA LISKA PODRÓŻE

- ćwicz i podróżuj z Liskiem Horacym

Beata Kuczewska-Kiełbus



Fundacja Widoczne
2024



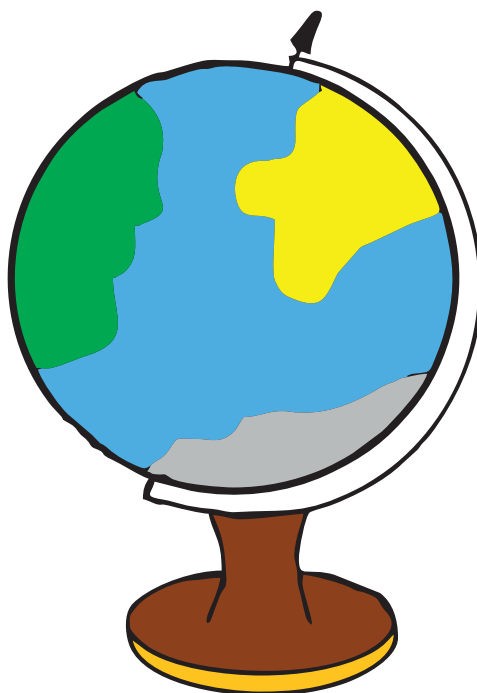
W prezentowanej książeczce Lisek Horacy
zwiedza Europę, poznając różne państwa.
Bawi się przy tym dobrze, wykonując różne
aktywności i ćwiczenia fizyczne.

Chętnie zaprosi Was do swojej ekipy.
Z Liskiem Horacym nie ma nudy!



Człowiek to nie tylko oczy, uszy czy stopy, to zawsze powiązana ze sobą całość.
Ustawienie stóp czy różna długość kończyn może wpływać na ułożenie głowy, a przez to
na pracę oczu .

Pamiętajmy, że ruch to naturalna potrzeba dziecka! Podczas wspólnej zabawy
łatwiej pracować nad ogólną kondycją fizyczną, poznawać świat i zachęcać
do ćwiczeń, poprawiających napięcie mięśniowe.



Nasze naturalne rozglądanie się po świecie to zasługa sześciu mięśni odpowiadających za ruchy każdej gałki ocznej. Dzięki mięśniom nasze oczy mogą wodzić w dziewięciu podstawowych kierunkach: 1 - na wprost, 2 - w prawo, 3 - w lewo, 4 - w górę, 5 - w dół, a dalsze 6, 7, 8, 9 - po skosie. Kiedy rozglądamy się wokół mięśnie włączają się do pracy. Możemy świadomie wykonywać pewne aktywności, poprawiające ruchomość naszych oczu. Odpowiednie ćwiczenia skutecznie poprawiają wodzenie naszymi oczami w dziewięciu różnych kierunkach. Niektóre wpływają na konwergencję (ruch zbieżny oczu), a jeszcze inne na akomodację. Te ostatnie mają związek z widzeniem obiektów wyraźnie daleko - blisko.

Podróżując z Liskiem Horacym przejdziemy przez różne ćwiczenia usprawniające kondycję fizyczną i pracę oczu. Nasz pomysłowy Lisek postara się, aby podczas wspólnej i kreatywnej zabawy zobaczyć różne miejsca i przy okazji wykonać serie ważnych ćwiczeń.

To jak, gotowi na wspólną przygodę?

Na poszczególnych stronach podpowiemy, co schować do walizki.



Narysuj rzeczy, które zawsze zabierasz w podróż. Użyj kolorowych kredek. Ułóż rzeczy w swojej walizce. Opowiedz, o czym starasz się pamiętać, kiedy pakujesz się na wyjazd.



WALIZKA LISKA – przeczytaj sam/a lub razem z rodzicem/opiekunem.



Horacy od rana bagaż pakuje,

z pełną  bezpiecznie się czuje.

Schował już  ,  , ubrania,

myśli, co jeszcze ma do zabrania...

Dołożył planszówkę,  i karty,

rozważa teraz czy zabrać  ..

Ułożył  , obok dwa 

myśli, co jeszcze wziąć do  ...

Schował już  , zeszyty i blok,

atrakcji wystarczy na cały rok.

Włożył  , piżamę do spania,

myśli, co jeszcze ma do zabrania...

Słodkie przekąski - tylko troszeczkę,

koniecznie  , pastę, szczoteczkę.

Szampon, krem, mydło o zapachu  ...

Co jeszcze potrzebne liskowi w podróży?

Lisek Horacy od rana bagaż pakuje,
z pełną walizką bezpiecznie się czuje.

Schował już buty, kapcie, ubrania,
myśli, co jeszcze ma do zabrania...

Dołożył planszówkę, książkę i karty,
rozważa teraz czy zabrać narty...

Ułożył owieczkę, obok dwa liski,
myśli, co jeszcze wziąć do walizki...

Schował już kredki, zeszyty i blok,
atrakcji wystarczy na cały rok.

Włożył poduszkę, piżamę do spania,
myśli, co jeszcze ma do zabrania...

Słodkie przekąski - tylko troszeczkę,
koniecznie grzebień, pastę, szczoteczkę.

Szampon, krem, mydło o zapachu róży...

Co jeszcze potrzebne liskowi w podróży?



Lisek Horacy myśli co jeszcze ma do zabrania...

Jak uważasz, czy jest coś o czym zapomniał?

Co jeszcze może być potrzebne liskowi w podróży?

Czy Ty też pakujesz do swojej walizki podobne rzeczy kiedy wyjeżdżasz?



Pokoloruj Liska i ozdób jego walizkę na wyjazd.



To ważne, że interesujesz się otaczającym Cię światem. Jeśli masz globus lub mapę Europy spróbuj znaleźć takie państwa: Polska, Włochy, Hiszpania, Francja, Niemcy, Belgia, Portugalia – tam będzie podróżował nasz bohater.

Jak wołają na liska w różnych krajach w Europie?

Włochy	Francja Belgia	Portugalia	Niemcy
Volpe	Renard	Raposa	Fuchs





HISZPANIA

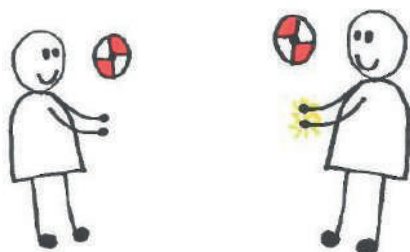
Dzisiaj jedziemy do Hiszpanii, której stolicą jest Madryt. W tym kraju mówi się po hiszpańsku, a właściwie po kastyljsku. W niektórych regionach tego kraju ludzie posługują się także różnymi językami regionalnymi: katalońskim, baskijskim, galicyjskim i aranejskim. Hiszpańskie miasto Barcelona znane jest z ciepłego klimatu, pięknej architektury i klubu sportowego FC Barcelona. Jest tam też piękne wzgórze Montjuic i duży port. Na Costa Brava, dzikim wybrzeżu wzdłuż Morza Śródziemnego, są wyjątkowo urokliwe plaże, skaliste klify i półwyspy. Wybrzeże z pięknymi zielonymi łąkami i skalistymi zatoczkami to teren Asturii. Z kolei Sewilla to miasto znane z walki byków (corridy) i tańca flamenco. Wiecie, że w 2024 roku Hiszpania została mistrzem Europy w piłce nożnej? Będąc w tym słonecznym kraju nie można nie skusić się na tapas. To różnorodne, zwykle małe przekąski z pieczonych ziemniaków, sera, szynki i oliwek.

Tyle atrakcji...

Czas na ćwiczenia w stylu hiszpańskim!

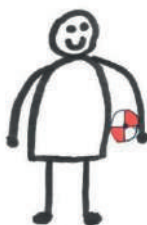
Zaczniemy od ćwiczeń z piłką. Znajdź w domu piłkę, może być gumowa lub pompowana. Wybierz bezpieczną przestrzeń dla Ciebie i rzeczy wokoło.

Podrzucić - złapać, podrzucić - złapać.

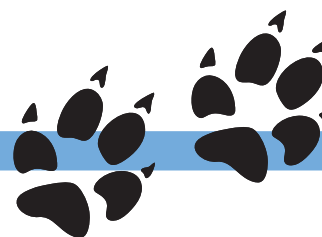


Podrzucić - klaśnij - złapać,
podrzucić - klaśnij - złapać.

Włóż piłkę między kolana
i wykonaj trzy skoki do przodu.



Przetaczaj piłkę wokół bioder
(raz po brzuchu, raz po
plecach), przekładając ją
z jednej ręki do drugiej.



Znajdź w internecie melodię flamenco. Zatańcz w stylu dowolnym. Możesz zaprosić kogoś do tańca.



Flamenco obejmuje nie tylko muzykę, taniec, ale również śpiew, strój i zachowania. W 2010 roku flamenco zostało wpisane na listę niematerialnego dziedzictwa **UNESCO**. To taniec, który może tańczyć każdy!

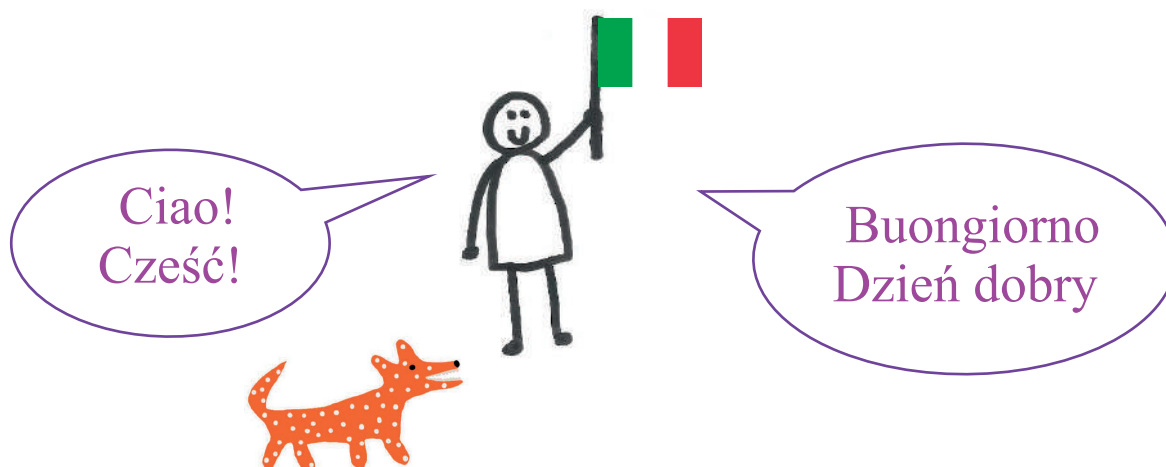
H jak Hiszpania, H jak Horacy i H jak huśtawka. Jakie znasz wyrazy, gdzie słychać na początku głoskę H?

