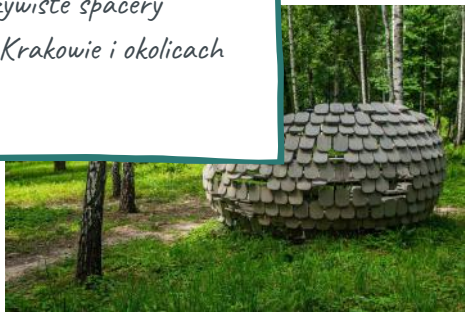




Przystanek Zieleni

*Pomysły na nieoczywiste spacerowy
dla dużych i małych w Krakowie i okolicach*





Witajcie!

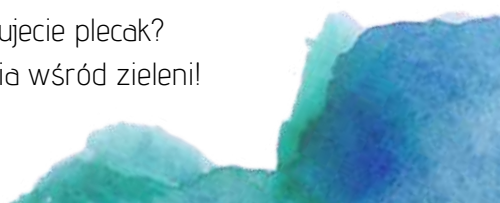
Cieszymy się, że właśnie zaglądasz do naszego małego "dzieła" będącego efektem zamiłowania do zieleni, bliskiego kontaktu z naturą i zdrowego jedzenia. Chcemy zaprosić Cię w nasze ulubione zakątki, gdzie będziesz mógł zaznać ciszy, spokoju i trochę ubłocić buty!

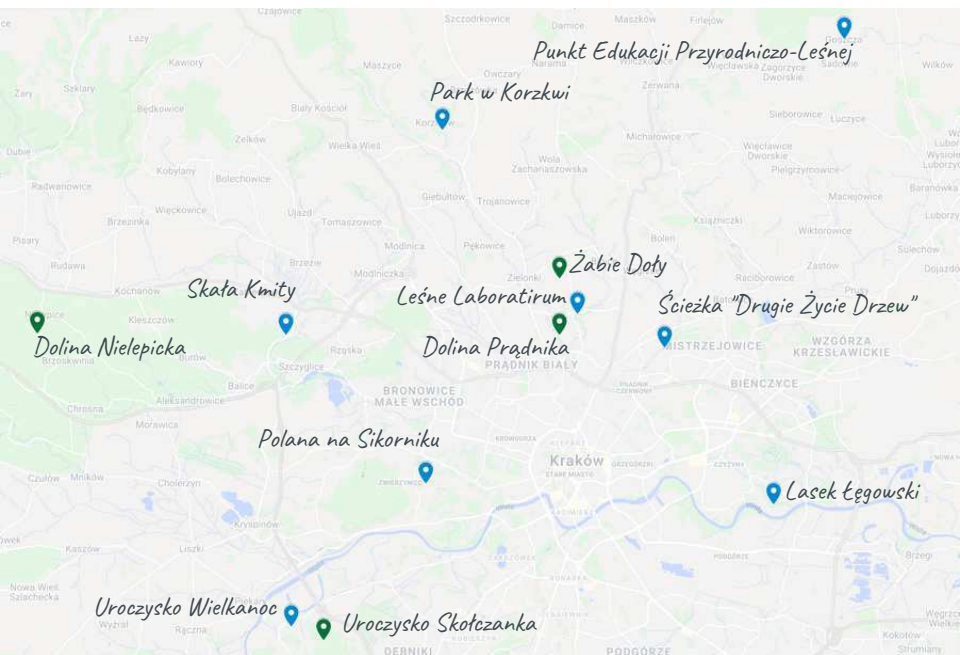
Nasze propozycje kierujemy w szczególności do tych małych rozmiarem a wielkich pasją i sercem miłośników przyrody – dzieci, które chyba jak nikt inny, na co dzień udowadniają, że najlepsze zabawki to te, którymi obdarowuje Matka Natura.

W ebooku znajdziesz:

- propozycje krótkich zielonych wycieczek w Krakowie i jego bliskich okolicach,
- praktyczne wskazówki dojazdu do proponowanych miejsc (także komunikacją miejską),
- krótkie i barwne opisy wycieczek,
- nasze subiektywne wskazówki dotyczące wypraw w poszczególne miejsca,
- propozycje zabaw z małymi wędrownikami,
- przepisy na wycieczkowe smakołyki.

