



Bezpiecznie w górach zimą i latem

Materiał interaktywny przeznaczony do edukacji wczesnoszkolnej. Zawiera ilustracje oraz ćwiczenia interaktywne z możliwością sprawdzenia poprawności odpowiedzi.

- [Wprowadzenie](#)
- [Film](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Ciekawostki](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Wprowadzenie

Bezpiecznie w górach zimą i latem

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Obok tych niezaprzeczalnych walorów góry są także niebezpieczne i czasami pokazują swoje groźne oblicze. Dowiedz się, w jaki sposób przygotować się do górskiej wyprawy, aby była ona bezpieczna. Stosując zasady bezpieczeństwa, dbasz nie tylko o siebie, ale także troszczysz się o innych, dając im dobry przykład. Zachowując się odpowiedzialnie, ułatwiasz też pracę ratownikom górskim. Poznaj zasady, które pozwolą na ograniczenie ryzyka wypadku.

Twoje cele

- Opowiesz o pracy ratownika górskiego.
- Opiszysz sposób przygotowania się turysty do wyprawy w góry.
- Wymienisz zasady prawidłowego zachowania się w górach.
- Ocenisz wpływ pogody na sposób przygotowania się do wyprawy w góry.
- Uporządkujesz ekwipunek turysty pod kątem panującej pory roku.
- Uzupełnisz zdania wyrazami należącymi do rodziny wyrazu „góra” oraz stworzysz rodzinę wyrazu „narta”.
- Ułożysz w prawidłowej kolejności czynności związane z planowaniem górskiej wyprawy.

Film

Obejrzyj film - wywiad z ratownikiem GOPR.



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RkYntLY4DuKPO>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film nawiązujący do treści materiału

Polecenie 1

Opowiedz o pracy ratownika górskiego.

Polecenie 2

Opisz sposób przygotowania się turysty do wyprawy w góry.

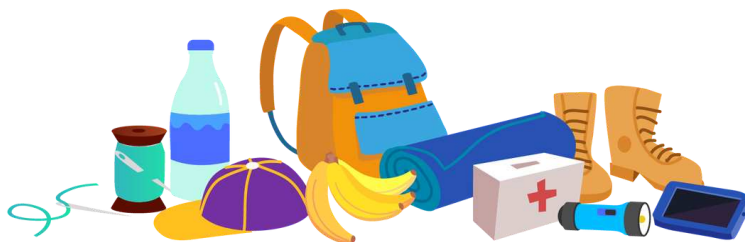
Polecenie 3

Wymień zasady prawidłowego zachowania się w górach.

Polecenie 4

Oceń wpływ pogody na sposób przygotowania się do wyprawy w góry.

Sprawdź się



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 1

Zaznacz poprawną odpowiedź.

Idąc w góry, zaopatrujemy się w:

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

mapę i przewodnik danego rejonu

książki i gazety

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Podczas wędrówki górskiej:

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

chodzimy tam, gdzie chcemy

wędrujemy tylko po wyznaczonych szlakach

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Przed wyruszeniem w góry sprawdzamy:

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

program TV

prognozę pogody

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Odpowiednimi butami na górskie wędrówki są:

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

klapki

buty z grubą podeszwą

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Należy zabrać ze sobą:

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

zapas jedzenia i picia, apteczkę oraz naładowany telefon

tylko apteczkę

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

W przypadku pogorszenia się pogody w górach należy:

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D14yzwzXp>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

kontynuować wędrówkę

zejść do doliny

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 2

Umieść w odpowiednich grupach elementy wchodzące w skład wyposażenia turysty. Zwróć uwagę na to, których przedmiotów będzie potrzebował podczas wyprawy zimą, których latem, a które będą przydatne mu przez cały rok. Uzasadnij, dlaczego niektóre przedmioty musimy ze sobą zabrać bez względu na porę roku.