Poszukaj i zakreśl wszystkie litery H:

A	Z	H	I	J	W	R	T	Y	W	U	W	D	A	Z	C	X	B	H	N	H	K	L	H		
L	A	L	K	A	K	O	T	P	A	N	A	U	T	O	G	R	A	T	A	K	I	G	Ł	A	
L	H	Z	H	O	R	A	C	Y	C	M	H	G	H	F	H	D	S	A	H	W	H	E	H		
H	J	I	O	U	H	E	W	H	J	A	O	E	I	H	U	K	H	A	I	C	B	R	C	H	
H	O	R	A	C	Y	J	U	T	E	F	D	O	H	O	R	A	C	Y	J	K	W	E	B		
E	I	O	U	Y	T	F	D	W	A	S	Z	C	X	B	N	M	K	L	P	U	H	G	D		
G	U	R	B	E	T	F	W	H	O	R	A	C	Y	N	O	G	A	K	U	F	H	S	A		
T	U	O	P	K	I	O	T	R	F	R	H	O	Y	A	J	H	B	W	A	E	W	A	G		
G	P	I	Ł	K	A	J	U	T	H	O	H	I	S	Z	P	A	N	I	A	B	A	L	I	S	A
K	W	I	P	L	B	D	J	K	L	U	C	B	N	A	D	S	H	J	H	O	R	A	C	Y	

Poszukaj i zakreśl wśród liter słowa **HORACY**.



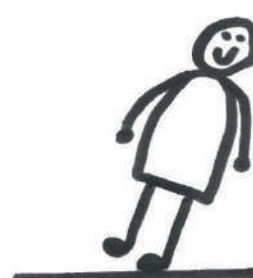


WŁOCHY

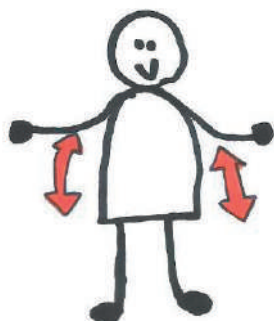
Czas na wycieczkę do Włoch! Zwiedzając Rzym - stolicę Włoch, warto zrobić przerwę na pyszną pizzę lub spaghetti. Najmodniejsze ubrania kupimy w Mediolanie, który jest stolicą mody. W Wenecji, poza spacerem wąskimi uliczkami, możemy dopłynąć gondolą do Placu Świętego Marka, gdzie spotkamy oswojone gołębie. Ptaki chętnie jedzą ziarenka z rąk turystów. Przejeżdżając przez region Toskanii, zachwycający Polem Cudów, warto zatrzymać się przy Krzywej Wieży w Pizie czyli pochylonej dzwonnicy katedry.

Pora na ćwiczenia!

Znajdź bezpieczne miejsce, stań na baczność,
podnieś jedną nogę lekko do góry
i przechyl się w bok, podobnie jak Krzywa
Wieża w Pizie. Policz, ile sekund możesz stać
w takiej pozycji. A teraz pochyl się w drugą stronę.
Stój bez ruchu.



Rozłóż ręce jak ptak (np. gołąb na Placu Świętego Marka).
Machaj skrzydłami...

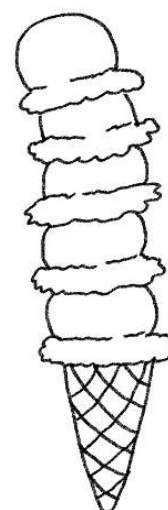


Pora na włoskie lody!

Gelato

(dżelato - tak czytamy po włosku)

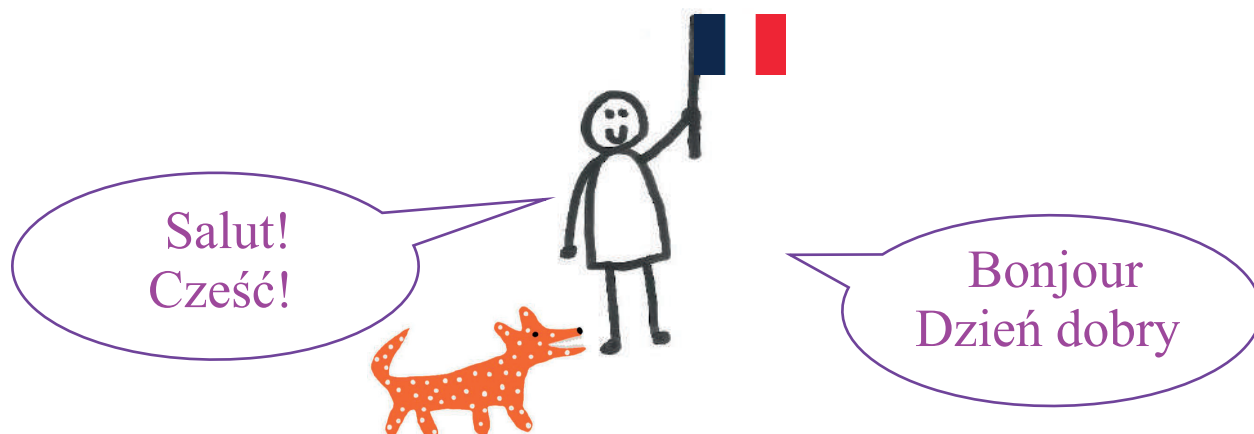
Pokoloruj kulki w kolorach
Twoich ulubionych smaków lodów



Podobno najlepsza pizza jest w Neapolu.

Narysuj na pizzy składniki, które najbardziej lubisz.





FRANCJA

Wsiadamy na rowery i szybko jedziemy do Francji! Stolicą tego kraju jest Paryż ze słynną Wieżą Eiffła na lewym brzegu Sekwany. Warto też zobaczyć eksponaty największego muzeum sztuki na świecie w Luwrze. Jednak najlepsza zabawa czeka na nas w Disneylandzie, który znajduje się w podparyskiej miejscowości Marne-la-Vallée. Tutaj możemy spotkać kolarzy znanego wyścigu Tour de France. W sierpniu 2024 roku wyścig wygrała polska kolarzka Katarzyna Niewiadoma.

Francja zachwyca różnorodnością krajobrazu, są tu: pola lawendy, góry, morza, klify, wulkany i winnice. Francuska kuchnia zaskakuje smakami ślimaków i żabich udek a na naszych stołach często gości bułka paryska.

Czas na liskowe aktywności!

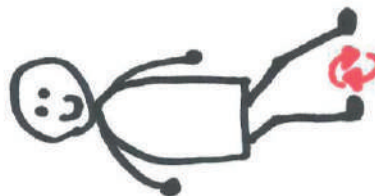
Stań prosto i wyciągnij ręce do góry. Połącz dłonie na kształt przypominający Wieżę Eiffła.

Wciągnij dużo powietrza nosem i wypuść ustami.

Oddychaj powoli i głęboko. Powtórz pięć razy.



Położ się wygodnie na plecach. Wyobraź sobie, że dołączasz do uczestników wyścigu Tour de France: kręć nogami w powietrzu - pedałuj, coraz szybciej! A teraz kręć nogami do tyłu.



Lubisz jeździć na prawdziwym rowerze?

Jakie inne aktywności ruchowe lubisz wykonywać w wolnym czasie?



W niektórych miejscach Lisek spotkał grupki bawiących się dzieci.

Czy znasz zabawę **Chodzi Lisek koło drogi**?

Kilkoro dzieci (najlepiej powyżej 4) siada w kółku, trzymając dłonie z tyłu. Jedno z nich staje się Liskiem, który podrzuca dzieciom do rąk piłeczkę lub kamyk i ucieka.



We Francji bardzo popularną zabawą jest **Listonosz**.

Podobnie jak w polskim **Lisku**, wszyscy siadają w kręgu, zamykają oczy i śpiewają piosenkę. Jedno z dzieci staje się Listonoszem, który chodzi wokół kręgu. Podczas śpiewu piosenki Listonosz przekazuje wybranemu dziecku kopertę do rąk i natychmiast ucieka. Dziecko z kopertą goni Listonosza, aż ten obiegnie kółko i usiądzie na wolnym miejscu. Wtedy kolejne dziecko jest Listonoszem.

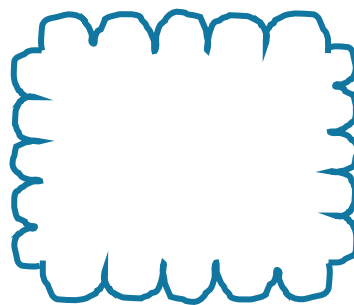
Chodzi Lisek koło drogi,
cichuteńko stawia nogi,
cichuteńko się zakrada,
nic nikomu nie powiada.

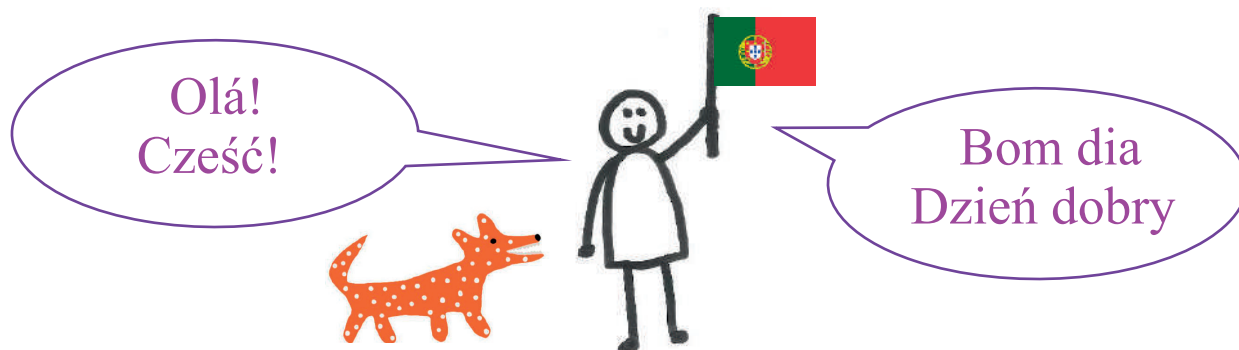
Chodzi Lisek koło drogi,
nie ma ręki ani nogi,
kogo kitą przyodzieje,
ten się nawet nie spodzieje!

Le facteur n'est pas passé,
Il ne passera jamais:
Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi,
Vendredi, Samedi, Dimanche.

Listonosz nie przyszedł,
nie przyjdzie nigdy:
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek,
piątek, sobota, niedziela.

Połącz kropki, narysuj kopertę i ozdób znaczek z nazwą ulubionego kraju.