To co? Pakujecie plecak?
Do zobaczenia wśród zieleni!





cji mapy.cz

Dolina Prądnika



Krótki spacer wzdłuż „krakowskiej Amazonki” wiodący zakolami rzeki Białychy. Początkowo miniecie kilka gospodarstw domowych, by następnie przejść pod nieczynnym wiaduktem kolejowym – wówczas traficie na meandrującą rzekę, powalone kłody i kilka drewnianych ławek zachęcających do pikniku nad brzegiem rzeki.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 137 – do "Clepardia",

207 – do "Białooprądnicka"

SAMOCHÓD

Parking wzdłuż ul. Białooprądnickiej

(GPS: 50.094909, 19.939966) lub

przy ul. Górnickiego w Krakowie

(GPS: 50.093624, 19.938431)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Zabierzcie kalosze i spray na komary
- Wypatrujcie śladów bobrzej i wydrzej działalności
- Trasa nie nadaje się na przejazd wózkiem
- Obok znajduje się Dworek Białooprądnicki i park Kościuszki



W CO SIĘ BAWIĆ?

Rozejrzyjcie się dookoła. Zbierzcie kawałki kory drzew. Zmieńcie je w STATKI I TRATWY dla elfów. Może urządzicie wyścigi korowych łódek?

Do bawełnianego woreczka wrzucić żółtą trawę, kamyczek, kwiaty, korę... Zagrajcie w SENSORCZNE MEMORY. Za pomocą zmysłu dotyku szukajcie par.



Dolina Nielepicka



Krótką, ale bardzo zróżnicowaną ścieżką spacerową wiodącą w cieniu lasu pełnego rozłożystych buków. Na trasie spotkacie jaskinię, strome zbocza, miętko układające się trawy oraz tablice edukacyjne z instalacją Jurajskiego Raju. Na Dębowej Skale z kolei, czekają na Was widoki na Garb Tenczyński, Balice czy Wyżynę Olkuską.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Brak dogodnego dojazdu

SAMOCHÓD

Małe miejsce na rozwidleniu

ul. Nad Wąwozem, ul. Ruczaj

i ul. Doły w Nielepicach

(GPS: 50.103912, 19.701636)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trasa nie nadaje się na przejazd wózkiem
- W trakcie spaceru warto korzystać z aplikacji mapy.cz
- Proponowaną trasę można przedłużyć o przejście przez Pierunkowy Dół czy wdrapanie się na Bukową Górę



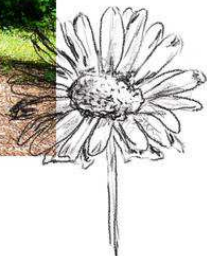
W CO SIĘ BAWIĆ?

Wykorzystajcie wszędobyłskie wapienne okruchy. Ułóżcie na ścieżce NAPIS z kamieni – Wasze imiona.

Zbudujcie zamek dla leśnych mrówek. Możecie wziąć z domu transparentny pojemnik (łopatkę, lupe), umieścić tam kilka mrówek i POOBSERWOWAĆ te owady.



Lasek Łęgowski



Szeroka, leśna ścieżka w cieniu rozłożystych paproci, jesionów i wiązów. Do marszu zachęcać Was będą tablice edukacyjne – zagrać z nimi w memory, dowiedzieć się, jak długo rozkłada się guma do zucia, a kto bacznie będzie się rozglądał dookoła ścieżki, znajdzie tajemniczą huśtawkę zawieszoną dziko na drzewie.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 193 – do
"Lasek Łęgowski 1", 103 do "Lasek
Łęgowski 2"

SAMOCHÓD

Miejsca parkingowe przy
ul. Niepokalanej Marii Panny
w Krakowie

(GPS: 50.052362, 20.036709)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Nieopodal lasu, przecinając ścieżkę rowerową na wale Wiślanym można urządzić przyjemny piknik nad dziką Wisłą
- Trasa nadaje się na wózek
- Ciekawie połączyć można pobyt w Lasku z wycieczką rowerową wzdłuż wałów wiślanych



W CO SIĘ BAWIĆ?

Znajdźcie najpiękniejsze kwiaty i liście.
Zróbcie z nich WIANKI i bransoletki.
Z płatków i patyków ułóżcie barwny obraz.
Zróbcie sobie przy nim pamiątkowe zdjęcie.

Wiosną odszukajcie JADALNE KWIATY
bluszczyka kurdybanka i koniczynę,
możecie przekąsić je na miejscu i zebrać
odrobinę do jajecznic lub sałatki.



Pomysły na zdrowe przekąski



Co zabrać na wycieczki jeśli znudziły Ci się kanapki? A może nie chcesz już jeść oczyszczzonej białej mąki, nie chcesz kupować już przetworzonych batonów czy drożdżówek. Czy przekąski mogą być zdrowe? Oczywiście! Przekąski to nie tylko kupne chipsy, krakersy i paluszki.