EKWIPUNEK NIEZBĘDNY ZIMĄ:

telefon

narty skiturowe

mapa

latarka czołówka

czapka chroniąca przed słońcem

bielizna termiczna

termos z ciepłym pićm

buty traperki

okulary

bluza

kurtka przeciwdeszczowa

jedzenie i picie

ciepła kurtka

ciepła czapka

krem z filtrem UV

rękawiczki

EKWIPUNEK NIEZBĘDNY LATEM :

EKWIPUNEK NIEZPĘDNY ZIMĄ I LATEM:

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 3

Uzupełnij luki w zdaniach podanymi wyrazami: góra, góralskiej, góral, góralką, górski, górskich, górale, góralskiej, góralskie

Tam daleko było wielkie wzniesienie. Ludzie nazwali je [], bo tak było im wygodnie. U jej podnóża, w [] chacie mieszkał [] ze swoją żoną []. Obok ich domu przepływał [] potok. Na [] halach [] wypasali owce. W czasie wolnym od pracy oboje chętnie słuchali [] muzyki i tańczyli [] tańce.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 4

Ułóż w kolejności chronologicznej czynności dotyczące planowania wycieczki w góry.

Przeczytanie w Internecie lub przewodniku najważniejszych informacji na temat wybranego miejsca i dostępnych szlaków turystycznych. ▾

Sprawdzenie prognozy pogody oraz warunków panujących na wybranym szlaku. ▾

Wstępne wybranie miejsca, do którego chcemy się udać. ▾

Zaplanowanie trasy tak, aby zejść ze szlaku przed zmrokiem. ▾

Spakowanie niezbędnych przedmiotów oraz dostosowanie ekwipunku do panującej pory roku i warunków pogodowych. ▾

Poinformowanie innych członków rodziny o planowanej wycieczce. ▾

Wybór dogodnego szlaku. ▾

Udanie się na wycieczkę w góry. ▾

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Słownik

czołówka

czołówka

latarka umieszczona na czole

hipotermia

hipotermia

to stan, w którym temperatura ciała spada poniżej poziomu uważanego za zdrowy. Występuje w wyniku nadmiernego wychłodzenia organizmu.

kontuzja

kontuzja

uraz ciała, np. zwichnięcie, złamanie, stłuczenie

narty skiturowe

narty skiturowe

narty służące do wchodzenia w nich pod górę, a następnie zjeżdżania na niej

protektor

protektor

podeszwa buta ze specjalnymi rowkami, przystosowana do chodzenia w trudnych warunkach

rodzina wyrazu

rodzina wyrazu

to grupa słów posiadająca wspólny rdzeń, czyli część wyrazu, która pozostaje taka sama, a także posiadają podobne znaczenie i temat. Mogą to być różne części mowy, np. rzeczowniki, przymiotniki czy czasowniki.

teren eksponowany

teren eksponowany

szlak prowadzący przy przepaści, z dużą przestrzenią poniżej

zabezpieczenie termiczne

zabezpieczenie termiczne

inaczej odzież termiczna, czyli ubrania, które chronią przed chłodem i nadmiernym wyziębieniem organizmu

Ciekawostki



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

1. Halny pojawia się w górach wiosną i jesienią. Jest to ciepły, suchy i porywisty wiatr, który kieruje się ze szczytów gór ku dolinom. Potrafi nie tylko zrywać dachy i łamać drzewa, ale ma również ogromny wpływ na samopoczucie człowieka. Największa odnotowana prędkość halnego wynosiła prawie 300 kilometrów na godzinę!
2. Kolory szlaków pieszych w górach wcale nie odzwierciedlają ich stopnia trudności, ale są związane z ich długością i atrakcyjnością. Kolorem czarnym i żółtym oznaczone są krótkie szlaki dojściowe (na ich trasie raczej nie powinniśmy liczyć na atrakcyjne miejsca). Kolor zielony to szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc, niebieski to najdłuższy szlak, czerwony zaś to szlak główny, który w górach zazwyczaj prowadzi przez najwyższe punkty pasma.

Dla nauczyciela

Numer e-materiału: Temat 159

Autor e-materiału: Marzenna Skoczylas

Tytuł e-materiału: *Bezpiecznie w górach zimą i latem*

Poziom edukacyjny, klasa: szkoła podstawowa, klasa 3

Cel ogólny lekcji: W zakresie społecznego obszaru rozwoju uczeń doskonali umiejętność dbania o bezpieczeństwo własne i innych uczestników grupy poprzez utrwalenie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w górach podczas różnych pór roku.

Cele wynikające z podstawy programowej
Cele szczegółowe
Kształtowane kompetencje kluczowe