Portugalia

Dzisiaj podziwiamy niezwykle zatoki, potężne skały, palmy i różowe kwiaty oleandry w Portugalii, której stolicą jest Lizbona. Most Vasco da Gamy nad rzeką Tag, który łączy Lizbonę i Montijo jest najdłuższym mostem w Europie - ma aż 17 km długości. Kulinarną specjalnością Portugalii jest cataplanas - kociołek z mieszanką warzyw, owoców i przypraw z dodatkiem ryżu, a najsmaczniejszym deserem jest babeczka z ciasta francuskiego z waniliowym budyniem - Pastel de nata z Belém.

Do portugalskiego przysmaku cataplanas potrzebne są owoce, warzywa i ryż.

My wykorzystamy te składniki do zupełnie innych celów!

Do zabawy przygotuj sezonowe owoce i warzywa oraz torebkę niegotowanego ryżu. Z obranych i pokrojonych owoców i warzyw ułóż na talerzu dowolny obrazek – takie smakołyki lubi Lisek Horacy. Teraz możesz schrupać swój obrazek pełen witamin. Lubisz owoce i warzywa? Jakie najbardziej?

Wysyp ryż z woreczka na tacę lub talerz.

Napisz palcem po kolei każdą literę z Twojego imienia.

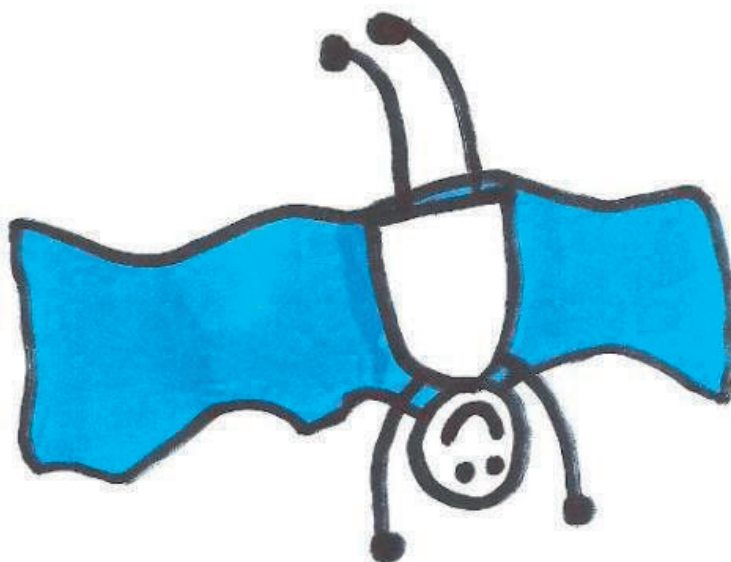


Pokoloruj na różowo kwiat oleandra.

Podobne rośliny można zobaczyć w Portugalii.



Rozłóż na podłodze długi szal i zrób ze swojego ciała most jak Vasco da Gama nad rzeką Tag.





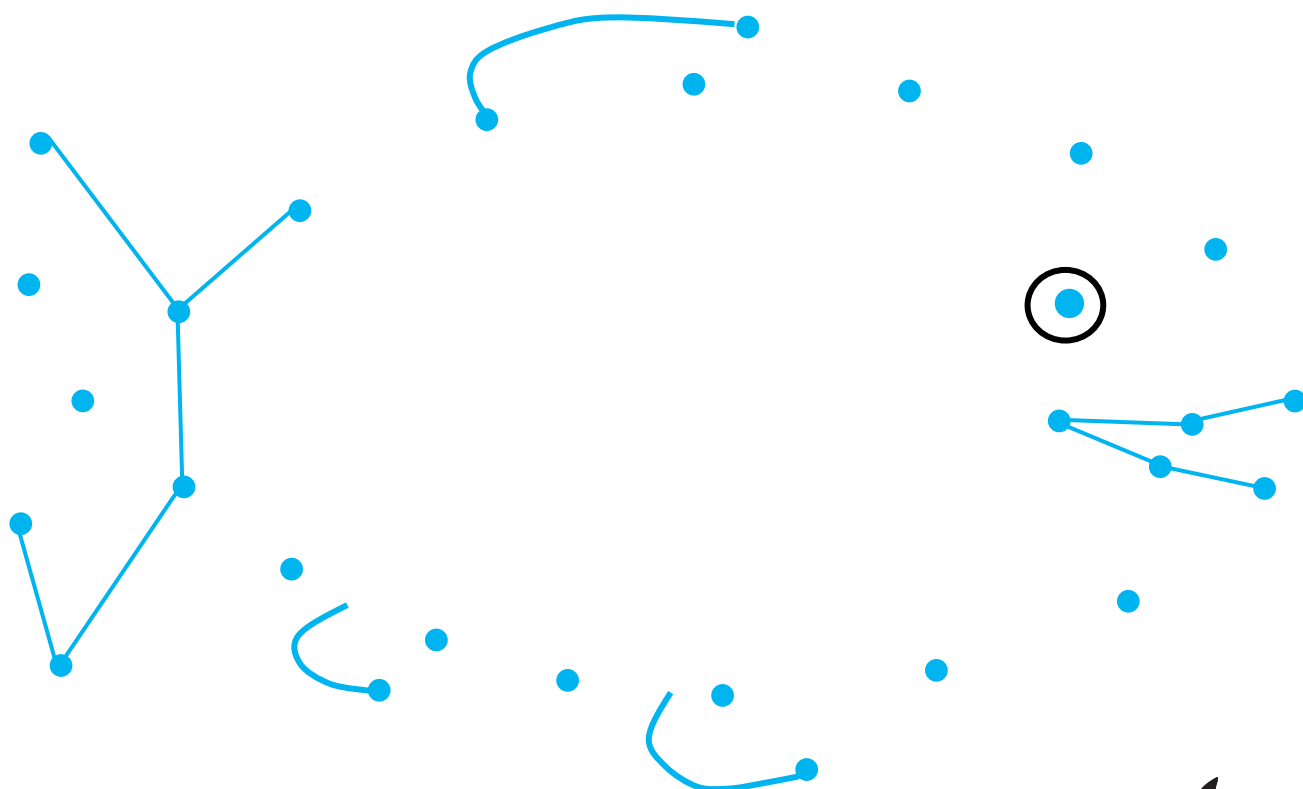
NIEMCY

W stolicy Niemiec w Berlinie jest bardzo stare ZOO. Mieszkają tam rzadkie gatunki zwierząt, zagrożone wyginięciem. Są słonie afrykańskie i niedźwiedzie polarne. Ciekawe, czy jest dużo lisów...

Ponadto w Berlinie w dzielnicy Mitte można przyrzyć się życiu ryb. Znajduje się tam olbrzymie, wolnostojące akwarium wysokie na 16 m (jak pięciopiętrowy budynek). W Hamburgu jest duży europejski port, gdzie można zobaczyć statki i kontenery.

Czas na Liskowe aktywności.

Połącz kropki. Jakie zwierzę wyłoniło się z obrazka?
Pokoloruj je!

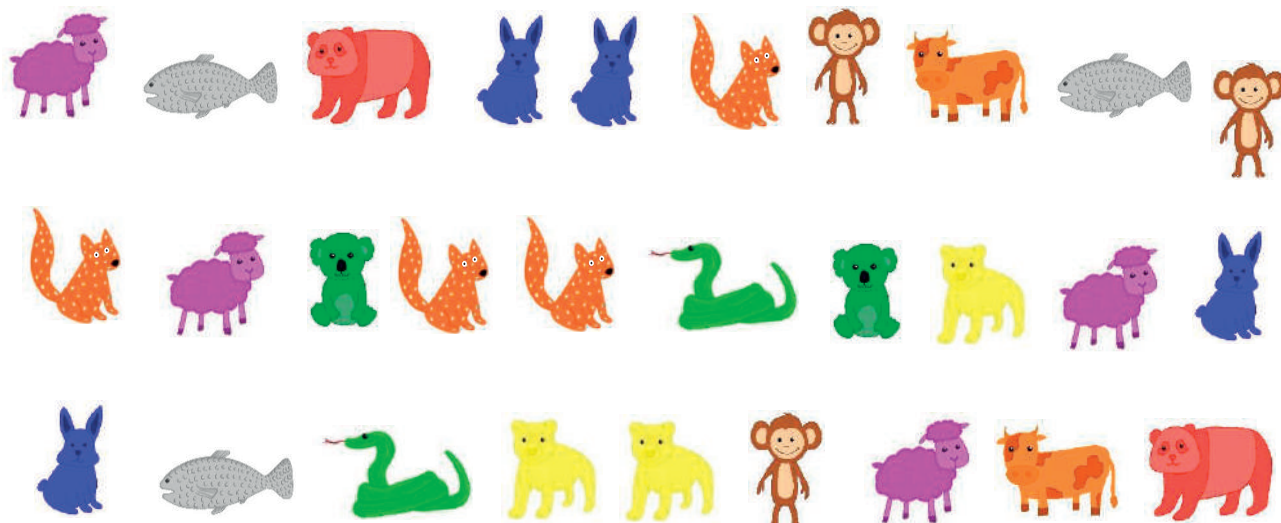
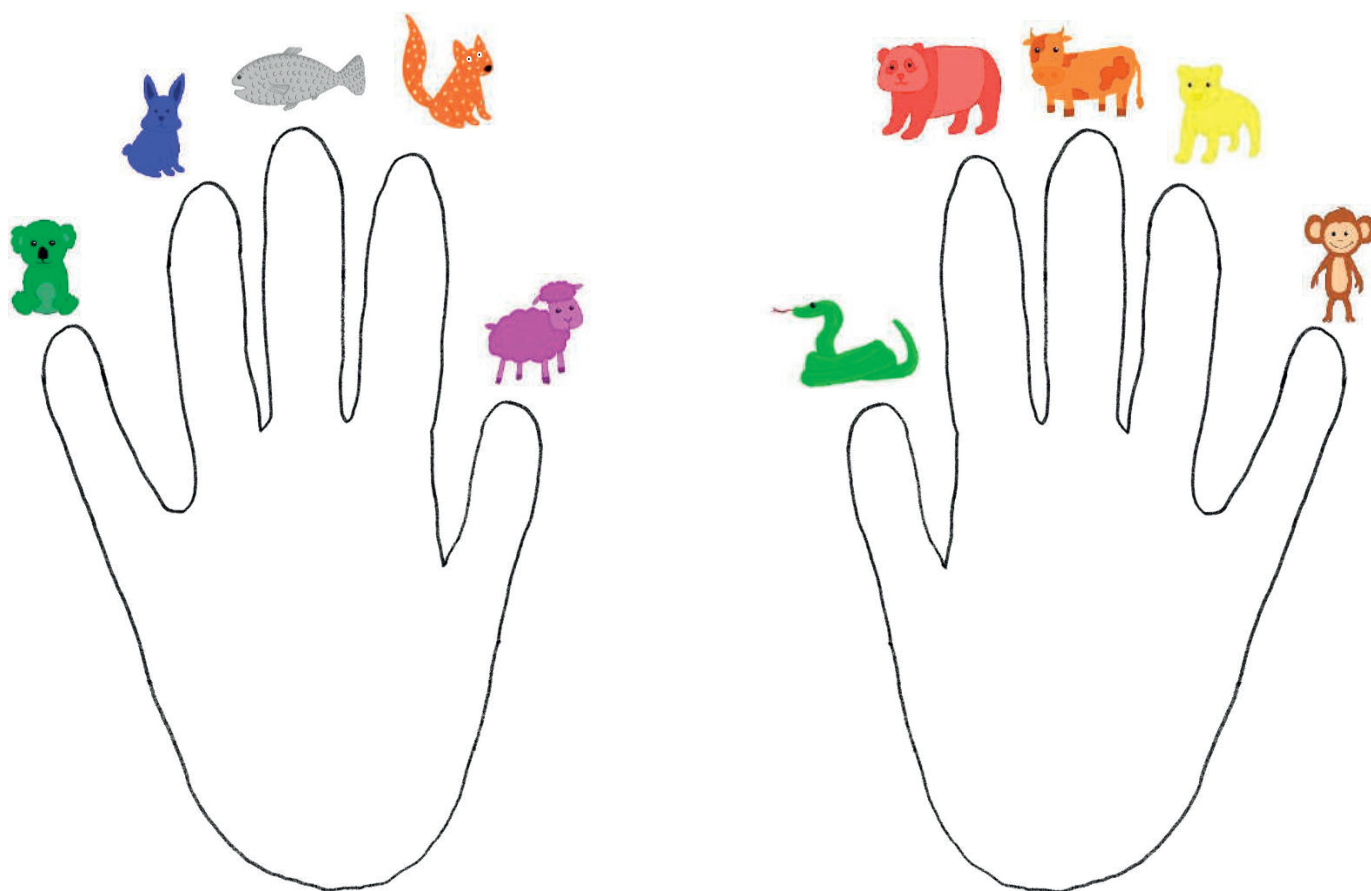