Nie chcesz gotować, spontaniczna wycieczka – spakuj do plecaka coś prostego i szybkiego. Masz czas, jedziecie na cały dzień? Przygotuj wcześniej różnego rodzaju posiłki, które z łatwością spakujesz do pojemnika lub termosu i weźmiesz ze sobą na wycieczkę.

Spójrz na poniższą listę i wybierz coś odpowiedniego. Skorzystaj z gotowych przepisów i ciesz się faktem zadbania o zdrowie swoje i swojej rodziny.

Pomysły na zdrowe przekąski

- sezonowe warzywa np.: zielony ogórek, marchewka, papryka
- sezonowe owoce np.: truskawki, czereśnie, jabłka, gruszki, śliwki, banany
- różnego rodzaju orzechy i nasiona np.: orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, słonecznik, pestki dyni
- suszone owoce np. rodzynki, daktyle, morele, figi (bez dwutlenku siarki)
- różnego rodzaju strączki np. ugotowana ciecierzycą, ugotowany bób
- ugotowane jajko na twardo lub na miękko
- ugotowaną kaszę jaglaną z warzywami lub sezonowymi owocami
- upieczone różnego rodzaju placuszki, racuchy
- domowe batoniki, ewentualnie kupne np. z daktyli i orzechów (bez sztucznych dodatków, rafinowanego cukru, syropu glukozowo-fruktozowego)
- domowe zdrowe ciasteczka
- a nawet zupa w termosie

Warzywa/owoce mogą być surowe lub ugotowane. Możesz wcześniej obrać i pokroić na kawałki czy plasterki, albo tylko umyć, zabrać obieraczkę ze sobą i zrobić to na miejscu ciesząc się już wolnym czasem, wśród zieleni traw. Pamiętaj o zabraniu łyżki, jeśli weźmiesz kaszę czy owsiankę, wody do picia, chusteczek i dobrego humoru.

Paluchy piknikowe

- 1 2 szklanki (około 6 łyżek) mąki*
- 2 łyżki tłuszczu np. prawdziwego masła, masła klarowanego, nierafinowanego oleju kokosowego
- odrobina (około 1 4 szklanki) wody, domowego kompotu lub wyciśniętego soku jabłkowego
 - szczypta kurkumy
- szczypta soli (bez żelazocyjniku potasu E536)

*zamiast oczyszczonej, białej mąki pszennej użyj innych np. orkiszowej, żytniej, owsianej, gryczanej, ryżowej.

ULUBIONE DODATKI DO WYBORU:

- lubczyk, bazylia, majeranek, tymianek, mielony kminek
 - sezam biały, sezam czarny, mak,
- nasiona słonecznika, pestki dyni

KROK 1



Połącz w misce podstawowe składniki. Mąki możesz łączyć ze sobą np. żytnią typ 720 z gryczaną, żytnią z owsianą, owsianą z gryczaną. Nie masz mąki owsianej – zmiel płatki owsiane. Na tym etapie dodaj ulubioną przyprawę np. mielony kminek.

KROK 2

Deskę lub stolnicę podsyp mąką, a obok wysyp dodatki takie jak mak, sezam. Formuj paluchy i na sam koniec zroluj je w posypkach. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia



KROK 3

Piecz 15-20 minut w 170 stopniach C. Przygotuj paluchy z różnych mąk, tłuszczu i dodatków. Np. jedne orkiszowe z masłem posypane makiem, drugie żytnio-gryczane z olejem kokosowym posypane sezamem. Eksperymentuj. Poznawaj z dziećmi różnorodność smaków i konsystencji.



Park w Korzkwi



U stóp góry zamkowej czeka na wędrowców oaza spokoju, pełna zieleni i nienachalnych ścieżynek. Spotkacie tam rozłożyste starodrzewy, trawę zachęcającą do rozłożenia mały piknikowej i rozkoszowania się leniwie płynącym czasem a ponad drzewami spozierał będzie na Was Korzkiewski Zamek.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

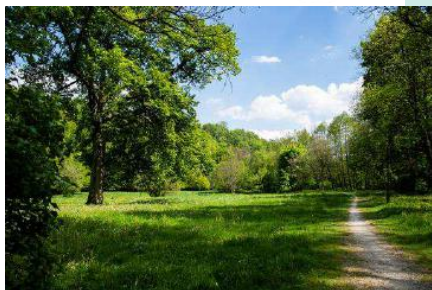
Autobus linii 267 -
do "Zamek w Korzkwi"

SAMOCHÓD

Parking pod Zamkiem w Korzkwi

(GPS: 50.161932, 19.883156)

lub przy Harcerskim Ośrodku
Wypoczynkowo Szkoleniowym
w Korzkwi (GPS: 50.161812, 19.881977)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Miejsce nadaje się na wózek
- To park stworzony do piknikowania – przyda się koc
- W Harcerskim Ośrodku można urządzić ognisko czy skorzystać z płatnej toalety
- Spróbujcie odwiedzić komnaty Zamku w Korzkwi oraz pobliską winnicę Przybysławice



W CO SIĘ BAWIĆ?

Wiosną możecie pokusić się o wspólne pozбиieranie ZIOŁ. Mniszek lekarski na syrop (maj), (sprawdzony przepis znajdziecie na stronie u Agnieszki Maciąg.) czy pokrzywę na zdrowy napar. Pokażecie dziecku, że ziemia jest dla nas dobra.

Do plecaka zapakujcie HAMAK, rozłóżcie go między drzewami, połóżcie się wygodnie i... oddychajcie.



Ścieżka edukacyjna „Drugie Życie Drzew”



Intrygująco zagospodarowana leśna ścieżka w centrum Krakowa. Natraficie na ambony, obrotowe ekspozycje z kawałami drewna czy leśną klasę nad brzegiem Sudołu. Chcąc odwiedzić wszystkie przygotowane przystanki czeka Was też strome podejście drewnianymi schodami i przeciskanie się wąską ścieżynką przez zieloną gęstwinę.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 139 lub 182 – do "Marchołta"

SAMOCHÓD

Miejsca ogólnodostępne przy

ul. Rozrywki w Krakowie

(GPS: 50.097655, 19.984573)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trasa w większości nadaje się na przejazd wózkiem
- W sąsiednim Parku Reduta znajduje się plac zabaw dla dzieci
- Ścieżka miejscami poprzecinana jest trailowymi szlakami rowerowymi
- Spacerowi towarzyszą liczne odgłosy śpiewu ptaków



W CO SIĘ BAWIĆ?

To miejsce to dom dla wielu ptaków. Zabierzcie ze sobą atlas polskich ptaków i ewentualnie lornetkę. OBSERWUJcie, SŁUCHAJcie.

Skorzystajcie z leśnej klasy, opowiedzcie dzieciom, co jedzą MIESZKAŃCY tego LASU, kiedy żerują a kiedy śpią (żaby, kaczki, lisy, jeże, mrówki). Ciekawe kogo uda się Wam spotkać?



Rezerwat Skotczanka



Rozległe widoki rozciągające się z dawnych łąk u szczytu rezerwatu, iście nadmorski piach na stromym zejściu z punktu widokowego, wyniosłe sosny i leśny cień czekają na odwiedzających Skotczankę. Skorzystajcie z tych dobrodziejstw piknikując i budując zamki z piasku.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 162 – do "Bagienna"

SAMOCHÓD

Zaparkować można przed szlabanem
przy wejściu do rezerwatu przy
ul. Obrony Tyńca w Krakowie
(GPS: 50.011484, 19.828737)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trasa nie nadaje się na wózek
- Nieopodal znajduje się mini dziki skate park
- Spacer wygodnie można przedłużyć o przejście przez Uroczysko Kowadza
- Przy parkingu znajdują się dwie symboliczne żydowskie macewy oraz kaplica



W CO SIĘ BAWIĆ?

Pozwól sobie na zdjęcie butów
i zakopanie stóp w ciepłym PIASKU. To
uczta dla zmysłów.

WYKOPCIE RAZEM najgłębszy dół świata
rękami, patykami, kawałkami kory –
wszystkie chwytły dozwolone.
Może uda się Wam dokopać do Chin?





Naleśniki szpinakowe

- garść lub dwie szpinaku
 - 1 szklanka mąki gryczanej
 - 1 szklanka mąki kukurydzianej
 - 2 jajka (od szczęśliwej kury)
 - 2 szklanki wody
 - szczypta kurkumy
 - szczypta kminu rzymskiego
 - szczypta soli (bez żelazocyjniku potasu E536)
 - opcjonalnie garść ugotowanej ciecierzycy
- 



KROK 1

Do blendera dodaj szpinak, jajka i wodę (opcjonalnie ciecierzycę).
Ilość szpinaku zależy od upodobań smakowych.

Zmiksuj na gładko.

KROK 2

Następnie dodaj pozostałe składniki, zmiksuj i odstaw na kilka minut. Jeśli nie masz mąki gryczanej, możesz zmielić kaszę gryczaną niepaloną.

Konsystencję ciasta reguluj mąkami lub wodą.



KROK 3

Rozgrzej patelnię i daj odrobinę tłuszczu (np. klarowanego masła).

Nakładaj naleśniki i smaż z obu stron do lekkiego zarumienienia.