Skaczące zwierzątka – ćwiczenia paluszkowe.

Kładziemy dłonie z rozłożonymi palcami na stole. Poruszamy paluszkami w takiej kolejności jak w rzędkach poniżej.

Kiedy pojawia się lisek – podnosi się palec wskazujący lewej ręki.

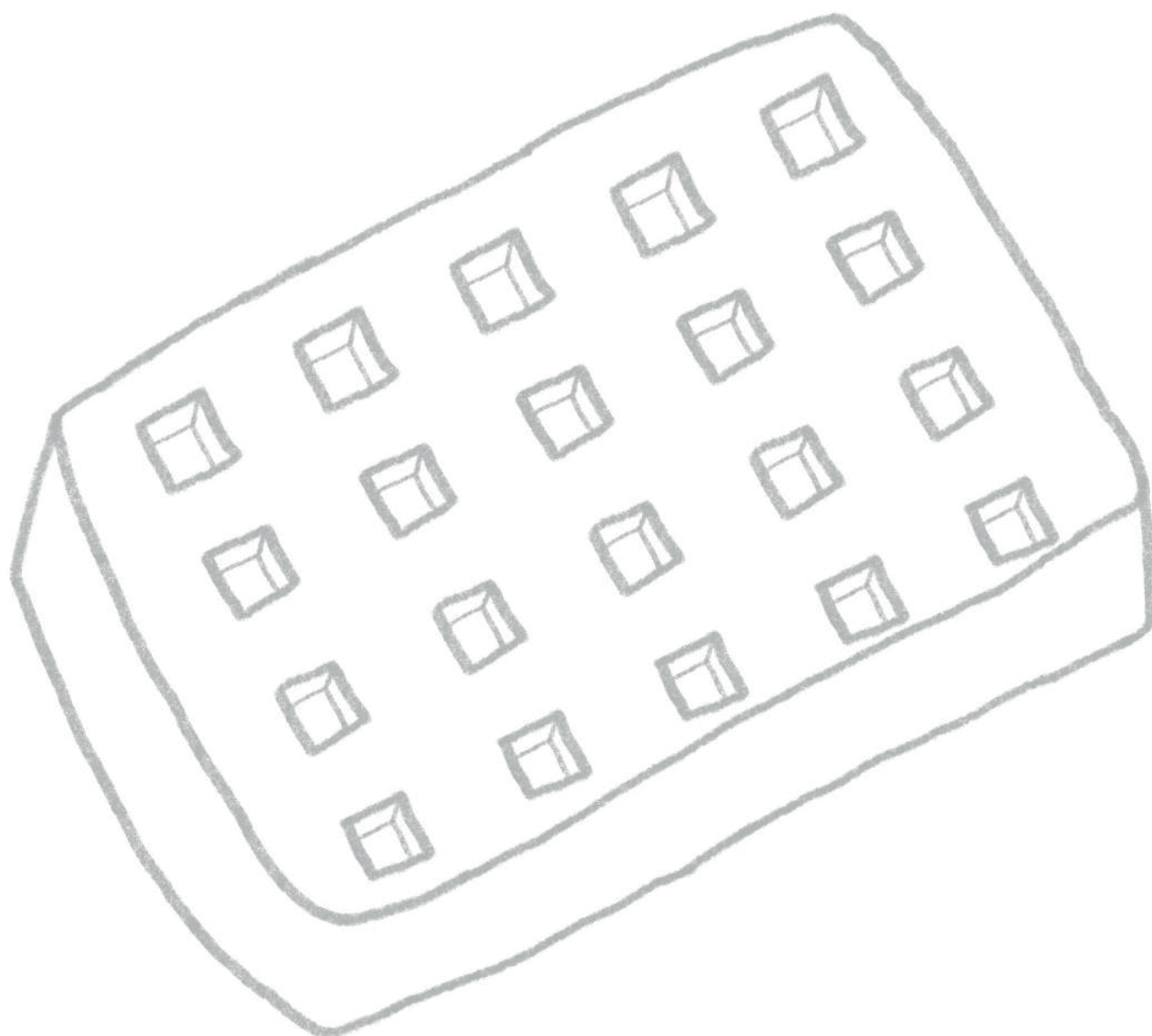
Który palec podniesiesz, gdy zobaczysz na obrazku węża?





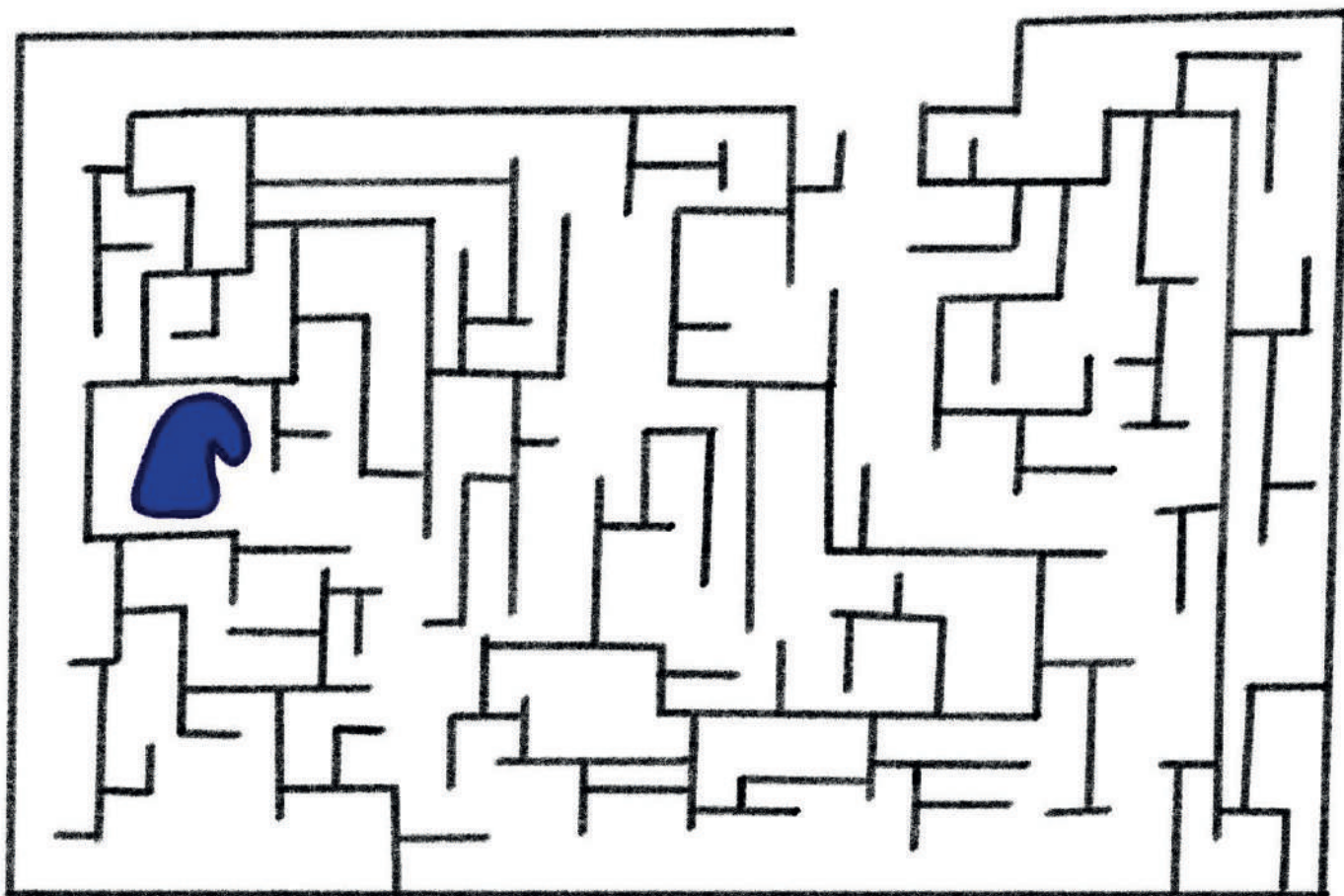
BELGIA

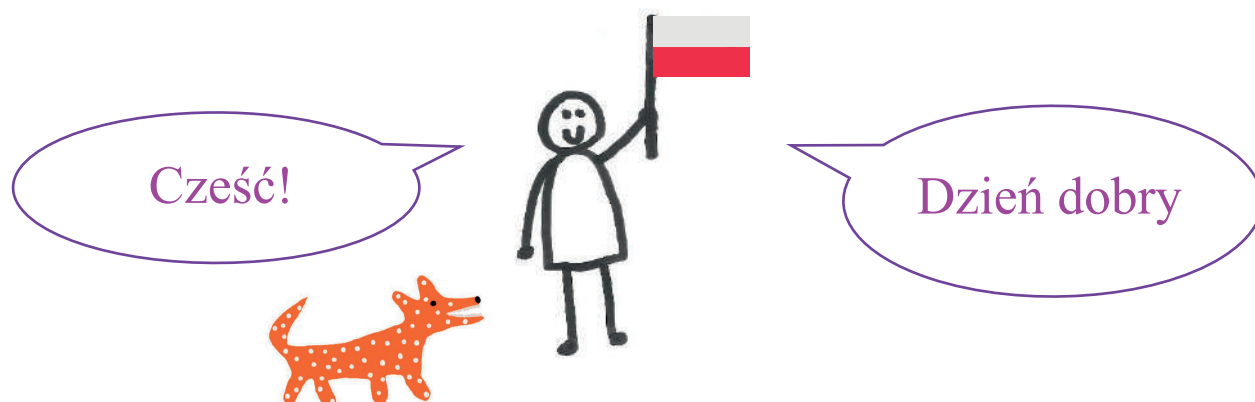
Tym razem nasz Horacy zawitał do Belgii. Jej mieszkańcy mówią w języku francuskim, niderlandzkim i niemieckim. Stolicą tego małego kraju jest ważne miasto Bruksela. W mieszczącym się tam parlamencie Unii Europejskiej pracuje wielu Polaków. Z Belgii pochodzą Smerfy oraz pyszna belgijska czekolada. W mieście Liege we wschodniej Belgii są podobno najsmaczniejsze gofry w kraju. Zanim spróbujesz najlepszego belgijskiego deseru, ozdób gofra swoimi ulubionymi dodatkami.



Niebieskie jak Smerfy, niebieskie jak niebo, niebieskie jak...
Narysuj cztery przedmioty, które mogą być w kolorze niebieskim.

Smerfetka zgubiła swoją czapkę. Pomóż jej przejść przez labirynt i znaleźć zgubę.





POLSKA

Na koniec naszych podróży wracamy do Polski. Niektórzy z naszych rodaków mieszkają w Warszawie – stolicy Polski, inni w Krakowie, Gdańsku, Częstochowie albo Ząbkach czy Zielonce. W Polsce są niziny, wyżyny i góry. Mamy piękne morze i jeziora. Najdłuższą rzeką jest Wisła. Krętymi korytami płynie z gór z południa Polski aż na północ kraju, gdzie wpada do Morza Bałtyckiego. Polska jest bardzo niezwykłym krajem o dużej różnorodności – każde miejsce wygląda inaczej latem, jesienią, zimą i wiosną. Warto ubrać się ciepło wchodząc do Jaskini Raj w Górach Świętokrzyskich czy Kopalni Soli w Wieliczce. Trzeba pamiętać o wygodnych butach szykując się na wyprawę do Doliny Pięciu Stawów w Tatrach i zabrać aparat fotograficzny do Kazimierza Dolnego, który czaruje uroczymi zakątkami. Serdeczność i życzliwość Polaków przez wielu turystów nazywana jest gościnnością. Cudzoziemcy chętnie odwiedzają Kraków, Gdańsk, Wrocław, Poznań czy Zakopane. W Polsce lubimy częstować gości jedzeniem.

Lubisz pierogi? Jakiego najbardziej?

Lisek uwielbia takie z jagodami.

Te owoce mają witaminy, które są zdrowe dla naszych oczu.



Pierogi z jagodami



Potrzebne: 1 szklanka mąki (250g) + garść mąki do posypania blatu,
szczypta soli,
2 łyżki oleju,
pół szklanki gorącej wody,
jagody na około 25 pierogów (około 250g),
3 łyżeczki cukru lub miodu,
ewentualnie jogurt lub śmietana do polania pierogów,



duże naczynie, ściereczka, duży blat, wałek, garnek,
szklanka z cienkiego szkła (do wycinania kółek), widelec,
łyżka do łowienia pierogów (cedzak).

Przygotowanie ciasta: przesiej mąkę i sól do dużego naczynia. Dodaj olej. Dolej gorącą wodę i wymieszaj składniki łyżką a potem wyrabiaj ręcznie. Gdy ciasto będzie miękkie (podobne w dotyku do ciastoliny), zrób z niego kulę. Przykryj ją ściereczką i zostaw na 30 minut w ciepłym miejscu.

Jagody: umyj jagody i sprawdź czy nie ma żadnych listków. Gdy owoce będą suche nasyp do nich cukier (lub miód) i wymieszaj.



Wstaw w garnku wodę, aby powoli się gotowała.

Przygotuj w tym czasie blat, aby był czysty i oprósź go garścią mąki. Dzięki temu ciasto nie będzie się przyklejać. Połóż kulę na blacie i cienko rozwałkuj. Przygotuj małą szklankę i postaw ją na ciasto do góry dnem. Lekko naciskając poruszaj szklanką, aby wyciąć kółka.



Pierogi: na każde kółko połóż łyżeczkę jagód i złoż na pół sklejaając brzegi. Końcówki pieroga można przyciskać widelcem, tak, aby ciasto lepiej się połączyło.

Wrzucaj ostrożnie pierogi do gotującej się wody. Gdy wypłyną na wierzch poczekaj dwie minuty i cedzakiem wyłow je na talerz.



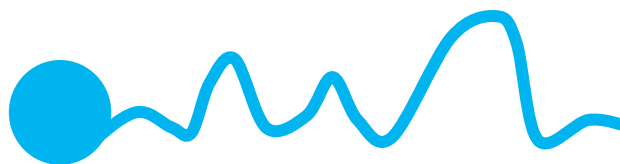
Jeśli lubisz polej jogurtem lub śmietaną. Smacznego!

Teraz możesz zaprosić gości i opowiedzieć o podróżach i pomysłach Liska Horacego.



Wiśła to bardzo długa rzeka, która płynie przez całą Polskę.
Z samolotu wygląda jak pokręcona niebieska nitka.

Przygotuj kłębek wełny.



Poturlaj włóczkę przed sobą.

Rozłóż ręce i idź do przodu po wyznaczonym torze rzeki.

Na kartce z bloku narysuj dwie niebieskie linie, przypominające szeroką rzekę.
Jeśli chcesz długą rzekę, połącz dwie kartki.

Przygotuj nakrętkę z butelki wody lub soku. Jeśli chcesz, włóż do środka nieco plasteliny, zamocuj wykałaczkę i przyklej do niej żagiel z papieru lub materiału.
Łódka gotowa!

Teraz pstrykaj w nakrętkę tak, aby łódka nie wysunęła się poza granice rzeki.

Przygotuj dwie jednakowe butelki wypełnione wodą.

Stań prosto.

Chwyc po jednej butelce każdą ręką i podnoś oba ciężarki na wysokość głowy. Ile razy udało ci się je podnieść?

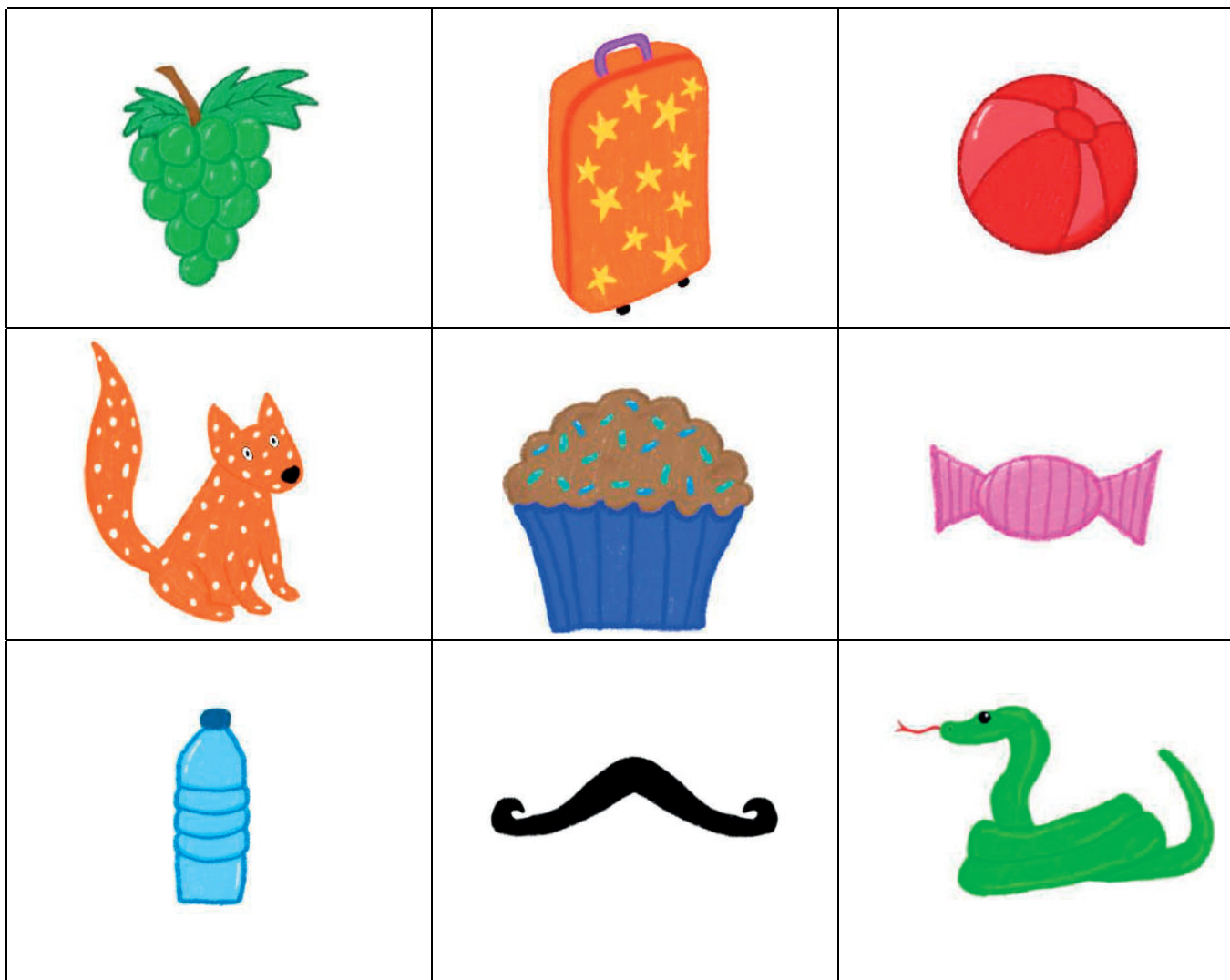


W jak Wisła, W jak walizka i **W** jak nazwa **Fundacji Widoczne**, która przyczyniła się do powstania naszej książeczki.