Uroczysko Wielkanoc



Poprzecinana polanami, trasa spacerowa wiodąca leśną, wąską ścieżką. Rozpoczyna się przejściem przez nieczynny kamieniołom wapienia. Na jej zwieńczeniu – Wzgórze Wielkanoc – czekają Was widoki na Dolinę Wisły, Bielany czy Las Wolski zachęcające do piknikowania.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 112 i 203 –
do "Bolesława Śmiałego"

SAMOCHÓD

Zaparkować można na poboczu
ul. Zagórze w Krakowie
(GPS: 50.018028, 19.817637)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trasa nie nadaje się na wózek
- Warto zabrać ze sobą koc, polanę zachęcającą do odpoczynku połączoną z piknikiem
- Przygotujcie się na piękne widoki – zabierzcie lornetkę



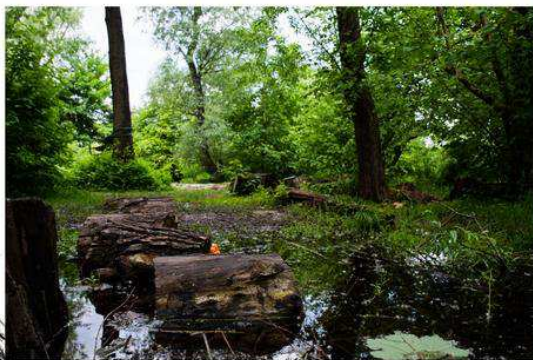
W CO SIĘ BAWIĆ?

Z powodzeniem uda się zrobić tutaj LEŚNĄ ORKIESTRĘ. Zabierzcie z domu kilka pojemników. Do każdego wsypcie inne materiały – igliwie, kamyki, suche liście. Zagrajcie razem szalone melodie.

Weźcie ze sobą LATAWIEC, to świetne miejsce aby porządnie się rozpedzić.



Skwer „Żabie Doty”



Zupełnie niecodzienne miejsce idealne na lekcję przyrody w terenie. Zanurzyć się w niekoszonych trawach, schować w wierzbowym szałasie, ubłoczyć kalosze a towarzystwa dotrzymają Wam kijanki, żaby i żabeńki.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 287 -

do "Osiedle Marszowiec 1",

297 - do "Zielonki Galicyjska 2"

SAMOCHÓD

Zaparkować można przy ul. Atrakcyjnej
w Zielonkach, tuż przy wejściu na skwer
(GPS: 50.117741, 19.934675)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- W pobliżu znajduje się Park Wiejski w Zielonkach
- Teren jest podmokły – przydadzą się kalosze i nieprzemakalne ubrania
- Wypatrujcie uważnie niecodziennej ilości kijanek, żab czy skrzeka
- Miejsce jest bardzo kameralne
- Wycieczka nie nadaje się na wózek



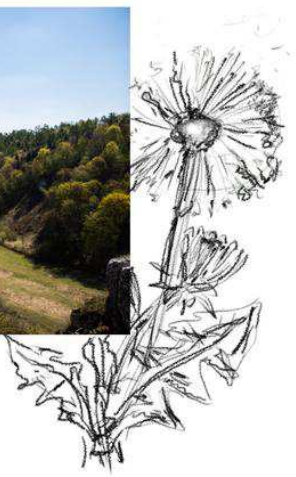
W CO SIĘ BAWIĆ?

Przygotujcie wcześniej kartki papieru lub kawałki kartonu. Zmoczonymi BOSZMI STOPAMI stworzcie błotne obrazki. To sensoryczne Eldorado dla ciała.

Pozbierajcie pałyki i zbudujcie razem niewielki SZTAŁAS. Puśćcie wodzę fantazji, kto mógłby w nim zamieszkać?



Skąta Kmity



Namiastka krótkiej, górskiej eskapady w pobliżu Krakowa – pójście stromo pod górę, zbiegnięcie wózkiem w dół, odpocznienie w cieniu buczyny. Na szczycie Skały Kmity będącej głównym punktem wędrówki, prócz metalowego krzyża czekają na Was widoki na Garb Tenczyński i Dolinę Rudawy.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 258 – do "Skała Kmita 1"

SAMOCHÓD

Zaparkować można na dużym parkingu przy ul. Kruka w Zabierzowie
(GPS: 50.098777, 19.804134)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Spacerowi towarzyszą odgłosy samochodów i ulicy gdyż ścieżka biegnie nieopodal drogi
- Punkt widokowy na skałę nie jest zabezpieczony – warto zatem szczególnie zadbać o bezpieczeństwo małych odkrywców
- Wycieczka nie nadaje się na wózek



W CO SIĘ BAWIĆ?