Głoska to dźwięk. Litera to znak graficzny.
Głoskę możemy usłyszeć i wymówić,
a literę zobaczyć i zapisać.



Wymień nazwy obrazków poniżej. Otocz kredką wszystkie obrazki, których nazwy rozpoczynają się na literę W.



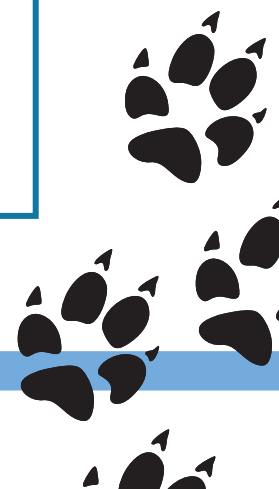
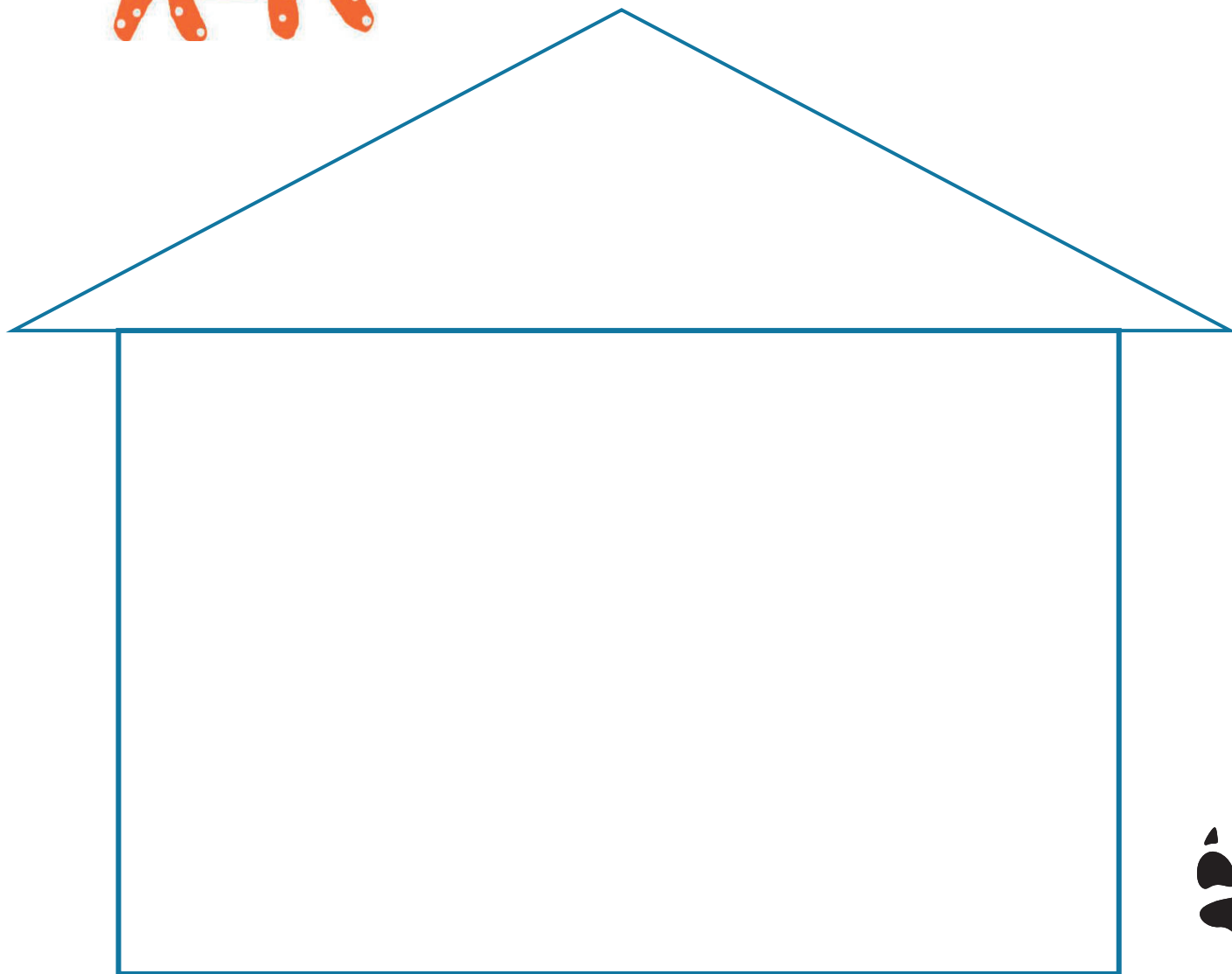
Narysuj przedmiot i zwierzę, w których nazwie na początku słyszysz głoskę W.



Lisek wspomina ulubiony domek, w którym mieszkał podczas jednej ze swoich podróży. Opowie Ci, jak to miejsce wyglądało.

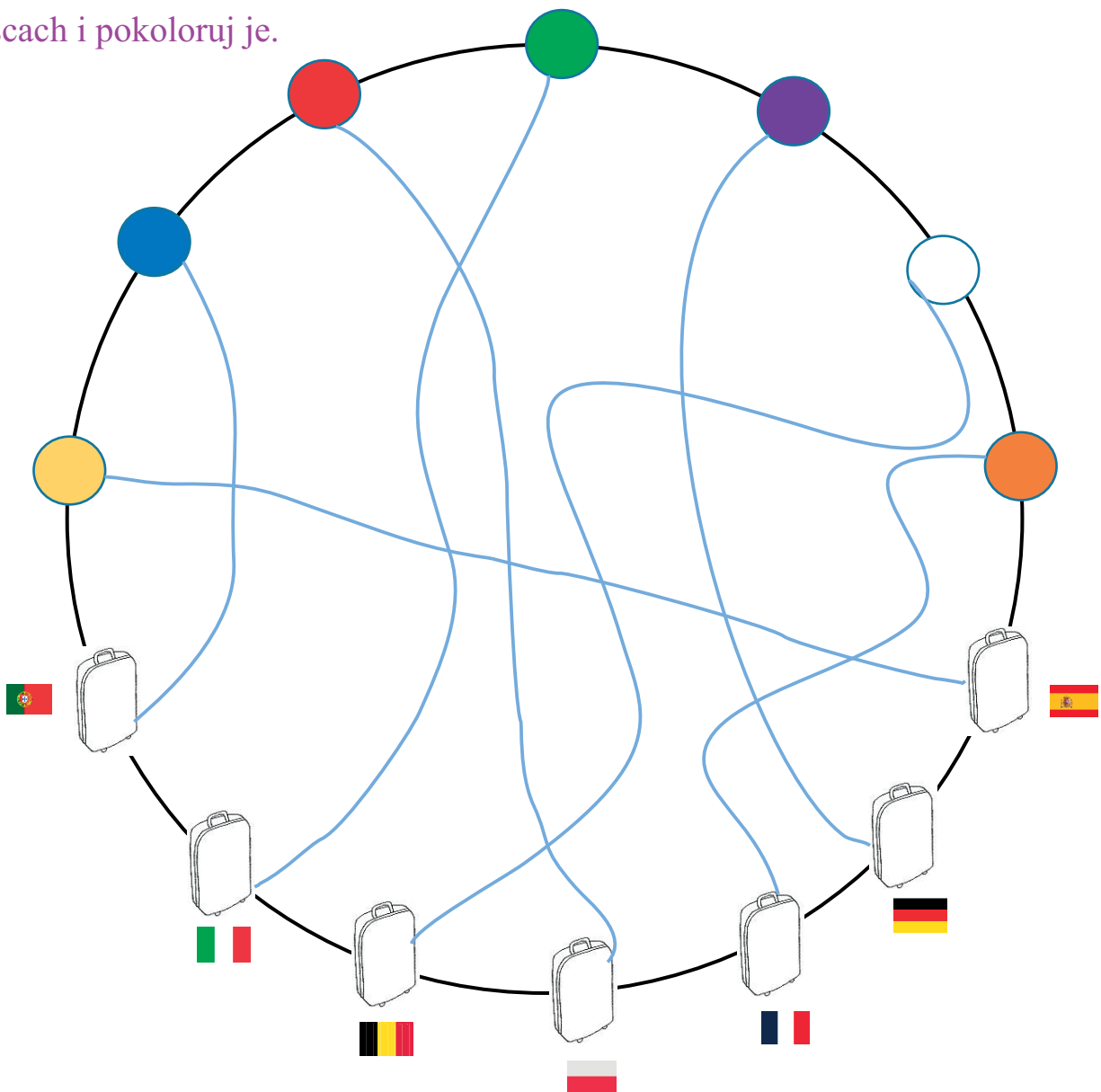
Narysuj domek ze wspomnień Liska Horacego:

1. Dom ma dach w kształcie trójkąta w kolorze niebieskim.
2. Drzwi są w takim samym kolorze jak dach domu.
3. Po obu stronach drzwi są okna z zielonymi zasłonkami.
4. Ściany domu mają kolor żółty.
5. Po prawej stronie drzwi, pod oknem stoi doniczka z kwiatami.
6. Po lewej stronie obok domu wychyla się ogon Liska Horacego.



Lisek lubi kupować walizki w różnych krajach. Ma ich w domu kilka z różnych miejsc swoich podróży.

Dowiedz się z zaplątanki, jakie kolory walizek Lisek kupił w poszczególnych miejscach i pokoloruj je.