To świetne miejsce na grę dla spostrzegawczych ludków.

SZUKAJCIE RAZEM kamienia w kształcie serca, patyka – człowieka, czy chmury wyglądającej jak słoń.

Tutaj przyda się scyzoryk. Znajdźcie duży patyk i powycinajcie na nim różne wzory – stworzycie MAGICZNĄ RÓZDŻKĘ.



Batatowe racuchy

- 1 mały batat lub pół dużego lub taki kawałek jaki masz, bo został po czymś :) (zero waste)
 - 2 jaja (od szczęśliwej kury)
 - 1 szklanka mąki żytniej typ 720
 - 1 szklanka mąki owsianej - zmielonych płatków owsianych
 - około 1 szklanki wody (lub połącz wodę z domowym mlekiem np. kokosowym)
 - szczypta soli (bez żelazocyjniku potasu E536)
 - opcjonalnie 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bez fosforanów)
 - 3-4 jabłka*
 - opcjonalnie ulubione przyprawy, pasować tu będą: cynamon, kardamon, kurkuma
-
- *jeśli masz ekologiczne jabłuszka – skórkę po obraniu użyj do ugotowania kompotu lub zmiksuj razem z batatem i jajkami (zero waste)

KROK 1



Batata upiecz lub podgotuj w małej ilości wody. Najlepiej zrobić to przy okazji pieczenia/gotowania czegoś innego.

Zmiksuj batata z jajkami i wodą do gładkości.

KROK 2

Dodaj obie mąki, proszek do pieczenia (jeśli chcesz by były pulchne), szczyptę soli, i ewentualnie przyprawę.

Konsystencja ciasta powinna być gęsta. Tak by nie rozlewały się na patelni. Jeśli jest za rzadka dodaj więcej mąki, jeśli za gęsta – wody.



KROK 3

Jabłko obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do ciasta, wymieszaj.

Patelnię rozgrzej i daj odrobinę tłuszczu (np. klarowanego masła). Nakładaj racuszki i smaż z dwóch stron do zarumienienia.



Ścieżka edukacyjna "Leśne Żywe Laboratorium"



Ścieżka edukacyjna z niebanalnymi stanowiskami, w których wnętrzu przez specjalne wizjery, podejrzeć można sporo ciekawostek ze świata roślin i zwierząt. Poznać je wszystkie podążając wąską ścieżynką wzdłuż spokojnej Bibiczanki, przekraczając liczne mostki i piknikując na wygodnie zagospodarowanych polanach.

JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 287 – do "Witkowice Nowe 1"

SAMOCHÓD

Zaparkować samochód można na
obszernym parkingu w połowie ścieżki
(GPS: 50.108817, 19.951046)

lub na jej początku na
chodniku przy ul. Bibickiej w Krakowie
(GPS: 50.107542, 19.945662)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Przy pierwszym przystanku ścieżki znajduje się naturalny plac zabaw
- Warto zabrać kalosze i spray na komary
- Ścieżkę w połowie przecina droga asfaltowa – przekroczcie ją i znajdźcie dalszą część trasy
- Trasa częściowo nadaje się na wózek



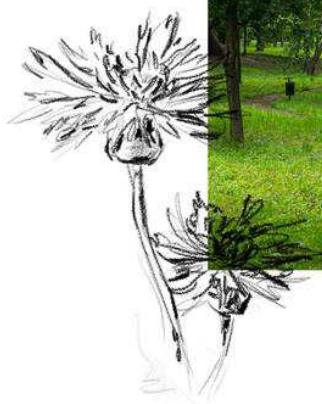
W CO SIĘ BAWIĆ?

Zróbcie leśny PIÓROPUSZ. Będziecie potrzebować papierowego paska, kleju lub taśmy dwustronnej. Opaska powinna pasować na głowę, tego kto będzie ją nosił. Ozdóbcie ją znalezionymi liśćmi, kwiatami. Zróbcie sobie zdjęcia w Waszych opaskach.



Wspólnie TURLAJCIE SIĘ w dół wzgórze.

Polana na Sikorniku



Niecodziennie zagospodarowana polana, która pozwoli wsłuchać się w ptasie trele. Dotrzecie wygodną drogą, mijając po drodze "ławeczkę Pana Wacława", ptasią całodobową restaurację i połacie poziomek. Kilka kroków dalej, na polaie piknikowej czekają bajeczne widoki na krakowskie okolice



JAK DOJECHAĆ?