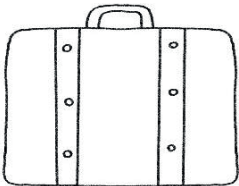
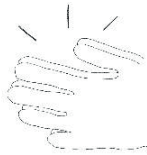
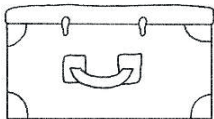
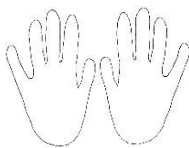
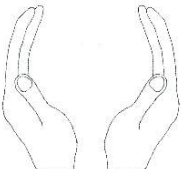
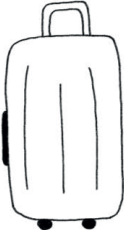
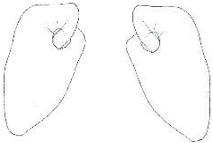


HISZPANIA	WŁOCHY	FRANCJA	PORTUGALIA	NIEMCY	BELGIA	POLSKA

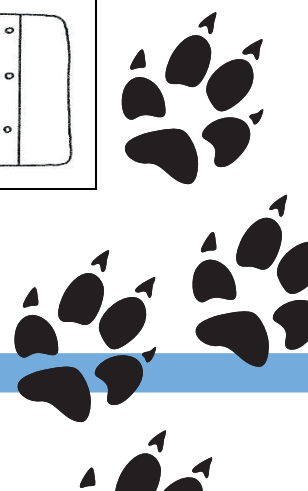
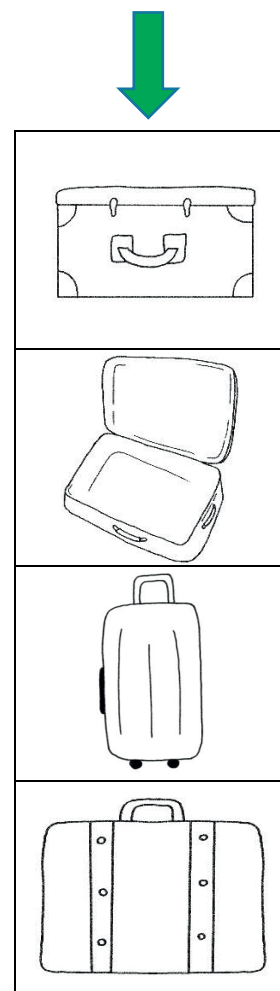
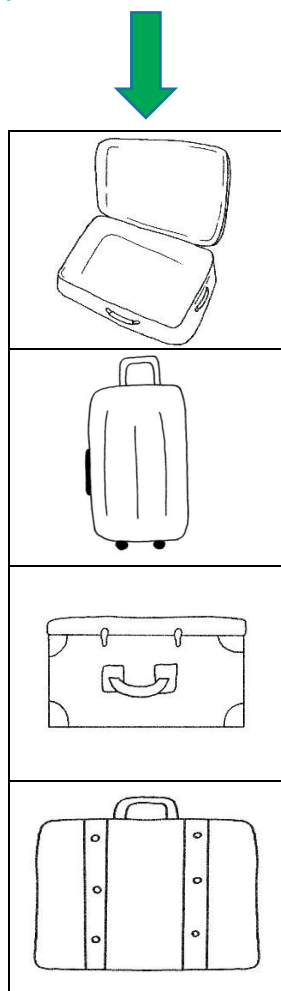
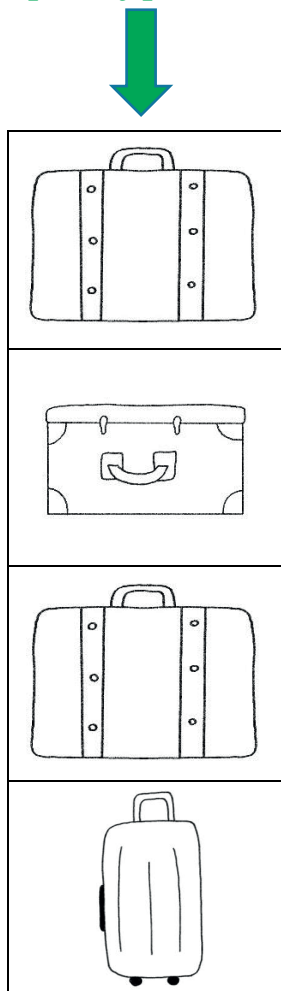
Czy to już koniec podróży? Czy to już czas, aby rozpakować bagaże?

A może jeszcze jedna walizkowa zabawa?

Różne walizki pokażemy gestem:

Stojąca walizka 	 Łączymy otwarte dłonie i delikatnie stawiamy na stole	Leżąca walizka 	 Kładziemy obie dłonie otwarte na stole
Walizka otwarta 	 Łączymy dłonie w nadgarstkach i układamy je na kształt otwartego kielicha	Walizka na kółkach 	 Robimy „kóteczka” z dłoni - układamy je w pięści na stole

Spróbuj pokazać gestem wszystkie walizki - od góry do dołu.



Lisek lubi podróżować przez cały rok. Gdy jest chłodny dzień zarzuca na szyję swój ulubiony szalik. Zrobił go Przyjaciel Horacego, który niedawno nauczył się robić na drutach. Miał trzy kolory włóczki, których używał na zmianę.

Dokończ kolorować szal według pomysłu Przyjaciela.



Gdzie ukrył się LIS?

Obrazek  zastęp słowem LIS.
Przeczytaj wyrazy.

 = LIS

 T

 TA

KIE  ZEK

BAZY  ZEK

KU  Y

 TWA

 TOPAD

SO  TA

 TONOSZ

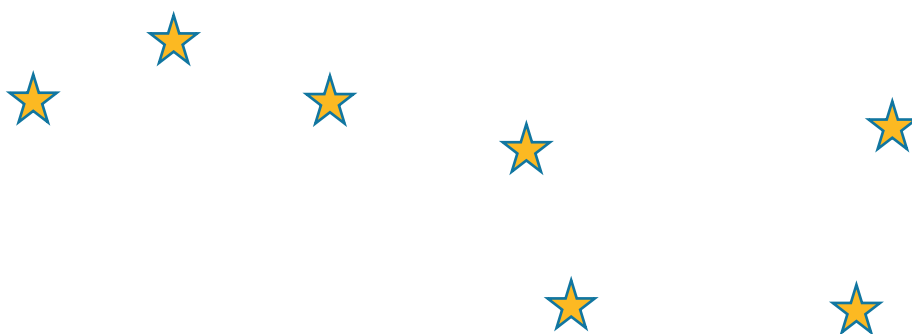
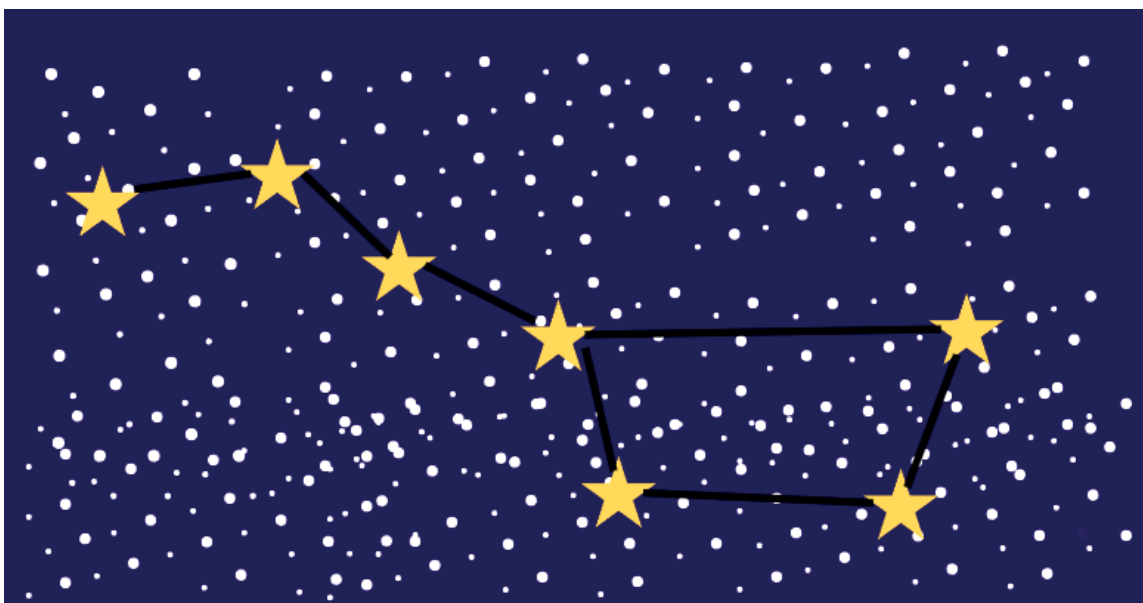
P  ZKA

Lisek Horacy często zastanawia się nad tym, jak wielki jest świat, w którym żyjemy. Wysoko nad nami są słońce i chmury, po których kształcie i kolorze często możemy przewidzieć nadchodzącą pogodę. Nocą, przy bezchmurnym niebie, widzimy księżyc oraz gwiazdy. Tak daleko sięgają nasze oczy.

To niezwykle!

Poniżej widzisz układ gwiazd nazywany Wielkim Wozem. Połącz ze sobą wszystkie gwiazdki w taki sam sposób jak na obrazku. Na wieczornym spacerze pamiętaj, żeby patrzeć nie tylko pod nogi, ale zerkać też w niebo. Warto ćwiczyć nasze oczy i bacznie się rozglądać.

Może uda Ci się zobaczyć taki układ gwiazd?



Drodzy Rodzice i Opiekunowie!

Z Wami wszystko jest fajniejsze i łatwiejsze. Kiedy ćwiczycie razem z dzieckiem, towarzyszyć mu, nawet ciężka praca staje się przyjemniejsza. A wspólna zabawa to prawdziwa frajda!

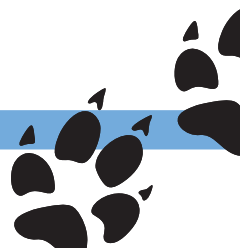
Pomysły ćwiczeń zaproponowane przy okazji liskowych podróży to inspiracja, możliwe sposoby na atrakcyjne spędzanie czasu. Dbajmy o ruch, bo jest to ważne dla dzieci i dla dorosłych. Silne mięśnie to sprawniejsze ciało. Aktywność fizyczna wpływa na gotowość szkolną. Dzięki ćwiczeniom łatwiej jest siedzieć przy stoliku, rysować czy trzymać ołówek. Mocne ciało pozwala szybko się ubrać, sprawnie chodzić i szybko biegać.

Wzmacnianie mięśni oczu pomaga nie tylko obserwować nasz piękny świat, ale także zauważać istotne szczegóły, np. różnice w wyglądzie poszczególnych literek oraz cyferek. W szkole dobre oczy pozwalają wodzić po linijkach tekstu, aby one składały się na niezwykle słowa. Niekiedy ćwiczenia te pomagają wzmacniać widzenie przestrzenne oraz poprawiają odczuwanie głębi i odległości.

Szukajcie okazji do bycia razem, twórzcie wspólne zabawy, które będą procentowały w lepszym funkcjonowaniu Waszych Pociech. Podczas oglądania bajki zróbcie przerwę na wspólną gimnastykę, uczcie się wiersza na huśtawce i śpiewajcie, jadąc na rowerze.