MPK

Autobus linii 100, 101 – do "Kopiec Kościuszki"

SAMOCHÓD

Zaparkować samochód można na obszerym parkingu wzdłuż ul. Wodociągowej (GPS: 50.053324, 19.896431)

lub przy Alei Waszyngтона (GPS: 50.052970, 19.891926)

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Skorzystajcie z "instrukcji słuchania polany" dostępnej na stronie internetowej ZSM Kraków
- Trasa nadaje się na wózek, hulajnogę, rowerki
- Warto przedłużyć wycieczkę o wizytę na Kopcu Kościuszki
- W czasie letnich przechadzek, zabierzcie pudełeczko na poziomki



W CO SIĘ BAWIĆ?

Zabierzcie ze sobą kartki papieru i kredki. ROZEJRZĄCIE SIĘ wokół i narysujcie to, co Was najbardziej urzeka – zróbcie POCZTÓWKĘ z tej wyprawy.

Użyjcie też kartek do stworzenia odcisku kory drzew. Wybierzcie dwa różne gatunki (np. brzoza i dąb), przyłóżcie kartkę do pnia i rysujcie kredką tak, by uzyskać obraz faktury. To wspaniała nauka o (bio)różnorodności :)

Punkt Edukacji Przyrodniczo-Leśnej



Krótką wycieczka dla niecierpliwych małych nóg, na końcu której czeka piknikowa wiata, miejsce ogniskowe, grillowe, nie-plac zabaw oraz dotykowy leksykon rodzimych drzew! Miejsce nieoczywiste i skryte pośród drzew Goszczańskiego lasu. Uraczy Was ciszą i spokojem.

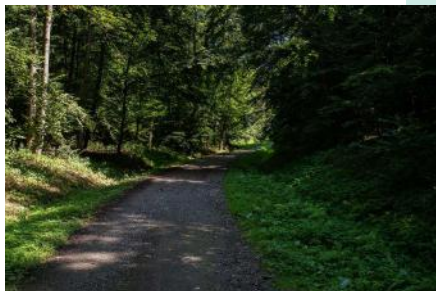
JAK DOJECHAĆ?

MPK

Brak dogodnego dojazdu

SAMOCHOÓD

Samochód zostawić można na poszerzeniu drogi przy ul. Pod Lasem (GPS: 50.189704, 20.027514)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Nieopodal znajduje się Stadnina Koni Kochul, gdzie można umówić jazdę (również w terenie)
- Las w Goszczy poprzecinany jest ścieżkami i szlakami nordic walking – skorzystajcie z nich wydłużając spacer
- Trasa nadaje się na wózek, rowerek



W CO SIĘ BAWIĆ?

To miejsce aż prosi się o wspaniałe ognisko. ZAANGAŻUJcie dzieci w proces. Zbierzcie suche trawę i patyki, ułóżcie w stosik w wyznaczonym miejscu i rozpalcie ogień. Z domu weźcie kiełbaski, jabłka lub pianki i upieczcie je na zaostrzonych szczytorkach patykach.

Znajdźcie kilka kamyczków i pobawcie się w RZUCANIE DO CELU. Kto z Was zostaje Robin Hoodem dzisiejszej wycieczki?





Jaglany budyn' z sezonowymi owocami

- ugotowana kasza jaglana/ugotowany ryż
- namoczone orzechy nerkowca i/lub migdały
- opcjonalnie namoczone daktyle lub suszone morele (niesiarkowane, bez E220)
- woda

ULUBIONE SEZONOWE OWOCE np.:

- truskawki
 - maliny
 - jagody leśne
 - borówki amerykańskie
- 

KROK 1



Do pojemnika blendera wsyp ugotowaną kaszę jaglaną. Możesz też użyć ugotowanego ryżu, poprzedniego dnia (zero waste).

Dodaj garść namoczonych orzechów nerkowca lub migdałów obranych ze skórki.

KROK 2

Jeśli chcesz by budyn był słodki, dodaj kilka namoczonych daktyli lub moreli.

Następnie dodaj wodę i miksuj budyn na gładko. Wodę najlepiej dodawać stopniowo. Od jej ilości będzie zależała konsystencja budyniu.



KROK 3

Budyn zapakuj do szczelnego opakowania np. słoika, a sezonowe owoce do pojemnika. Pamiętaj o zabraniu łyżeczek.

Ps. Opcja szybka – nie rób budyniu, spakuj tylko ugotowaną kaszę jaglaną i weź sezonowe owoce. Smacznego!





Na zabaw~~ę~~ czas!



*Propozycje wspaniałych
"wycieczkoulaczy"*

Na luzie!

Znajdziecie poniżej kilka pomocy, które dla Was przygotowaliśmy. To proste aktywności, zabawy, które mamy nadzieję będą przyjemne dla dzieci, ale również dla Was. Próbujcie!

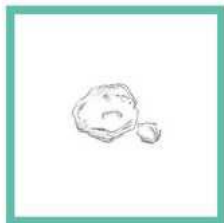
I na koniec najważniejsze :) Jeśli nie macie zasobów, to zostawcie dzieci samym sobie. Pośród Natury na pewno nie wpadną w szpony „Czarownicy Nudy”. Przecież dookoła jest tyle do zbadania. Liście szumią na wietrze, błoto kusi plastycznością, a kałuża aż woła o to, by pogrzebać w niej patykiem. Usiądźcie i obserwujcie to niesamowite widowisko, jakim może być zabawa Waszych dzieci.



Do dzieła!

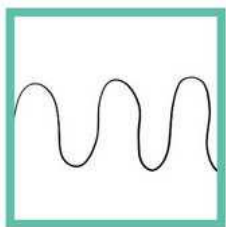
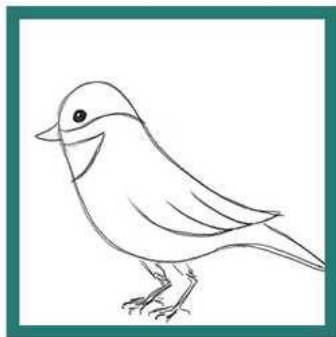
Poszukiwacze skarbów

Zadaniem poszukiwaczy jest znalezienie skarbów takich jak patyk, szyszka, ptasie pióro, pusta muszla ślimaka czy źdźbła trawy. Styl i technika - dowolne :)



Kaligraf na start

Zadaniem kaligrafa jest odtworzenie pokazanych tu wzorów z kamieni, muszelek, piasku, patyków... Użyjcie jeszcze innych materiałów, co tylko podpowie Wam wyobraźnia. Prace nie muszą, a nawet nie powinny być idealne. Tak jak te wzory :)



Żabi skoczek

Aktywność wymaga zabrania z domu specjalnego sprzętu. Będziecie potrzebować miarki trzy lub pięciometrowej. Przyda się również patyk (do narysowania na ziemi linii startu) i kamyczki do zaznaczania odległości.

Skoczek staje na linii startu. Pierwszych 5 skoków wykonuje z poziomej pozycji kucznej. Każdorazowo pamiętajcie o zaznaczeniu, gdzie udało się Wam wylądować. Następnie wykonajcie 5 skoków startując z pozycji stojącej. Jak poszło tym razem?

Czy udało się Wam zaobserwować, że kiedy przed skokiem przyjmujecie pozycję kuczną, jest on dłuższy? Taki właśnie jest żabi sposób, aby skakać na odległości nawet 30 razy większe od długości ich samych.





Łopata w dłoń

Tym razem zabierzcie ze sobą łopatkę, dobrze żeby była wykonana z metalu.

Rozejrzyjcie się wokoło i znajdźcie dwie różne rośliny zielne. Może być to mniszek lekarski i babka zwyczajna. Wykopcie łopatką rośliny z ziemi.

Rozprostujcie korzenie roślin i ułóżcie je przed sobą, na jednolitym podłożu, np. na piasku lub na stole.

Porównajcie ich systemy korzeniowe. Zobaczcie, jak bardzo są do siebie podobne i równocześnie, jak bardzo się od siebie różnią. Mniszek wykształca system korzeniowy palowy. To jeden główny, solidny korzeń, a od niego odchodzą dopiero drobne korzenie boczne. Korzeń babki jest korzeniem wiązkowym. Korzenie są drobne, rosną pionowo w głąb ziemi.

Czy wiecie jakie ważne funkcje pełni korzeń rośliny?



Aktorzy na scenę

W tej zabawie sami stworzycie lalki do teatrzyku kukiełkowego, a potem będziecie mogli bawić się w odgrywanie ról.

Wybierzcie, czy chcecie utworzyć zwierzaki, kosmitów, czy może kukiełki ludzi. Spróbujcie całość wykonać tak, aby lalki były mobilne i mogły się przemieszczać z użyciem siły Waszych rąk.

Kukiełki już gotowe? To teraz wystarczy wziąć się do zabawy. Czy u Was też pojawi się dziki jeleń, jak ten ze zdjęcia? ;)



Ebook przygotowali dla Was:
Kinga Abram i Dominika Sikora



oraz

Karolina, Przemek, Zosia i Janek

Powsinogi



Po więcej zapraszamy na nasze strony
internetowe

www.powsinogi.eu

www.miastoCUD.pl

i facebook

www.facebook.com/powsinogi.eu

www.facebook.com/miastocudpl



Ebook powstał w ramach akcji
"Bądź turystą w swoim mieście - zwiedzaj Kraków"