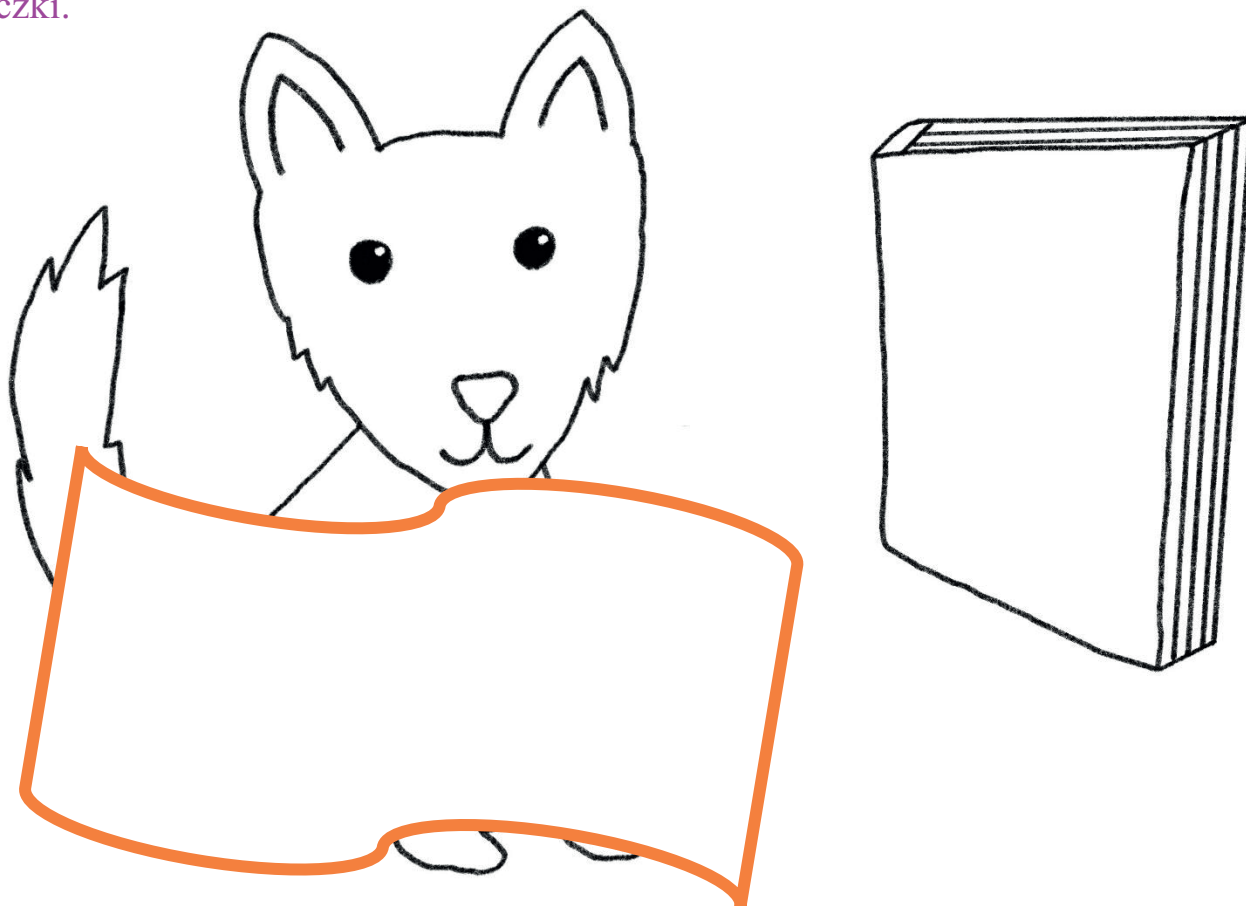
Pamiętajcie, że są różne sposoby na ćwiczenia oczu, także podczas codziennych czynności czy zabaw:

- ćwiczenia rzutne i celownicze (wrzucanie zabawek do kosza – kto trafi za pierwszym razem; wrzucanie monet do skarbonki, pomponów do butelki);
- ćwiczenie wodzenia (śledzenia) – rzucanie i łapanie piłki, „rysowanie” latarką na ścianie i śledzenie jej ruchu;
- nawlekanie (nanizanie koralików, nakładanie makaronu typu penne lub rurki na nitkę czy chrupek z dziurką na żyłkę);
- zadania daleko - blisko (chwilowe przerywanie gry planszowej czy oglądania książeczki i patrzenie za okno, np. kto pierwszy zobaczy czarnego pieska).



A czytanie... Nie zawsze jest łatwe. Niektóre dzieci czytają głośno swoim psom, kotom czy chomikom. Pamiętajcie, że Lisek Horacy uwielbia, gdy czyta mu się na głos, zwłaszcza przed snem...

Pokoloruj kocyk Liska Horacego, a obok narysuj okładkę swojej ulubionej książeczki.



Może przeczytasz albo opowiesz coś Horacemu?

Może narysujesz coś dla niego?



GRY DO ZROBIENIA

PIOTRUŚ

Podziel kartkę z bloku technicznego na równe rzędy i kolumny (3x5). Wytnij nożyczkami wzdłuż zagiętych linii. Narysuj 7 par takich samych obrazków. Na karcie, która pozostanie czysta narysuj Piotrusia (jedyna karta bez pary). Zgodnie z zasadami gry w Piotrusia - rozdaj karty wszystkim graczom. W kartach znajdźcie i wyłóżcie na stół wszystkie pary (takie same obrazki). Następnie losujcie - ciągnijcie kolejno od siebie karty.

Każdą zdobytą parę odkładajcie na stół. Przegrywa osoba, która zostaje z kartą Piotrusia.

				
PIOTRUŚ 				

Potrzebny blok
techniczny i kredki

MEMORY

Potnij kartkę z bloku na parzystą liczbę małych kwadracików.

Wybierz dwie takie same naklejki
i naklej na dwie małe kartki, kolejną parę - na dwóch kolejnych.
Przygotuj 5 lub więcej par z identycznymi obrazkami.

Rozłóż kartki na stole, tak aby obrazki nie były widoczne. Gracze kolejno odkrywają po dwie kartki. Jeśli ktoś znajdzie parę zabiera ją, jeśli odkryte karty będą inne - odkładamy je na miejsce. Wygrywa osoba, która zbierze najwięcej par.

Potrzebny blok
techniczny
i naklejki
(2 identyczne zestawy)



Beata Kuczevska-Kielbus to autorka kolejnej* książeczki dla dzieci, wspierającej oczy dziecka i koordynację wzrokowo-ruchową; z wykształcenia ortoptystka, oligofrenopedagożka, diagnostka ADOS-2, terapeutka integracji sensorycznej, instruktorka gimnastyki korekcyjnej oraz terapeutka uwagi słuchowej a także psychodietetyczka. Doświadczenie wykorzystuje w codziennej pracy w warszawskiej poradni i w przedszkolu. Prowadzi Gabinet Wspierania Rozwoju **Pomagańcza**. Angażuje się w działania **Fundacji Widoczne**. Dzieli się wiedzą z dziećmi, rodzicami, nauczycielami i studentami.



Życzę Wam pięknych podróży - Beata

Czasem piękna podróż może odbyć się w głowie, nawet bez wychodzenia z domu.
Wystarczy użyć wyobraźni ;)

*wcześniejsze książeczki: *Mała sroczka ćwiczy oczka*, *Lisek Horacy zaprasza oczy do pracy*, *Dziennik sensoryczny* (współautorka Elżbieta Konopacka).



POMAGAMY LEPIEJ WIDZIEĆ

Trzy rzeczy pozostały z raju: gwiazdy, kwiaty i oczy dziecka.

Dante Alighieri

Nasza misja

Pomagamy dzieciom lepiej widzieć. Dobra jakość widzenia jest podstawą rozwoju dzieci. Wspieramy rodziców i specjalistów w trosce o dziecięce oczy.

Nasza wizja

Naszym oczkiem w głowie są dzieci i ich wzrok. Fundacja Widoczne powstała, aby każde dziecko miało szansę prawidłowo się rozwijać, np. poprzez dostęp do regularnych badań przesiewowych wzroku, a rodzice i pedagodzy potrafili we właściwym momencie zauważyć problemy z widzeniem i mogli znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

Wydanie książeczki "Pomysły małe i duże na Liska podróże"
było możliwe dzięki naszemu darczyńcy

HOYA Lens Poland

Ty także możesz wspierać nasze działania wpłacając darowiznę na konto:

78 1020 1026 0000 1602 0499 0562

Pomysły na ciekawe podróże, czyli co robić w aucie lub autobusie.

♥ Podczas podróży obserwuj drogę i znajdź za oknem:

- ☐ żółty samochód
- ☐ pani w kapeluszu
- ☐ chłopiec na rowerze
- ☐ czarny pies
- ☐ osoba w różowym ubraniu
- ☐ dziecko w wózku
- ☐ ławka
- ☐ latarnia
- ☐

Dopisz jedno zadanie do listy.

Pełna walizka!

♥ Wyobraź sobie, że widzisz wielką walizkę. W środku są różne rzeczy. Wymieniajcie na zmianę małe i duże przedmioty, wg kategorii:

- ☐ zielone
- ☐ miękkie i puchate
- ☐ okrągłe
- ☐ drewniane
- ☐ ciepłe
- ☐ pachnące
- ☐ rozpoczynające się głoską B



♥ **Zakodowane** - spójrz na mijane samochody. Przeczytaj literki z tablicy rejestracyjnej, np. WWL, LOL. Spróbuj wymyślić zdanie, którego poszczególne słowa będą zaczynać się na kolejne litery z rejestracji:

WWL – Wojtek widzi lamę, **LOL** – Ludmiła ogląda laurkę.

Gdy w aucie jest więcej osób:

♥ Pakujemy na wakacje

*Do plecaka wkładamy MYDŁO,
A druga osoba powtarza i dodaje swój
pomysł: Do plecaka wkładamy MYDŁO
I OKULARY*

Następna osoba powtarza i dodaje:

*do plecaka wkładamy: MYDŁO,
OKULARY i KSIĄŻKĘ.*

*Do plecaka wkładamy: MYDŁO,
OKULARY, KSIĄŻKĘ i.....*

Ile słów uda się Wam zapamiętać?

♥ Co mam na myśli?

Jedna osoba myśli o jakimś przedmiocie (np. BUT), ale nie mówi na głos. Pozostali zadają pytania na jego temat, np. Czy to jest drewniane? Czy służy do leżenia? Czy jest zielone? Czy można w tym chodzić?

Na pytania można odpowiadać tylko używając słów: TAK i NIE
Udało się odgadnąć?

♥ **Posłuchajcie radia.** Wybierzcie piosenkę, która najbardziej pasuje do Waszej Rodziny. Może zaczniecie nią każdą Waszą podróż?

Podróżujcie bezpiecznie i wesoło ;-)

